

Студијски програм: Гастрономија			
Назив предмета: ИСХРАНА			
Наставник: Ана Калушевић			
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. Хранљива 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 анорексичних 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: мешовити, 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. (2011). <i>Исхрана</i> . Београд: Висока хотелијерска школа.			
Новаковић, Б., Јусуповић, Ф. (2014). <i>Исхрана и здравље</i> . Нови Сад: Медицински факултет Нови Сад.			
Whitney, E. N., & Rolfes, S. R. (2015). <i>Understanding nutrition</i> . Stamford: Cengage Learning.			
Mann, J., & Truswell, A. S. (2017). <i>Essentials of human nutrition</i> . Oxford: Oxford University Press			
Ђуришић, Б. (2013). <i>Технологија хране и пића</i> . Београд: Висока хотелијерска школа.			
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		