

NAZIV PREDMETA		Kako doživjeti stotu?				
Kod	HRME	Godina studija	HRME			
Nositelj/i predmeta	Izv. prof. dr. sc. Ivana Kolčić,	Bodovna vrijednost (ECTS)	1,5			
Suradnici	Izv. prof. dr. sc. Irena Zakarija-Grković, Prof. dr. sc. Mladen Boban; Izv. prof. dr. sc. Vedrana Čikeš Čulić; Doc. dr. sc. Nataša Boban; Izv. prof. dr. sc. Anamarija Jurčev Savićević; Doc. dr. sc. Andrea Russo; Doc. dr. sc. Katja Ćurin; Doc. dr. sc. Josipa Radić; dr. sc. Ivana Carev; Dora Bučan, mag. nutr.	Način izvođenja nastave (broj sati u semestru)	P	S	V	T
			10	10	5	
Status predmeta	Izborni	Postotak primjene e-učenja	10%			
OPIS PREDMETA						
Ciljevi predmeta	Pružiti uvid u znanstveno utemeljene principe zdrave prehrane, posebno osobitosti Mediteranske prehrane i njezinom učinku na zdravlje, te uputiti studente u mogućnosti korištenja hrane za postizanje prevencije bolesti i poboljšanja kvalitete života osiguravanjem zdrave i funkcionalne starosti.					
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet	Temeljem Odluke o uvjetima za upis predmeta i ulazne kompetencije (slušanje i polaganje) studijskih programa sveučilišnih integriranih preddiplomskih i diplomskih studija koji se izvode na Medicinskom fakultetu u Splitu. (FV 20.10.2016.) http://neuron.mefst.hr/docs/dokumenti/nastava/Odluka_uvjetima_za_upis_predmeta_ulazne_kompetencije_FV_20-10-2016.pdf					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja)	Po završetku predmeta/obrazovne aktivnosti student će moći: 1. Razmotriti osnovne pretpostavke zdrave prehrane i zdravih namirnica 2. Kritički procijeniti različite moderne „hir dijete“ i znanstvene dokaze o učinku prehrane na zdravlje 3. Istražiti principe Mediteranske prehrane 4. Samoprocijeniti vlastite prehrambene i životne navike sastaviti prijedlog mjera za poboljšanje kvalitete životnih navika					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	1. Što je to zdrava prehrana? Zašto govorimo o prehrani? (2h) 2. Dojenje kao temelj i početak zdrave prehrane (2h) 3. Dohrana dojenčadi: kako, što, kada? (1h) 4. Osnove metabolizma i metaboličkih potreba: koliko nam treba proteina u svakodnevnoj prehrani? Trebamo li uzimati dodatne vitamine i minerale? I druga slična pitanja (1h) 5. Mediteranska prehrana – što jesti, kako pripremiti i zašto je dobro jesti te namirnice? (2h) 6. Kako djeluju nutritivni antioksidansi? (2h) 7. Zdrava prehrana u Zdravom gradu Splitu (2h) 8. Uloga samoniklog bilja Mediteranskog područja u zdravoj prehrani (2h)					

	9. Pesticidi i drugi kontaminanti u hrani i njihov utjecaj na zdravlje (2h) 10. Sigurna priprema hrane u prevenciji zaraznih bolesti (2h) 11. Uloga hrane u prevenciji i liječenju kroničnih bolesti (2h) 12. 2016.-2025.: Desetljeće 'Akcije u prehrani' (United Nations Decade of Action on Nutrition) (1h) 13. Vježbe na KBC Split, klinički nutricionizam (2h) 14. Vježba – dokumentarni film (2h)					
Vrste izvođenja nastave:	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava			<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input checked="" type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)		
Obveze studenata	Nazočnost na nastavi 80% predavanja, 90% seminari i 100% vježbe					
Praćenje rada studenata (<i>upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta</i>):	Pohađanje nastave	0,5	Istraživanje		Praktični rad	
	Ekperimentalni rad		Referat		(Ostalo upisati)	
	Esej		Seminarski rad	0,5	(Ostalo upisati)	
	Kolokviji		Usmeni ispit		(Ostalo upisati)	
	Pismeni ispit		Projekt	0,5	(Ostalo upisati)	
Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu	Pripremljeni seminarski rad i projekt (sastavljen dnevni meni zdrave prehrane s popisom namirnica i opravdanje njihovog uključivanja)					
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	Naslov Cochrane Library sustavni pregledi Greger M, Stone G. How Not to Die? Flatiron Books, New York: 2015. Smjernice Svjetske zdravstvene organizacije YouTube dokumentarni filmovi o prehrani			Broj primjeraka u knjižnici	Dostupnost putem ostalih medija	
Dopunska literatura	YouTube dokumentarni filmovi o prehrani					
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja	• Analiza kvalitete nastave od strane studenata i nastavnika • Analiza prolaznosti na ispitima • Izvješća Povjerenstva za kontrolu provedbe nastave • Izvaninstitucijska evaluacija (posjet timova za kontrolu kvalitete Nacionalne agencije za kontrolu kvalitete, uključanje u TEEP)					
Ostalo (prema mišljenju predlagatelja)						