



**2024/2025. tanév I. félév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Gyógytestnevelő osztatlan tanárszak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 3.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNY, GYTTT\_0001

**Tantárgy heti óraszám:** 3 E

**Kreditértéke:** 3

**A tantárgy előkövetelménye:** nincs

**1. A KURZUS OKTATÓI:** Dr. Pappné Dr. Bata Ágnes

**2. A KURZUS CÉLJA:**

A tantárgy tudományos alapokon nyugvó, átfogó korszerű ismereteket nyújt a humán szervezet anyag- és energiaigényével kapcsolatos folyamatokról és azok helyes kielégítését szolgáló tevékenységéről. A tematika részét képezik még többek között a vitaminok szerkezete, szerepe, élettani funkciói, az ásványi anyagok csoportosítása, szerepe, a hiány jelei. Cél, hogy a hallgatók megismerjék az alapvető táplálkozási alapfogalmakat, a legfontosabb tápanyagokat, az emberi szervezet tápanyagszükségletét. A tanulókban tudatosuljon a sport egészségmegőrzésben betöltött szerepe, módszerei, és megértsék a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseit. A tanulók tovább bővítsék az egészséges életvitel alapjaival összefüggő ismereteiket, az életkoruknak és alkati paramétereiknek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakítsanak ki. Tegyenek tudatos lépéseket egészségük megőrzése érdekében, ismerjék meg a testi-lelki jóllét fogalmát, jelentőségét. Ismerjenek meg a sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében további pozitív beavatkozási stratégiákat.

**3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kurzus ismertetése és a számonkérés megbeszélése. Táplálkozási ismeretek, alapfogalmak.	
2.	Táplálkozási szokások változása a történelem során. Az élelmiszerek	



3.	alapvető összetevői, tápanyagok.	
4.	A bélrendszer felépítése, a tápanyag felszívódása.	
5.	Az emésztés élettana. A táplálkozás biokémiája.	
6.	Tápanyagszükséglet. Energia, energiaforgalom, energiaszükséglet.	
7.	Fehérjék és aminosavak, szénhidrátok, zsírok, vitaminok és ásványi anyagok I.	
8.	Őszi szünet	
9.	Fehérjék és aminosavak, szénhidrátok, zsírok, vitaminok és ásványi anyagok II.	
10.	Táplálkozással összefüggő betegségek I. Alultápláltság, hiányállapotok.	
11.	Táplálkozással összefüggő betegségek II. Elhízás, cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegségek.	
12.	Táplálkozással összefüggő betegségek III. Intoleranciák és allergiák.	
13.	A helyes táplálkozás, a korszerű konyha. Az ételkészítés folyamatai.	
14.	Alapvető ételkészítési módszerek és főzési technikák hatása az élelmiszerek tápértékére. – Hallgatói kiselőadások.	
	A böjt eredete és mai formái. Vegán táplálkozás és egyéb speciális diéták. – Hallgatói kiselőadások.	

#### **4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK**

A vizsgára bocsájtás feltétele az előadások minimum 70%-án való részvétel.

A vizsgakövetelmény az előadáson elhangzottak és a kötelező tankönyvben leírt releváns fejezetek ismerete.

#### **5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: KOLLOKVIUM – írásbeli vizsga**



Az érdemjegy az írásbeli vizsgán elért eredmény alapján adatik meg, melybe beszámolható az önkéntesen vállalt hallgatói szóbeli beszámoló eredménye is.

90-100%: jeles; 80-89%: jó; 70-79%: közepes; 60-69%: elégséges; 60% alatt elégtelen

## 6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Hauschka R. (2007): Táplálkozástan. Wegman Alapítvány. (ISBN: 9789638714329)

## 7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Rigó J. (2002): Dietetika. Medicina Kiadó. Budapest. (ISBN:963-242-705-X)
2. Biró Gy.– Linder K. (1998): Tápanyagtáblázat. Medicina Könyvkiadó, Budapest. (963-242-505-7)
3. Nékám K. – Szemere P. (1994): Táplálkozási allergiák. Springer Hungarica Kiadó Kft. (0689000274354)

## 8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: [dr.pappagi@gmail.com](mailto:dr.pappagi@gmail.com)

**Debrecen, 2024. szeptember 1.**

**Dr. Papp Gábor**  
egyetemi docens

*A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az irányadók.*