



# **МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ**

**Мастер исхране и суплементације**

**ДРУГИ СЕМЕСТАР**

школска 2021/2022.

**УЛОГА И ЗНАЧАЈ ДИЈЕТЕТСКИХ СУПЛЕМЕНАТА**

**ПРВА  
ГОДИНА  
СТУДИЈА**



Предмет:

## **УЛОГА И ЗНАЧАЈ ДИЈЕТЕТСКИХ СУПЛЕМЕНАТА**

Предмет се вреднује са 5 ЕСПБ. Недељно има 5 часова активне наставе (3 часа предавања и 2 часа рада у малој групи).

## НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ:

РБ	Име и презиме	Email адреса	звање
1.	Гвозден Росић	grosic@medf.kg.ac.rs	редовни професор
2.	Драгица Селаковић	dragica984@gmail.com	доцент

## СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

Модул	Назив модула	Недеља	Предавања	Рад у малој групи недељно	Наставник-руководилац модула
1	Улога и значај дијететских суплемената	15	3	2	Проф. др Гвозден Росић
					$\Sigma 45+30=75$

## ОЦЕЊИВАЊЕ:

**АКТИВНОСТ У ТОКУ НАСТАВЕ И ПРАКТИЧНА НАСТАВА:** На овај начин студент може да стекне до 30 поена и то тако што се сваке недеље бодује квалитет дискусије у малој групи-на вежбама (0-2 поена).

**ИСПИТ:** На овај начин студент може да стекне до 70 поена а према приложеној табели.

МОДУЛ		МАКСИМАЛНО ПОЕНА		
		активност у току наставе и практична настава	завршни тест	$\Sigma$
1	Улога и значај дијететских суплемената	30	70	100
	$\Sigma$	30	70	100

**Завршна оцена се формира на следећи начин:**

Да би студент положио предмет мора да стекне минимум 51 поен.

Да би студент стекао услов за излазак на испит, треба у оквиру предиспитних обавеза да стекне минимално 16 поена (50%+1).

Да би студент положио испит, треба на испиту да стекне минимално 36 поена (50%+1).

<b>број освојених поена</b>	<b>оцена</b>
0 - 50	<b>5</b>
51– 60	<b>6</b>
61– 70	<b>7</b>
71– 80	<b>8</b>
81– 90	<b>9</b>
91– 100	<b>10</b>

## ЛИТЕРАТУРА:

назив уџбеника	аутори	издавач	библиотека
Практична спортска исхрана	Луиз Бурк	Удружење за медицину спорта Србије	Има
Sport nutrition	Jeukendrup AE, Gleeson M.	Human Kinetics, 2019	Има
ACSM's Nutrition for Exercise Science.	Benardot D.	Wolters Kluwer, 2018	Има

Сва предавања и материјал за рад у малој групи налазе се на сајту Факултета медицинских наука:[www.medf.kg.ac.rs](http://www.medf.kg.ac.rs)

## ПРОГРАМ:

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 1 (ПРВА НЕДЕЉА):

#### СУПЛЕМЕНТАЦИЈА УГЉЕНИМ ХИДРАТИМА

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Дизајнирање суплементације угљеним хидратима код опште и посебних категорија становништа и спортиста.	Приказ и анализа случајева

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ДРУГА НЕДЕЉА):

#### СУПЛЕМЕНТАЦИЈА ПРОТЕИНИМА И АМИНОКИСЕЛИНАМА

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Дизајнирање суплементације протеинима и аминокиселинама код опште и посебних категорија становништа и спортиста.	Приказ и анализа случајева

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 3 (ТРЕЋА НЕДЕЉА):

#### СУПЛЕМЕНТАЦИЈА ЗА ПОВЕЋАЊЕ ТЕЛЕСНЕ МАСЕ

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Дизајнирање суплементације за повећање масе код опште и посебних категорија становништа и спортиста.	Приказ и анализа случајева

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 4 (ЧЕТВРТА НЕДЕЉА):

#### СУПЛЕМЕНТАЦИЈА ЗА СМАЊЕЊЕ ТЕЛЕСНЕ МАСЕ

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Дизајнирање суплементације за смањење масе код опште и посебних категорија становништа и спортиста.	Приказ и анализа случајева

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 5 (ПЕТА НЕДЕЉА):

#### СУПЛЕМЕНТАЦИЈА ВИТАМИНИМА

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Дизајнирање суплементације витаминима код опште и посебних категорија становништа и спортиста.	Приказ и анализа случајева

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 6 (ШЕСТА НЕДЕЉА):

#### СУПЛЕМЕНТАЦИЈЕ МИНЕРАЛИМА

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Дизајнирање суплементације минералима код опште и посебних категорија становништа и спортиста.	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 7 (СЕДМА НЕДЕЉА):

**ХИДРАЦИЈА**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Улога хидрације код опште и посебних категорија становништа и спортиста. Смернице и препоруке.	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 8 (ОСМА НЕДЕЉА):

**ШТЕТНИ ЕФЕКТИ СУПЛЕМЕНТАЦИЈЕ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Штетни ефекти суплементације код опште и посебних категорија становништа и спортиста.	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 9 (ДЕВЕТА НЕДЕЉА):

**СУПЛЕМЕНТАЦИЈА И ДОПИНГ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Суплементација и допинг. Разматрање контаминираних суплемента. Безбедност у коришћењу суплемената	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 10 (ДЕСЕТА НЕДЕЉА):

**СУПЛЕМЕНТАЦИЈА У ФУНКЦИОНАЛНОЈ МЕДИЦИНИ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Дизајнирање суплементације у функционалној медицини код опште и посебних категорија становништва и спортиста.	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 11 (ЈЕДАНАЕСТА НЕДЕЉА):

