

ФАКУЛЬТЕТСКА ВИБІРКОВА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

ДІЄТОТЕРАПІЯ



Обсяг і форма семестрового контролю з навчальної дисципліни



Кількість кредитів ЄКТС – 3,0.
Загальна кількість годин – 90,
з яких:
лекцій – 16 годин,
практичних занять – 14 годин.
Форма семестрового контролю –
залік.

РОЛЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК (SOFT SKILLS)

формування у здобувачів вищої освіти ціннісного ставлення до комунікації, лідерства, керування емоціями, особистісного розвитку

МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ознайомлення здобувачів із основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами), їх значенням для здоров'я людини; основами збалансованого, оздоровчого, лікувально-профілактичного та дієтичного харчування; особливостями харчування різних верств населення

Компетентності

Здатність застосовувати знання та вміння щодо збереження і зміцнення здоров'я як власного, так й оточуючих.

Результати навчання

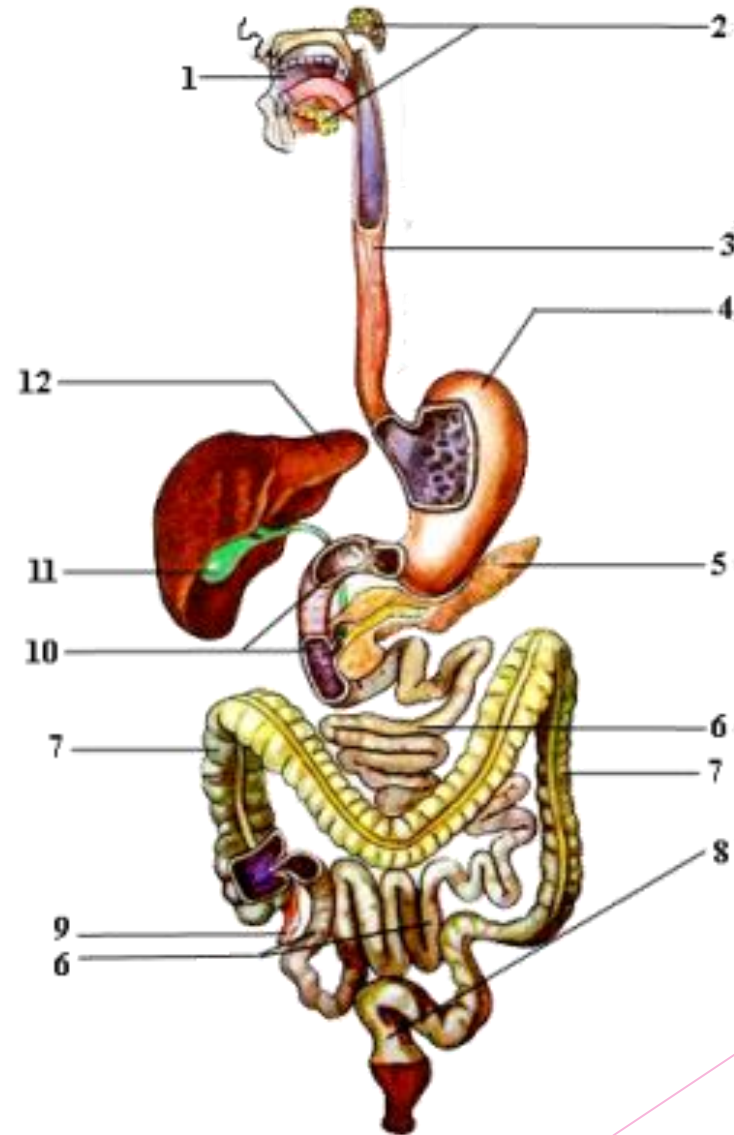
Засвоювати нову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Основні етапи розвитку вчення про харчування та дієтотерапію.



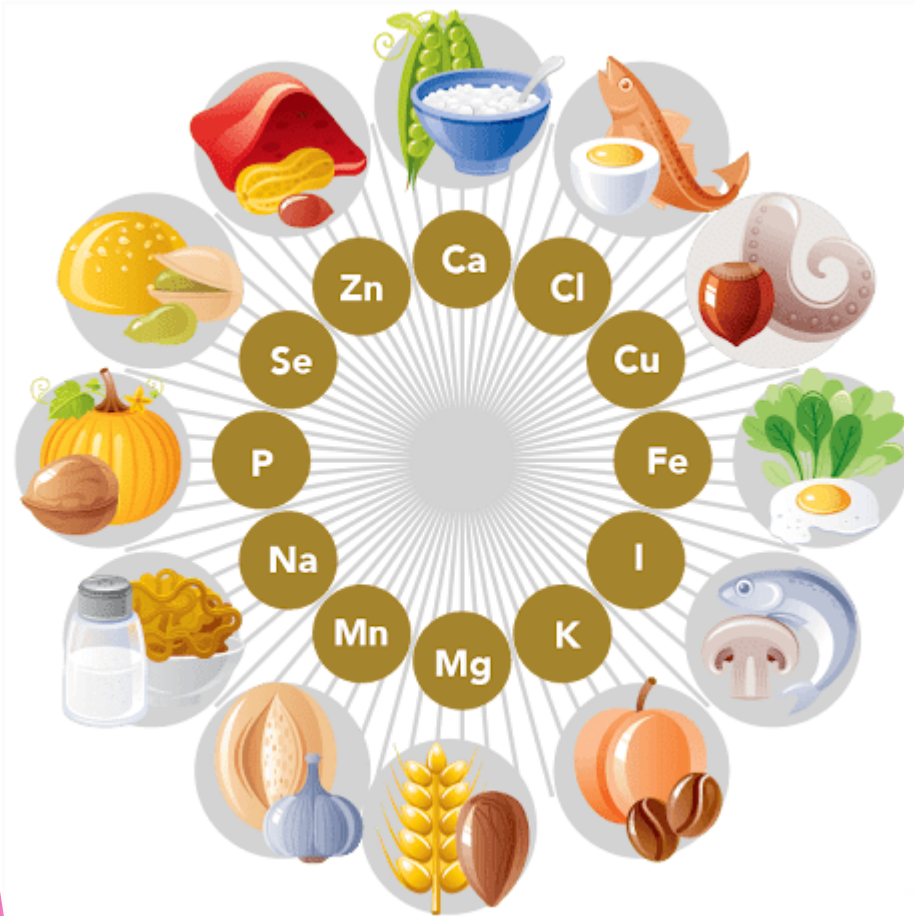
Тема 2. Фізіологія травлення.



