|  |  |
| --- | --- |
| **Lënda**   |   **SHKENCA E TË USHQYERIT**  |
| **Lloji**   | **Semestri**  | **ECTS**  | **Kodi**  |
| (O)  | V  | 4  |   |
| **Ligjëruesi i lëndës**  | Prof.Asst. Dr.LAURA BINXHIJA QESKA  |
| **Asistenti i lëndës**  | /  |
| **Qëllimet dhe Objektivat**  | Lënda do te ju ofron studentëve njohuri mbi shkencën e të ushqyerit, përkufizimet dhe rëndësin rreth ushqimit dhe të ushqyerit, si dhe rolin e materjeve ushqyese në organizmin e njeriut. Studenti në këtë lëndë duhet të kuptojë se ushqimi i duhur siguron shëndet të mirë dhe ul rrezikun e sëmundjeve kronike jo të transmetueshme. Qëllimi i kursit është që studenti të jetë në gjendje të llogarisë nevojën për lëndë ushqyese, burimet dhe përmasat e tyre në dietën e përditshme, duke përdorur njohuri për parimet e të ushqyerit të duhur dhe faktorët që ndikojnë në të, informacione për ushqimet individuale dhe standardet e ushqimit. Të njohin bazat e anatomisë së sistemit tretës, procesin e tretjes dhe përthithjes së lëndëve ushqyese. Gjithashtu, duke zbatuar njohuritë e marra në lëndë, studenti mund të monitorojë trendet në të ushqyerit dhe të ndikoj në edukimin shoqërorë. Nga ana praktike studentët do të aftësohen për lëndët ushqyese, të llogarisin sasit e nevojshme të lëndëve ushqyese (proteina, yndyrna, karbohidrate, vitamina dhe minerale). Nevojat për energji të trupit, të llogarisin vlerat energjetike të lëndëve ushqyese. Të llogarisin metabolizmin bazë (mosha, gjinia). Llogaritja e energjisë shtesë për aktivitet fizik, për tretje dhe në gjendje sëmundjeje. Piramida e ushqimit, planifikimi i menusë sipas tabelës së grupeve të ushqimeve. Ekzaminimi i cilësisë së të ushqyerit. Treguesi i cilësisë së të ushqyerit. Llogaritjet e indeksit të cilësisë së ushqimit. Vlerësimi i gjendjes ushqyese. Projekti kërkimor: Metodat kërkimore të ushqimit (ditari ushqimor me peshim, rikujtim 24 orësh, FFQ).   |
| **Rezultatet e pritshme**  | Pas zotërimit të suksesshëm të kësaj lënde studentët do të:  * Aftësohen të njohin ushqimet dhe rëndësinë e tyre në të ushqyerit bazuar në vlerat ushqyese.
* Do të jenë në gjendje të kuptojnë tendencat në të ushqyerit modern, të përshkruajnë faktorët që ndikojnë në të ushqyerit dhe sëmundjet e shkaktuara nga ushqimi jo i duhur.
* Të njohin bazat e anatomisë së sistemit tretës, procesin e tretjes dhe përthithjes së lëndëve ushqyese.
* Të përcaktojnë rolin dhe nevojat ditore për energji dhe lëndë ushqyese (proteina, yndyrna, karbohidrate, ujë, minerale, vitamina), si dhe standardet dhe udhëzimet ushqyese.
* Do të jenë të aftë të llogarisin vlerat energjike të ushqimeve dhe të vlerësojnë gjendjen ushqyese duke u bazuar nevojat energjike ditore.
* Do të njohin vlerën biologjike dhe energjetike të ushqimeve sipas grupeve me origjinë bimore dhe shtazore.
* Të njohin rolin bazë të ushqimit funksional.
* Të shpjegojnë helmimet me ushqim kimik, biologjik dhe radioaktiv.
* Të krijojnë menu sipas parimeve të piramidës së ushqimit të duhur.
