



**SVEUČILIŠTE
U ZADRU**
UNIVERSITY OF ZADAR

**ODJEL ZA ZDRAVSTVENE
STUDIJE**
Splitska 1
23 000 Zadar, Hrvatska

T: +385 23 400-411

URL: <http://www.unizd.hr>

E-MAIL: zdravstveni.studiji@unizd.hr



Naziv studija	SVEUČILIŠNI PREDDIPLOMSKI STUDIJ SESTRINSTVA			
Naziv kolegija	DIJETETIKA			
Status kolegija	obvezni			
Godina	1	Semestar	1	
ECTS bodovi	3			
Nastavnik	Prof.dr.sc. Marijana Matek Sarić			
e-mail	marsaric@unizd.hr			
vrijeme konzultacija	Utorak: 10-12h			
Suradnik / asistent	-			
e-mail	-			
vrijeme konzultacija	-			
Mjesto izvođenja nastave	Splitska 1			
Oblici izvođenja nastave	Predavanje, seminari, vježbe			
Nastavno opterećenje P+S+V	30P+30S+15V			
Način provjere znanja i polaganja ispita	Usmeno i pismeno.			
Početak nastave	10.12.	Završetak nastave	19.12.	
Kolokviji	1. termin	2. termin	3. termin	4. termin
Ispitni rokovi	1. termin 18.01.	2. termin 01.02.	3. termin 23.04.	4. termin 04.09.
Ishodi učenja	<ul style="list-style-type: none">-razlikovati i opisati vrste makronutrijenta i mikronutrijenta u hrani kao i njihovu učestalost u potpunom obroku i ulogu u organizmu-razlikovati, usporediti i procijeniti različite načine prehrane-prepoznati negativne utjecaje nepravilne prehrane na zdravlje čovjeka i predložiti metode i rješenja problema-razlikovati i opisati dijete kod akutnih i kroničnih bolesti te osobitosti prehrane operiranih bolesnika-izračunati energetske potrebe pojedinih populacijskih grupa-procijeniti i sastaviti jelovnik sukladno fiziološkim potrebama pojedinca i grupe-upotrijebiti antropometrijske metode za ocjenu stanja uhranjenosti pojedinca i populacijske grupe-koristiti i osmisliti različite ankete prehrane te prikupljati podatke			
Preuvjeti za upis	Nema uvjeta			
Sadržaj kolegija	Uvod u kolegij, definicija dijetetike, povijest znanosti o prehrani Osnovni principi pravilne prehrane, pravilna prehrana u svijetu i kod nas te potrebe organizma za energijom i zaštitnim tvarima Digestija, apsorpcija i metabolizam masti, bjelančevina, ugljikohidrata, vitamina i minerala Uloga vode u organizmu Sastav namirnica i planiranje jelovnika Prehrana s obzirom na životnu dob, kategorije i zdravstveno stanje Javno-zdravstveni aspekti prehrambenih poremećaja, prehrambeni deficiti te bolesti uzrokovane nedovoljnom i nepravilnom prehranom Metode ocjene stanja uhranjenosti Mjere za ocjenu i unapređenje prehrane Prehrana u posebnim uvjetima Zdravstvena ispravnosti hrane			
Obvezna literatura	Živković R. Dijetetika, Zagreb; Medicinska naklada, 2002. Katalinić V, Temeljna znanja o prehrani, Skripta Sveučilišta u Zagrebu, 2007. Mandić M. Znanost o prehrani-Hrana, prehrana i čuvanje zdravlja, Skripta sveučilišta			



