



# **МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ**

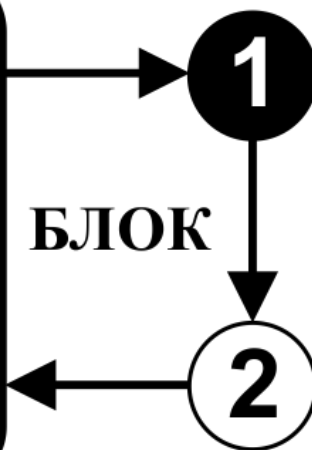
**Мастер исхране и суплементације**

**ПРВИ СЕМЕСТАР**

школска 2024/2025.

**ПЛАНИРАЊЕ ИСХРАНЕ СА ДИЈЕТЕТИКОМ**

**ПРВА  
ГОДИНА  
СТУДИЈА**



Предмет:

## **ПЛАНИРАЊЕ ИСХРАНЕ СА ДИЈЕТИКОМ**

Предмет се вреднује са 7 ЕСПБ. Недељно има 5 часова активне наставе (3 часа предавања и 2 часа рада у малој групи).

## НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ:

РБ	Име и презиме	Email адреса	звање
1.	Иван Срејовић	ivan_srejovic@hotmail.com	ванредни професор
2.	Ненад Дикић	nenad.dikic@gmail.com	ванредни професор
3.	Владимир Живковић	vladimirziv@gmail.com	редовни професор

## СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

Модул	Назив модула	Недеља	Предавања	Рад у малој групи недељно	Наставник-руководилац модула
1	Планирање исхране са дијететиком	15	3	2	проф. др Иван Срејовић
					$\Sigma 45+30=75$

## ОЦЕЊИВАЊЕ:

**АКТИВНОСТ У ТОКУ НАСТАВЕ И ПРАКТИЧНА НАСТАВА:** На овај начин студент може да стекне до 30 поена и то тако што се сваке недеље бодује квалитет дискусије у малој групи-на вежбама (0-2 поена).

**ИСПИТ:** На овај начин студент може да стекне до 70 поена а према приложеној табели.

МОДУЛ		МАКСИМАЛНО ПОЕНА		
		активност у току наставе и практична настава	завршни тест	$\Sigma$
1	Планирање исхране са дијететиком	30	70	100
	$\Sigma$	30	70	100

**Завршна оцена се формира на следећи начин:**

Да би студент положио предмет мора да стекне минимум 51 поен.

Да би студент стекао услов за излазак на испит, треба у оквиру предиспитних обавеза да стекне минимално 16 поена (50%+1).

Да би студент положио испит, треба на испиту да стекне минимално 36 поена (50%+1).

<b>број освојених поена</b>	<b>оцена</b>
0 - 50	<b>5</b>
51– 60	<b>6</b>
61– 70	<b>7</b>
71– 80	<b>8</b>
81– 90	<b>9</b>
91– 100	<b>10</b>

## **ЛИТЕРАТУРА:**

<b>назив уџбеника</b>	<b>аутори</b>	<b>издавач</b>	<b>библиотека</b>
Krause's Food & the Nutrition Care Process. 14th edition	Mahan LK, Raymond JL	Saunders, USA, 2016	Има
Public Health Nutrition. 2nd Edition.	Buttriss JL, Welch AA, Kearney JM, Dr. Lanham-New SA.	Wiley-Blackwell, 2017	Има
Интолеранција на храну	Дикић Н.	Удружење за медицину спорта Србије, 2015	Има

Сва предавања и материјал за рад у малој групи налазе се на сајту Факултета медицинских наука: [www.medf.kg.ac.rs](http://www.medf.kg.ac.rs)

## ПРОГРАМ:

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 1 (ПРВА НЕДЕЉА):

#### ДЕФИНИЦИЈА НУТРИТИВНОГ САСТАВА И ЊЕГОВИ ЕЛЕМЕНТИ

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Нутритивни статус или садржај хранљивих састојака је изјава о количини хранљивих материја које се налазе у храни. Он помаже да се одреди количина хранљивих материја и мора бити истинит и тачан баш као и здравствене тврдње.	Приказ и анализа случајева

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ДРУГА НЕДЕЉА):

#### ПРЕПОРУКЕ И СМЕРНИЦЕ ЗА ПРАВИЛНУ ПРИПРЕМУ ОБРОКА

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Припрема оброка укључује методе и праксу припреме сирових састојака и њихово претварање у јело спремно за конзумирање. Биће размотрене све смернице и препоруке за савремену припрему хране.	Приказ и анализа случајева

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 3 (ТРЕЋА НЕДЕЉА):

#### МЕХАНИЧКА, БИОХЕМИЈСКА И ТЕРМИЧКА ОБРАДА НАМИРНИЦА

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Механичка, биохемијска и термичка обрада намирница представља суштину савремене припреме оброка	Приказ и анализа случајева

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 4 (ЧЕТВРТА НЕДЕЉА):

