



# **МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ**

**Мастер исхране и суплементације**

**ПРВИ СЕМЕСТАР**

школска 2023/2024.

**ОСНОВЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ И СУПЛЕМЕНТАЦИЈЕ**

**ПРВА  
ГОДИНА  
СТУДИЈА**



Предмет:

## **ОСНОВЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ И СУПЛЕМЕНТАЦИЈЕ**

Предмет се вреднује са 7 ЕСПБ. Недељно има 5 часова активне наставе (3 часа предавања и 2 часа вежби).

## НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ:

РБ	Име и презиме	Email адреса	звање
1.	Владимир Живковић	vladimirziv@gmail.com	редовни професор
2.	Ненад Дикић	nenad.dikic@gmail.com	ванредни професор
3.	Иван Срејовић	ivan_srejovic@hotmail.com	ванредни професор
4.	Јована Јоксимовић Јовић	jovana_joksimovic@yahoo.com	доцент

## СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

Модул	Назив модула	Недеља	Предавања	Вежбе	Наставник-руководилац модула
1	Основе правилне исхране и суплементације	15	3	2	Проф. др Владимир Живковић
					$\Sigma$ 40+35=75

## ОЦЕЊИВАЊЕ:

**АКТИВНОСТ У ТОКУ НАСТАВЕ И ПРАКТИЧНА НАСТАВА:** На овај начин студент може да стекне до 30 поена и то тако што се сваке недеље бодује квалитет дискусије у малој групи-на вежбама (0-2 поена).

**ИСПИТ:** На овај начин студент може да стекне до 70 поена а према приложеној табели.

МОДУЛ		МАКСИМАЛНО ПОЕНА		
		активност у току наставе и практична настава	завршни тест	$\Sigma$
1	Основе правилне исхране и суплементације	30	70	100
$\Sigma$		30	70	100

**Завршна оцена се формира на следећи начин:**

Да би студент положио предмет мора да стекне минимум 51 поен.

Да би студент стекао услов за излазак на испит, треба у оквиру предиспитних обавеза да стекне минимално 16 поена (50%+1).

Да би студент положио испит, треба на испиту да стекне минимално 36 поена (50%+1).

<b>број освојених поена</b>	<b>оцена</b>
0 - 50	<b>5</b>
51– 60	<b>6</b>
61– 70	<b>7</b>
71– 80	<b>8</b>
81– 90	<b>9</b>
91– 100	<b>10</b>

## ЛИТЕРАТУРА:

назив уџбеника	аутори	издавач	библиотека
Ганонгов преглед медицинске физиологије, прво издање на српском језику	Владимир Јаковљевић главни редактор	Медицински факултет Универзитета у Крагујевцу, 2015.	Има
Хигијена са медицинском екологијом	Ј. Јорга	Медицински факултет Универзитета у Београду, 2016.	Има
New Introduction to Human Nutrition. 3rd Edition	Lanham-New SA и сарадници	Wiley-Blackwell. 2019.	Има
Krause's Food & the Nutrition Care Process. 14th edition.	Mahan LK и сарадници	Saunders, USA. 2016.	Има

Сва предавања и материјал за вежбе налазе се на сајту Факултета медицинских наука:[www.medf.kg.ac.rs](http://www.medf.kg.ac.rs)

## ПРОГРАМ:

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 1 (ПРВА НЕДЕЉА):

#### ПИРАМИДА ИСХРАНЕ

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Пирамида исхране и њен значај у очувању здравља, превенцији и терапији болести. Развијање пирамиде исхране кроз време и препоруке. Усклађивање пирамиде исхране са препорученим уносом микро и макронутријената.	Проучавање изгледа пирамида исхране кроз време, различите културе и њено мењање у складу са препорукама посматрајући пропорционалан однос сваке групе намирница. Практична примена пирамиде у свакодневној исхрани и да ли је изводљиво.

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ДРУГА НЕДЕЉА):

#### ГРУПЕ НАМИРНИЦА И ЊИХОВЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Подела група намирница и улога сваке групе као извора одређених нутријената. Препоруке које се тичу исхране кроз унос група намирница. Значај макро и макронутријената у исхрани.	Проучавање група намирница кроз практичне примере у свакодневној исхрани и поређење калоријске и нутритивне вредности. Калоријске таблице, декларације и њихово значење.

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 3 (ТРЕЋА НЕДЕЉА):

#### СМЕРНИЦЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ – УЛОГА УГЉЕНИХ ХИДРАТА

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Подела угљених хидрата. Улога и значај уноса угљених хидрата. Препоруке за унос у зависности од пола, година и физичке активности	Угљени хидрати кроз намирнице – удео простих и сложених угљених хидрата и влакана. Калоријске вредности и поређење различитих извора угљених хидрата.

