

VÝŽIVA A ZDRAVIE – jednoročné štúdium – prezenčne / dištančne

Odborný garant: Ing. Mária Kleňová, PhD.

Téma	Prednáša
Národný program podpory zdravia, potravinová bezpečnosť, potravinový kódex. Zásady zdravej výživy – pyramída výživy, pitný režim	Ing.Mária Kleňová, PhD.
Výživa, základné zložky potravín, výživové faktory	
Bielkoviny, tuky, sacharidy vo výžive	
Vitamíny	
Minerálne látky a stopové prvky	
Živiny a ich látková premena. Energetická hodnota potravín, spotreba energie	
Procesy trávenia a vstrebávania Funkčné potraviny	
Význam výživy ako prevencie civilizačných ochorení (kardiovaskulárne, nádorové ochorenia, osteoporóza a i.)	
Výživa pri diabetes mellitus, poruchy metabolizmu, obezita, malnutrícia	
Ovocie a zelenina vo výžive, inulínové plodiny , význam chlorofylu vo výžive	
Využitie korenín a liečivých rastlín vo výžive	
Alternatívne spôsoby stravovania	
Falšovanie potravín, aditívne látky v potravinách, GMO	
Ochorenia z potravín	
Záverečná beseda	