#### УЛОГА ДИЈЕТЕТСКИХ СУПЛЕМЕНАТА У ПЛАНИРАЊУ ИСХРАНЕ

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Савремена припрема хране подразумева коришћење различитих додатак храни са циљем побољшања укуса, али и постизања функционалног квалитета хране	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 5 (ПЕТА НЕДЕЉА):

**ИНТОЛЕРАНЦИЈА НА ХРАНУ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Врсте и одлике интолеранције на храну. Механизми настанка интолеранције на храну. Утицај интолеранције на храну на здравствени статус појединца опште популације. Утицај интолеранције на храну на здравствени статус спортиста. Интолеранција на храну се некад меша са алергијом на храну.	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 6 (ШЕСТА НЕДЕЉА):

**НУТРИТИВНИ АЛЕРГЕНИ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Нутритивни алергени. Најзначајнији алергени из хране. Механизам настанка алергијске реакције. Анафилактичка реакција на храну.	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 7 (СЕДМА НЕДЕЉА):

**САВРЕМЕНИ ТРЕНДОВИ ПАКОВАЊА ХРАНЕ И ИНТЕЛИГЕНТНО ПАКОВАЊЕ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Паковање хране је неопходно ради физичке, хемијске или биолошке заштите као и од неовлашћеног коришћења. Значај и улога амбалаже. Савремени трендови паковања хране и интелигентно паковање. МАП техника паковања хране.	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 8 (ОСМА НЕДЕЉА):

**КУПОВИНА НАМИРНИЦА И ПРЕПОРУКЕ ЗА РАЦИОНАЛНИ ОДАБИР  
РАЗЛИЧИТИХ НАМИРНИЦА**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Куповина намирница и препоруке за рационални одабир различитих намирница основа у припреми оброка.	Приказ и анализа случајева



НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 9 (ДЕВЕТА НЕДЕЉА):

**ДОЗИРАЊЕ И ТУМАЧЕЊЕ НУТРИТИВНЕ ДЕКЛАРАЦИЈЕ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Дозирање и тумачење нутритивне декларације	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 10 (ДЕСЕТА НЕДЕЉА):

**ПОПУЛАЦИОНЕ СТУДИЈЕ КОЈЕ ДЕФИНИШУ ПРОБЛЕМЕ У НУТРИТИВНИМ НАВИКАМА**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Популационе студије које дефинишу проблеме у нутритивним навикама, укључујући културолошке, епидемиолошке, социолошке и остале разлике.	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 11 (ЈЕДАНАЕСТА НЕДЕЉА):

**СТУДИЈЕ О АНАЛИЗИ ИСХРАНЕ У РЕГИОНУ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Студије о анализи исхране у региону у поређењу са неким другим регионима и деловима света.	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 12 (ДВАНАЕСТА НЕДЕЉА):

**ПРАВЉЕЊЕ ДНЕВНОГ, НЕДЕЉНОГ ИЛИ МЕСЕЧНОГ ПЛАНА ИСХРАНЕ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Прављење дневног, недељног или месечног плана исхране. Смернице и препоруке.	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 13 (ТРИНАЕСТА НЕДЕЉА):

**САНИТАРНО ХИГИЈЕНСКЕ МЕРЕ У ПРЕВЕНЦИЈИ ТРОВАЊА ХРАНОМ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Санитарно хигијенске мере у превенцији тровања храном	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 14 (ЧЕТРНАЕСТА НЕДЕЉА):

**ФУНКЦИОНАЛНА ХРАНА**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Функционална храна је храна која има здравствену корист већу од основне хранљиве вредности јер су додати различити дијететски суплементи. Дефиниција функционалне хране. Утицај функционалне хране на одређене функције у организму и у унапређењу здравља. Биолошки активна једињена.	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 15 (ПЕТНАЕСТА НЕДЕЉА):

**ПЛАНИРАЊА ИСХРАНЕ СПОРТИСТА**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Планирања исхране спортиста	Приказ и анализа случајева



## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ПЛАНИРАЊЕ ИСХРАНЕ СА ДИЈЕТЕТИКОМ