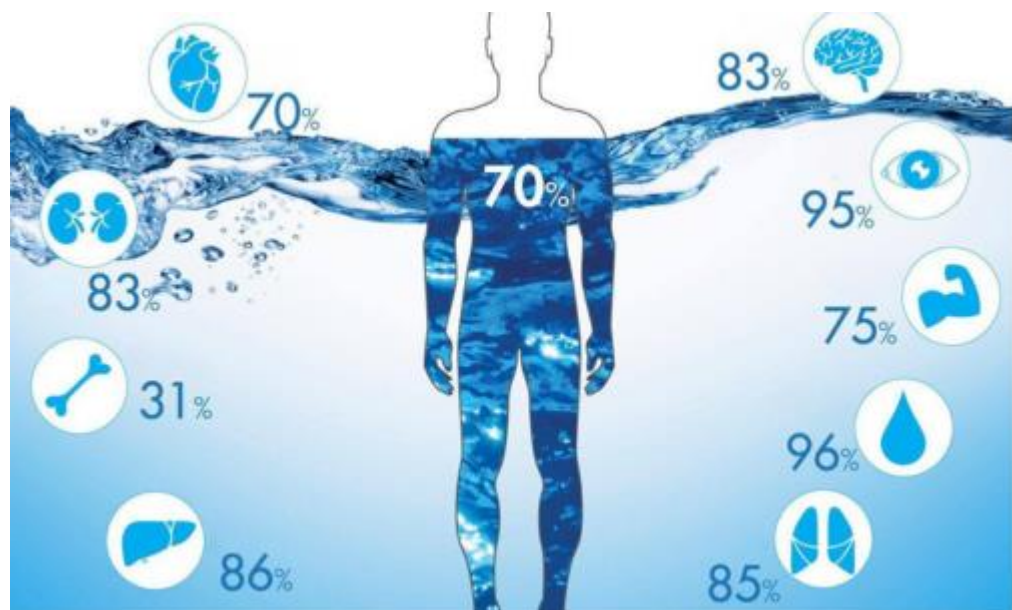
Тема 3. Роль білків, жирів та вуглеводів у дієтичному харчуванні.



Тема 4. Роль мінеральних речовин і вітамінів у харчуванні.



Тема 5. Функціональні якості води.



Тема 6. Раціональне харчування різних вікових груп.

Харчування дітей

Новонароджені та діти до 1 року:

- Основне харчування — грудне молоко або адаптовані суміші.
- Введення прикорму після 6 місяців.



Дошкільнята (1-6 років):

- Важливі білки, вітаміни та мінерали для росту.
- Дробне харчування (5-8 разів на день).

Шкільний вік (6-12 років):

- Збалансоване харчування для підтримки енергії та концентрації.
- Важливість регулярного споживання овочів і фруктів.

Харчування підлітків

Підлітки (12-18 років):

- Підвищена потреба в білках, кальції, залізі для росту та розвитку.
- Контроль споживання фастфуду, цукру, жирів.
- Необхідність регулярних прийомів їжі для стабільної енергії.



Харчування дорослих

Молоді дорослі (18-35 років):

- Збалансоване харчування для підтримки активного способу життя.
- Споживання білків, клітковини, здорових жирів.



Середній вік (35-60 років):

- Контроль калорійності, оскільки метаболізм знижується.
- Зниження споживання солі, жирів, цукру для профілактики серцево-судинних захворювань.

Харчування літніх людей



Літні люди (60+ років):

- Підтримка кісток і м'язів: білки, кальцій, вітамін D.
- Споживання легкозасвоюваних продуктів.
- Більше уваги до гідратації та споживання клітковини.

Харчування професійних груп

Фізично активні професії (будівельники, спортсмени):

- Підвищена потреба в калоріях, білках та вуглеводах для енергії та відновлення м'язів.
- Обов'язкове дотримання гідратації.

Професії з низькою фізичною активністю (офісні працівники):

- Контроль за кількістю споживаних калорій, збалансоване харчування.
- Більше клітковини, овочів та фруктів для нормалізації обміну речовин.

Харчування інтелектуальних професій

Педагоги, науковці, програмісти:

- Високе споживання омега-3 жирних кислот для підтримки мозкової активності.
- Регулярне харчування для стабільного рівня енергії та концентрації.

Тема 7. Основи оздоровчого, збалансованого та альтернативного харчування.



Тема 8. Основні сучасні проблеми харчування людини.