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 4 (ЧЕТВРТА НЕДЕЉА):

#### СМЕРНИЦЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ – УЛОГА ПРОТЕИНА

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Подела протеина. Улога и значај уноса протеина. Препоруке за унос у зависности од пола, година и физичке активности.	Протеини кроз намирнице – удео аминокиселина. Калоријске вредности и поређење различитих извора протеина животињског и биљног порекла.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 5 (ПЕТА НЕДЕЉА):

**СМЕРНИЦЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ – УЛОГА МАСТИ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Подела масти. Улога и значај уноса масти. Препоруке за унос у зависности од пола, година и физичке активности.	Масти кроз намирнице – удео масних киселина. Калоријске вредности и поређење различитих извора масти животињског и биљног порекла. Омега масне киселине кроз намирнице.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 6 (ШЕСТА НЕДЕЉА):

**СМЕРНИЦЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ – УЛОГА ВИТАМИНА**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Подела витамина и њихов значај у очувању општег здравља. Извори витамина у исхрани. Препоручене вредности за различите популације и значај дефицита или суфицита.	Примери намирница са различитим уделом витамина. Унос витамина кроз храну и суплементе. Рачунање препорученог дневног уноса витамина.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 7 (СЕДМА НЕДЕЉА):

**СМЕРНИЦЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ – УЛОГА МИНЕРАЛА**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Подела минерала и њихов значај у очувању општег здравља. Извори минерала у исхрани. Препоручене вредности за различите популације и значај дефицита или суфицита.	Примери намирница са различитим уделом минерала. Унос минерала кроз храну и суплементе. Рачунање препорученог дневног уноса минерала.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 8 (ОСМА НЕДЕЉА):

**УТИЦАЈ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНА И МИНЕРАЛА НА ЗДРАВЉЕ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Утицај недостатка сваког витамина и/или минерала на опште здравље и смернице за корекцију. Болести и стања која настају услед дефицита витамина и/или минерала	Примери и приказ случајева болести услед дефицита витамина и минерала.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 9 (ДЕВЕТА НЕДЕЉА):

**УТИЦАЈ СУФИЦИТА ВИТАМИНА И МИНЕРАЛА НА ЗДРАВЉЕ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Утицај вишка сваког витамина на опште здравље и смернице за корекцију. Болести и стања која настају услед повећаног уноса витамина и/или минерала.	Примери и приказ случајева болести услед суфицита витамина и минерала.



НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 10 (ДЕСЕТА НЕДЕЉА):

**ХИДРАЦИЈА – ОД ИСТРАЖИВАЊА ДО ПРАКТИЧНОГ РЕШЕЊА**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Значај и улога водено минералног баланса у одржавању телесне композиције и хомеостазе. Најважнији органски системи и регулаторни механизми у контроли састава и количине телесних течности. Општа начела процене хидрационог статуса. Утицај дехидрације на здравље.	Рачунање дневних уноса течности кроз воду и намирнице. Технике за процену хидрације и дехидратације – мерење специфичне тежине и одређивање боје урина.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 11 (ЈЕДНАЕСТА НЕДЕЉА):

**ЗНАЧАЈ ДИЈЕТЕТСКИХ СУПЛЕМЕНАТА**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Основне одлике дијететских суплемената. Врсте и подела дијететских суплемената. Место и улога дијететских суплемената у савременој исхрани. Позитивни ефекти дијететских суплемената. Нежељена дејства и контраиндикације за примену дијететских суплемената.	Примери најпопуларнијих суплемената и анализа њиховог састава, читање декларације суплемената. Сумирање доза суплемената кроз неколико препарата.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 12 (ДВАНАЕСТА НЕДЕЉА):

**КАРАКТЕРИСТИКЕ НАМИРНИЦА ЖИВОТИЊСКОГ ПОРЕКЛА**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Најзначајније намирнице животињског порекла. Животињске намирнице као извор макро и микроелемената.	Примери из реалне праксе.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 13 (ТРИНАЕСТА НЕДЕЉА):

**КАРАКТЕРИСТИКЕ НАМИРНИЦА БИЉНОГ ПОРЕКЛА**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Најзначајније намирнице биљног порекла. Биљне намирнице као извор макро и микроелемената.	Практични примери намирница биљног порекла различите калоријске и нутритивне вредности. Припрема намирница биљног порекла.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 14 (ЧЕТРНАЕСТА НЕДЕЉА):

**КУЛТУРОЛОШКЕ РАЗЛИКЕ У ИСХРАНИ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Карактеристике основних начела исхране и хутритивних навика кроз различите културе и континенте. Предности и недостаци одређених образаца исхране у различитим земљама.	Пирамиде исхране различитих нација. Поређење рецепата из куvara и најпопуларнијих јела, техника припреме намирница.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 15 (ПЕТНАЕСТА НЕДЕЉА):

**АНАЛИЗА ОСНОВНИХ ХИГИЈЕНСКО ДИЈЕТЕТСКИХ РЕЖИМА**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Квалитативна и квантитативна анализа различите врста дијета. Предности и мане елиминационих дијета.	Анализа различитих популарних дијета – Медитеранска дијета, ДАШ дијета, хроноисхрана, високопротеинска исхрана итд.

