

**2024/2025. TANÉVBEN ÉRVÉNYES**  
**TANTÁRGYI PROGRAM (III. évfolyamra iratkozó hallgatók részére)**

<b>Tantárgy teljes neve: TÁPLÁLKOZÁSTAN</b>							
<b>Képzés:</b> egységes osztatlan képzés (gyógyszerész)							
<b>Munkarend:</b> nappali							
<b>Tantárgy rövidített neve:</b> Táptan							
<b>Tantárgy angol neve:</b> Dietetics							
<b>Tantárgy német neve:</b> Ernährungslehre							
<b>Tantárgy besorolása:</b> <b>kötelező</b> /szabadon választható/kritériumkövetelmény							
<b>Tantárgy neptun kódja:</b> GYKDIE080EIM							
<b>A tantárgy oktatásáért felelős szervezeti egység:</b> ETK Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék							
<b>A tantárgyfelelős neve:</b> Dr. Lichthammer Adrienn <b>Elérhetőség:</b> <b>- telefon: +361/486-4823</b> <b>- e-mail:</b> lichthammer.adrienn@semmelweis.hu				<b>Beosztás, tudományos fokozat:</b> főiskolai docens, Ph.D			
<b>A tantárgy oktatásában résztvevő(k) neve(i):</b> Dr. Biró Lajos, Csajbókné Dr. Csobod Éva Hermánné Dr. Juhász Réka Horváth Zoltánné Dr. Lichthammer Adrienn Dr. Mák Erzsébet Veresné Dr. Bálint Márta				<b>Beosztás, tudományos fokozat:</b> főiskolai docens, Ph.D tanszékvezető, főiskolai tanár, Ph.D egyetemi docens, Ph.D főiskolai tanár, Ph.D főiskolai docens, Ph.D főiskolai docens, Ph.D főiskolai tanár, Ph.D			
<b>A tantárgy heti óraszám:</b>  1 óra elmélet 0 óra gyakorlat				<b>A tantárgy kreditpontja:</b>  1 kredit			
<b>A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja és feladata a képzés céljának megvalósításában:</b> A biokémiai és élettani ismeretekre támaszkodva, a tantárgy feladata, hogy megismertesse a hallgatókkal az emberi szervezet számára alapvető fontossággal bíró makro- és mikro-tápanyagokat. Továbbá az élelmiszerekben előforduló alapvető tápanyagok szerepét és forrásait, a táplálkozási szokásokat befolyásoló tényezőket, valamint ezek összefüggéseit, a kiegyensúlyozott táplálkozással és az egészségmegőrzéssel. Ez a tantárgy hozzájárul ahhoz, hogy a gyógyszerészek részt tudjanak venni az egészség megőrző táplálkozás feltételeinek biztosításában. Megismerve az egészséges táplálkozás alapelveit, az egészségügyi team tagjaként így szerepet játszhatnak a táplálkozással összefüggő nem fertőző megbetegedések prevenciójában. A tantárgy felkészíti a hallgatót a szakmához tartozó tudományos tevékenység végzésére, segítséget nyújtva a táplálkozási hibákból eredő egészségkárosító hatások felismeréséhez, azok megítéléséhez.							
<b>A tantárgy rövid leírása:</b> A Táplálkozástan című tantárgy áttekinti az energiát adó tápanyagok, vitaminok és ásványi anyagok legfontosabb tulajdonságait, szükségleti értékeit a különböző életkorokban és fiziológiás állapotokban, valamint anyagcseréjüket az emberi szervezetben. A tantárgy további témakörei a táplálékfelvétel szabályozásának, az energia szükségletnek és energiaforgalomnak a kérdései, tárgyalja az alternatív táplálkozási módokat és kritikailag értékeli azokat. Valamint foglalkozik a tápláltsági állapot felmérésének elméletével és a táplálkozás epidemiológiai kutatások eredményével, elsősorban a lakosság egészségi állapotának javítása és a táplálkozással összefüggő krónikus megbetegedések prevenciójának szempontjából.							
<b>Az adott félévi kurzusra vonatkozó adatok</b>							
Tárgyfelvétel féléve	Kontakt elméleti óra	Kontakt gyakorlati óra	Kontakt demonstrációs gyakorlati óra (szeminárium)	Egyéni óra	Össz. óra	Meghirdetés gyakorisága	Konzultációk száma

