

ZPR:

1. Katere so socialne bolezni?
2. Kaj je dieta? Je predpisana hrana za zdravega ali bolnega človeka. .Dietetika? Je veda o prehrani in zdravem načinu življenja. Dietetiko lahko vključimo v vsa področja medicine. Medicinska dijetetika zajema higijeno prehrane, družbeno dijetetiko, klinično prehrano in rehabilitacijsko dijetetiko.
3. Z.P.-iz česa je sestavljena?:
  - uravnotežene prehrane
  - varne prehrane
  - funkcionalne prehrane
  - biološko in gastronomsko sprejemljive hrane.
4. Kakšne so energijske potrebe posameznika? So odvisne od spola, starosti, teže, dela ki ga posameznik opravlja. 4-5 obrokov na dan:

zajtek->30%,

Malica->10%,

Kosilo->30%

Malica->10%

Večerja->20%

5. Indeks telesne teže.

18,49 podhranjen

18,5-24,9 normalno prehranjen

25-29,9 čezmerno prehranjeni debelost 1. stopnje

30,0-39,9 debeli, debelost 2. stopnje

40-> izredno debeli, debelost 3. stopnje

**Debelost:** Debelost je ekstremna oblika prekomerne teže, ki se pojavi, ko telo ustvari več energije kot pa jo potroši. Višek, ki pride od maščob, ogljikovih hidratov, beljakovin in alkohola, se v telesu skladišči v obliki maščobe. ZDRAVLJENJE:

- uživanje čim bolj zdrave in uravnotežene hrane,
- gibanje, fizično delo in rekreacijo,
- vzdrževanje zmanjšane telesne teže.

**Vrste motenj prehranjevanja:**

Anoreksija nervoza

Bulimija nervoza

Bulimija nervoza

**Zdravljenje:**

Medicinsko zdravljenje

Psihosocialno zdravljenje

Vloga skupin za samopomoč

**Okrevanje**

6. Kaj je aditiv? **Aditiv** je kemični dodatek živilu, ki se uporablja z namenom konzerviranja, zgoščevanja ali razredčevanja, obarvanja ali »dodajanja« arom le-temu.
7. **Sladila:** **Sladila** so naravne ali sintetične spojine, ki imajo v primerjavi z belim sladkorjem bistveno večjo sladilno moč in majhno energijsko vrednost.
8. Dietna živila:
9. Lahko varovana hrana.
10. Ogljikovi hidrati? Ogljikovi hidrati so nujni za ustvarjanje glikogena v mišicah ter predstavljajo osnovno hranilo za živčni sistem.
11. Maščobe v hrani?