

**ПРЕЗЕНТАЦІЯ
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ**

ДЛЯ КАТАЛОГУ ВИБІРКОВИХ ДИСЦИПЛІН

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

СОКРАТ



РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ

обсяг кредитів:
3 (90 годин)

період навчання:
2 курс, 4 семестр

**підсумкова форма
контролю:** залік

Мета: отримання необхідних знань з основ раціонального живлення людей; набуття вмінь і навичок поєднувати отримані знання із суміжними дисциплінами; формування соціальної компетентності, моральних правил, традицій, позитивного ставлення до зміцнення здоров'я на основі освоєння принципів раціонального харчування.

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.

ЕЛЕМЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ



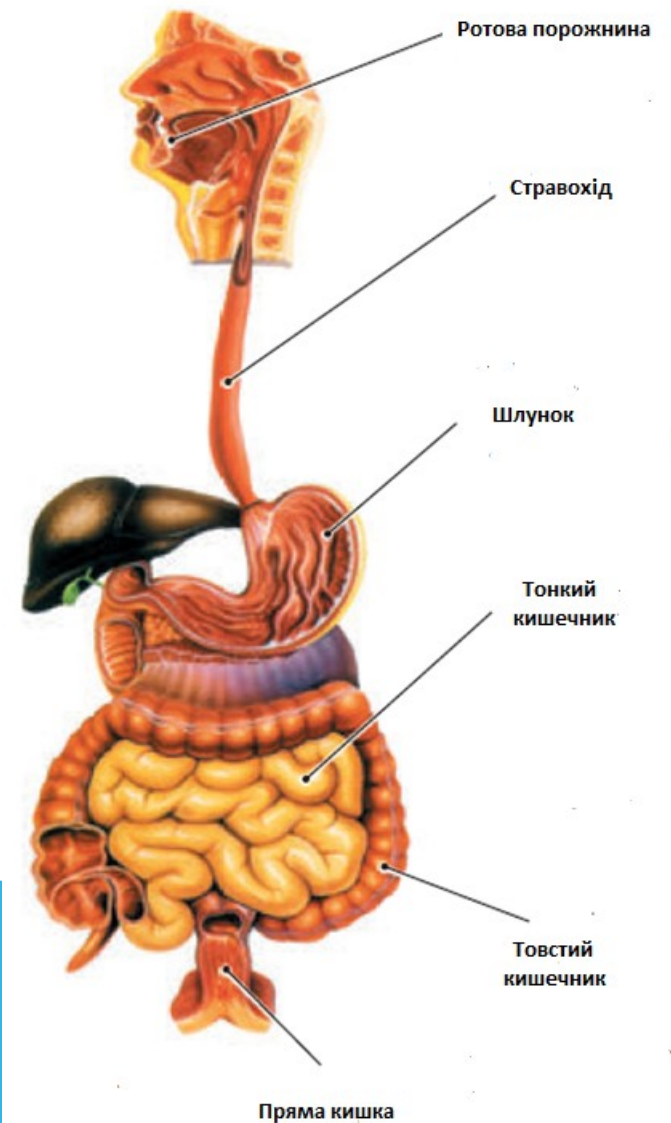
ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема.

Предмет і завдання курсу «Раціональне харчування людей». 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.
Нейрогуморальна регуляція системи травлення.*



Тема 3. Фізіологічні основи раціонального і збалансованого харчування.

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



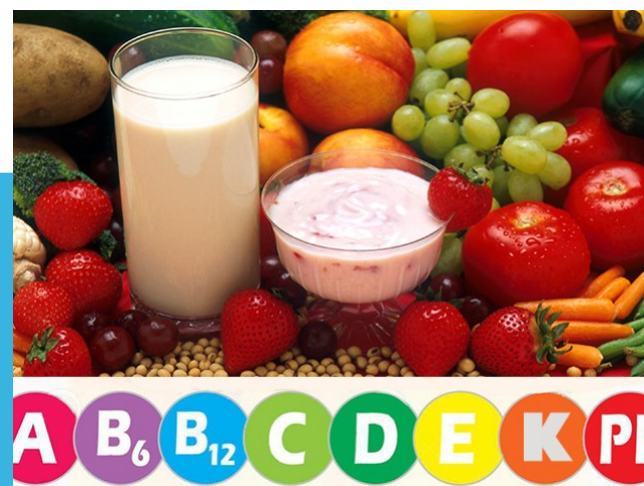
Тема 4. Сучасні погляди на роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні.