модул	недеља	тип	назив методске јединице	наставник
1	1	П	ДЕФИНИЦИЈА НУТРИТИВНОГ САСТАВА И ЊЕГОВИ ЕЛЕМЕНТИ	проф. др Владимир Живковић
		В	ДЕФИНИЦИЈА НУТРИТИВНОГ САСТАВА И ЊЕГОВИ ЕЛЕМЕНТИ	проф. др Владимир Живковић
1	2	П	ПРЕПОРУКЕ И СМЕРНИЦЕ ЗА ПРАВИЛНУ ПРИПРЕМУ ОБРОКА	проф. др Иван Срејовић
		В	ПРЕПОРУКЕ И СМЕРНИЦЕ ЗА ПРАВИЛНУ ПРИПРЕМУ ОБРОКА	проф. др Иван Срејовић
1	3	П	МЕХАНИЧКА, БИОХЕМИЈСКА И ТЕРМИЧКА ОБРАДА НАМИРНИЦА	проф. др Иван Срејовић
		В	МЕХАНИЧКА, БИОХЕМИЈСКА И ТЕРМИЧКА ОБРАДА НАМИРНИЦА	проф. др Иван Срејовић
1	4	П	УЛОГА ДИЈЕТЕТСКИХ СУПЛЕМЕНАТА У ПЛАНИРАЊУ ИСХРАНЕ	проф. др Иван Срејовић
		В	УЛОГА ДИЈЕТЕТСКИХ СУПЛЕМЕНАТА У ПЛАНИРАЊУ ИСХРАНЕ	проф. др Иван Срејовић
1	5	П	ИНТОЛЕРАНЦИЈА НА ХРАНУ	проф. др Иван Срејовић
		В	ИНТОЛЕРАНЦИЈА НА ХРАНУ	проф. др Иван Срејовић
1	6	П	НУТРИТИВНИ АЛЕРГЕНИ	проф. др Ненад Дикић
		В	НУТРИТИВНИ АЛЕРГЕНИ	проф. др Ненад Дикић
1	7	П	САВРЕМЕНИ ТРЕНДОВИ ПАКОВАЊА ХРАНЕ И ИНТЕЛИГЕНТНО ПАКОВАЊЕ	проф. др Ненад Дикић
		В	САВРЕМЕНИ ТРЕНДОВИ ПАКОВАЊА ХРАНЕ И ИНТЕЛИГЕНТНО ПАКОВАЊЕ	проф. др Ненад Дикић

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ПЛАНИРАЊЕ ИСХРАНЕ СА ДИЈЕТЕТИКОМ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
1	8				П	КУПОВИНА НАМИРНИЦА И ПРЕПОРУКЕ ЗА РАЦИОНАЛНИ ОДАБИР РАЗЛИЧИТИХ НАМИРНИЦА	проф. др Ненад Дикић
					В	КУПОВИНА НАМИРНИЦА И ПРЕПОРУКЕ ЗА РАЦИОНАЛНИ ОДАБИР РАЗЛИЧИТИХ НАМИРНИЦА	проф. др Ненад Дикић
1	9				П	ДОЗИРАЊЕ И ТУМАЧЕЊЕ НУТРИТИВНЕ ДЕКЛАРАЦИЈЕ	проф. др Ненад Дикић
					В	ДОЗИРАЊЕ И ТУМАЧЕЊЕ НУТРИТИВНЕ ДЕКЛАРАЦИЈЕ	проф. др Ненад Дикић
1	10				П	ПОПУЛАЦИОНЕ СТУДИЈЕ КОЈЕ ДЕФИНИШУ ПРОБЛЕМЕ У НУТРИТИВНИМ НАВИКАМА	проф. др Ненад Дикић
					В	ПОПУЛАЦИОНЕ СТУДИЈЕ КОЈЕ ДЕФИНИШУ ПРОБЛЕМЕ У НУТРИТИВНИМ НАВИКАМА	проф. др Ненад Дикић
1	11				П	СТУДИЈЕ О АНАЛИЗИ ИСХРАНЕ У РЕГИОНУ	проф. др Ненад Дикић
					В	СТУДИЈЕ О АНАЛИЗИ ИСХРАНЕ У РЕГИОНУ	проф. др Ненад Дикић
1	12				П	ПРАВЉЕЊЕ ДНЕВНОГ, НЕДЕЉНОГ ИЛИ МЕСЕЧНОГ ПЛАНА ИСХРАНЕ	проф. др Ненад Дикић
					В	ПРАВЉЕЊЕ ДНЕВНОГ, НЕДЕЉНОГ ИЛИ МЕСЕЧНОГ ПЛАНА ИСХРАНЕ	проф. др Ненад Дикић
1	13				П	САНИТАРНО ХИГИЈЕНСКЕ МЕРЕ У ПРЕВЕНЦИЈИ ТРОВАЊА ХРАНОМ	проф. др Ненад Дикић
					В	САНИТАРНО ХИГИЈЕНСКЕ МЕРЕ У ПРЕВЕНЦИЈИ ТРОВАЊА ХРАНОМ	проф. др Ненад Дикић
1					П	ФУНКЦИОНАЛНА ХРАНА	проф. др Ненад Дикић

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ПЛАНИРАЊЕ ИСХРАНЕ СА ДИЈЕТЕТИКОМ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
1	14				<b>В</b>	ФУНКЦИОНАЛНА ХРАНА	проф. др Ненад Дикић
1	15				<b>П</b>	ПЛАНИРАЊА ИСХРАНЕ СПОРТИСТА	проф. др Ненад Дикић
					<b>В</b>	ПЛАНИРАЊА ИСХРАНЕ СПОРТИСТА	проф. др Ненад Дикић
						<b>ЗАВРШНИ ТЕСТ</b>	
					<b>И</b>	<b>ИСПИТ</b>	

