

	<b>UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS</b>
<b>Predmet</b>	<b>Zdrava prehrana in dietetika</b>
<b>Course title</b>	<b>Healthy Nutrition and Dietetics</b>

<b>Študijski program in stopnja</b> <b>Study programme and level</b>	<b>Študijska smer</b> <b>Study field</b>	<b>Letnik</b> <b>Academic year</b>	<b>Semester</b> <b>Semester</b>
Zdravstvena nega / 1. stopnja	Zdravstvena nega	3. letnik	5.
Nursing Care / 1st Cycle	Nursing Care	3 <sup>rd</sup> year	5 <sup>th</sup>

**Vrsta predmeta/Course type**

obvezni /obligatory

**Univerzitetna koda predmeta/University course code**

<b>Predavanja</b>	<b>Seminar</b>	<b>Sem. vaje</b>	<b>Lab. vaje</b>	<b>Teren.</b>	<b>Samost.</b>	<b>ECTS</b>
<b>Lectures</b>	<b>Seminar</b>	<b>Tutorial</b>	<b>Laboratory work</b>	<b>vaje</b>	<b>delo</b>	
				<b>Field work</b>	<b>Individ. work</b>	
45	/	15	5	/	25	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

mag. Irena Hočevar, pred.

**Jeziki/ Predavanja/Lectures:**

slovenski / Slovenian

**Languages:**

**Vaje/Tutorial:**

slovenski / Slovenian

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

Vpis v tretji letnik študijskega programa.

The prerequisite for participation is enrolment in the third year of study.

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obseg zdrave prehrane: varna, uravnotežena, funkcionalna, biološko in gastronomsko sprejemljiva.</li> <li>- Pomen makrohranil (maščobe, beljakovine in ogljikovi hidrati), mikrohranil (vitamini in minerali) in vode v prehrani.</li> <li>- Priporočila za prehrano v različnih življenjskih obdobjih in stanjih.</li> <li>- Alternativni načini prehranjevanja.</li> <li>- Mikrobiološka, kemijska in fizikalna tveganja v živilih (HACCP).</li> <li>- Metode za ugotavljanje prehranske ogroženosti bolnikov (= prehransko presejanje).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Range of healthy nutrition: safe, balanced, functional, biologically and gastronomically acceptable.</li> <li>-Importance of macro-nutrients (fats, proteins and carbohydrates), micro-nutrients (vitamins and minerals) and water in nutrition.</li> <li>-Food recommendations in different life stages and states.</li> <li>-Alternative ways of nutrition.</li> <li>-Microbiological, chemical and physical hazards in food (HACCP).</li> <li>-Methods for determining nutritional threats to patients (= nutritional screening).</li> </ul>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prehranska obravnava bolnika (ocena prehranskega stanja, prehranska diagnoza, prehransko ukrepanje – načrt, prehransko spremljanje).</li> <li>- Priporočila za prehrano bolnika glede na bolezensko stanje.</li> <li>- Načini hranjenja.</li> <li>- Enteralna prehrana.</li> <li>- Metode ugotavljanja prehranske anamneze (SV).</li> <li>- Načrtovanje prehrane (SV).</li> <li>- Sestavljanje jedilnikov z izračuni hranilne in energijske vrednosti za različna starostna obdobja (SV).</li> <li>- Sestavljanje jedilnikov za bolnike (SV).</li> <li>- Izračun hranilne in energijske vrednosti 7-dnevnega prehranskega dnevnika študenta s pomočjo računalniške aplikacije »Odrpta platforma za klinično prehrano« (LV).</li> <li>- Poročilo 7-dnevnega prehranskega dnevnika (LV).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Nutritional treatment of patient (assessment of nutritional status, nutritional diagnosis, dietary intervention - plan, nutritional monitoring).</li> <li>-Recommendations of diets regarding the patient's medical condition.</li> <li>-Methods of feeding.</li> <li>-Enteral nutrition.</li> <li>-Methods for identifying nutritional anamneses.</li> <li>-Planning a diet.</li> <li>-Composing menus by calculating nutritional and energy values for different age groups.</li> <li>-Composing menus for patients.</li> <li>-Calculating nutritional and energy values by composing a 7 -day dietary diary of student using the computer application "Open Platform for Clinical Nutrition".</li> <li>-Report of 7 -day dietary diary.</li> </ul>
--	---

