

UNIVERSITETI "HAXHI ZEKA" - PEJË

Njësia akademike:	Fakulteti i Agrobiznesit - Departamenti: Teknologjia ushqimore		
Titulli i lëndës:	Nutricioni		
Niveli:	Master		
Statusi lëndës:	Zgjedhore		
Viti i studimeve:	Viti 1, semestri II		
Numri i orëve në javë:	2 + 2		
Vlera në kredi – ECTS:	5		
Koha / lokacioni:			
Mësimdhënësi i lëndës:	Prof. Asoc. Dr. Agim Rysha		
Detajet kontaktuese:	agim.rysha@unhz.eu		
Përshkrimi i lëndës	<p>Materiali mësimor i lëndës “Nutricioni” përfshinë të dhënat bazike për të ushqyerin human. Lënda përbënë një varg kapitujsh të cilët trajtojnë aspektet më të rëndësishme të marrjes së ushqimit dhe shfrytëzimit të tyre, me theks në edukimin për nutricionin në funksion të përmirësimit grupor dhe individual. Kjo lëndë ju ofron studentëve gjithashtu të dhëna aktuale shkencës së nutricionit, studimit të nutrientëve, metabolizmin e tyre, depozitimin dhe largimin. Si bazë e përzgjedhjes së ushqimit do të shërbejnë, planifikimi i grupeve ushqimore, Sistemet e shkëmbimit të ushqimit, Dietat e rekomanduara udhëzuesit e dietave etj..</p>		
Qëllimet e lëndës:	<p>Familjarizimi i studentëve me rolin e nutricionit, pasojat e mbi-ushqyerjes, identifikimin e makronutrientëve dhe mikronutrientëve dhe ndërveprimit të tyre, sëmundjet si rezultat i dietave etj.</p>		
Rezultatet e pritura të nxënies:	<p>Përmes ligjëratave dhe ushtrimeve, studentët do të përgatiten që të dallojnë aspektet më të rëndësishme të nutricionit sic janë: nutrientët. Funksioni dhe metabolizmi i tyre, grupet ushqimore, udhëzuesit e dietave, ushqimi i shëndetshëm e tj.</p>		
Kontributi në ngarkesën e studentit (gjë që duhet të korrespondojë me rezultatet e të nxënit të studentit)			
Aktiviteti	Orë	Ditë/javë	Gjithsej
Ligjërata	2	13	26
Ushtrime	2	13	26
Kontaktet me mësimdhënësin/konsultimet	1	15	15
Seminare	1	5	5
Detyra të shtëpisë	-	-	--
Koha e studimit vetjak të studentit (në bibliotekë ose në shtëpi)	2	12	24
Përgatitja përfundimtare për provim	2	11	22
Koha e kaluar në vlerësim (teste, provim final)	1	4	4
Projektet, prezantimet, etj	1	3	3
Vërejtje: Lënda I ka 5 ECTS kredi, kështu që student duhet të ketë 125 orë angazhim gjatë semestrit.		Ngarkesa totale	125
Metodologjia e mësimdhënies:	<p>Ligjëratat do të prezantohen përmes programit PowerPointi dhe do të ketë diskutim aktiv. Ushtrimet do të mbahen duke punuar në grupe.</p>		
Metodat e vlerësimit:	<p>Vlerësimi i parë (deri në 25% të notës përfundimtare). Vlerësimi i dytë (deri në 25% të notës përfundimtare).</p>		

	Pjesëmarrja, diskutimi gjatë ligjëratave, ushtrimeve (deri në 10% të notës përfundimtare) Provimi final (deri në 40% të notës përfundimtare) Total 100%
Literatura	
Literatura bazë:	1. Skripta (Prezantimet nga ligjëratat) 2. Anderson, J.B., Root, M., & Garner, S. (2015). Human Nutrition: Healthy Options for Life. Burlington, MA. Jones & Bartlett Learning
Literatura shtesë:	1. Eastwood, M. 2003. Principles of Human Nutrition, 2nd ed, Blackëell Science Ltd;
Plani i dizajnuar i mësimi:	
Java	Ligjëratat që do të zhvillohet
<i>Java e parë:</i>	Hyrje në nutricionin human
<i>Java e dytë:</i>	Ushqimi dhe makro-nutrientët
<i>Java e tretë:</i>	Ushqimi dhe mikro-nutrientët. Artikulli shkencor “ <i>Micronutrient intake by preschool aged children attending kindergartens in Kosovo</i> ”
<i>Java e katërt:</i>	Tretja dhe absorbimi i nutrientëve ushqimore
<i>Java e pestë:</i>	Metabolizmi i nutrientëve
<i>Java e gjashtë:</i>	Karbohidratet
<i>Java e shtatë:</i>	Yndyrat
<i>Java e tetë:</i>	Kollokviumi 1
<i>Java e nëntë:</i>	Proteinat
<i>Java e dhjetë:</i>	Nutricioni përgjatë ciklit jetësor. Artikulli shkencor “ <i>Dietary habits and food intake frequency of preschool children</i> ”
<i>Java e njëmbëdhjetë:</i>	Tepër-ushqyerja dhe nën-ushqyerja (Kontrolli i peshës) Artikulli shkencor “ <i>Nutritional status of preschool children attending kindergartens in Kosovo</i> ”
<i>Java e dymbëdhjetë</i>	Udhëzuesit dietal
<i>Java e trembëdhjetë:</i>	Ushqimi i shëndetshëm
<i>Java e katërbëdhjetë:</i>	Sëmundjet me bazë dietën ushqimore
<i>Java e pesëmbëdhjetë:</i>	Kollokviumi 2
Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:	
Vijimi i rregullt i ligjëratave, ushtrimeve dhe vizitave në teren janë të obligueshme. Respektimi i kodit të mirësjelljes në sallat e mësimi, laboratorët e ushtrimeve si dhe gjatë vizitave në teren është gjithashtu i obligueshëm.	