	u Osijeku, 2007.	
Dopunska literatura	Živković R. Dijetoterapija, Naprijed, Zagreb; Medicinska biblioteka, 1994. Vučemilović LJ, Vujić Šisler LJ. Prehrambeni standardi za planiranje prehrane djece u dječjim vrtiću-jelovnici i normativi. Hrvatska udruga medicinskih sestara. Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport, Sektor predškolski odjel 2007. Valić F i sur.: Zdravstvena ekologija, Zagreb, 2000.	
Internetski izvori	Nastavni materijali objavljeni na www.unizd.hr pozitivno ocijenjeni od strane recenzentata Znanstveni članci	
Način praćenja kvalitete	Načini praćenja kvalitete iz navedenog Kolegija propisani su od strane Ureda za kvalitetu: Standardi praćenja kvalitete uključuju: –Elektronska evaluacija studenta putem standardiziranog obrasca (anonimne ankete) izrađenog od strane Ureda za kvalitetu Sveučilišta; –Pismena samoevaluacija profesora putem standardiziranog obrasca izrađenog od strane Odjela za zdravstvene studije –Pismena evaluacija prolaznosti ispita i evaluacija zaključne ocjene.	
Uvjeti za dobivanje potpisa	Pohađanje nastave	
Način bodovanja kolokvija/seminara/vježbi /ispita	U postotku (od – do) <60 % 60-69 % 70-79 % 80-89 % >90 %	Ocjena 1 (nedovoljan) 2 (dovoljan) 3 (dobar) 4 (vrlo dobar) 5 (izvrstan)
Način formiranja konačne ocjene	Aktivnost na nastavi: 10% Seminarski rad: 20% Vježbe: 20% Parcijalni testovi ili pismeni ispit: 30% Usmeni ispit: 20%	
Napomena	-	

Nastavne teme-predavanja			
Red. br.	Datum	Naslov	Literatura
1.	10.12.	Uvod u kolegij. Što je nauka o prehrani, njena svrha i područje. Povijest znanosti o prehrani. Pregled namirnica obzirom na porijeklo. Piramida pravilne prehrane i drugi osnovni principi pravilne prehrane odraslih i djece. Jedinice serviranja prema UNDA Department of Health and Human Services za različite kategorije hrane. Zakonska regulativa. Primjer seminarskog rada. Podjela tema.	Živković R. Dijetetika, Zagreb; Medicinska naklada, 2002. Katalinić V, Temeljna znanja o prehrani, Skripta Sveučilišta u Zagrebu, 2007. Mandić M. Znanost o prehrani-Hrana, prehrana i čuvanje zdravlja, Skripta sveučilišta u Osijeku, 2007.
2.	10.12.	Anatomija probavnog sustava i probava hrane i tekućine (digestija, apsorpcija, metabolizam).	Živković R. Dijetetika, Zagreb; Medicinska naklada, 2002. Katalinić V, Temeljna znanja o prehrani, Skripta Sveučilišta u Zagrebu, 2007. Mandić M. Znanost o prehrani-Hrana, prehrana i čuvanje zdravlja, Skripta



