



**Студијски програм:  
Струковна медицинска сестра-  
бабица**

*presentation  
notes*

**Назив предмета: Исхрана жена у трудноћи и  
лактацији**

**Шифра предмета: ба 23196**

# Статус предмета: изборни

- Наставник: Светлана Т. Стојановић
- Услов: нема услова



ЕСТБ



часа  
теоријске  
наставе

# Циљ предмета



- Упознавање студента са местом и улогом исхране у очувању здравља, принципима правилне исхране; као и са специфичностима и посебном значају који исхрана има током трудноће и лактације

# Исход предмета



- Студент ће знати да процени исхрану, стање исхрањености и енергетске потребе и биће способан да примени принципа правилне исхране у општој популацији. Разумеће специфичности и посебан значај правилне исхране током трудноће и лактације

# Садржај предмета: Теоријска настава

- □ Исхрана и здравље. Процена енергетских потреба. Процена исхране и стања исхрањености.
- □ Макронутриенти у исхрани. Липосолубилни и хидросолубилни витамини.
- □ Вода и моновалентни електролити; калцијум, фосфор, магнезијум.
- □ Гвожђе, цинк и други елементи у траговима.

# Садржај предмета: Теоријска настава



- □ Основни принципи правилне исхране и нутритивни фактори у гравидитету.
- □ Енергетске и нутритивне потребе у трудноћи.
- □ Посебни дијететски режими у гравидитету.
- □ Хигијенска исправност намирница
- □ Нутритивне и енергетске потребе мајке за време лактације.
- □ Дојење и регулација телесне масе мајке.
- □ Утицај алкохола, пушења и кофеина на ток и исход трудноће и на лактацију.

# Литература

- 1. Јорга Ј.: Хигијена са медицинском екологијом. Медицински факултет; Београд; 2014.
- 2. Новаковић Б, Јусуповић Ф.: Исхрана и здравље. Медицински факултет Нови Сад; 2014.
- 3. Стојановић Д.: Хигијена са медицинском екологијом. Медицински факултет Ниш; 2012.
- 4. Николић М.: Дијететика. Медицински факултет, Ниш, 2008.
- 5. Плећаш Д.: Исхрана у трудноћи и лактацији. УНИЦЕФ. Београд 2001.

# Оцена знања (максимални број поена 100)

- Предиспитне обавезе
- Активност у току предавања
- 15 поена
- Семинарски рад
- 15 поена
- Колоквијум-и
- 40 поена
- Завршни испит
- Усмени испит
- 30 поена