2025/2026. TANÉVBEN ÉRVÉNYES
TANTÁRGYI PROGRAM (III. évfolyamra iratkozó hallgatók részére)

Tantárgy teljes neve: TÁPLÁLKOZÁSTAN

Képzés: egységes osztatlan képzés (gyógyszerész)

Munkarend: nappali

Tantárgy rövidített neve: Táptan

Tantárgy angol neve: Dietetics

Tantárgy német neve: Ernährungslehre

Tantárgy besorolása: kötelező/szabadon választható/kritériumkövetelmény

Tantárgy neptun kódja: GYKDIE080E1M

A tantárgy oktatásáért felelős szervezeti egység: ETK Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék

A tantárgyfelelős neve:	**Beosztás, tudományos fokozat:**
Dr. Lichthammer Adrienn **Elérhetőség:** **- telefon: +361/486-4823** **- e-mail:** lichthammer.adrienn@semmelweis.hu	főiskolai docens, Ph.D
A tantárgy oktatásában résztvevő(k) neve(i):	**Beosztás, tudományos fokozat:**
Dr. Biró Lajos, Csajbókné Dr. Csobod Éva Hermánné Dr. Juhász Réka Horváth Zoltánné Dr. Lichthammer Adrienn Dr. Mák Erzsébet Veresné Dr. Bálint Márta	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
A tantárgy heti óraszáma: **1** óra elmélet 0 óra gyakorlat	**A tantárgy kreditpontja:** **1** kredit

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja és feladata a képzés céljának megvalósításában:

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.

A tantárgy rövid leírása:

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.

Az adott félévi kurzusra vonatkozó adatok

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	**<u>Őszi szemeszterben</u>*** Tavaszi szemeszterben* Mindkét szemeszterben* *(* Megfelelő aláhúzandó)*	--

A kurzus oktatásának időterve**

Elméleti órák tematikája (heti bontásban):
1. hét: 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)
2. hét: 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.
3. hét: Élelmiszercsoportok jellemzése
4. hét: Táplálkozás epidemiológiai vizsgálatok és az abból levonható következtetések
5. hét: A korszerű táplálkozás alapjai – a hazai ajánlás OKOSTÁNYÉR, Gyerek OKOSTÁNYÉR
6. hét: 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).
7. hét: Vegetariánus életmód, táplálkozás (étrend-kiegészítők). Alternatív táplálkozási irányzatok (paleo, böjt, szétválasztó, stb.) megítélése, hitek, tévhitek

Gyakorlati órák és tematikája: --

Az adott tantárgy határterületi kérdéseit érintő egyéb tárgyak (kötelező és választható tantárgyak is). A tematikák lehetséges átfedései:

Biokémia

Konzultációk rendje:.

Igény szerint, a tanszéki hirdetőtáblán meghirdetett időpontban.

Kurzus követelményrendszere

A kurzus felvételének előzetes követelménye(i):
Biokémia II.
Élettan II.

A foglalkozásokon való részvétel követelményei, az elfogadható hiányzások mértéke, a távolmaradás igazolásának módja, pótlás lehetősége:
Az érvényben lévő TVSZ szerint

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):
A félévvégi vizsgadolgozat elfogadható szintű megírása (50+1%), az értékelés öt fokozatú (ötfokozatú: jeles (5), jó (4). közepes (3), elégséges (2), elégtelen (1) minősítés).

A félév végi aláírás feltételei (TVSZ. 29.§-ban foglaltak szerint):
A 3-napos food record időre történő beadása.

A hallgató félév során egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, ezek leadási határideje:

A kötelező irodalom (a kiadott előadás anyagok) egyéni elsajátítása, továbbá egyénileg 3-napos food record elkészítése és beadása, a szorgalmi időszak végéig.

A félév végi számonkérés típusa: aláírás/gyakorlati jegy/**<u>kollokvium</u>**/szigorlat/projektfeladat* * Megfelelő aláhúzandó **Vizsgakövetelmények** (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
A félév végi számonkérés formája*: <u>írásbeli</u>/szóbeli/gyakorlati feladat teljesítése/projektfeladat teljesítése/kombinált vizsga (TVSZ. 30.§ szerint)* * Megfelelő aláhúzandó
A jegymegajánlás lehetősége és feltételei: nincs jegymegajánlás
A tananyag elsajátításához, a tanulmányi teljesítmény értékelések teljesítéséhez szükséges ismeretek megszerzéséhez felhasználható alapvető jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom listáját, p*ontosan kijelölve, mely részük ismerete, melyik követelmény elsajátításához szükséges (pl. tételenkénti bontásban), valamint a felhasználható fontosabb technikai és egyéb segédeszközök, tanulmányi segédanyagok*: A mindenkori előadások, prezentációk anyaga, melyek a hallgatók számára elérhetők lesznek a Moodle rendszerben
Több féléves tantárgy esetén a párhuzamos felvétel lehetőségére, valamint az engedélyezés feltételeire vonatkozó oktatási-kutatási szervezeti egység álláspontja: -- igen*/nem*/egyéni elbírálás alapján* *(* Megfelelő aláhúzandó)*
A tantárgyleírást készítette: Dr. Lichthammer Adrienn Ph. D., főiskolai docens

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