**SVEUČILIŠTE
U ZADRU**
UNIVERSITY OF ZADAR

**ODJEL ZA ZDRAVSTVENE
STUDIJE**
Splitska 1
23 000 Zadar, Hrvatska

T: +385 23 400-411

URL: <http://www.unizd.hr>

E-MAIL: zdravstveni.studiji@unizd.hr



			sveučilišta u Osijeku, 2007.
3.	11.12.	Makronutrijenti –ugljikohidrati (definicija, sastav i klasifikacija, dnevne potrebe, te životinjski i biljni izvori ugljikohidrata iz hrane). Vlakna u prehrani (klasifikacija vlakana, fizikalna i kemijska svojstva vlakana). Vježbe:	Živković R. Dijetetika, Zagreb; Medicinska naklada, 2002. Katalinić V, Temeljna znanja o prehrani, Skripta Sveučilišta u Zagrebu, 2007. Mandić M. Znanost o prehrani-Hrana, prehrana i čuvanje zdravlja, Skripta sveučilišta u Osijeku, 2007.
4.	11.12.	Makronutrijenti–bjelančevine (definicija, sastav i klasifikacija). Aminokiseline. Dnevne potrebe bjelančevina.	Živković R. Dijetetika, Zagreb; Medicinska naklada, 2002. Katalinić V, Temeljna znanja o prehrani, Skripta Sveučilišta u Zagrebu, 2007. Mandić M. Znanost o prehrani-Hrana, prehrana i čuvanje zdravlja, Skripta sveučilišta u Osijeku, 2007.
5.	12.12.	Makronutrijenti –masti (definicija, sastav i klasifikacija). Fizikalna i kemijska svojstva masti. Dnevne potrebe za mastima.	Živković R. Dijetetika, Zagreb; Medicinska naklada, 2002. Katalinić V, Temeljna znanja o prehrani, Skripta Sveučilišta u Zagrebu, 2007. Mandić M. Znanost o prehrani-Hrana, prehrana i čuvanje zdravlja, Skripta sveučilišta u Osijeku, 2007.
6.	12.12.	Mikronutrijenti –vitamini. Vitamini topivi u mastima. Funkcije, svojstva, izvori i potrebe.	Živković R. Dijetetika, Zagreb; Medicinska naklada, 2002. Katalinić V, Temeljna znanja o prehrani, Skripta Sveučilišta u Zagrebu, 2007. Mandić M. Znanost o prehrani-Hrana, prehrana i čuvanje zdravlja, Skripta sveučilišta u Osijeku, 2007.
7.	12.12.	Mikronutrijenti –vitamini. Vitamini topivi u vodi. Funkcije, svojstva izvori i potrebe.	Živković R. Dijetetika, Zagreb; Medicinska naklada, 2002. Katalinić V, Temeljna znanja o prehrani, Skripta Sveučilišta u Zagrebu, 2007. Mandić M. Znanost o prehrani-Hrana, prehrana i čuvanje zdravlja, Skripta sveučilišta u Osijeku, 2007.
8.	13.12	Mikronutrijenti-mineralne tvari. Makroelementi. Funkcija, izvori i potrebe.	Živković R. Dijetetika, Zagreb; Medicinska naklada, 2002. Katalinić V, Temeljna znanja o prehrani, Skripta Sveučilišta u Zagrebu, 2007. Mandić M. Znanost o prehrani-Hrana, prehrana i



			čuvanje zdravlja, Skripta sveučilišta u Osijeku, 2007.
9.	13.12.	Mikronutrijenti-mineralne tvari. Mikroelementi i ultramikroelementi. Funkcija, izvori i potrebe.	Živković R. Dijetetika, Zagreb; Medicinska naklada, 2002. Katalinić V, Temeljna znanja o prehrani, Skripta Sveučilišta u Zagrebu, 2007. Mandić M. Znanost o prehrani-Hrana, prehrana i čuvanje zdravlja, Skripta sveučilišta u Osijeku, 2007.
10.	13.12.	Voda u prehrani. Tjelesna voda. Prirodni izvori vode i nadoknada tekućine. Poremećaj metabolizma vode i natrija.	Živković R. Dijetetika, Zagreb; Medicinska naklada, 2002. Katalinić V, Temeljna znanja o prehrani, Skripta Sveučilišta u Zagrebu, 2007. Mandić M. Znanost o prehrani-Hrana, prehrana i čuvanje zdravlja, Skripta sveučilišta u Osijeku, 2007.
11.	10.12.	Tradicionalna mediteranska prehrana. Tradicionalna vegetarijanska prehrana. Makrobiotika. Osnovni principi pravilne prehrane djece i odraslih.	Živković R. Dijetetika, Zagreb; Medicinska naklada, 2002. Katalinić V, Temeljna znanja o prehrani, Skripta Sveučilišta u Zagrebu, 2007. Mandić M. Znanost o prehrani-Hrana, prehrana i čuvanje zdravlja, Skripta sveučilišta u Osijeku, 2007. Živković R. Dijetoterapija, Naprijed, Zagreb; Medicinska biblioteka, 1994. Vučemilović LJ, Vujić Šisler LJ. Prehrambeni standardi za planiranje prehrane djece u dječjim vrtiću-jelovnici i normativi. Hrvatska udruga medicinskih sestara. Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport, Sektor predškolski odjel 2007.
12.	14.12.	Prehrana kao uzrok bolesti i patološki faktor. Prehrana bolesnika u bolničkim i izvanbolničkim uvjetima. Pretilost i pothranjenost. Celijakija. Osteoporoza. Hiperkolesterolemija i hipertrigliceridemija. Sideropenična anemija	Živković R. Dijetetika, Zagreb; Medicinska naklada, 2002. Živković R. Dijetoterapija, Naprijed, Zagreb; Medicinska biblioteka, 1994. Vučemilović LJ, Vujić Šisler LJ. Prehrambeni standardi za planiranje prehrane djece u dječjim vrtiću-jelovnici i normativi. Hrvatska udruga medicinskih sestara. Gradski ured za obrazovanje, kulturu i



