

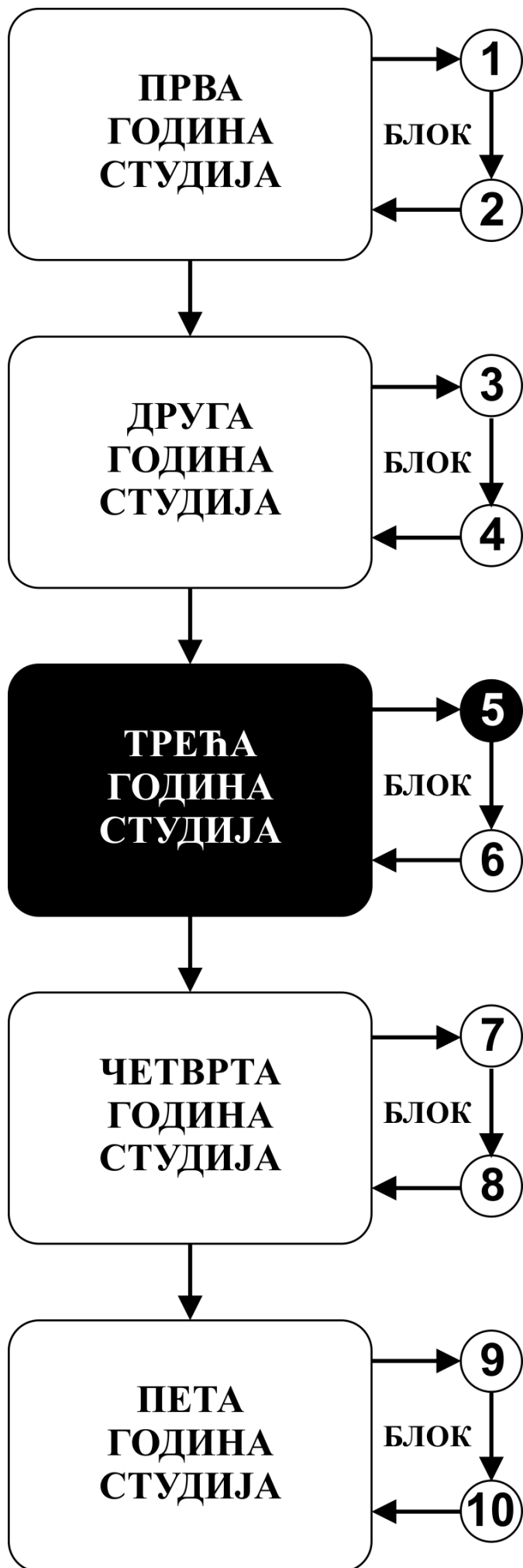


**ИНТЕГРИСАНЕ АКАДЕМСКЕ  
СТУДИЈЕ ФАРМАЦИЈЕ**

**ТРЕЋА ГОДИНА СТУДИЈА**

школска 2016/2017.

**ИСХРАНА У ЗДРАВЉУ И БОЛЕСТИ**



Предмет:

## **ИСХРАНА У ЗДРАВЉУ И БОЛЕСТИ**

Предмет се вреднује са 4 ЕСПБ. Недељно има 4 часа активне наставе (2 часа предавања, 2 часа рада у малој групи)

## НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ:

РБ	Име и презиме	Email адреса	звање
1.	Проф. Др Нела Ђоновић	nela@medf.kg.ac.rs	ванредни професор
2.			
3.	Мр. др. Драган Васиљевић	dvg_gana@yahoo.com	сарадник
4.	др Марија Секулић	msekulic82@gmail.com	сарадник
5.	др Далибор Стајић	stajicdalibor@yahoo.com	сарадник

## СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

Модул	Назив модула	Недеља	Предавања недељно	Рад у малој групи	Наставник-руководилац модула
1	Исхрана	5	2	2	Проф. др Нела Ђоновић
2	Дијетопрофилакса	4	2	2	Проф. др Нела Ђоновић
3	Дијетотерапија	6	2	2	Проф. др Нела Ђоновић
					$\Sigma 30+30=60$

## ОЦЕЊИВАЊЕ:

Студент савладава предмет по модулима. Оцена је еквивалентна броју стечених поена (види табеле). Поени се стичу на два начина:

**АКТИВНОСТ У ТОКУ НАСТАВЕ:** На овај начин студент може да стекне до 30 поена и то тако што на посебном делу вежбе одговара на два испитна питања из те недеље наставе и у складу са приказаним знањем добија 0-2 поена.