5. félév	14	--	--	--	14	<b>Őszi szemeszterben*</b> Tavaszi szemeszterben* Mindkét szemeszterben* (* Megfelelő aláhúzendő)	--
<b>A kurzus oktatásának időterve**</b>							
<p><b>Elméleti órák tematikája (heti bontásban):</b></p> <p><b>1. hét:</b> A szervezet anyag- és energia forgalma. Az alapanyagcsere fogalma, energia szükséglet és számítása, étvágy, táplálék felvétel szabályozása. Tápláltsági állapot meghatározásának módszerei (vizsgálati lehetőségek). A tápanyagfogyasztás becslésének módszerei (pl.: táplálkozási napló)</p> <p><b>2. hét:</b> Makro- és mikro-tápanyagok ismertetése és csoportosítása. A fehérjék élettani szerepe. A fehérjék biológiai értéke, komplettálás. A szénhidrátok élettani szerepe, élelmi rostok élettani szerepe, szénhidrát és rost szükséglet. A zsírsavak élettani szerepe, esszenciális zsírsavak. A zsírban (A, D, K, E-vitamin) és vízben (C, B1, B2, B6, B12, niacin, folsav, biotin, pantoténsav) oldódó vitaminok szerepe és sorsa a szervezetben. Az ásványi anyagok, makro- és mikroelemek. Toxikus nyomelemek: kadmium, ólom, higany.</p> <p><b>3. hét:</b> Élelmiszercsoportok jellemzése</p> <p><b>4. hét:</b> Táplálkozás epidemiológiai vizsgálatok és az abból levonható következtetések</p> <p><b>5. hét:</b> A korszerű táplálkozás alapjai – a hazai ajánlás OKOSTÁNYÉR, Gyerek OKOSTÁNYÉR</p> <p><b>6. hét:</b> A különböző korcsoportok tápanyagszükséglete, valamint a korcsoportra jellemző táplálkozási ajánlások (bölcsődés /1-3 év/, óvodás /4-6 év/, alsó-/7-10 év/, felső /11-14 év/ tagozatos, középiskolás /15-18 év/), egészséges felnőtt/19-60 év/ és idősek /60 év felettiek/ korcsoportja). Egészséges, de állapotukból adódóan más szükségletet igénylő csoportok – várandósok, laktáló kismamák étrendje, táplálkozási ajánlások (gyermektápszerek, babavizek), valamint az aktív életmódot folytatók (sport, tömegsport) táplálkozási szükséglete (étrend-kiegészítők).</p> <p><b>7. hét:</b> Vegetáriánus életmód, táplálkozás (étrend-kiegészítők). Alternatív táplálkozási irányzatok (paleo, böjt, szétválasztó, stb.) megítélése, hitek, tévhitek</p>							
<b>Gyakorlati órák és tematikája: --</b>							
<p><b>Az adott tantárgy határterületi kérdéseit érintő egyéb tárgyak (kötelező és választható tantárgyak is). A tematikák lehetséges átfedései:</b></p> <p>Biokémia</p>							
<p><b>Konzultációk rendje:</b></p> <p>Igény szerint, a tanszéki hirdetőtáblán meghirdetett időpontban.</p>							
<b>Kurzus követelményrendszere</b>							
<p><b>A kurzus felvételének előzetes követelménye(i):</b></p> <p>Biokémia II. Élettan II.</p>							
<p><b>A foglalkozásokon való részvétel követelményei, az elfogadható hiányzások mértéke, a távolmaradás igazolásának módja, pótlás lehetősége:</b></p> <p>Az érvényben lévő TVSZ szerint</p>							
<p><b>Az érdemjegy kialakításának módja, a félévközi részteljesítmény-értékelések (beszámolók, zárthelyi dolgozatok) formája, száma, témakörei és időpontjai, értékelésbe beszámításuk módja, pótlási és javítási lehetőségek (TVSZ. 25.-28.§-ban foglaltak szerint):</b></p> <p>A félévvégi vizsgadolgozat elfogadható szintű megírása (50+1%), az értékelés öt fokozatú (ötfokozatú: jeles (5), jó (4). közepes (3), elégséges (2), elégtelen (1) minősítés).</p>							
<p><b>A félév végi aláírás feltételei (TVSZ. 29.§-ban foglaltak szerint):</b></p> <p>A 3-napos food record időre történő beadása.</p>							
<p><b>A hallgató félév során egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, ezek leadási határideje:</b></p> <p>A kötelező irodalom (a kiadott előadás anyagok) egyéni elsajátítása, továbbá egyénileg 3-napos food record elkészítése és beadása, a szorgalmi időszak végéig.</p>							

<p><b>A félév végi számonkérés típusa:</b> aláírás/gyakorlati jegy/<b>kollokvium</b>/szigorlat/projektfeladat*</p> <p style="text-align: right;">* Megfelelő aláhúzendó</p> <p><b>Vizsgakövetelmények</b> (tételsor, tesztvizsga témakörei, kötelezően elvárt paraméterek, ábrák, fogalmak, számítások listája, gyakorlati készségek, ill. a vizsgaként elismert projektfeladatok témakörei, teljesítésének és értékelésének kritériumai): A mindenkori előadások, prezentációk anyaga, amelyeket a hallgatók számára elérhetők lesznek a Moodle rendszerben</p>
<p><b>A félév végi számonkérés formája:</b> <u>írásbeli</u>/szóbeli/gyakorlati feladat teljesítése/projektfeladat teljesítése/kombinált vizsga (TVSZ. 30.§ szerint)*</p> <p>* Megfelelő aláhúzendó</p>
<p><b>A jegymegajánlás lehetősége és feltételei:</b> nincs jegymegajánlás</p>
<p><b>A tananyag elsajátításához, a tanulmányi teljesítmény értékelések teljesítéséhez szükséges ismeretek megszerzéséhez felhasználható alapvető jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom listáját, pontosan kijelölve, mely részük ismerete, melyik követelmény elsajátításához szükséges (pl. tételenkénti bontásban), valamint a felhasználható fontosabb technikai és egyéb segédeszközök, tanulmányi segédanyagok:</b> A mindenkori előadások, prezentációk anyaga, melyek a hallgatók számára elérhetők lesznek a Moodle rendszerben</p>
<p><b>Több féléves tantárgy esetén a párhuzamos felvétel lehetőségére, valamint az engedélyezés feltételeire vonatkozó oktatási-kutatási szervezeti egység álláspontja:</b> --</p> <p>igen*/nem*/egyéni elbírálás alapján* (* Megfelelő aláhúzendó)</p>
<p><b>A tantárgyleírást készítette:</b> Dr. Lichthammer Adrienn Ph. D., főiskolai docens</p>

**\*\* A tantárgy tematikáját oly módon kell meghatározni, hogy az lehetővé tegye más intézményben a kreditismerési döntéshozatalt, tartalmazza a megszerzendő ismeretek, elsajátítandó alkalmazási (rész)készségek, (rész)kompetenciák és attitűdök leírását, reflektálva a szak képzési és kimeneti követelményeire.**