

VÝŽIVA A ZDRAVIE

Odborný garant: Ing. Mária Kleňová, PhD.

Téma
Národný program podpory zdravia, potravinová bezpečnosť, potravinový kódex. Zásady zdravej výživy – pyramída výživy, pitný režim
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