			šport, Sektor predškolski odjel 2007. Živković R. Dijetoterapija, Naprijed, Zagreb; Medicinska biblioteka, 1994. Vučemilović LJ, Vujić Šisler LJ. Prehrambeni standardi za planiranje prehrane djece u dječjim vrtiću-jelovnici i normativi. Hrvatska udruga medicinskih sestara. Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport, Sektor predškolski odjel 2007.
13.	13.12.	Kvarenje hrane. Sanitarna kontrola objekata, zaposlenih osoba, namirnica i hrane. Hrana kao rizični faktor u prijenosu infekata-biološka kontaminacija hrane. Kemijska kontaminacija hrane. Vrste konzerviranja hrane	Katalinić V, Temeljna znanja o prehrani, Skripta Sveučilišta u Zagrebu, 2007. Mandić M. Znanost o prehrani-Hrana, prehrana i čuvanje zdravlja, Skripta sveučilišta u Osijeku, 2007. Valić F i sur.: Zdravstvena ekologija, Zagreb, 2000.
14.	14.12.	Planiranje i evaluacija obroka. Načela planiranja prehrane i sastavljanja obroka. Potreba pojedinca i pojedinih populacijskih skupina za hranjivim tvarima. Potreba pojedinca i pojedinih populacijskih skupina za energijom.	Katalinić V, Temeljna znanja o prehrani, Skripta Sveučilišta u Zagrebu, 2007. Mandić M. Znanost o prehrani-Hrana, prehrana i čuvanje zdravlja, Skripta sveučilišta u Osijeku, 2007. Valić F i sur.: Zdravstvena ekologija, Zagreb, 2000.
15.	14.12.	Ispitivanje prehrane i ocjenjivanje stanja uhranjenosti. Direktna metode procjene stanja uhranjenosti (antropometrijska, klinička, funkcionalna, biokemijska ispitivanja). Indirektna metode (dijetetička ispitivanja, različite ankete).	Katalinić V, Temeljna znanja o prehrani, Skripta Sveučilišta u Zagrebu, 2007. Mandić M. Znanost o prehrani-Hrana, prehrana i čuvanje zdravlja, Skripta sveučilišta u Osijeku, 2007. Valić F i sur.: Zdravstvena ekologija, Zagreb, 2000. Nastavni materijali

Seminari

Red. br.	Datum	Naslov	Literatura
1.	17.12.	Dijeta kod bolesti usne šupljine, ždrijela, jednjaka i želudca.	Živković R. Dijetetika, Zagreb; Medicinska naklada, 2002. Živković R. Dijetoterapija, Naprijed, Zagreb; Medicinska biblioteka, 1994. Vučemilović LJ, Vujić Šisler LJ. Prehrambeni standardi za



