|  |  |
| --- | --- |
| **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 alapelveiTápanyagokAz emésztés élettanaTáplálkozással összefüggő betegségekA vegán táplálkozás története. Vegetarizmus a világvallásokban A vegán táplálkozás jellemzőiReformétterem-látogatásA böjt eredete és mai formáiBöjt 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)