

Студијски програм: МАС Нутриционизам и дијететика у угоститељству			
Назив предмета: Принципи оптималне исхране			
Наставник/наставници: Весна Вујасиновић , Маја Паунић			
Статус предмета: Обавезан			
Број ЕСПБ: 6			
Услов: нема			
Циљ предмета			
Циљ предмета је упознати студенте са принципима оптималне исхране и оспособи их за самосталну израду индивидуалних програма исхране здравих, физички активних особа.			
Исход предмета			
Студент који је успешно реализовао предметне обавезе поседује знања о енергетским и нутритивним потребама здравих, физички активних особа различитих старосних категорија и способан је да планира оброке у складу са индивидуалним потребама за макро и микронутријентима условљеним тежином физичког рада (физичком активношћу) појединца, са циљем очувања здравља и функција организма.			
Садржај предмета			
Теоријска настава			
• Дефинисање оптималне исхране – еволуција исхране • Мит о добро уравнотеженој исхрани • Потребе организма за протеинима, липидима и угљеним хидратима • Микронутријенти у исхрани • Антиоксиданси и фитохемикалије – моћ превенције • Јачање имунолошког система путем адекватне исхране • Користи оптималне исхране • Програм личне исхране			
Практична настава			
• Употреба нутритивних табела у планирању оптималне исхране • Методе обраде намирница уз оптимално очување макро и микронутријената			
Литература			
Основна:			
1. Станишић, С. (2025): Наука о исхрани, Универзитет Сингидунум, Београд			
Допунска:			
1. Holford, P. (1999): <i>Biblija optimalne ishrane</i> , Mono & Manana Press (Novi Sad: Prometej)			
2. Новаковић, Б., Миросављевић, М. (2002): <i>Хигијена исхране</i> , Универзитет у Новом Саду, Медицински факултет.			
3. Јокић, Н. (1996): <i>Дијетална исхрана и лечење</i> , Новинско-издавачка установа „Војска“, Београд.			
4. Larson Duyff, Roberta (2002): <i>Complete Food and Nutrition Guide</i> , John Wiley & Sons Ltd, New Jersey.			
Број часова активне наставе		Теоријска настава:	
5		2	
		Практична настава:	
		2+1+0	
Методе извођења наставе			
Метода усменог излагања, метода разговора, илустративно-демонстративна метода.			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе		поена	Завршни испит
активност у току предавања		0-5	писмени испит
активности у току вежби / практична настава		0-5	усмени испит
колоквијум-и		20-40	
семинар-и		0-5	