

VÝŽIVA PRE ZDRAVIE ČLOVEKA I.
Odborný garant: Ing. Vladimír Niederland

Dátum	Téma	Prednáša
	Význam výživy pre zdravie človeka	Ing. Vladimír Niederland.
	Bielkoviny vo výžive človeka	
	Tuky vo výžive človeka	
	Sacharidy vo výžive človeka	
	Vitamíny	
	Minerálne látky a stopové prvky	
	Význam vody vo výžive	
	Skúška za zimný semester	
	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	
	Skúška za letný semester	

Vyučovanie: štvrtok o 13.00 hod.

Učebňa: č. 518, Ekonomická fakulta, Cesta na amfiteáter 1, Banská Bystrica

VÝŽIVA 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	
	Skúška za zimný semester	
	Energetické hodnoty potravín, výpočet podľa energetických tabuliek	
	Nutričná nedostatočnosť a nutričný nadbytok, diéty	
	Výživové doplnky	
	Byliny a čaje	
	Kulinárske úpravy potravín z pohľadu nežiadúcich látok	
	Zásady zdravej výživy v seniorskom veku	
	Odborné exkurzie	
	Skúška za letný semester	

Vyučovanie: štvrtok o 13.00 hod.**Učebňa: č. 518, Ekonomická fakulta, Cesta na amfiteáter 1, Banská Bystrica**

VÝŽIVA PRE ZDRAVIE ČLOVEKA III.

Odborný garant: Ing. Vladimír Niederland

Dátum	Téma	Prednáša
	Zdravotné štatistiky z pohľadu výživy	Ing. Vladimír Niederland
	Prevenčia a regenerácia pomocou potravín pri ochoreniach imunitného systému	
	Prevenčia a regenerácia pomocou potravín pri ochoreniach tráviaceho traktu	
	Prevenčia a regenerácia pomocou potravín pri ochoreniach srdcovo-cievneho systému	
	Prevenčia a regenerácia pomocou potravín pri ochoreniach podporno-pohybového systému	
	Prevenčia a regenerácia pomocou potravín pri ochoreniach pokožky, vlasov a nechtov	
	Prevenčia a regenerácia pomocou potravín pri obezite	
	Skúška za zimný semester	
	Potraviny pre relax a spánok	
	Potraviny pre koncentráciu a psychický výkon	
	Potraviny pre fyzický výkon	
	Najčastejšie chyby pri výbere a kombinácií potravín	
	Etikety na potravinách	
	Najvýznamnejšie potraviny s antioxidačným účinkom	
	Odborné exkurzie	
	Skúška za letný semester	

Vyučovanie: štvrtok o 13.00 hod.

Učebňa: č. 518, Ekonomická fakulta, Cesta na amfiteáter 1, Banská Bystrica

VÝŽIVA 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	
	Skúška za zimný semester.	
	Nízko tepelné tepelné úpravy potravín	
	Konzervovanie zeleniny a ovocia sušením a zamrazovaním	
	Konzervovanie zeleniny nakladaním	
	Domáce džemy, marmelády a lekváre	
	Domáce džemy, marmelády a lekváre	
	Skladovanie zeleniny a ovocia	
	Odborné exkurzie	
	Skúška za letný semester	

Vyučovanie: štvrtok o 13.00 hod.**Učebňa: č. 518, Ekonomická fakulta, Cesta na amfiteáter 1, Banská Bystrica**