**АНТИОКСИДАНСИ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Дизајнирање суплементације антиоксидансима код опште и посебних категорија становништва и спортиста.	Приказ и анализа случајева



НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 12 (ДВАНАЕСТА НЕДЕЉА):

### СУПЛЕМЕНТАЦИЈА У МЕНОПАУЗИ

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Дизајнирање суплементације у менопаузи и андропаузи	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 13 (ДВАНАЕСТА НЕДЕЉА):

### СУПЛЕМЕНТАЦИЈА У ЛЕЧЕЊУ ОДРЕЂЕНИХ БОЛЕСТИ

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Дизајнирање суплементације терапији стања и болести код опште и посебних категорија становништва и спортиста.	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 14 (ЧЕТРНАЕСТА НЕДЕЉА):

### ЕРГОГЕНИ

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Дизајнирање суплементације као ергогене помоћи код опште и посебних категорија становништва и спортиста.	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 15 (ПЕТНАЕСТА НЕДЕЉА):

### СУПЛЕМЕНТАЦИЈА У ПОДИЗАЊУ ФИЗИЧКЕ СПОСБНОСТИ

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Дизајнирање суплементације у подизању физичке способности код опште и посебних категорија становништва и спортиста.	Приказ и анализа случајева

## **РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА**

**on-line**  
**(платформа ФМН)**

## **РАСПОРЕД ВЕЖБИ**

**on-line**  
**(платформа ФМН)**

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ УЛОГА И ЗНАЧАЈ ДИЈЕТИЧКИХ СУПЛЕМЕНАТА

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
1	1				П	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА УГЉЕНИМ ХИДРАТИМА	Проф. др Гвозден Росић
					В	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА УГЉЕНИМ ХИДРАТИМА	Проф. др Гвозден Росић
1	2				П	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА ПРОТЕИНИМА И АМИНОКИСЕЛИНАМА	Доц. др Драгица Селаковић
					В	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА ПРОТЕИНИМА И АМИНОКИСЕЛИНАМА	Доц. др Драгица Селаковић
1	3				П	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА ЗА ПОВЕЋАЊЕ ТЕЛЕСНЕ МАСЕ	Проф. др Гвозден Росић
					В	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА ЗА ПОВЕЋАЊЕ ТЕЛЕСНЕ МАСЕ	Проф. др Гвозден Росић
1	4				П	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА ЗА СМАЊЕЊЕ ТЕЛЕСНЕ МАСЕ	Доц. др Драгица Селаковић
					В	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА ЗА СМАЊЕЊЕ ТЕЛЕСНЕ МАСЕ	Доц. др Драгица Селаковић
1	5				П	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА ВИТАМИНИМА	Проф. др Гвозден Росић
					В	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА ВИТАМИНИМА	Проф. др Гвозден Росић
1	6				П	СУПЛЕМЕНТАЦИЈЕ МИНЕРАЛИМА	Доц. др Драгица Селаковић
					В	СУПЛЕМЕНТАЦИЈЕ МИНЕРАЛИМА	Доц. др Драгица Селаковић
1	7				П	ХИДРАЦИЈА	Проф. др Гвозден Росић
					В	ХИДРАЦИЈА	Проф. др Гвозден Росић

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ УЛОГА И ЗНАЧАЈ ДИЈЕТЕТСКИХ СУПЛЕМЕНАТА

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
1	8				П	ШТЕТНИ ЕФЕКТИ СУПЛЕМЕНТАЦИЈЕ	Доц. др Драгица Селаковић
					В	ШТЕТНИ ЕФЕКТИ СУПЛЕМЕНТАЦИЈЕ	Доц. др Драгица Селаковић
1	9				П	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА И ДОПИНГ	Проф. др Гвозден Росић
					В	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА И ДОПИНГ	Проф. др Гвозден Росић
1	10				П	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА У ФУНКЦИОНАЛНОЈ МЕДИЦИНИ	Доц. др Драгица Селаковић
					В	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА У ФУНКЦИОНАЛНОЈ МЕДИЦИНИ	Доц. др Драгица Селаковић
1	11				П	АНТИОКСИДАНСИ	Проф. др Гвозден Росић
					В	АНТИОКСИДАНСИ	Проф. др Гвозден Росић
1	12				П	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА У МЕНОПАУЗИ	Доц. др Драгица Селаковић
					В	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА У МЕНОПАУЗИ	Доц. др Драгица Селаковић
1	13				П	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА У ЛЕЧЕЊУ ОДРЕЂЕНИХ БОЛЕСТИ	Проф. др Гвозден Росић
					В	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА У ЛЕЧЕЊУ ОДРЕЂЕНИХ БОЛЕСТИ	Проф. др Гвозден Росић
1					П	ЕРГОГЕНИ	Доц. др Драгица Селаковић

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ УЛОГА И ЗНАЧАЈ ДИЈЕТИЧКИХ СУПЛЕМЕНАТА

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
1	14				<b>В</b>	ЕРГОГЕНИ	Доц. др Драгица Селаковић
1	15				<b>П</b>	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА У ПОДИЗАЊУ ФИЗИЧКЕ СПОСБНОСТИ	Проф. др Гвозден Росић
					<b>В</b>	СУПЛЕМЕНТАЦИЈА У ПОДИЗАЊУ ФИЗИЧКЕ СПОСБНОСТИ	Проф. др Гвозден Росић
						<b>ЗАВРШНИ ТЕСТ</b>	
					<b>И</b>	<b>ИСПИТ</b>	

