

Izborni predmet: Prehrana (izvedbeni plan – satnica) - redovan studij II godina - Akademska 2026./2027. godina

Dan	Sat	tema	Oblik nastave	Skupina	Dvorana	Nastavnik
ponedjeljak 2. studeni 2026.	9,00 – 11,00	Hrana i proizvodnja stanične energije Mediterranska prehrana. Maslinovo ulje. Vitamini. Antioksidansi.	Predavanja Seminar Vježbe	Svi	Dvorana 4	Doc. dr. sc. Maja Karin
utorak, 3. studeni	9,00 – 11,00	Prehrana u trudnoći. PPP-potpuna parenteralna prehrana. Vegetarijanstvo. Makrobiotika.	Predavanja Seminar Vježbe	Svi	Dvorana 4	Doc. dr. sc. Maja Karin
srijeda 4. studeni	9,00 – 11,00	Poremećaji prehrane: anoreksija i bulimija. Prehrana i ateroskleroza. Kronične bolesti uslijed nepravilne prehrane. Genetski modificirana hrana. Post.	Predavanja Seminar Vježbe	Svi	Dvorana 4	Doc. dr. sc. Maja Karin
Četvrtak 5. studeni	9,00 – 11,00	Piramida zdrave prehrane. Izračunavanje indeksa tjelesne mase. Standardi tjelesne mase i težine. Kako postići raznovrsnost u prehrani i izbjeći pretilost? Vodič/piramida dnevne prehrane.	Predavanja Seminar Vježbe	Svi	Dvorana 4	Doc. dr. sc. Maja Karin
Petak, 6. studeni	9,00 – 11,00	Prehrana sportaša - tenisača, plivača, vaterpolista, boksača, hrvača i dizača tegova. Prehrana body bildera. Zablude trenera glede prehrane sportaša.	Predavanja Seminar Vježbe	Svi	Dvorana 4	Doc. dr. sc. Maja Karin

Napomena:

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