**ЗАВРШНИ ТЕСТОВИ ПО МОДУЛУМА:** На овај начин студент може да стекне до 70 поена а према приложеној табели.

МОДУЛ		МАКСИМАЛНО ПОЕНА		
		активност у току наставе	завршни тест	Σ
1	Исхрана	10	24	<b>34</b>
2	Дијетопрофилакса	8	20	<b>28</b>
3	Дијетотерапија	12	26	<b>38</b>
Σ		30	70	<b>100</b>

### Завршна оцена се формира на следећи начин:

Да би студент положио предмет мора да стекне минимум 55 поена и да положи све модуле.

Да би положио модул студент мора да:

1. стекне више од 50% поена на том модулу
2. стекне више од 50% поена предвиђених за активност у настави у сваком модулу
3. положи модулски тест, односно да има више од 50% тачних одговора.

број освојених поена	оцена
0 - 54	<b>5</b>
55 – 64	<b>6</b>
65 – 74	<b>7</b>
75 – 84	<b>8</b>
85 – 94	<b>9</b>
95 – 100	<b>10</b>

# ТЕСТОВИ ПО МОДУЛИМА

## МОДУЛ 1.

**ЗАВРШНИ ТЕСТ  
0-24 ПОЕНА**

### ОЦЕЊИВАЊЕ ЗАВРШНОГ ТЕСТА

Тест има 24 питања  
Свако питање вреди 1 поен

## МОДУЛ 2.

**ЗАВРШНИ ТЕСТ  
0-20 ПОЕНА**

### ОЦЕЊИВАЊЕ ЗАВРШНОГ ТЕСТА

Тест има 20 питања  
Свако питање вреди 1 поен

**ЗАВРШНИ ТЕСТ  
0-26 ПОЕНА**

### ОЦЕЊИВАЊЕ ЗАВРШНОГ ТЕСТА

Тест има 26 питања  
Свако питање вреди 1 поен

## ЛИТЕРАТУРА:

МОДУЛ	НАЗИВ МОДУЛА	НАЗИВ УЏБЕНИКА	АУТОРИ	ИЗАДАВАЧ	БИБЛИОТЕКА
1	Исхрана	Исхрана и здравље Хигијена	Новаковић Б Коцијанчић И. Радојка и сар.	Медицински факултет Универзитета у Новом Саду, Завод за уџбенике и наставна средства, Београд	Има
2	Дијетопрофилакса	Исхрана и здравље Хигијена	Новаковић Б Коцијанчић И. Радојка и сар.	Медицински факултет Универзитета у Новом Саду, Завод за уџбенике и наставна средства, Београд	Има
3	Дијетотерапија	Исхрана и здравље Хигијена Дијететика	Новаковић Б Коцијанчић И. Радојка и сар. Маја Николић	Медицински факултет Универзитета у Новом Саду, Завод за уџбенике и наставна средства, Београд Медицински факултет Универзитета у Нишу	Има

Све презентације предавања и потребан материјал налазе се на сајту Факултета медицинских наука: [www.medf.kg.ac.rs](http://www.medf.kg.ac.rs)

# ПРОГРАМ

## ПРВИ МОДУЛ: ИСХРАНА

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 1 (ПРВА НЕДЕЉА):

### УВОД У ИСХРАНУ. НАМИРНИЦЕ

ПРЕДАВАЊА 2 ЧАСА	ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Увод у исхрану (значај исхране). Историјат, предмет, циљ. Намирнице (намирнице биљног порекла: житарице и производи, воће и поврће; намирнице животињског порекла: месо и производи, млеко и млечни производи, риба и производи, јаја; масти и уља).	Историјски приказ развоја принципа исхране у различитим светским културама и верама. Упознавање са законским нормама. Намирнице

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ДРУГА НЕДЕЉА):

### ЕНЕРГЕТСКЕ ПОТРЕБЕ

ПРЕДАВАЊА 2 ЧАСА	ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Енергетске потребе и нутритивни значај хранљивих материја (енергија, израчунавање дневних енергетских потреба, угљени хидрати, масти, беланчевине, вода). Нормативи за колективну исхрану ученика и студената.	Израчунавање енергетских потреба за различите категорије становништва: деца, омладина, труднице, дојиље, радно способно становништво, лак физички рад, тежак физички рад, стари људи

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 3 (ТРЕЋА НЕДЕЉА):

