

RTU studiju kurss "Uzturs"

OR000 Rēzeknes akadēmija

Vispārējā informācija

Kods	RA0536
Nosaukums	Uzturs
Studiju kursa statuss programmā	Obligātais/Ierobežotās izvēles
Atbildīgais mācītbspēks	Rasma Tretjakova - Doktors, Asociētais profesors
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV
Anotācija	Kursā tiek sniegtas zināšanas uzturmācībā, ņemot vērā jaunākos un aktuālākos pētījumus. Tiek iztīrīts cilvēka organisma metabolisms, uztura fizioloģija. Tiek apskatītas uztura iespējas dažādos fizioloģiskos stāvokļos, sniegta izpratne par diētām un ieteicamajām uztura normām dažāda vecuma grupu iedzīvotājiem.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Kursa mērķis ir sniegt zināšanas un izpratni par uztura fizioloģiju, veselīgu uzturu, par uzturvielām, uzturlīdzekļiem, vesela cilvēka uzturu, uztura nozīmi slimību profilaksē un ārstēšanā. Uzdevumi: 1. Spēj parādīt uztura jautājumu un ar to saistīto jēdzienu un likumsakarību izpratni, kā arī spēj patstāvīgi iegūt, atlasīt un analizēt informāciju un to izmantot pārtikas produktu ražošanā. 2. Spēj veikt produktu uzturvērtības aprēķinu. 3. Spēj izvērtēt un izmantot uzturvērtības un veselīguma norāžu informāciju uz pārtikas produkta iepakojuma 4. Spēj orientēties pārtikas piedevu pielietojumā pārtikas rūpniecībā. 5. Spēj orientēties pārtikas piesārņojuma veidos, to ietekmē uz veselību, izvērtēt iespējamās riskus pārtikas drošībai.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	Patstāvīgā darba organizācija un uzdevumi Patstāvīgā darba mērķis ir nostiprināt, papildināt un padziļināt studiju programmai noteiktās tēmas un praktiskās prasmes, kā arī attīstīt spēju patstāvīgi analizēt un risināt profesionālas nozīmes uzdevumus. Patstāvīgā darba organizācija: Studenti patstāvīgi plāno un veic dotā studiju kursa tēmu analīzi un papildu izpēti, izmantojot teorētisko un praktisko literatūru, normatīvos aktus, zinātniskos avotus un pārējos mācību materiālus. Sagatavo prezentācijas par uztura fizioloģiju, pārtikas produktu ražošanu, uzturvērtību, pārtikas piedevām un pārtikas drošību. Studenti veic analītiskos aprēķinus, piemēram, pārtikas produktu uzturvērtības aprēķinus, patstāvīgi izvērtē pārtikas produktu iepakojuma informāciju un sagatavo secinājumus. Gatavojas semināru un praktiskajām nodarbībām, atkārtoti un papildina iegūtās zināšanas. Sagatavo un aizstāv laboratorijas darbu protokolus. Izpēta un analizē teorētisko literatūru, tulko nepieciešamos svešvalodu avotus. Gatavojas ieskaitei un citu pārbaudījumu veikšanai. Patstāvīgā darba uzdevumi: Patstāvīgi apzināt un apkopot jaunāko informāciju par uztura fizioloģiju, uzturvielām, veselīgu uzturu un pārtikas produktu ražošanas procesiem. Sagatavot prezentācijas par konkrētiem kursa tematiem, kas tiek izmantotas semināru vai citu mācību nodarbību laikā. Veikt produktiem uzturvērtības aprēķinus un analizēt to rezultātus. Izvērtēt un komentēt uzturvērtības un veselīguma norādes, kā arī pārtikas piedevu pielietojumu pārtikas ražošanā. Izpētīt pārtikas piesārņojuma riskus, to ietekmi uz veselību un pārtikas drošības aspektus, kā arī izstrādāt priekšlikumus risku novēršanai. Sagatavoties laboratorijas darbu aizstāvēšanai, izmantojot patstāvīgi apgūtu teorētisko materiālu un praktiskos datus. Veikt literatūras avotu izpēti, to analīzi un nepieciešamības gadījumā tulkošanu svešvalodā. Regulāri veikt materiālu atkārtotā un sagatavošanas studiju kursa ieskaitei.

