

Táplálkozási fogalmak. Tápláltsági állapot vizsgálata. Egészséges táplálkozás alapelvei

III/27. Táplálkozási alapfogalmak. Tápanyagszükséglet, tápanyagszükségleti normák. A tápláltsági állapot vizsgálata és értékelése. Az egészséges táplálkozás alapelvei

Táplálkozási alapfogalmak: tápanyag, tápanyagszükséglet, tápanyagszükségleti norma, energiaszükséglet, alapanyagcsere – napi össz E-szükséglet (WHO javaslat), befolyásoló tényezők, tápanyag, esszenciális tápanyagok.

Tápanyagszükséglet – tápanyagok szerepe, glikémiás index

Tápanyagszükségleti normák.

A tápláltsági állapot vizsgálata és értékelése.

Felnőtt/gyerek. Mutatók: BMI, derék-, csípőkorfogat WHR, mérés technikája

Tápláltsági állapot mérése: testzsír-százalék, percentilis görbék, táblázatok, táplálkozási kérdőívek: 24 órás visszaemlékezés, 3 napos napló, él.szer fogyasztási gyakorisági kérdőív (FFQ), mennyiséggel kiegészített változata (SQFFQ)

Az egészséges táplálkozás alapelvei – EFSA és WHO ajánlás az egészséges táplálkozáshoz, táplálkozási piramis, „okostányér”, hazai táplálkozáspolitikai programok, jogszabályok

Összeállította: Dr. Fehér Ágnes