

**ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

факультет Технології виробництва і переробки продукції тваринництва

Кафедра біології продуктивності тварин імені академіка О.В. Квасницького

**Презентація  
навчальної дисципліни**

**РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ**

ПОЛТАВА - 2022

Ми живемо не для того, щоб їсти,  
а їмо для того, щоб жити.

СОКРАТ

# РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ

**обсяг кредитів:** 4 (120 годин)  
**лекцій:** 16 годин  
**практичних занять:** 24 годин  
**самостійна робота:** 80 годин

**період навчання:**  
1 курс, 2 семестр

**підсумкова форма  
контролю:** залік



**Мета вивчення навчальної дисципліни:** ознайомлення з базовими поняттями раціонального харчування, основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, макро-, мікроелементами), 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 анатоμο-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.

# АКТУАЛЬНІСТЬ

- ▶ В даний час пріоритетною стає проблема підвищення культури харчування, з тим щоб раціон харчування відповідав енергетичним витратам і фізіологічним потребам організму.
- ▶ Раціональне харчування є невідємним компонентом здорового способу життя.
- ▶ Правильне харчування представляє не тільки біологічну, але і соціально-економічну і навіть політичну проблему.
- ▶ Переїдання або недоїдання призводить до серйозних захворювань людини, таким як гастрити і виразки.
  - ▶ **Тому необхідно спланувати правильне раціональне харчування людини для кожної професії.**

## **Компетентності:**

### ***загальні:***

ЗК 2. Навички використання інформаційних та комунікаційних технологій.

ЗК 4. Здатність до пошуку, обробки та аналізу інформації, отриманої з різних джерел.

### ***спеціальні:***

СК 9. Здатність застосовувати сучасні методи та інструменти для дослідження технологій виробництва та переробки продукції тваринництва, а також забезпечення якості продукції.

СК 10. Здатність зрозуміло і неоднозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

## **Програмні результати навчання:**

Відшукувати необхідні дані в науковій літературі, базах даних та інших джерелах, аналізувати та оцінювати ці дані.

# Програма навчальної дисципліни

## Тема 1.

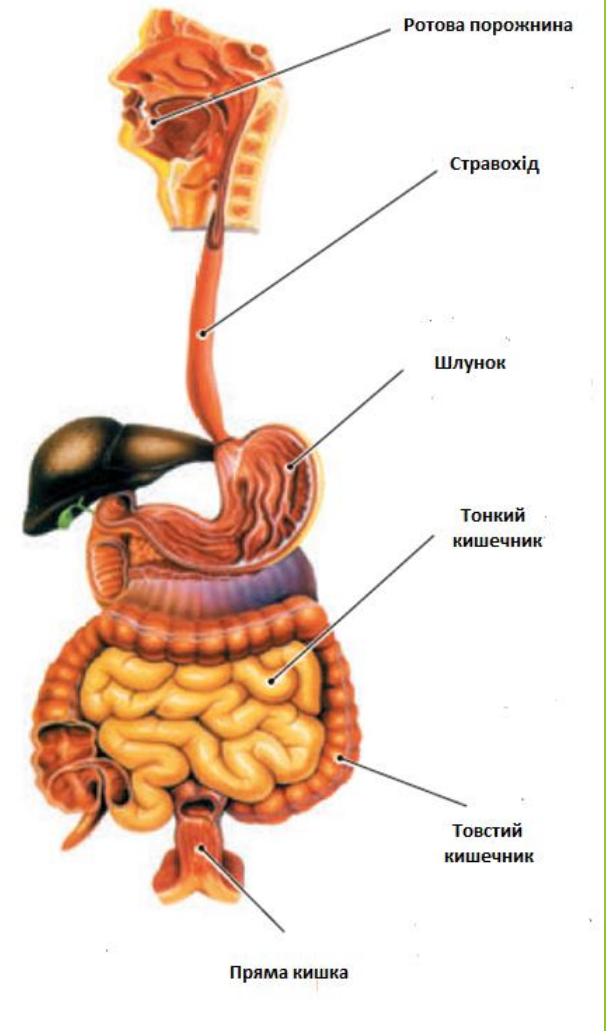
### **Роль раціонального харчування сучасної людини.**

- Мета, предмет і завдання дисципліни. Обсяг дисципліни. Міждисциплінарні зв'язки. Форми контролю знань. Рекомендована література.
- Харчування і стан здоров'я населення.
- Хвороби спричинені неправильним харчуванням та основні напрямки державної політики в галузі здорового харчування.
- Функції їжі та фактори їх забезпечення.
- Теорії харчування.
- Біологічна дія їжі та різновиди харчування, альтернативні види харчування.

