

Nastavni predmet: ZDRAVA ISHRANA

Stručno zvanje: PSIHOGERIJATRIJSKA SESTRA - TEHNIČAR

Razred: III

Sedmično časova: 1

Godišnje časova: 35

CILJ PREDMETA:

da obezbijedi solidnu teorijsku osnovu zdrave ishrane, ulogu, značaj i principe racionalne ishrane i zdravstveni odgoj, bolesti i poremećaje zbog neadekvatne ishrane.

ZADACI PREDMETA:

da upozna učenike o značaju zdrave ishrane za zdravog kao i za bolesnog čovjeka. Da ga upozna sa osnovnim potrebama organizma za vitaminima, mineralima, ugljenim hidratima, mastima i bjelančevinama za normalan rad organizma kao cjeline, za obavljanje osnovnih fizioloških procesa u organizmu, te prevenciju poremećaja nastalih neadekvatnom ishranom – gojaznosti ili anoreksije, te pogoršanja pojedinih oboljenja zbog nepravilne ishrane.

NAZIV PROGRAMSKIH SADRŽAJA

1. Uvod: definicija, uloga, značaj i principi racionalne ishrane, zdravstveni odgoj	1 čas
2. Vitamini: prirodni i sinetetički vitamin, avitaminoze, hipotaminoze, hipertaminoze, vitamin A, B, C, E, F, K. Dnevne potrebe organizma za vitaminima.	3 časa
3. Minerali: Ca, P, K, Mg, Co, F Dnevne potrebe organizma za mineralima, klinički simptomi nedostatka mineral.	2 časa
4. Masti, hidrati i bjelančevine: Biljne (nezasićene) masti i životinjske (zasićene masti), vrste ugljenih hidrata, vrste bjelančevina.	3 časa
5. Kako rasporediti uzimanje hrane tokom 24 časa Apsorcijski, asimilacijski, eliminacijski Period uzimanja hrane Pravilni termini prehrane	3 časa
6. Ishrana starih ljudi Način ishrane, dnevne potrebe za vitaminima, mineralima, ug. hidratima, bjelančevinama, Način pripreme hrane	3 časa
7. Pravilna ishrana dijabetičara Dnevne potrebe dijabetičara za ug. hidratima, mastima Šema pravilne ishrane dijabetičara.	2 časa

8. Ishrana bolesnika sa kardio – vaskularnim smetnjama	2 časa
Pravilna ishrana, Gojaznost kao riziko faktor	
9. Ishrana psihijatrijskih bolesnika	2 časa
Način ishrane psihijatrijskih bolesnika	
10. Gojaznost i anoreksija	3 časa
Definicija gojaznosti, etiologija i patogeneza gojaznosti, Klinička slika i tip gojaznosti, Komplikacije gojaznosti, terapija gojaznosti Anoreksija, normalna tjelesna težina	
11. Šta je dobro, a šta može biti štetno po organizam	3 časa
Na CI – potrebe organizma, kafa, čaj, alkohol	
12. Kako hranu ispravno konzumirati	3 časa
Način pripreme hrane	
13. Tekućine i njihov značaj	2 časa
Odnos fizičkih i hemijskih procesa u organizmu i adekvatno unošenje tekućina	
14. Korisne namirnice	3 časa
Zdravlje iz voća i povrća	
<hr/> UKUPNO <hr/>	<hr/> 35 časova <hr/>