

**Naziv predmeta: PREHRANJEVANJE IN GIBANJE**

**Vrsta predmeta: obvezni**

**Število KT: 6**

**Vsebina:**

- osnove fiziologije procesov prebave, osnove presnove in osnove termoregulacije ter porabe energije, predvsem ob mišični aktivnosti (telesni dejavnosti), v človekovem telesu,
- seznanitev z energijskimi ter makro in mikro hranilnimi potrebami človekovega telesa,
- določanje energijskih potreb posameznih populacijskih skupin glede na spol, starost in druge specifične potrebe,
- določanje hranilnih potreb (za makro in mikrohranila) glede na ocenjeno energijsko potrebo posamezne populacijske skupine,
- režim prehranjevanja in fiziološke osnove režima prehranjevanja,
- osnovna seznanitev s preračuni ocenjenih energijskih in hranilnih potreb v živila oziroma obroke za zdrave osebe, za posamezne populacijske skupine,
- navezava vloge dietetika pri promociji zdrave prehrane po vseh elementih Ottawske deklaracije.