### **Temeljna literatura in viri/Readings:**

1. Nemško prehransko društvo, Avstrijsko prehransko društvo, Švicarsko društvo za raziskovanje prehrane in Švicarsko združenje za prehrano (2004). *Referenčne vrednosti za vnos hranil*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
2. Rady Rolfes, S., Pinna, K., Whitney, E. (2009). *Understanding normal and clinical Nutrition*. United States of America: Wadsworth, Cengage Learning.
3. Mahan, K., Escott-Stump, S. (2008). *Krause's Food, Nutrition & Diet therapy. 12th ed.* Philadelphia: W B Saunders Company.
4. Tucker, S. in Dauffenbach, V. (2011). *Nutrition and Diet Therapy for Nurses*. Boston: Pearson.
5. Escott Stump, S. (2008). *Nutrition and Diagnosis-Related Care (6th Ed.)*. North Carolina: Wolters Kluwer business. Lippincott Williams & Wilkins.
6. Bratanič, B., Fidler Mis, N., Hlastan Ribič, C., Poličnik, R., Širca Čampa, A., Kosem, R. idr. (2010). *Smernice zdravega prehranjevanja za dojenčke*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.
7. Fidler Mis, N. (2010). Praktična priporočila za prehrano dojenčkov. V C. Kržišnik in T. Battelino (ur.), *Izbrana poglavja iz pediatrije* (str. 227). Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za pediatrijo.

8. Hlastan-Ribič, C., Maučec-Zakotnik, J., Koroušič Seljak, B. in Pokorn, D. (2008). *Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej)*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje in Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
9. Hlastan Ribič, C., Maučec Zakotnik, J., Koroušič Seljak, B., Pokorn, D. in Poličnik, R. (2008). *Smernice zdravega prehranjevanja za študente z jedilniki*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
10. Pokorn, D., Maučec Zakotnik, J., Močnik Bolčina, U. in Koroušič Seljak, B. (2008). *Smernice zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.
11. Maučec Zakotnik, J., Koroušič Seljak, B., Vidović, K. in Goršek, S. (2008). *Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.
12. Dervišević, E. in Vidmar, J. (2011). *Vodič športne prehrane*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
13. Rotovnik-Kozjek, N. in Milošević, M. (ur.). (2008). *Priporočila za prehransko obravnavo bolnikov v bolnišnicah in starostnikov v domovih za starejše občane*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.
14. Katsilambros, N., Dimosthenopoulos, C., Kontogianni, M.D., Manglara, N. in Poulia, K.A.(ur.). (2010). *Clinical Nutrition in Practice*. Oxford: Blackwell Publishing Ltd.

#### **Cilji in kompetence:**

*Učna enota prispeva k razvoju naslednjih splošnih in specifičnih kompetenc:*

- usvojiti temeljno znanje o varni, uravnoteženi, funkcionalni, biološko in gastronomsko sprejemljivi prehrani,
- poznati pomen mikrohranil (maščobe, beljakovine in ogljikovi hidrati), makrohranil (vitamini in minerali) in vode v prehrani,
- poznati in razumeti priporočila za prehrano v različnih življenjskih obdobjih,
- spoznati alternativne načine prehranjevanja,
- razumeti postopke prehranske obravnave bolnika (ocena prehranskega stanja, prehranska diagnoza, prehransko ukrepanje – načrt, prehransko spremljanje in evalvacija,
- razumeti priporočila za prehrano bolnika glede na bolezensko stanje,

#### **Objectives and competences:**

*The learning unit mainly contributes to the development of the following general and specific competences:*

- acquire basic knowledge about safe, balanced, functional, biological and gastronomic acceptable nutrition,
- raise awareness of importance of micro-nutrients (fats, proteins and carbohydrates), macro-nutrients (vitamins and minerals) and water in nutrition,
- know and understand the recommendations for food in different stages of life,
- learn about alternative ways of eating,
- understand the procedures of nutritional treatment of patient (assessment of nutritional status, nutritional diagnosis, dietary intervention - plan, nutritional monitoring and evaluation,
- understand nutritional recommendations for patients based on medical condition,

