

## POTRAVINY PRE ZDRAVIE ČLOVEKA I.

Odborný garant: Ing. Vladimír Niederland

Dátum	Téma	Prednáša
	Zdravotné štatistiky, význam výživy pre zdravie človeka	Ing. Vladimír Niederland
	Bielkoviny	
	Tuky	
	Sacharidy	
	Vitamíny	
	Minerálne látky a stopové prvky	
	Význam vody vo výžive, pitný režim	
	<b>Skúška za zimný semester</b>	
	Polyfenoly a ďalšie prospešné látky v potravinách	
	Tráviaca sústava človeka a základný metabolizmus živín	
	Funkčné potraviny a biopotraviny	
	Prídavné látky v potravinách	
	Anti nutričné látky – nepriaznivo pôsobiace látky vo výžive	
	Hygiena a bezpečnosť potravín, jedy a toxíny v potravinách	
	Odborná exkurzia	
	<b>Skúška za letný semester</b>	

Učebňa: Ekonomická fakulta UMB, Cesta na amfiteáter 1, Banská Bystrica

## POTRAVINY PRE ZDRAVIE ČLOVEKA II.

Odborný garant: Ing. Vladimír Niederland

Dátum	Téma	Prednáša
	Ovocie	Ing. Vladimír Niederland
	Zelenina	
	Obilniny	
	Strukoviny	
	Mäso a mäsové výrobky	
	Mlieko a mliečne potraviny	
	Orechy, jedlé tuky a oleje	
	<b>Skúška za zimný semester</b>	
	Ovocné a zeleninové šťavy, smoothie	
	Energetické hodnoty potravín, výpočet podľa energetických tabuliek	
	Nutričná nedostatočnosť a nutričný nadbytok, diéty	
	Výživové doplnky	
	Liečivé byliny a čaje	
	Zásady zdravej výživy v seniorskom veku, potravinová pyramída	
	Odborné exkurzie	
	<b>Skúška za letný semester</b>	

Učebňa: Ekonomická fakulta UMB, Cesta na amfiteáter 1, Banská Bystrica

### POTRAVINY PRE ZDRAVIE ČLOVEKA III.

Odborný garant: Ing. Vladimír Niederland

Dátum	Téma	Prednáša
	Štatistiky výživy podľa druhov potravín	Ing. Vladimír Niederland
	Prevenencia a regenerácia pomocou výživy pri obezite	
	Prevenencia a regenerácia pomocou výživy pri ochoreniach tráviaceho traktu	
	Prevenencia a regenerácia pomocou výživy pri ochoreniach srdcovo-cievneho systému	
	Prevenencia a regenerácia pomocou výživy pri ochoreniach podporno-pohybového systému	
	Prevenencia a regenerácia pomocou výživy pri ochoreniach pokožky, vlasov a nechtov	
	Prevenencia a regenerácia pomocou výživy pri ochoreniach imunitného systému	
	<b>Skúška za zimný semester</b>	
	Poruchy príjmu výživy	
	Potravinové alergie a intolerancie	
	Základné kulinárske úpravy potravín	
	Vysoko tepelné kulinárske úpravy potravín	
	Etikety na potravinách	
	Podmienenosť vzťahov zdravia a výživy, životného štýlu, pohybu	
	Odborné exkurzie	
	<b>Skúška za letný semester</b>	

Učebňa: Ekonomická fakulta UMB, Cesta na amfiteáter 1, Banská Bystrica

## POTRAVINY PRE ZDRAVIE ČLOVEKA IV.

Odborný garant: Ing. Vladimír Niederland

Dátum	Téma	Prednáša
	Paleo diéta	Ing. Vladimír Niederland
	Vegetariánska diéta	
	Vegánska a fruktoriánska diéta	
	Makrobiotika	
	Stredomorská diéta	
	Tradičná slovenská strava	
	Mýty a hoaxy o potravinách	
	<b>Skúška za zimný semester</b>	
	Svetové gastronómie	
	Konzervovanie potravín	
	Skladovanie potravín	
	Domáce džemy, marmelády a lekváre	
	Koláče a zákusky, možnosti eliminácie ich negatívnych vlastností pri príprave a konzumácii	
	Prechádzanie chybám pri stravovaní, sumár – výber potravín, ich kombinácie a kulinárske úpravy	
	Odborné exkurzie	
	<b>Skúška za letný semester</b>	

Učebňa: Ekonomická fakulta UMB, Cesta na amfiteáter 1, Banská Bystrica