### МАКРОНУТРИТИЈЕНТИ.

ПРЕДАВАЊА 2 ЧАСА	ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Макронутритијенти: угљени хидрати, масти, беланчевине (хемијски састав, метаболизам, улоге, регулација, препоручен дневни унос, значај).	Енергетска и биолошка вредност хране. угљени хидрати, масти, беланчевине

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 4 (ЧЕТВРТА НЕДЕЉА):

### МИКРОНУТРИТИЈЕНТИ.-МИНЕРАЛНЕ МАТЕРИЈЕ

ПРЕДАВАЊА 2 ЧАСА	ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
. Минералне материје. Значај и подела. Значај минералних материја у исхрани (улога и дневне потребе минералних материја: натријум, калијум, калцијум, магнезијум, фосфор, јод, хлор, флуор, бром, кобалт, манган, селен, гвожђе, олово, цинк, хром, бакар).	Главни минерали Олигоминерали

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 5 (ПЕТА НЕДЕЉА):

### МИКРОНУТРИТИЈЕНТИ-ВИТАМИНИ

ПРЕДАВАЊА 2 ЧАСА	ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
------------------	--------------



Витамини. Улога витамина у исхрани (значај и дневне опотребе витамина: А,Д,Е,К,Ц, и Б групе витамина). Хиповитаминозе. Хипервитаминозе. Утицај мега доза олигоелемената на здравље људи (перорална и парентерална примена вишеструко већих доза од дневних потреба минерала и витамина).

Хиповитаминозе  
Хипервитаминозе

## ДРУГИ МОДУЛ: ДИЈЕТОПРОФИЛАКСА

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 6 (ШЕСТА НЕДЕЉА):

### ЗДРАВСТВЕНА БЕЗБЕДНОСТ ХРАНЕ

ПРЕДАВАЊА 2 ЧАСА	ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Здравствена безбедност хране. Контаминација хране хемијским агенсима-тешки метали, пестициди, антибиотици, хормони, адитиви, микотоксини, гени у храни). Адитиви у храни. Системи квалитета Закон о безбедности хране.	Узорковање хране. Фалсификовање намирница. Системи квалитета НАССР систем

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 7 (СЕДМА НЕДЕЉА):

### ПИРАМИДА ИСХРАНЕ

ПРЕДАВАЊА 2 ЧАСА	ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Пирамида исхране ( препоруке Светске здравствене организације, као и препоруке ФДА) Енергетска густина оброка. Вода у исхрани	Испитивање (анкета) индивидуалне, колективне и породичне исхране. Састављање дневног оброка.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 8 (ОСМА НЕДЕЉА):

### ПРЕПОРУКЕ ЗА ПРАВИЛНУ ИСХРАНУ

ПРЕДАВАЊА 2 ЧАСА	ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Основни принципи правилне исхране.Препоруке за правилну исхрану (примена препорука за исхрану,планирање исхране за различите категорије становништва, исхрана за унапређење здравља и превенцију болести).Методe процене стања исхране и стања исхрањености. Исхрана мале деце, исхрана трудница и дојиља, исхрана старих људи, исхрана спортиста Додаци исхрани (пробиотици, пребиотици, дијететски производи).	Процена исхране и стања исхрањености. Функционална и антропометријска испитивања. Индекс телесне масе. Пробиотици. Пребиотици. Дијететски производи.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 9 (ДЕВЕТА НЕДЕЉА):

### ТРОВАЊА ХРАНОМ

ПРЕДАВАЊА 2 ЧАСА	ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Контаминација хране микробиолошким агенсима. Тровања храном. Алиментарне интоксикације и тоksiинфекције. Законска регулатива.	Микробиолошка и хемијска безбедност хране-нормативи и Правилници. Закон о безбедности хране. Тровања храном

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 10 (ДЕСЕТА НЕДЕЉА):

### ПОРЕМЕЋАЈИ ИСХРАНЕ

ПРЕДАВАЊА 2 ЧАСА	ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Поремећаји исхране. Нутритивни дефицит и обољења услед недовољног уноса макроелемената–протеинско-енергетски дефицит, потхрањеност. Нутритивни дефицит и обољења услед недовољног уноса појединих микроелемената Нутритивне анемије. Нутритивне алергије.	Нутритивни поремећаји (нутритивни дефицит и обољења услед недовољног уноса појединих микроелемената). Нутритивни поремећаји (нутритивни дефицит и обољења услед недовољног уноса макроелемената – протеинско-енергетски дефицит, потхрањеност) Нутритивне алергије

