

Студијски програм: Гастрономија			
Назив предмета: Исхрана			
Наставник/наставници: др Калушевић Ана			
Статус предмета: обавезан			
Број ЕСПБ: 4			
Услов: нема			
Циљ предмета			
<p>Општи циљ предмета је упознавање студената са основним принципима правилне исхране, као и свим факторима који могу да допринесу очувању и унапређењу здравља кроз правилну исхрану. Главни циљ предмета је анализирање нутритивних карактеристика намирница биљног и животињског порекла, као и последица недовољног или прекомерног уноса појединих макронутријената или микронутријената кроз различите намирнице. Циљ је да студенти разумеју и савладају основне принципе прераде и конзервасања намирница, као и нутритивне промене које се током тих поступака дешавају у самој храни. Један од посебних циљева предмета је оспособљавање студената за израчунавање енергетске вредности појединачних намирница, састојака, комплетног оброка или укупног дневног уноса.</p>			
Исход предмета			
<p>Студенти ће моћи успешно да примењују стечена знања у својој струци при практичном раду - осмишљавању јела, њихових састојака и комбинација намирница, као и адекватних количина како сваке од намирница, тако и укупне количине појединачног оброка. Студенти ће моћи да самостално израчунавају енергетске вредности осмишљених и/или припремљених јела и да их прилагоде потребама госта или специфичним захтевима са којима се сусрећу у послу.</p>			
Садржај предмета			
<i>Теоријска настава</i>			
<p>Основни принципи правилне исхране. Пирамиде исхране. Макронутријенти и микронутријенти. Угљени хидрати, протеини и масти у исхрани. Витамини и минерали у исхрани. Вода у исхрани. Абиотичке и анабиотичке методе конзервасања намирница. Нутритивне и здравствене изјаве при декларисању намирница. Састав, својства и значај житарица и производа од житарица у исхрани. Састав, својства и значај воћа и производа од воћа у исхрани. Састав, својства и значај поврћа и производа од поврћа у исхрани. Састав, својства и значај различитих врста меса у исхрани. Састав, својства и значај различитих врста јаја у исхрани. Састав, својства и значај млека и производа од млека у исхрани. Утицај конзумације различитих безалкохолних и алкохолних пића на организам.</p>			
<i>Практична настава</i>			
<p>Практичну наставу из предмета Исхрана представља вежбање израчунавања енергетских вредности намирница различитог порекла и састава, производа и готових јела на 100 грама, порцију и паковање и то у стандардним јединицама које препознају наши и међународни правилници.</p> <p>Основе израчунавања енергетске вредности. Креирање нутритивне таблице. Израчунавање енергетске вредности појединачних биљних и животињских намирница. Израчунавање енергетске вредности сложених оброка. Израчунавање енергетске вредности безалкохолних и алкохолних пића. Правилно тумачење свих података на декларацији упакованих и неупакованих намирница.</p>			
Литература			
Обавезна литература:			
Ђуришић, Б. (2010). <i>Исхрана</i> . Београд: Висока хотелијерска школа струковних студија.			
Допунска литература:			
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	
Типови извођења наставе: предавања, вежбе, консултације.			
Методе извођења наставе: рачунске вежбе, показне вежбе, дискусије, монолошка, дијалошка, метода писаних радова.			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	20	писмени испит	30
практична настава	10	усмени испит	
колоквијум-и	30		
семинар-и	10		