

STUDIJU KURSA APRAKSTS

Kurss	Uztura mācība
Kredītpunkti	2 kp
ECTS kredītpunkti	3
Stundu skaits	80
Teorija	28
Semināri un praktiskie darbi	12
Laboratorijas darbi	-
Patstāvīgie darbi	40
Priekšzināšanas	Mikrobioloģija Bioķīmija Pārtikas ķīmija

Kursa autori:

Jeļena Pissarjonoka, profesionālā augstākā izglītība

Kursa anotācija

Kursa mērķis ir sniegt studentiem zināšanas un izpratni par uzturvielām un to nozīmi uzturā, uztura, slimību un diētu mijiedarbību. Rada izpratni par uztura speciālista profesiju, darbības jomām, darba iespējām, pētniecības virzieniem.

Studiju rezultāti

Prasmes

Studiju kursa apguves rezultātā studenti spēs:

- aprēķināt nepieciešamo enerģijas daudzumu dienā;
- izvērtēt un pielāgot diētas.

Zināšanas

Studiju kursa apguves rezultātā studenti:

- zinās visu par uzturu un tā nozīmi veselības saglabāšanā, kā arī saistošo likumdošanu.

Izpratne

Studiju kursa apguves rezultātā studenti:

- izprafis veselīga uztura būtību un izvērtēs dažādus informācijas avotus par uzturu.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Semināru un praktisko darbu apmeklējums ir obligāts, 5 starppārbaudījumi (30%), praktiskie darbi (20 %), eksāmens (40 %), patstāvīgie darbi (10%).

Kursa plāns

Nr.p.k.	Tēmas	Paredzētais apjoms stundās
1.	Ievads	2
2.	Enerģijas bilance, ķermeņa masa un uztura statuss	4
3.	Uzturvielas	12
4.	Diētas	15
5.	Vesela pieauguša cilvēka uzturs	16
6.	Cukura diabēts	8
7.	Alerģijas un uztura nepanesamība	12
8.	Veģetārais un vegānu uzturs	7
9.	Kaitīgās vielas uzturproduktos	4

Literatūra (mācību)

1. Miķelsone V. Bioķīmija. Mācību līdzeklis. Jelgava: LLU, 2008. – 197.lpp.
2. Nikolajeva V. Pārtikas mikrobioloģija./Mācību līdzeklis. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2014. – 144.lpp.
3. Pārkers S. Cilvēka ķermenis. Rīga: Zvaigzne ABC, 2009 - 256 lpp.
4. Rozenburgs V. Uztura mācība. Kandava: Kandavas lauksaimniecības tehnikums, 2011.
5. Zariņš, Zigurds. Neimane, Lolita. Uztura mācība. 5., pārstrād. un papild. izd. Rīga : LU Akadēmiskais apgāds, 2009 – 464 lpp.