

Студијски програм : Гастрономија			
Назив предмета: ИСХРАНА			
Наставник: др Весна Вујасиновић			
Статус предмета: обавезан			
Број ЕСПБ: 4			
Услов: нема			
Циљ предмета Кроз теоријску и практичну наставу студенти се оспособљавају да схвате суштину и принципе савремене исхране и стекну неопходна знања о квалитету прехранбених производа, начинима њиховог конзервисања ради обезбеђења микробиолошке и санитарне исправности, чиме се обезбеђује оријентација ка здравом начину исхране.			
Исход предмета Студенти се оспособљавају за практичну примену стечених знања о принципима и законима рационалне исхране, о квалитету, конзервисању, чувању животних намирница, као и о њиховом правилном комбиновању, како би се задовољиле потребе организма и обезбедило физичко и ментално здравље људи.			
Садржај предмета <i>Теоријска настава</i> Савремени принципи науке о исхрани. Хранљивља вредност намирница. Намирнице и њихови састојци. Савремена знања о рационалној исхрани. Принципи планирања правилне исхране. Нутритивни стандарди и препоруке Међународне организације за исхрану: режими исхране здравих, гојазних и аноректичних популација. Савремени начин исхране и његове последице на здравље. Модели планирања оброка. Здравствени ризици из намирница: отровни контаминенти (тровање храном). Конзервисање животних намирница. Термичка обрада животних намирница. Животне намирнице биљног порекла: житарице, поврће, воће. Животне намирнице анималног порекла: месо, млеко, јаја. Алкохолна пића. Приказ различитих начина исхране: мешовита, вегетаријански, вегански, зен-макробиотика. <i>Практична настава</i> Савремени начин исхране и комбиновање животних намирница. Препоручене хранљиве вредности. Просечне потребе. Препоручени пожељни унос. Одговарајући унос. Толерантни горњи ниво уноса. Дневне потребе липосолубилних и хидросолубилних витамина. Захтеви за подмирењем микро и макро елемената. Ензимска активност. Биланс енергије. Биланс енергетских и хранљивих материја. Биланс витамина. Биланс минерала. Биланс течности. Планирање менија. Биланс хранљивих материја угљених хидрата. Енергетске-хранљиве материје менија. Примене менија код различитих категорија здравих људи.			
Литература Ђуришић, Б. <i>Исхрана и технологија животних намирница</i> , ВХШ, Београд 2013. Ђуришић, Б. <i>Технологија вина</i> , ВХШ Београд 1997. Ђуришић, Б. Вукић М., <i>Поврће - храна за дуг живот</i> , Завод за уџбенике, Београд 2006.			
Број часова активне наставе	Теоријска настава: 2	Практична настава: 1	
Методe извођења наставе Предавања, дискусије, вежбе и консултације.			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	15	30	100
практична настава	15		
колоквијум-и	30		
семинар-и	10		