## Тема 2.

### Система травлення і процеси травлення.

- Особливості будови системи травлення.
- Загальні закономірності процесів травлення.
- Травлення у ротовій порожнині.
- Травлення у шлунку.
- Травлення у кишечнику.
- Процеси всмоктування харчових речовин.
- Стан голоду, апетиту і спраги.





## Тема 3.

### Фізіологічні основи раціонального і збалансованого харчування.

- Обмін речовин та енергії в організмі людини як фізіологічна основа харчування.
- Енергетичні витрати людини.
- Закони раціонального харчування.
- Фізіологічні вимоги до харчового раціону.
- Фізіологічні вимоги до режиму харчування та умов прийому їжі.
- Потреби в основних нутрієнтах.



## Тема 4.

### Сучасні погляди на роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні.

- Фізіологічне значення білків та наслідки їх надлишку і дефіциту у раціонах харчування. Фізіологічна роль амінокислот. Наукове обґрунтування норм білка у раціонах харчування.
- Фізіологічна роль жирів, жирних кислот та наслідки надлишку і нестачі їх у харчовому раціоні. Харчова та біологічна цінність жирів. Наукове обґрунтування норм споживання ліпідів.
- Фізіологічна роль вуглеводів. Функції вуглеводів їжі. Норми споживання вуглеводів.



## Тема 5.

# Сучасні погляди на роль мінеральних речовин і вітамінів у харчуванні



- Фізіологічне значення мінеральних речовин.
  - Участь мінеральних речовин у фізіологічних функціях.
  - Основні джерела мінеральних речовин та добові норми їх потреби.
- Особливості засвоєння мінеральних речовин.



- Фізіологічне значення вітамінів.
- Участь вітамінів у фізіологічних функціях.
- Основні джерела та добова потреба у вітамінах.
- Причини розвитку вітамінної недостатності та заходи щодо боротьби з гіповітамінозами.
- Шляхи забезпечення організму вітамінами. Стійкість вітамінів до руйнуючих чинників.

## Тема 6.

### Вода в житті людини

- Значення води для життєдіяльності людського організму. Проблеми здоров'я людини і чистої води.
- Фізіологічне, гігієнічне, епідеміологічне, господарсько-технічне значення води.
- Питний режим. Симптоми зневоднення.
- Критерії високоякісної питної води. Контроль якості води – важлива вимога сьогодення.
- Пляшкована питна вода. Газована вода. Слабоалкогольні напої.
- Інформаційні властивості води.



## Тема 7.

### **Диференційоване харчування різних вікових та професійних груп населення**

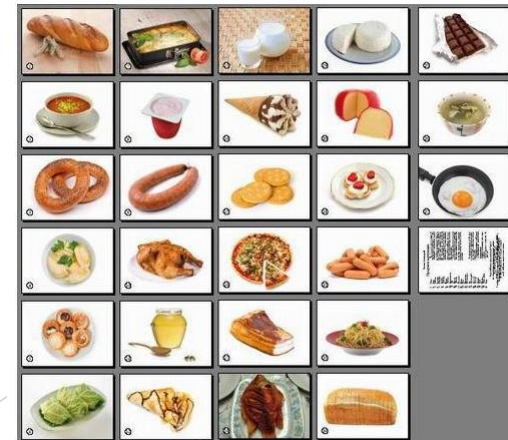
- Особливості харчування людей розумової праці, студентів, робітників середньої та важкої фізичної праці та принципи раціонального їх харчування.
- Фізіологічні особливості організму дітей, підлітків та принципи раціонального їх харчування.
- Особливості раціонального харчування людей похилого віку.
- Фізіологічні основи лікувально-профілактичного та екологічно-захисного харчування.



## Тема 8.

### Фізіологічна характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів

- Профілактичні, лікувальні, захисні властивості продуктів харчування і фактори їх забезпечення.
- Негативний вплив надмірного споживання деяких харчових речовин.
- Види харчових додатків, їх використання в сучасній харчовій промисловості, їх вплив на здоров'я людини.
- Вплив вживання алкогольних напоїв на здоров'я людини, взаємозв'язок з харчовими продуктами.



# Конкурентні переваги на ринку праці, в кар'єрному зростанні

**Опанування дисципліни «Раціональне харчування людей» дасть можливість випускникам :**

- впроваджувати наукові досягнення у галузі живлення людей з метою забезпечення здорового харчування населення;
- користуватися нормативною літературою, пов'язаною із охороною здоров'я, безпекою харчових продуктів; сучасною літературою з раціонального харчування; довідковими матеріалами з хімічного складу продуктів.