* Të llogarisin gjendjen e të ushqyerit duke përdorur metodat e vlerësimit të zakoneve të të ngrënit tek moshat e ndryshme.
 |
| **Përmbajtja**  | **Plani javor                                                                                                           JAVA**  |
|                                                                                                                               **Java 1** Njohja e studentëve me modulin, planin e mësimit, kriteret për vlerësimin, rezultatet e pritura të të nxënit dhe literatura për lëndën Shkenca e ushqimit.   |
|                                                                                                                               **Java 2** Faktorët që ndikojnë në të ushqyerit dhe sëmundjet e shkaktuara nga ushqimi jo i duhur.   |
| **Java 3** Bazat e fiziologjisë të sistemit tretës dhe tretjes së ushqimit.   |
| **Java 4** Burimet e lëndëve ushqyese: me origjinë bimore (drithëra, fruta, perime, farëra vajore, bime medicinale dhe aromatike). Ushqimi me origjinë shtazore (mish, peshk, vezë, qumësht).    |
| **Java 5** Vlerat Ushqyese (proteinat, yndyrnat, karbohidratet, vitaminat, mineralet, uji).   |
| **Java 6** Nevojat energjetike të organizmit (metabolizmi bazal, efekti kalorigjen i ushqimit, aktiviteti fizik, mosha, klima).     |
| **Java 7** Prezantimi i Punimeve (Projekteve) të Studentëve  **Java 8** Bazat e përgatitjes së vaktit ushqimorë.   |
|                                                                                                                                **Java 9** Bazat e ushqimit funksional.   |
|                                                                                                                              **Java 10** Standardet ushqyese: vlerat e referencës dhe udhëzimet dietike.   |
|                                                                                                                              **Java 11** Bazat e helmimit nga ushqimi (agjentët biologjikë, kimikë dhe radioaktivë). **Java 12** Ekzaminimi i cilësisë së dietës dhe vlerësimi i gjendjes së të ushqyerit. **Java 13** Hulumtimi i të ushqyerit.  Shpjegimi i parimeve te edukimit dhe këshillimit dhe konceptet bazë, përcaktimi i teorive të nxënit, shpjegoni rëndësinë e edukimit dhe këshillimit mbi të ushqyerit.  |
| **Java 14** Prezantimi i Punimeve (Projekteve) të Studentëve **Java 15** **Provimi përfundimtar**  |
| **Literatura/Referencat**  | **E detyrueshme:** Materiali mësimor për lëndën: Shkenca e Ushqimit (ppt), FAKULTETI I SHKENCËS SË USHQIMIT DHE BIOTEKNOLOGJIS  **Materjali shtesë:** Sari Edelstein Second edition Food Science An Ecological Approach ISBN – 13 978-1284122305 ( 2018 ) Lori A. Smolin, Ph.D., and Mary B. Grosvenor, M.S., R.D. Basic Nutrition Chelsea House, ISBN 978-1-4381-4380-4 Neë York -NY (2019). Rhiannon Lambert. First published by Dorling Kindersley. The Science of Nutrition. A Penguin Random House Company. ISBN: 978-0-2415-0646-2. Great Britain in (2021). Ministry of Agriculture, animal industry, and fisheries. Food and nutrition handbook. October (2015) Benjamin Caballero. First edition 1998, Second edition 2005. Encyclopedia of human nutrition third edition. Bloomberg School of Public Health, Johns Hopkins University, Baltimore, MD, USA. ISBN 978-0-12-375083-9. Baltimore (2010). Nikolaos Katsilambros, MD. Clinical Nutrition in Practice. ISBN 978-1-4051-8084-9. (2010). M.L. Mandić: Znanost o prehrani, Prehrambeno-tehnološki fakultet. Osijek, 2003. L.Kathleen Mahan, Ms, Rdn, Cd. Janice L. Raymond, Ms, Rdn, Dc, Csg. 2017. Krause's Food & the Nutrition Care Process. St. Louis, Missouri: Elsevier, (2017). ISBN: 9780323340755. *Dunne L.J., Sve o zdravoj prehrani, 3.izd., Mate, Zagreb, 1996.* *Artikuj nga revista shkencore me reputacion*   |
| **Kontakti:**  |  Prof.Asst.Dr.Laura Binxhija Qeska, laura.binxhija@ubt-uni.net    |