

НЕКОНВЕНЦИОНАЛНА ИСХРАНА

изборни предмет

Студијски програм: струковни нутрициониста дијететичар (СНД)

Шифра предмета: нд3634б

Слуша се у 6. семестру (статут 2017)

Фонд часова недељно: 3 часа предавања и 3 часа вежби

ЕСПБ: 6

Презентацију саставила и тренутно држи наставу на овом предмету:

спец. др мед. Јелена Ђорђевић (специјалистичке академске студије),
виши дијететичар-нутрициониста

ЗАШТО БИСТЕ ИЗАБРАЛИ ОВАЈ ПРЕДМЕТ?

- Зато што радимо актуелне теме које занимају све већи број људи (макробиотичка и ајурведска исхрана, исхрана пресном храном, алкализирајућа исхрана, детоксикација у ужем смисли речи, гладовање ради здравља, вегетаријанска исхрана, исхрана самониклим јестивим биљем, исхрана по крвним групама, хроно исхрана). Значи учимо и о традиционалној исхрани и о неким новијим, неконвенционалним видовима исхране.

- Али не учимо само предности неконвенционалне исхране него и њене недостатке и ограничења. Поредимо је са конвенционалном, класичном исхраном и медицином и тржимо сличности и разлике, предности и недостатке. Дискутујемо о њиховој најбољој комбинацији.

- А онда све то пребацимо у практичне вежбе на којима припремамо храну, дегустирамо и поредимо са храном која се користи у класичној исхрани. И дајемо предлоге како бисмо могли да уклопимо што боље неконвенционалну исхрану са конвенционалном, а да опет буде прихватљива и по укусу и економски. На пример, да користимо зачине и друге намирнице, затим начин припреме хране (посуђе, уређаје) који су заједнички и за конвенционалну и неконвенционалну исхрану.

Мада, поред заједничких намирница - пробаћемо и храну која није у широкој употреби али је ипак користе људи који се хране неким видом неконвенционалне исхране. У макробиотичкој и ајурведској исхрани је највећа разлика у избору зачина у односу на класичну исхрану.

- Предмет не фаворизује неконвенционалну исхрану у односу на конвенционалну, само даје увид у различите начине исхране. Ово је важно са аспекта рада струковног нутриционисте дијететичара након дипломирања. Јављаће Вам се у саветовалиште за исхрану људи који се својим избором хране на одређени начин, на пример вегетаријанци су. Али имају неки здравствени проблем код кога исхрана може да помогне и долазе код Вас. И онда сте Ви ту да им испланирате исхрану тако да им побољша здравље и, ако је могуће, да задрже свој животни стил. Увек им треба предочити да могу изабрати и добро испланирану конвенционалну исхрану.

- Радићемо не само комбинацију класичне и неконвенционалне исхране него и комбинацију више видова неконвенционалне исхране. На пример, неко је вегетаријанац али хоће и да се храни према својој крвног групи.

- Значи ми учимо о разним начинима на које се људи хране и како можемо да им помогнемо чак и када не желе да пређу на конвенционалну исхрану, односно када желе да задрже своју неконвенционалну исхрану.

- И најважније о свега - учимо да критички посматрамо све видове исхране, увек узимајући у обзир недостатке и ограничења а не само предности. Или, речено језиком медицине, увек узимамо у обзир и контраиндикације и нежељена дејства, а не само индикације.

- Још једна јако важна ствар - увек поштујемо алергије и искључујемо алерген из исхране а све уз консултацију са ординирајућим лекаром, лекарске извештаје (са постављеном дијагнозом) и лабораторијске извештаје.