

Lënda	Të Ushqyerit dhe Dieta në Shëndet dhe Mirëqenie			
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS	
	E DETYRUESHME (M)	3	4	
Profesori/sha	Dr. Fitim Alidema			
Qëllimet dhe objektivat	<p>Ky program ka për qëllim të zgjerojë njohuritë mbi rolin e të ushqyerit në shëndet, të eksplorojë lidhjen e tij me parandalimin e sëmundjeve dhe të zhvillojë aftësi në vlerësimin e nevojave dietike për aktivitet fizik. Ai gjithashtu fokusohet në hartimin e planeve të personalizuar të të ushqyerit, analizimin e ndikimeve të dietës në performancë dhe kuptimin e rolit të saj në menaxhimin dhe rehabilitimin e shëndetit.</p> <p>Studentët do të mësojnë të vlerësojnë ndikimin e ushqimit në mirëqenie, të zbatojnë parimet e ushqyerjes për parandalimin e sëmundjeve, të vlerësojnë nevojat dietike në aktivitetin fizik dhe të analizojnë efektet fiziologjike të lidhura me dietën. Ata gjithashtu do të fitojnë aftësi në krijimin e planeve ushqyese, duke përdorur rekomandimet dietike të bazuara në prova dhe duke vlerësuar ndikimin e dietës në shëndetin mendor dhe fizik.</p>			
Përfundimet e të mësuarit	<p>Rezultatet e lëndës:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studentët do të jenë në gjendje të vlerësojnë në mënyrë kritike rolin e të ushqyerit në ruajtjen e shëndetit dhe parandalimin e sëmundjeve kronike. • Studentët do të jenë në gjendje të projektojnë dhe zbatojnë plane të personalizuar ushqyese të përshtatura sipas nevojave të individëve të përfshirë në aktivitet fizik. • Studentët do të demonstrojnë një kuptim të efekteve fiziologjike të dietave të ndryshme në trupin e njeriut dhe sistemet e tij. • Studentët do të jenë në gjendje të vlerësojnë dhe interpretojnë nevojat ushqyese të individëve me kushte apo kërkesa specifike shëndetësore. • Studentët do të zhvillojnë aftësitë për të zbatuar udhëzimet e ushqyerjes bazuar në prova në mjedise praktike për të përmirësuar shëndetin dhe mirëqenien. 			
Përmbajtja	Java	Temat		
	Prezantimi i syllabusit			
	1	Hyrje në të ushqyerit dhe shëndetin		
	2	Macronutrients: Karbohidratet, proteinat dhe yndyrnat		
	3	Mikronutrientët: Vitaminat dhe mineralet		
	4	Roli i ujit dhe hidratimit në shëndet		
	5	Ushqyerja dhe aktiviteti fizik		
	6	Udhëzimet dietike dhe rekomandimet e shëndetit publik		
	Provimi periodik – 1			
	7	Të ushqyerit në parandalimin dhe menaxhimin e sëmundjeve		
	8	Mikrobiomi dhe ushqimi i zorrëve		
	9	Strategjitë ushqyese për menaxhimin e peshës		
	10	Të ushqyerit dhe shëndeti mendor		
11	Faktorët kulturorë dhe socio-ekonomikë në të ushqyerit			
12	Ushqyerja dhe dietat e qëndrueshme			
Provimi periodik – 2				
Metodat e mësimdhënies/të mësuarit	Aktiviteti	Pesha (%)		
	Leksione	40%		
	Laboratori	40%		
	Kërkime	10%		
Metodat e vlerësimit	Mësimi i pavarur	10%		
	Metodat e vlerësimit:			
	Pjesëmarrje	%		
	a) Provimi periodik -1	10%		
	b) Provimi periodik - 2	20%		
ECTS Ngarkesa e punës	Laboratori	50%		
	Aktiviteti	Orë javore	Ngarkesa e punës	
	Leksione	2	24	
	Laboratori	1	12	
Mësimi i pavarur	n/a	44		

	Përgatitja e ekzaminimit	n/a	20
Literatura	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bhattacharya, A., & Saha, S. (2022). <i>Ushqimi dhe dieta në shëndet dhe sëmundje</i>. Springer Nature. 2. Dewitt, S., & Webber, K. (2020). <i>Ushqimi dhe aktiviteti fizik: Dietë për shëndetin dhe mirëqenien</i>. Wiley-Blackwell. 3. Garrow, J. S., & James, W. P. T. (2019). <i>Të ushqyerit e njeriut dhe diuretikët</i> (11 ed.). Elsevier. 4. Mahan, L. K., & Escott-Stump, S. (2020). <i>Ushqimi i Krause dhe procesi i kujdesit ushqimor</i> (15th ed.). Elsevier. 5. Stanner, S. A., & Herring, L. (2018). <i>Roli i dietës në promovimin e shëndetit dhe parandalimin e sëmundjeve</i>. Cambridge University Press. 		
Standardet etike	<p>Kjo lënd ndjek Kodin e Etikës të Kolegjit UBT, duke kërkuar që të gjithë studentët të sillen në përputhje me këtë. Çdo rast i sjelljes së gabuar akademike, duke përfshirë por pa u kufizuar në mashtrim, plagjiaturë, apo forma të tjera të pandershmërisë, do të çojë në ndëshkime të rëndësishme si dështimi i vlerësimit specifik apo i gjithë kursit, si dhe masa të mëtejshme disiplinore në përputhje me politikat e integritetit akademik të Kolegjit UBT.</p>		
Kontakt	fitim.alidema@ubt-uni.net		