Табела 5.2.Спецификација предмета

Спецификацију треба дати за сваки предмет из студијског програма.

Студијски програм :Мастер академске студије Медицинина дуговечности и здраво старење
Назив предмета: Исхрана, дуговечност и здраво старење
Наставник/наставници:Дејан Нешић, Јелена Нешовић Остојић, Биљана Ђурић
Статус предмета: обавезни
Број ЕСПБ: 3
Услов:уписан други семестар мастер академских студија
Циљ предмета Активан живот у старости је квалитетан живот. Продужење људског века довело је тога да сад више живимо као стари него млади. Пропорционално је дужи период старости у људском животу. Индивидуални аспект приступа у старости показује да ће стри људи желе да живе што дуже у добром здрављу.Здраво старење и дуговечност одређују спољашњи фактори од којих су најзначајније добре навике у исхрани.Циљ овог предмета је упознавање студената са дуговечношћу, здравим старењеми исхраном у старости.Адекватна исхрана у старости игра главну улогу у здравом начину живота који одржава телесно и ментално здравље, неадекватна исхрана доприноси губитку функција организма и развоју, настанку и напредовању болести.Такође, студент усваје знања из области савремених метода испитивања нутритивних фактора који утичу на дуговечност и здраво старење. Циљ је и стицање практичних знања о процени одговора организма на исхрану, дуговечност и здраво старење.
Исход предмета Након успешно савладаног предмета очекује се да студенти мастер академских студија буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова савремених базичних и клиничких истраживања механизама дуговечности и здравог старења, као и ефекти исхранена настанак болести кодстарих. Очекује се да студенти буду оспособљени за анализу и интерпретацију резултата истраживања у складу са актуелним сазнањима базичних и примењених истраживања. Такође студенти треба да буду оспособљени за практичну примену стечених знања, медицинско нутритивне терапије, односно састављање плана исхране ихранљивог оброка за старе, а све у циљу дуговечности и здравог старења.
Садржај предмета *Теоријска настава* Здраво, активно, успешно и продуктивно старење и дуговечност, Регулација апетита код старих. Физиологија настанка анорексије, Примарна и секундарна анорексија код старих, Протеин енергетска малнутриција у старости - врсте, Узроци анорексије и протеин енергетске малнутриције (психолошки, социјални), Исхрана старих, Нутритивна терапија старих (орални суплементи, ентерална и парентерална исхрана, примена лекова). *Практична настава* Процена стања ухрањености старих (анамнеза, физикални преглед, лабораторијске и биохемијске анализе, антропометријска испитивања, функционална испитивања), Дијететска испитивања старих (методе за процену индивидуалног уноса старих), Основе планирања индивидуалне исхране и медицинскенутритивне терапије старих (анализа података - прорачун енергетског уноса и уносанутријената, одређивање енергетских потреба, планирање и састављање дневног оброка, порције и измене по групама намирница расподела калорија по оброцима).
Литература 1. Malavolta M, Mocchegiani E. (Eds).Molecular Basis of Nutrition and Aging, 1st edition, Elsevier, 2016. 2. Nešić D., Pantić I., Mazić S. The aging theories: yesterday, today, tomorrow. X Interantional Gerontological Congress "Ageing and human rights", Book of plenary lectures 2018, 18. - 19. May, Belgrade, Serbia: 75-92. 3. Raymond LJ, Morrow K, Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process, 15th edition, Elsevier Science, 2020. 4. Black M, Bowman M. Nutrition and healthy aging. Clin Geriatr Med2020;36(4):655-669. 5. Ordovas MJ, Berciano S. Personalized nutrition and healthy aging. Nutr Rev 2020;78(12 Suppl 2):58-65. 6. Zhang J, Zhao A. Dietary Diversity and healthy aging: a prospective study. Nutrients 2021;13(6):1787.

Број часова активне наставе 3	**Теоријска настава: 1**	**Практична настава: 2**
Методе извођења наставе Предавања, семинари, вежбе, дискусије, решавање проблема, презентације индивидуалног рада студената на решавању конретних практичних проблема користећи литературу и припмљене материјале и научне чланке. Студентима ће бити додељени домаћи задаци за решавање практичних проблема и теме за дискусије, семинарске радове и активност на часу. Последња активност ће бити завршни испит.		
Оцена знања (максимални број поена 100)		

Предиспитне обавезе	поена	**Завршни испит**	поена
активност у току предавања	5	писмени испит	70
практична настава	5		
колоквијум-и	20		
семинар-и			

Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....
*максимална дужна 2 странице А4 формата