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 11 (ЈЕДАНАЕСТА НЕДЕЉА):

### ГОЈАЗНОСТ

ПРЕДАВАЊА 2 ЧАСА	ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Гојазност (етиологија, генетски чиниоци, чиниоци хране, културни чиниоци, физичка активност, социјални чиниоци, остали чиниоци, лечење гојазности, превенција гојазности). Водич за лечење гојазности.	Лечење гојазности. Хипокалоријске дијете.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 12 (ДВАНАЕСТА НЕДЕЉА):

### ПОРЕМЕЋАЈИ ПОНАШАЊА У ИСХРАНИ

ПРЕДАВАЊА 2 ЧАСА	ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Поремећаји понашања у исхрани ( Anorexia nervosa, Bulimia nervosa). Тимски рад у лечењу поремећаја понашања у исхрани.	Хиперкалоријске дијете.Дијетотерапија поремећаја понашања у исхрани.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 13 (ТРИНАЕСТА НЕДЕЉА):

### ДИЈЕТОТЕРАПИЈА 1

ПРЕДАВАЊА 2 ЧАСА	ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Исхрана и хроничне незаразне болести (исхрана и кардиоваскуларне болести, малигне болести, поремећај серумских масти). Метаболички X синдром. Водич ФДА за исхрану кардиоваскуларних болесника.	Исхрана и хроничне незаразне болести-практична примена препорука.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 14 (ЧЕТРНАЕСТА НЕДЕЉА):

### ДИЈЕТОТЕРАПИЈА 2

ПРЕДАВАЊА 2 ЧАСА	ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Исхрана и дијабетес (циљеви исхране оболелих од дијабетеса, дијетотерапија дијабетеса). Упознавање са клиничким дијетама везаним за поједина обољења. Парентерална исхрана.	Практична примена препорука за исхрану оболелих од дијабетеса. Састављање дневног оброка за оболеле од дијабетеса. Парентерална исхрана-практична примена.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 15 (ПЕТНАЕСТА НЕДЕЉА):

### ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ. ДИЈЕТОТЕРАПИЈА 3

ПРЕДАВАЊА 2 ЧАСА	ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Физичка активност и њен утицај на здравље и превенцију болести ( рекреативна физичка активност, тренирање, бављење спортом, значај физичке активности на раст и развој деце, умор, замор, премор). Исхрана и физичка активност (принципи исхране спортиста и рекреативаца).	Суплементи у исхрани спортиста и рекреативаца. Планирање исхране за активне спортисте.

**РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА/СЕМИНАРА**

**ВЕЛИКА САЛА С3**

**ЧЕТВРТАК**

**08:00 – 09:30**

**РАСПОРЕД ВЕЖБИ**

**ЧЕТВРТАК**

**АНАТОМСКА  
САЛА (С2)**

**09:40 – 11:10**  
I група

**11:15 – 12:45**  
IV група

**12:50 – 14:20**  
VII група

**ЖУТА САЛА  
(С39)**

**09:40 – 11:10**  
II група

**11:15 – 12:45**  
V група

**ЖУТА САЛА  
(С41)**

**09:40 – 11:10**  
III група

**11:15 – 12:45**  
VI група

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ИСХРАНА У ЗДРАВЉУ И БОЛЕСТИ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
1	1	15.09.	08:00-09:30	C3	П	Увод у исхрану	Проф. др Нела Ђоновић
		15.09.	09:40-14:20	C2	В	Увод у исхрану	Мр. др. Драган Васиљевић др Марија Секулић др Далибор Стајић
	09:40-12:45		C39,C41				
	2	22.09.	08:00-09:30	C3	П	Енергетске потребе	Проф. др Нела Ђоновић
		22.09.	09:40-14:20	C2	В	Енергетске потребе	Мр. др. Драган Васиљевић др Марија Секулић др Далибор Стајић
	09:40-12:45		C39,C41				
	3	29.10.	08:00-09:30	C3	П	Макронутритијенти, микронутритијенти	Проф. др Нела Ђоновић
		29.10.	09:40-14:20	C2	В	Макронутритијенти, микронутритијенти	Мр. др. Драган Васиљевић др Марија Секулић др Далибор Стајић
	09:40-12:45		C39,C41				
	4	06.10.	08:00-09:30	C3	П	Намирнице, адитиви	Проф. др Нела Ђоновић
		06.10.	09:40-14:20	C2	В	Намирнице, адитиви	Мр. др. Драган Васиљевић др Марија Секулић др Далибор Стајић
	09:40-12:45		C39,C41				
	5	13.10.	08:00-09:30	C3	П	Здравствена безбедност хране	Проф. др Нела Ђоновић
		13.10.	09:40-14:20	C2	В	Здравствена безбедност хране	Мр. др. Драган Васиљевић др Марија Секулић др Далибор Стајић
09:40-12:45	C39,C41						