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. Шляхи зниження вмісту цукру у харчовому раціоні.



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. Демінералізуючі чинники. 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. Гігієнічне, епідеміологічне, господарсько-технічне, фізіологічне значення води. Симптоми зневоднення. Критерії високоякісної питної води. Контроль якості води – важлива вимога сьогодення. Пляшкова питна вода. Газована вода. Слабоалкогольні напої. Дотримання питного режиму. 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.

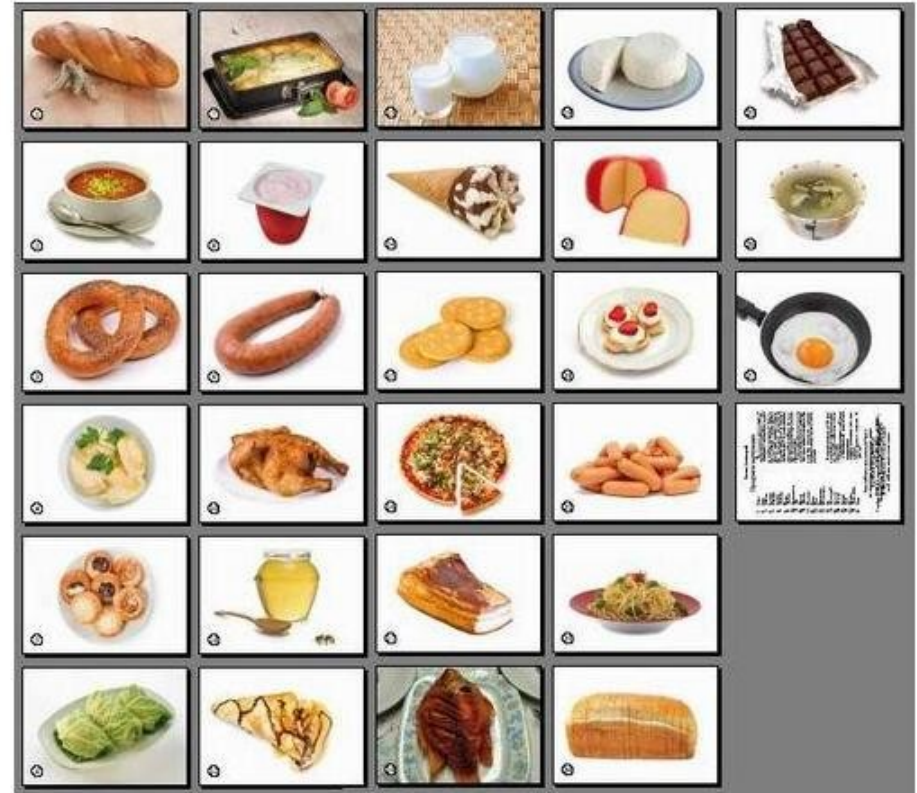
Фізіологічні особливості організму дітей, підлітків та принципи раціонального їх харчування. Особливості раціонального харчування людей похилого віку.

Фізіологічні основи лікувально-профілактичного та екологічно-захисного харчування.



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

*Лікувальні, фармакологічні, захисні, нейтралізуючі та профілактичні властивості продуктів харчування і фактори їх забезпечення.
Негативний вплив надмірного споживання деяких харчових речовин.*



Основні фахові компетентності, які формує дисципліна

- впровадження наукових концепцій раціонального харчування;
- застосовувати комп'ютерні технології під час складання раціонів харчування;
- володіти закономірностями процесів травлення і засвоєння речовин;
- володіння принципами харчування різних професійних та вікових груп населення.

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 живлення; довідковими матеріалами з хімічного складу продуктів

Застосування інноваційних технологій навчання:

- Електронні презентації
- Дискусія
- Вирішення проблемних ситуацій
- Екскурсійно-пізнавальне заняття



НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ТА ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

- Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Артеменко В.С. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. Суми: ВТД "Університетська книга", 2009. 558 с.
- Харчування людини / Т.М. Димань, М.М. Барановський, М.С. Ківа та ін. Біла Церква, 2005. 300 с.
- Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2006. 341 с.
- Курс лекцій з предмету «Раціональне харчування людей»
- Методичні рекомендації до самостійного вивчення курсу «Раціональне харчування людей»
- Методичні рекомендації до практичних занять з курсу «Раціональне харчування людей»
- Тестові завдання для поточного контролю з курсу «Раціональне харчування людей»
- Електронне забезпечення предмету