**SVEUČILIŠTE
U ZADRU**
UNIVERSITY OF ZADAR

**ODJEL ZA ZDRAVSTVENE
STUDIJE**
Splitska 1
23 000 Zadar, Hrvatska

T: +385 23 400-411

URL: <http://www.unizd.hr>

E-MAIL: zdravstveni.studiji@unizd.hr



			planiranje prehrane djece u dječjim vrtiću-jelovnici i normativi. Hrvatska udruga medicinskih sestara. Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport, Sektor predškolski odjel 2007. Živković R. Dijetoterapija, Naprijed, Zagreb; Medicinska biblioteka, 1994. Vučemilović LJ, Vujić Šisler LJ. Prehrambeni standardi za planiranje prehrane djece u dječjim vrtiću-jelovnici i normativi. Hrvatska udruga medicinskih sestara. Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport, Sektor predškolski odjel 2007. Znanstveni članci
2.	17.12.	Dijeta kod nutritivnih alergije	kao pod 1.
3.	17.12.	Dijeta kod arterijske hipertenzije	kao pod 1.
4.	17.12.	Dijeta kod kroničnog zatajivanja srca	kao pod 1.
5.	17.12.	Dijeta u prehrani gušteračinih bolesti	kao pod 1.
6.	17.12.	Dijeta kod akutnog i kroničnog gastritisa	kao pod 1.
7.	17.12.	Dijeta kod akutnog, virusnog i medikamentoznog hepatitisa	kao pod 1.
8.	17.12.	Prehrana prije i nakon operacije	kao pod 1.
9.	17.12.	Dijeta kod bolesti debelog crijeva	kao pod 1.
10.	17.12.	Dijeta kod bolesti tankog crijeva	kao pod 1.
11.	17.12.	Dijeta i prehrana kod malignih oboljenja	kao pod 1.
12.	17.12.	Dijeta kod bolesti štitnjače	kao pod 1.
13.	17.12.	Dijeta kod pankreatitisa	kao pod 1.
14.	17.12.	Dijeta kod reumatskih bolesti	kao pod 1.
15.	17.12.	Parenteralna prehrana	kao pod 1.
16.	18.12.	Dijeta bolesnika sa sepsom, traumom i drugim kliničkim stanjima	kao pod 1.
17.	18.12.	Dijeta kod akutnog zatajenja bubrega	kao pod 1.
18.	18.12.	Dijeta kod bolesti žučnog mjehura (upala; žučni kamenci)	kao pod 1.
19.	18.12.	Dijeta kod proljeva ili dijareja	kao pod 1.
20.	18.12.	Dijeta kod nasljednih metaboličkih jetrenih bolesti (Fenilketonurija, Galaktozemija, Wilsonova bolest)	kao pod 1.
21.	18.12.	Dijeta kod jetrenih bolesti (Ciroza jetre, Steatoza jetre)	kao pod 1.
22.	18.12.	Dijeta kod ulkusa želuca i dvanaesnika	kao pod 1.
23.	18.12.	Dijeta kod šećerne bolesti	kao pod 1.
24.	18.12.	Naslijeđe i prehrana u regulaciji mijene lipoproteina	kao pod 1.
25.	18.12.	Dijeta kod hiperlipidemije i ateroskleroze	kao pod 1.
26.	18.12.	Dijeta za bolesti dišnog sustava	kao pod 1.
27.	18.12.	Utjecaj prehrane na imunološki sustav	kao pod 1.
28.	18.12.	Intolerancija na hranu	kao pod 1.
29.	18.12.	Dijeta kod akutnog zatajenja bubrega	kao pod 1.
30.	18.12.	Dijeta kod kroničnog zatajenja bubrega	kao pod 1.
31.	19.12.	Dijeta kod bolesti krvi i krvotvornih organa	kao pod 1.