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ИСХРАНА У ЗДРАВЉУ И БОЛЕСТИ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
2	6	20.10.	08:00-09:30	C3	П	Тровања храном	Проф. др Нела Ђоновић
		20.10.	09:40-14:20	C2	В	Тровања храном	Мр. др. Драган Васиљевић др Марија Секулић др Далибор Стајић
	09:40-12:45		C39,C41				
	7	27.10.	08:00-09:30	C3	П	Правилна исхрана	Проф. др Нела Ђоновић
		27.10.	09:40-14:20	C2	В	Правилна исхрана	Мр. др. Драган Васиљевић др Марија Секулић др Далибор Стајић
	09:40-12:45		C39,C41				
		27.10.	17:30-18:30	C1,C3	МТ	<b>МОДУЛСКИ ТЕСТ 1</b>	
2	8	03.11.	08:00-09:30	C3	П	Препоруке за правилну исхрану	Проф. др Нела Ђоновић
		03.11.	09:40-14:20	C2	В	Препоруке за правилну исхрану	Мр. др. Драган Васиљевић др Марија Секулић др Далибор Стајић
	09:40-12:45		C39,C41				
	9	10.11.	08:00-09:30	C3	П	Пирамида исхране	Проф. др Нела Ђоновић
		10.11.	09:40-14:20	C2	В	Пирамида исхране	Мр. др. Драган Васиљевић др Марија Секулић др Далибор Стајић
	09:40-12:45		C39,C41				
3	10	17.11.	08:00-09:30	C3	П	Поремећаји исхране	Проф. др Нела Ђоновић
		17.11.	09:40-14:20	C2	В	Поремећаји исхране	Мр. др. Драган Васиљевић др Марија Секулић др Далибор Стајић
			09:40-12:45	C39,C41			
		17.11.	17:30-18:30	C1, C3	МТ	<b>МОДУЛСКИ ТЕСТ 2</b>	

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ИСХРАНА У ЗДРАВЉУ И БОЛЕСТИ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник	
3	11	24.11.	08:00-09:30	C3	П	Гојазност	Проф. др Нела Ђоновић	
		24.11.	09:40-14:20	C2	В	Гојазност	Мр. др. Драган Васиљевић др Марија Секулић др Далибор Стајић	
	09:40-12:45		C39,C41					
	12	01.12.	08:00-09:30	C3	П	Поремећаји понашања у исхрани	Проф. др Нела Ђоновић	
		01.12.	09:40-14:20	C2	В	Поремећаји понашања у исхрани	Мр. др. Драган Васиљевић др Марија Секулић др Далибор Стајић	
	09:40-12:45		C39,C41					
	13	08.12.	08:00-09:30	C3	П	Дијетотерапија 1	Проф. др Нела Ђоновић	
		08.12.	09:40-14:20	C2	В	Дијетотерапија 1	Мр. др. Драган Васиљевић др Марија Секулић др Далибор Стајић	
	09:40-12:45		C39,C41					
	14	15.12.	08:00-09:30	C3	П	Дијетотерапија 2	Проф. др Нела Ђоновић	
		15.12.	09:40-14:20	C2	В	Дијетотерапија 2	Мр. др. Драган Васиљевић др Марија Секулић др Далибор Стајић	
	09:40-12:45		C39,C41					
	15	22.12.	08:00-09:30	C3	П	Физичка активност. Дијетотерапија 3	Проф. др Нела Ђоновић	
		22.12.	09:40-14:20	C2	В	Физичка активност. Дијетотерапија 3	Мр. др. Драган Васиљевић др Марија Секулић др Далибор Стајић	
	09:40-12:45		C39,C41					
			17.01.	11:15-12:15	C3,C4	МТ	<b>МОДУЛСКИ ТЕСТ 3</b>	
			26.01.	12:05-15:05	C4	И	<b>ИСПИТ (ЈАНУАРСКО-ФЕБРУАРСКИ РОК)</b>	