

Izborni predmet: Prehrana (izvedbeni plan – satnica) - redovan studij II godina - Akademska 2025./2026. godina

Dan	Sat	tema	Oblik nastave	Skupina	Dvorana	Nastavnik
Ponedjeljak 27. listopada 2025.	12,00- 13,30 13,45 – 15,15	Hrana i proizvodnja stanične energije Mediterranska prehrana. Maslinovo ulje. Vitamini. Antioksidansi.	Predavanja Seminar Vježbe	Svi	Dvorana 3	Doc. dr. sc. Maja Karin
Utorak, 28. listopada	12,00- 13,30 13,45 – 15,15	Prehrana u trudnoći. PPP-potpuna parenteralna prehrana. Vegetarijanstvo. Makrobiotika.	Predavanja Seminar Vježbe	Svi	Dvorana 3	Doc. dr. sc. Maja Karin
Srijeda, 29. listopada	12,00- 13,30 13,45 – 15,15	Poremećaji prehrane: anoreksija i bulimija. Prehrana i ateroskleroza. Kronične bolesti uslijed nepravilne prehrane. Genetski modificirana hrana. Post.	Predavanja Seminar Vježbe	Svi	Dvorana 3	Doc. dr. sc. Maja Karin
Četvrtak, 30. listopada	12,00- 13,30 13,45 – 15,15	Piramida zdrave prehrane. Izračunavanje indeksa tjelesne mase. Standardi tjelesne mase i težine. Kako postići raznovidnost u prehrani i izbjeći pretilost? Vodič/piramida dnevne prehrane.	Predavanja Seminar Vježbe	Svi	Dvorana 3	Doc. dr. sc. Maja Karin
Petak, 31. listopada	12,00- 13,30 13,45 – 15,15	Prehrana sportaša - tenisača, plivača, vaterpolista, boksača, hrvača i dizača tegova. Prehrana body bilda. Zabluda trenera glede prehrane sportaša.	Predavanja Seminar Vježbe	Svi	Dvorana 3	Doc. dr. sc. Maja Karin

Napomena:

- Redoviti studenti moraju obaviti svu nastavu odnosno opravdano izostati do granice propisane Statutom Fakulteta zdravstvenih studija.