## **РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА**

**on-line**  
**(платформа ФМН)**

## **РАСПОРЕД ВЕЖБИ**

**on-line**  
**(платформа ФМН)**

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ОСНОВЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ И СУПЛЕМЕНТАЦИЈЕ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
1	1				<b>П</b>	ПИРАМИДА ИСХРАНЕ	проф. др Владимир Живковић
					<b>В</b>	ПИРАМИДА ИСХРАНЕ	проф. др Владимир Живковић
1	2				<b>П</b>	ГРУПЕ НАМИРНИЦА И ЊИХОВЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ	проф. др Владимир Живковић
					<b>В</b>	ГРУПЕ НАМИРНИЦА И ЊИХОВЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ	проф. др Владимир Живковић
1	3				<b>П</b>	СМЕРНИЦЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ – УЛОГА УГЉЕНИХ ХИДРАТА	проф. др Ненад Дикић
					<b>В</b>	СМЕРНИЦЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ – УЛОГА УГЉЕНИХ ХИДРАТА	проф. др Ненад Дикић
1	4				<b>П</b>	СМЕРНИЦЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ – УЛОГА ПРОТЕИНА	проф. др Ненад Дикић
					<b>В</b>	СМЕРНИЦЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ – УЛОГА ПРОТЕИНА	проф. др Ненад Дикић
1	5				<b>П</b>	СМЕРНИЦЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ – УЛОГА МАСТИ	проф. др Ненад Дикић
					<b>В</b>	СМЕРНИЦЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ – УЛОГА МАСТИ	проф. др Ненад Дикић
1	6				<b>П</b>	СМЕРНИЦЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ – УЛОГА ВИТАМИНА	проф. др Ненад Дикић
					<b>В</b>	СМЕРНИЦЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ – УЛОГА ВИТАМИНА	проф. др Ненад Дикић
1	7				<b>П</b>	СМЕРНИЦЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ – УЛОГА МИНЕРАЛА	проф. др Ненад Дикић
					<b>В</b>	СМЕРНИЦЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ – УЛОГА МИНЕРАЛА	проф. др Ненад Дикић

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ОСНОВЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ И СУПЛЕМЕНТАЦИЈЕ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
1	8				П	УТИЦАЈ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНА И МИНЕРАЛА НА ЗДРАЉЕ	проф. др Владимир Живковић
					В	УТИЦАЈ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНА И МИНЕРАЛА НА ЗДРАЉЕ	проф. др Владимир Живковић
1	9				П	УТИЦАЈ СУФИЦИТА ВИТАМИНА И МИНЕРАЛА НА ЗДРАЉЕ	проф. др Владимир Живковић
					В	УТИЦАЈ СУФИЦИТА ВИТАМИНА И МИНЕРАЛА НА ЗДРАЉЕ	проф. др Владимир Живковић
1	10				П	ХИДРАЦИЈА – ОД ИСТРАЖИВАЊА ДО ПРАКТИЧНОГ РЕШЕЊА	проф. др Иван Срејовић
					В	ХИДРАЦИЈА – ОД ИСТРАЖИВАЊА ДО ПРАКТИЧНОГ РЕШЕЊА	проф. др Иван Срејовић
1	11				П	ЗНАЧАЈ ДИЈЕТЕТСКИХ СУПЛЕМЕНАТА	проф. др Иван Срејовић
					В	ЗНАЧАЈ ДИЈЕТЕТСКИХ СУПЛЕМЕНАТА	проф. др Иван Срејовић
1	12				П	КАРАКТЕРИСТИКЕ НАМИРНИЦА ЖИВОТИЊСКОГ ПОРЕКЛА	проф. др Ненад Дикић
					В	КАРАКТЕРИСТИКЕ НАМИРНИЦА ЖИВОТИЊСКОГ ПОРЕКЛА	проф. др Ненад Дикић
1	13				П	КАРАКТЕРИСТИКЕ НАМИРНИЦА БИЉНОГ ПОРЕКЛА	проф. др Ненад Дикић
					В	КАРАКТЕРИСТИКЕ НАМИРНИЦА БИЉНОГ ПОРЕКЛА	проф. др Ненад Дикић
1					П	КУЛТУРОЛОШКЕ РАЗЛИКЕ У ИСХРАНИ	проф. др Ненад Дикић

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ОСНОВЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ И СУПЛЕМЕНТАЦИЈЕ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
1	14				<b>В</b>	КУЛТУРОЛОШКЕ РАЗЛИКЕ У ИСХРАНИ	проф. др Ненад Дикић
1	15				<b>П</b>	АНАЛИЗА ОСНОВНИХ ХИГИЈЕНСКО ДИЈЕТЕТСКИХ РЕЖИМА	проф. др Ненад Дикић
					<b>В</b>	АНАЛИЗА ОСНОВНИХ ХИГИЈЕНСКО ДИЈЕТЕТСКИХ РЕЖИМА	проф. др Ненад Дикић
						<b>ЗАВРШНИ ТЕСТ</b>	
					<b>И</b>	<b>ИСПИТ</b>	

