

Tantárgy neve: Táplálkozástudományi ismeretek	Kreditszáma: 2
A tanóra típusa ¹ : ea. / szem. / gyak. / konz. és száma (/hét): előadás; óraszám: 2+0	
A számonkérés módja (koll. / gyj. / egyéb ²): Kollokvium	
A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): IV. félév	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): kémiai-, biokémiai alapismeretek	
Tantárgy-leírás: az elsajátítandó <u>ismeretanyag</u> és a <u>kialakítandó kompetenciák</u> tömör, informáló leírása	
<p>A tárgy keretében ismertetjük a táplálkozástan tárgyát, feladatát, a tápanyagok csoportosítását, a tápcsatorna felépítését, részeit és feladatait.</p> <p>Részletesen tárgyaljuk a fehérjék, zsírok, olajok, a szénhidrátok valamint a rostok szerepét, lebontását és felszívódását. A tematika részét képezik még: a vitaminok szerkezete, szerepe, élettani funkciói, az ásványi anyagok csoportosítása, szerepe, a hiány jelei, a szervezet egyensúlya, a hormonok szerepe a metabolizmusban. Az E-számok, adalékanyagok, szermaradványérték és a táplálkozás. A biotermesztéssel és a hagyományos módszerekkel előállított táplálékok tulajdonságai, élettani hatásai. Alapvető ételkészítési módszerek és főzési technikák hatása az élelmiszerek tápértékére.</p>	
Tantárgyi tematika:	
<ol style="list-style-type: none"> 1.A táplálkozástan tárgya, módszerei. Mi a táplálék? A sejtek tápanyagigénye. 2.Táplálkozási szokásaink változása a történelem során. Táplálék-Gének-Egészség. 3.Az 50-es évektől napjainkig. 4. Táplálékunk megváltozása. A gazdálkodástól az agro-bizniszig. 5.A biotermesztéssel és a hagyományos módszerekkel előállított táplálékok tulajdonságai, élettani hatásai. Alapvető ételkészítési módszerek és főzési technikák hatása az élelmiszerek tápértékére. 6.Szervezetünk tápanyagigénye és étkezési szokásaink kapcsolata. Az „ősemlék” diéta. 7.A és B típusú éhezés. 8.A bélrendszer felépítése. A táplálkozás biokémiája. 9. Az emésztés folyamata. A test tápanyagigénye. 10. Makro- mikro tápanyagok. 11. Fehérjék lebontása, felszívódása. 12. Szénhidrátok lebontása, felszívódása. 13. Zsírok lebontása, felszívódása. A zsír hipotézis. 14. Vitaminok, ásványi anyagok. 15. Az E-számok, adalékanyagok. 	
A 3-5 legfontosabb <i>kötelező</i> , illetve <i>ajánlott irodalom</i> (jegyzet, tankönyv) felsorolása bibliográfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN).	
Rigó János: 2002. Dietetika. Bp. Medicina Kiadó, 328 p. ISBN:963-242-705-X Az előadáson leadott anyag CD változata.	
Tantárgy felelőse (név, beosztás, tud. fokozat): Dr. Bardócz Zsuzsanna DSc. egyetemi tanár	

¹ **Ftv. 147. §** tanóra: a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció)

² pl. évközi beszámoló

Tantárgy oktatásába bevont oktató(k), ha vannak (*név, beosztás, tud. fokozat*): Fejes Veronika PhD. hallgató