Lënda	**Të Ushqyerit dhe Dieta në Shëndet dhe Mirëqenie**		
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS
	E DETYRUESHME (M)	3	4
Profesori/sha	Dr.Sc. Pranvera Ibrahimi		
Qëllimet dhe objektivat	Ky program ka për qëllim të zgjerojë njohuritë mbi rolin e të ushqyerit në shëndet, të eksplorojë lidhjen e tij me parandalimin e sëmundjeve dhe të zhvillojë aftësi në vlerësimin e nevojave dietike për aktivitet fizik. Ai gjithashtu fokusohet në hartimin e planeve të personalizuara të të ushqyerit, analizimin e ndikimeve të dietës në performancë dhe kuptimin e rolit të saj në menaxhimin dhe rehabilitimin e shëndetit. Studentët do të mësojnë të vlerësojnë ndikimin e ushqimit në mirëqenie, të zbatojnë parimet e ushqyerjes për parandalimin e sëmundjeve, të vlerësojnë nevojat dietike në aktivitetin fizik dhe të analizojnë efektet fiziologjike të lidhura me dietën. Ata gjithashtu do të fitojnë aftësi në krijimin e planeve ushqyese, duke përdorur rekomandimet dietike të bazuara në prova dhe duke vlerësuar ndikimin e dietës në shëndetin mendor dhe fizik.		
Përfundimet e të mësuarit	Rezultatet e lëndës: • Studentët do të jenë në gjendje të vlerësojnë në mënyrë kritike rolin e të ushqyerit në ruajtjen e shëndetit dhe parandalimin e sëmundjeve kronike. • Studentët do të jenë në gjendje të projektojnë dhe zbatojnë plane të personalizuara ushqyese të përshtatura sipas nevojave të individëve të përfshirë në aktivitet fizik. • Studentët do të demonstrojnë një kuptim të efekteve fiziologjike të dietave të ndryshme në trupin e njeriut dhe sistemet e tij. • Studentët do të jenë në gjendje të vlerësojnë dhe interpretojnë nevojat ushqyese të individëve me kushte apo kërkesa specifike shëndetësore. • Studentët do të zhvillojnë aftësitë për të zbatuar udhëzimet e ushqyerjes bazuar në prova në mjedise praktike për të përmirësuar shëndetin dhe mirëqenien.		
Përmbajtja	**Java**	**Temat**	
	Prezantimi i syllabusit		
	1	Hyrje në të ushqyerit dhe shëndetin	
	2	Macronutrients: Karbohidratet, proteinat dhe yndyrnat	
	3	Mikronutrientët: Vitaminat dhe mineralet	
	4	Roli i ujit dhe hidratimit në shëndet	
	5	Ushqyerja dhe aktiviteti fizik	
	6	Udhëzimet dietike dhe rekomandimet e shëndetit publik	
	Provimi periodik – 1		
	7	Të ushqyerit në parandalimin dhe menaxhimin e sëmundjeve	
	8	Mikrobiomi dhe ushqimi i zorrëve	
	9	Strategjitë ushqyese për menaxhimin e peshës	
	10	Të ushqyerit dhe shëndeti mendor	
	11	Faktorët kulturorë dhe socio-ekonomikë në të ushqyerit	
	12	Ushqyerja dhe dietat e qëndrueshme	
	Provimi periodik – 2		
Metodat e mësimdhënies/të mësuarit	**Aktiviteti**		**Pesha (%)**
	Leksione		40%
	Laboratori		40%
	Kërkime		10%
	Mësimi i pavarur		10%
Metodat e vlerësimit	**Metodat e vlerësimit:**		**%**
	Pjesëmarrje		10%
	a) Provimi periodik -1		20%
	b) Provimi periodik - 2		20%
	Laboratori		50%
ECTS Ngarkesa e punës	**Aktiviteti**	**Orë javore**	**Ngarkesa e punës**
	Leksione	2	24
	Laboratori	1	12
	Mësimi i pavarur	n/a	44

	Përgatitja e ekzaminimit	n/a	20
Literatura	1. Bhattacharya, A., & Saha, S. (2022). *Ushqimi dhe dieta në shëndet dhe sëmundje.* Springer Nature. 2. Dewitt, S., & Webber, K. (2020). *Ushqimi dhe aktiviteti fizik: Dietë për shëndetin dhe mirëqenien*. Wiley-Blackwell. 3. Garrow, J. S., & James, W. P. T. (2019). *Të ushqyerit e njeriut dhe diuretikët* (11 ed.). Elsevier. 4. Mahan, L. K., & Escott-Stump, S. (2020). *Ushqimi i Krause dhe procesi i kujdesit ushqimor* (15th ed.). Elsevier. 5. Stanner, S. A., & Herring, L. (2018). *Roli i dietës në promovimin e shëndetit dhe parandalimin e sëmundjeve*. Cambridge University Press.		
Standardet etike	Kjo lënd ndjek Kodin e Etikës të Kolegjit UBT, duke kërkuar që të gjithë studentët të sillen në përputhje me këtë. Çdo rast i sjelljes së gabuar akademike, duke përfshirë por pa u kufizuar në mashtrim, plagjiaturë, apo forma të tjera të pandershmërisë, do të çojë në ndëshkime të rëndësishme si dështimi i vlerësimit specifik apo i gjithë kursit, si dhe masa të mëtejshme disiplinore në përputhje me politikat e integritetit akademik të Kolegjit UBT.		
Kontakt	pranvera.ibrahimi@ubt-uni.net		