Literatūra	Obligātā/Obligatory: 1. Zariņš Z., Neimane L., Bodnieks E. Uztura mācība (6. pārstr. un pap. izd.) 2021. - Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 430 lpp. Papildu/Additional: 1. Ābele S. Veģetārisma spēks. 2024. – Rīga: silvijaabele.com, 150 lpp. 2. Brūvere L. Pārtikas produktu prečzinība. Turība, 2006. 304 lpp. 2. D'Adamo, Pters Dž. Diēta tavai asinsgrupai J.L.V., 2015. 359 lpp. 3. Fūrmans D. Ēst, lai dzīvotu. SIA "The White Book", 2014. 411 lpp. 4. Geitsa D., Šaca L. Cilvēka ekoloģijas diēta: kā atgūt veselību un atjaunot imunitāti. Rīga, 2012. 336 lpp. 5. Grimms H. Uzturā lietot nav ieteicams. Zvaigzne ABC, 2013. 224 lpp. 6. Jākobsone I., Kreicbergs V. Uztura bagātinātāji un pārtikas piedevas. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2007. 128 lpp. 7. Ōzola B. Pārtikas toksikoloģija. Jelgava: LLU, 2007, 78 lpp. 8. Spector T. Food for life. Great Britain, 2024. - 510 lpp. 9. Shewfelt, Robert L. 2016. Introducing food science. Boca Raton : CRC Press, xxv, 437 lpp. 10. Ryan M. Sports Nutrition for Endurance Athletes. 2025. – New York: Human Kinetics, 320 lpp. 11. Vīgants A. Cilvēka bioķīmija un molekulārā bioloģija. 2008. Starpaugstskolu akadēmiskā maģistra studiju programma "Uzturzinātne", LU Akadēmiskais apgāds, 122 lpp. https://www.scribd.com/doc/97074948/50073980-Cilv%C4%93ka-bio%C4%B7%C4%ABmija-un-molekul%C4%81%C4%81-%C4%B7%C4%ABmija-A-V%C4%ABgants 12. Willett W. Eat, Drink, and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating. 2025. – New York: Free Press, 400 lpp. 13. Чернега О., Титова И., Могилевская Л. 2012. Методы исследования свойств сырья и продуктов питания. Мир автокниг 152 с. Internetresursi/Internet resources: https://www.myfooddata.com/ www.uzturs.lv http://www.vm.gov.lv/ https://www.zalabriviba.lv/ilgtspejigs-paterins/ar-cienu-par-partiku/#materiali https://ej.uz/123recepteszemeslodei www.sva.lv EBSCO, Web of science, SCOPUS datu bāzes IV Žurnāli: Veselības centrs 4. Veselības žurnāls "Veselība". 2025. – Rīga: Veselības centrs 4, žurnāls. Food & Nutrition Research. 2025, 69. sējums. – Oslo: Norwegian University of Science and Technology, žurnāls. Nutrition Research. 2025. – Amsterdam: Elsevier. European Journal of Clinical Nutrition. 2025. – London: Nature Publishing Group. Journal of Nutritional Science. 2025. – Cambridge: Cambridge University Press. Frontiers in Nutrition. 2025. – Lausanne: Frontiers Media S.A.
Nepieciešamās priekšzināšanas	Dabaszinību cikla priekšmeti vidusskolas kursu apjomā.

Studiju kursa saturs

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienes studijas		Nepilna laika neklātienes studijas	
	Kontakt stundas	Patstāv. darbs	Kontakt stundas	Patstāv. darbs
Šūnas elementārsastāvs. Šūnu vielmaiņa. Cilvēka ķermeņa sastāva diagnostika. LD Osmoze augu šūnās.LD	8	6	1	8
Gremošanas norises organismā. Uzturvielas. Vesela cilvēka uzturs.	4	6	1	8
Veģetārais uzturs. Zāļu un uzturvielu mijiedarbība.	2	4	1	6
Uzturlīdzekļi.	3	6	1	8
Kafija, tēja, kakao. Garšvielas un garšaugi.	1	2	1	4
Cukura daudzums dažādos Coca cola šķīdumos LD	2	2	1	4
Pārtikas piedevas.	2	2	1	4
Kaitīgās vielas pārtikas produktos.	2	2	1	4
Jaunā pārtika.	2	2	1	4
Bezatkritumu pārtikas patēriņš.	2	2	1	4
Patstāvīgā darba prezentēšana. Diskusijas.	4	12	2	12
Kopā:	32	46	12	66

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
Spēj parādīt uztura jautājumu un ar to saistīto jēdzienu un likumsakarību izpratni, kā arī spēj patstāvīgi iegūt, atlasīt un analizēt informāciju un to izmantot pārtikas produktu ražošanā.	Grupu darbs un diskusija. Loģiskā argumentācija un analīze. Radošums, oriģinalitāte Prezentācija. Prezentācijas saturs, prezentēšanas un komunikācijas prasmes.
Spēj veikt produktu uzturvērtības aprēķinu. Spēj izvērtēt un izmantot uzturvērtības un veselīguma norāžu informāciju uz pārtikas produkta iepakojuma Spēj orientēties pārtikas piedevu pielietojumā pārtikas rūpniecībā.	Laboratorijas darbs. Laboratorijas darba protokols. Praktiskais darbs.
Spēj orientēties pārtikas piesārņojuma veidos, to ietekmē uz veselību, izvērtēt iespējamos riskus pārtikas drošībai.	Grupu darbs un diskusija. Loģiskā argumentācija un analīze. Radošums, oriģinalitāte Prezentācija. Prezentācijas saturs, prezentēšanas un komunikācijas prasmes.

Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

Kritērijs	% no kopējā vērtējuma
Prezentācija	30
Semināra nodarbības, praktiskās nodarbības	20
Laboratorijas darbu aizstāvēšana	10
Ieskaite	40
Kopā:	100

Studiju kursa plānojums

Daļa	KP	Stundas			Pārbaudījumi		
		Lekcijas	Prakt d.	Laborat	Ieskaite	Eksām.	Darbs
1.	3.0	12.0	20.0	0.0	*		