<ul style="list-style-type: none"> <li>- razvijati sposobnost povezovanja znanja z različnih področij, na katerih temelji zdravstvena nega,</li> <li>- razvoj komunikacijskih sposobnosti in spretnosti v strokovnem okolju,</li> <li>- uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije in sistemov na strokovnih področjih,</li> <li>- sposobnost izobraževati in vzgajati o zdravem načinu prehranjevanja,</li> <li>- usposobiti za sestavo jedilnikov z izračuni hranilne in energijske vrednosti,</li> <li>- sposobnost uporabe standardov s kritičnim ocenjevanjem, interpretacijo, sintezo informacij o prehrani izbrane populacije,</li> <li>- sposobnost upoštevati psihološke (emocionalne, psihične, osebne) in biološke (udobna namestitvev, ustrezna prehrana, osebna higiena in možnost za dnevne aktivnosti) potrebe pacienta,</li> <li>- usvojitev znanja s področja zdrave prehrane in dietetike ter zmožnost apliciranja teoretičnega znanja v strokovno delo,</li> <li>- usvojitev temeljnega znanja in principov raziskovalnega dela z vidika spremljanja prehranskega dnevnika,</li> <li>- spoznanje, da je dobro počutje pacienta doseženo v kombinaciji prizadevanj in aktivnosti vseh članov zdravstvenega tima,</li> <li>- sposobnost upoštevati individualne potrebe pacienta skozi življenjska obdobja z vidika prehranjevanja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- develop the ability of integrating knowledge from different fields on which nursing care is based,</li> <li>- development of communication skills in the professional environment (local and international);</li> <li>-use of information and communication technologies and systems in the areas of expertise,</li> <li>-the ability to educate and raise awareness on healthy eating,</li> <li>-qualify to compose menus with calculations of nutrient and energy value,</li> <li>-the ability to use standards with critical evaluation, interpretation, synthesis of information on nutrition of selected population,</li> <li>-the ability to consider psychological (emotional, psychological, personal) and biological ( comfortable accommodation, suitable nutrition, personal hygiene, and possibility of daily activities) needs of patient,</li> <li>- acquiring knowledge of healthy nutrition and dietetics, including the ability of applying theoretical knowledge in the professional work,</li> <li>-acquiring fundamental knowledge and principles of research work in terms of monitoring the nutritional diary,</li> <li>-realization that the well-being of the patient is achieved by combining effort and activities of all members of the health social team,</li> <li>-the ability to consider individual patient's needs through various stages of life from the perspective of nutrition.</li> </ul>
---	---

**Predvideni študijski rezultati:**

*Znanje in razumevanje*

*Študent/študentka:*

- razume, zdravstveni, ekološki, ekonomski in gastronomski vidik prehrane,
- zna analizirati, oceniti in izračunati hranilne ter energijske vrednosti prehrane zdravega in bolnega posameznika v vseh življenjskih obdobjih,

**Intended learning outcomes:**

*Knowledge and understanding*

*Students:*

- understand the health, ecological, economic and gastronomic aspect of nutrition,
- know to analyze, evaluate and calculate the nutrient and energy values of diet of healthy and ill individuals in all stages of life,

<ul style="list-style-type: none"> <li>- aplicira pridobljeno teoretično znanje o zdravi in dietni prehrani v vsakdanje življenje ter bolnišnično in ambulantno zdravljenje,</li> <li>- se zaveda vpliva prehrane na zdravje ljudi in lastno zdravje.</li> </ul> <p>Prenosljive spretnosti: Interdisciplinarni pristop, načrtovanje in celovito obvladovanje procesov; uporaba literature in drugih virov; komunikacija z ljudmi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-apply theoretical knowledge to healthy and diet food in everyday life as well as inpatient and outpatient treatment,</li> <li>-are aware of the impact of nutrition on human health and their own health.</li> </ul> <p>Transferable skills: Interdisciplinary Approach, planning and holistic management of processes; the use of literature and other sources; communication with people.</p>
---	---

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>predavanja</i>: z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov),</li> <li>- <i>seminarske vaje</i>: študenti na konkretnih primerih uporabijo znanje pridobljeno na predavanjih (demonstracija, študija primera, razlaga, diskusija, pojasnjevanje, izkušnjsko in problemsko učenje, kritično presojanje, oblikovanje portfolia),</li> <li>- <i>laboratorijske vaje</i>: primer energijskega in hranilnega ovrednotenja 7-dnevnega prehranskega dnevnika študenta in izdelava poročila s komentarji.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>lectures</i>: with active student participation (explanation, discussion, questions, examples, problem solving),</li> <li>-<i>tutorial</i> : students use their acquired knowledge at lectures on concrete examples (demonstration, case study, explanation, discussion , experiential and problem-based learning, critical evaluation, design portfolio)</li> <li>-<i>laboratory work</i>: example of energy and nutritional evaluation of a 7 -day dietary diary of student and designing a report with comments.</li> </ul>
--	---

**Načini ocenjevanja:**

Delež (v %)

Weight (in %)

**Assessment:**

<p>Načini:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- izpit</li> <li>- uspešna priprava in zagovor seminarske naloge</li> <li>- uspešna priprava poročila 7-dnevnega prehranskega dnevnika s pomočjo računalniške aplikacije »Odrpta platforma za klinično prehrano« (energijsko in hranilno ovrednotenje obrokov)</li> </ul> <p>Ocenjevalna lestvica: ECTS.</p>	<p>70 %</p> <p>30 %</p>	<p>Types:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exam</li> <li>- preparation, presentation and successful defence of the seminar paper</li> <li>- successfully prepared report of the 7-day dietary diary with the help of the computer application “Odrpta platforma za klinično prehrano” (energy and nutritious evaluation of meals)</li> </ul> <p>Grading scheme: ECTS.</p>
--	-------------------------	---