**SVEUČILIŠTE
U ZADRU**
UNIVERSITY OF ZADAR

**ODJEL ZA ZDRAVSTVENE
STUDIJE**
Splitska 1
23 000 Zadar, Hrvatska

T: +385 23 400-411

URL: <http://www.unizd.hr>

E-MAIL: zdravstveni.studiji@unizd.hr



32.	19.12.	Dijeta bolesnika sa sepsom, traumom i drugim kliničkim stanjima	kao pod 1.
33.	19.12.	Prehrana i koštane bolesti	kao pod 1.
34.	19.12.	Enteralna prehrana	kao pod 1.
35.	19.12.	Funkcionalna hrana. Probiotici i prebiotici	kao pod 1.
36.	19.12.	Dijeta i prehrana kod živčanih bolesti	kao pod 1.
37.	19.12.	Prehrana i dijeta kod očnih bolesti	kao pod 1.
38.	19.12.	Prehrana i dijeta u alkoholizmu	kao pod 1.
39.	19.12.	Prehrana i dijeta kod zaraznih bolesti	kao pod 1.
40.	19.12.	Vegetarijanska prehrana	kao pod 1.
41.	19.12.	Interferencija hrane i lijekova	kao pod 1.
42.	19.12.	Otrovanje patogenim mikroorganizmima u hrani	kao pod 1.
43.	19.12.	Sastav i važnost majčinog mlijeka	kao pod 1.
44.	19.12.	Prehrana djece do 1 godine života	kao pod 1.
45.	19.12.	Prehrana djece od 1-3 godine	kao pod 1.
46.	19.12.	Dohrana dojenčeta, redoslijed namirnica kod dohrane	kao pod 1.
47.	19.12.	GMO i zdravlje. Prirodna hrana, modificirana tradicionalna hrana i nova hrana	kao pod 1.
48.	19.12.	Prehrana vrhunskih sportaša	kao pod 1.
49.	19.12.	Makrobiotika	kao pod 1.
50.	19.12.	Nutrigenomika	kao pod 1.

Vježbe			
Red. br.	Datum	Naslov	Literatura
1.	14.12.	Ispitivanje prehrane i ocjenjivanje stanja uhranjenosti. Indirektne metode (dijetetička ispitivanja, različite ankete). Primjena validiranog upitnika o znanju i prehrambenim navikama u vezi prehrambenih vlakana	Živković R. Dijetetika, Zagreb; Medicinska naklada, 2002. Živković R. Dijetoterapija, Naprijed, Zagreb; Medicinska biblioteka, 1994. Vučemilović LJ, Vujić Šisler LJ. Prehrambeni standardi za planiranje prehrane djece u dječjim vrtiću-jelovnici i normativi. Hrvatska udruga medicinskih sestara. Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport, Sektor predškolski odjel 2007. Živković R. Dijetoterapija, Naprijed, Zagreb; Medicinska biblioteka, 1994. Vučemilović LJ, Vujić Šisler LJ. Prehrambeni standardi za planiranje prehrane djece u dječjim vrtiću-jelovnici i normativi. Hrvatska udruga medicinskih sestara. Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport, Sektor predškolski odjel 2007. Znanstveni članci



SVEUČILIŠTE
U ZADRU
UNIVERSITY OF ZADAR

ODJEL ZA ZDRAVSTVENE
STUDIJE
Splitska 1
23 000 Zadar, Hrvatska

T: +385 23 400-411

URL: <http://www.unizd.hr>

E-MAIL: zdravstveni.studiji@unizd.hr



			Projekt: Study about the knowledge and habits regarding food fibers in different countries Raquel Guine (Coordinating Professor, PhD) PROJ/CI&DETS/2014/0001 i Psycho-social motivations associated with food choices and eating practices EATMOT, Raquel Guine Coordinating Professor, PhD, CI&DETS Research Centre – PROJ/CI&DETS/2016/0008.
2.	14.12.	Ispitivanje prehrane i ocjenjivanje stanja uhranjenosti. Direktne metode procjene stanja uhranjenosti (antropometrija). Izračunavanje ITM.	Isto kao pod 1. osim Projekta.
3.	14.12.	Planiranje i evaluacija obroka. Načela planiranja prehrane i sastavljanja obroka. Planiranje prehrane bolesnika u bolničkim i izvanbolničkim	Isto kao pod 1. osim Projekta
4.	14.12.	Planiranje i evaluacija obroka. Potreba pojedinca i pojedinih populacijskih skupina za hranjivim tvarima. Potreba pojedinca i pojedinih populacijskih skupina za energijom. Potreba bolesnika u bolničkim i izvanbolničkim uvjetima za hranjivim tvarima i energijom.	Isto kao pod 1. osim Projekta
5.	14.12.	Planiranje i evaluacija obroka. Potreba pojedinca i pojedinih populacijskih skupina za mikronutrijentima (vitamini, minerali) i esencijalnim tvarima. Potreba bolesnika u bolničkim i izvanbolničkim uvjetima za mikronutrijentima (vitamini, minerali) i esencijalnim tvarima.	Isto kao pod 1. osim Projekta

Nastavnik: prof.dr.sc.Marijana Matek Sarić