

Студијски програм: ОАС Туризам			
Назив предмета: Исхрана			
Наставник: Весна Вујасиновић			
Статус предмета: обавезан (<i>модули Г и НцД</i>) изборни (<i>модул Х</i>)			
Број ЕСПБ: 5			
Услов: Нема			
Циљ предмета Циљ предмета је обезбедити студентима широко и уравнотежено знање о основним принципима балансиране исхране, упознавајући их са кључним препорукама и смерницама приликом планирања исхране, као и стицање знања о основним компонентама хране – макро- и микронутријентима.			
Исход предмета Након успешно реализованих предметних обавеза студент поседује знање о макро- и микронутријентима присутним у храни и њиховим потребама за нормално функционисање организма и способан је да израчуна енергетску вредност и изврши нутритивну анализу оброка.			
Садржај предмета <i>Теоријска настава</i> <ul style="list-style-type: none"> • Увод у науку о исхрани • Кључне препоруке о исхрани • Угљени хидрати – појам, структура, подела и најважнији угљени хидрати у исхрани • Дијетна влакна • Липиди – појам, структура липида, есенцијалне масне киселине, хладно цеђена уља и њихова примена у савременој исхрани • Протеини – појам, структура протеина, есенцијалне аминокиселине, биолошка вредност протеина и најзначајнији протеини анималног и биљног порекла у исхрани • Витамини растворљиви у води – основне карактеристике и препоруке • Витамини растворљиви у мастима – основне карактеристике и препоруке • Минералне материје – микро- и макроелементи • Вода • Прехрамбени адитиви у храни • Алергени у храни <i>Практична настава</i> <ul style="list-style-type: none"> • Енергетска вредност макронутријената • Примена нутритивних таблица • Енергетска и нутритивна анализа оброка 			
Литература <i>основна:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Попов-Раљић, Ј. (2016): <i>Исхрана</i>, Универзитет у Новом Саду, ПМФ-Департман за географију, туризам и хотелијерство. 2. Попов-Раљић, Ј., Алексић, М., Сикимић, В. (2017): <i>Практикум из исхране</i>, Универзитет у Новом Саду, ПМФ-Департман за географију, туризам и хотелијерство. <i>допунска:</i> <ol style="list-style-type: none"> 3. Drummond, K.E., Brefere, L.M. (2010): <i>Nutrition for Foodservice and Culinary Professionals</i>, John Wiley & Sons, New Jersey. 4. Новаковић, Б., Миросављевић, М. (2002): <i>Хигијена исхране</i>, Универзитет у Новом Саду, Медицински факултет. 			
Број часова активне наставе	Теоријска настава:	Практична настава:	
4	2	2+0+0	
Методe извођења наставе Метода усменог излагања, метода разговора, предавања уз коришћење компјутера (видео бим).			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	0-5	писмени испит	/
вежбе	0-5	усмени испит	30-45
колоквијум-и	20-40	
семинар-и	0-5		