

## АНОТАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ

### Заплановані результати навчання:

**Мета вивчення навчальної дисципліни** ознайомлення з базовими поняттями раціонального харчування, основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значенням для здоров'я людини; особливостями харчування осіб різних вікових груп та зайнятості; формування соціальної компетентності, моральних правил, традицій, позитивного ставлення до зміцнення здоров'я на основі освоєння принципів раціонального харчування.

**Основні завдання навчальної дисципліни:** поглиблення знань з анатомо-фізіологічних особливостей травлення; забезпечення вивчення основних складових компонентів їжі і їх ролі у формуванні здоров'я, значення води для організму та нормативів питного режиму; поглиблення знань про загальну характеристику основних продуктів харчування; формування основ здорового способу життя і грамотної поведінки людей в суспільстві.

### **Компетентності:**

**загальні:** знання і розуміння предметної області та професійної діяльності; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатність працювати в команді; уміння розв'язувати поставлені задачі та приймати відповідні обґрунтовані рішення.

**фахові:** здатність впроваджувати у виробництво технології харчових продуктів на основі розуміння сутності перетворень основних компонентів продовольчої сировини впродовж технологічного процесу; здатність розробляти нові та удосконалювати існуючі харчові технології з врахуванням принципів раціонального харчування, ресурсозаощадження та інтенсифікації технологічних процесів; здатність визначати та аналізувати нутрієнтний склад продовольчої сировини та враховувати його при розробленні нових та удосконаленні існуючих технологій харчових продуктів.

**Програмні результати навчання:** ПРН 6. – знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини.

### Програма навчальної дисципліни:

**Тема 1.** Роль раціонального харчування сучасної людини.

**Тема 2.** Система травлення і процеси травлення.

**Тема 3.** Фізіологічні основи раціонального і збалансованого харчування.

**Тема 4.** Сучасні погляди на роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні.

**Тема 5.** Сучасні погляди на роль мінеральних речовин і вітамінів у харчуванні.

**Тема 6.** Вода в житті людини.

**Тема 7.** Диференційоване харчування різних вікових та професійних груп населення.

**Тема 8.** Фізіологічна характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів.

### Трудомісткість:

Загальна кількість годин 120 год.

Кількість кредитів 4

Форма семестрового контролю залік