|  |  |
| --- | --- |
| **Tantárgy neve: Táplálkozástan LBT\_RE101G2** | **Kreditszáma: 2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-2): szeminárium és száma: **2** | |
| A számonkérés módja (koll. / gyj. / egyéb[[2]](#footnote-3)): **gyakorlati jegy** | |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **5** | |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*:**LBT\_TE754G2** | |
| **Tantárgy-leírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása | |
| **A tantárgy oktatásának célja** a reformtáplálkozás és a méregtelenítés történetének, elméletének és gyakorlatának bemutatása  **Az elsajátítandó ismeretanyag tartalmi felépítése:**  Az egészséges táplálkozás alapelvei  Tápanyagok  Az emésztés élettana  Táplálkozással összefüggő betegségek  A vegán táplálkozás története. Vegetarizmus a világvallásokban  A vegán táplálkozás jellemzői  Reformétterem-látogatás  A böjt eredete és mai formái  Böjt egészségeseknek. Az önálló böjtölés I.  Az önálló böjtölés II.  A méregtelenítés és salaktalanítás további módszerei  **Kialakítandó kompetenciák:**  A hallgató ismeri az egészséges táplálkozás alapelveit és annak élettani folyamatait.  Tisztában van a méregtelenítés és böjtölés egyes módszereivel.  Ismeri a táplálkozással leginkább összefüggő betegségeket. | |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott***irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása bibliográfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) | |
| Geoffrey P. Webb: Nutrition : a health promotion approach. Hodder Arnold, London ,2008. 594 p. ISBN 978 0 340 93882 9.  Hellmut Lützner: Böjtölés, Holló és Társa, 2008.  Rigó János [szerk. Takács Éva]: Dietetika. Medicina, Budapest, 2007. 328 p. ISBN:978 963 242 705 8.  Armin Risi, Ronald Zürrer: Vegetáriánus élet, Mandala-Véda 2007.  Robert A. DiSilvestro. – Boca Raton, Fla. etc.: Handbook of minerals as nutritional supplements (Modern nutrition science ; 1.). 2005. 254 p. ISBN 0 8493 1652 9.  Reudiger Dahlke: Méregtelenítés, salaktalanítás, lazítás, M-érték, 2004. | |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**: Kiss Attila PhD főiskolai tanár** | |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:**  **Honfi László PhD, főiskolai tanár** | |

1. **Ftv. 147. §** *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-2)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-3)