

ПРЕЗЕНТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ



**Здорове харчування - це спосіб
життя, тому важливо встановити
звичайні, реалістичні та зручні
для життя процедури.**

Горацій

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ

обсяг кредитів:

4 (120 годин)

період навчання:

3 курс, 6 семестр

підсумкова форма

контролю: залік

Мета 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.

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 невід'ємним 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, таких як гастрити і виразки, цукровий діабет, ожиріння.

Тому необхідно спланувати раціональне харчування людини для кожної професії.

ЕЛЕМЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ



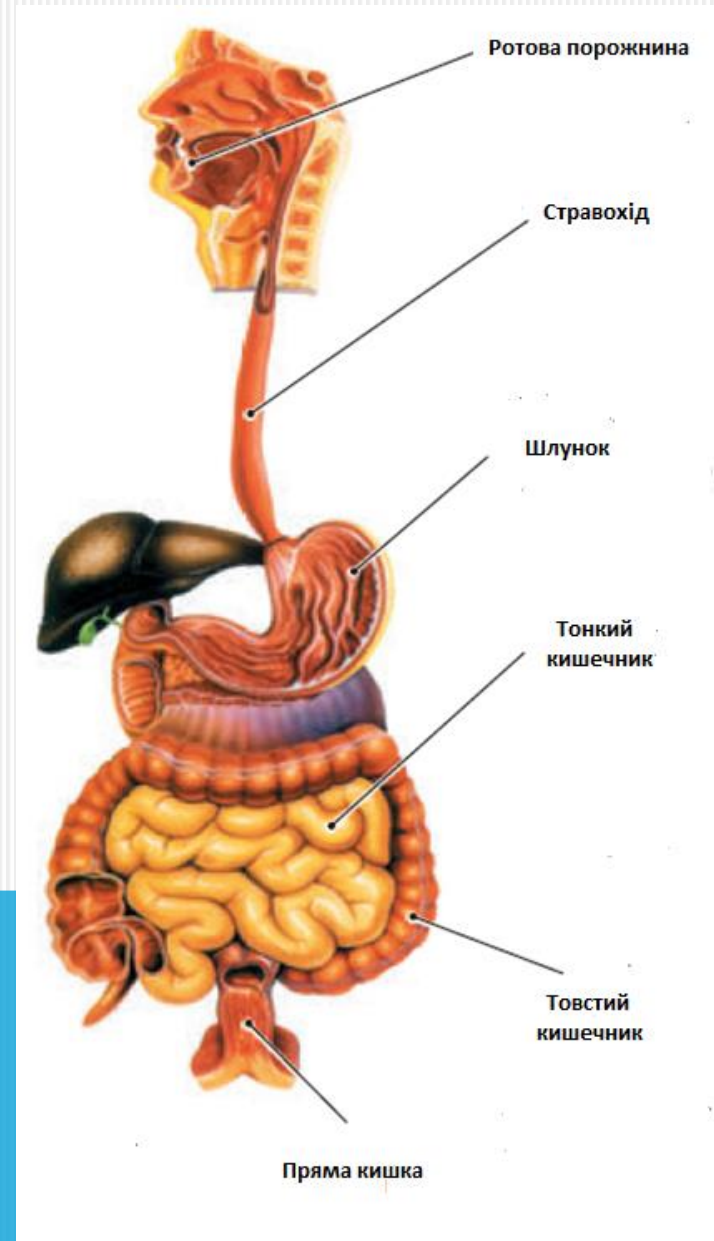
ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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 основних нутрієнтах.



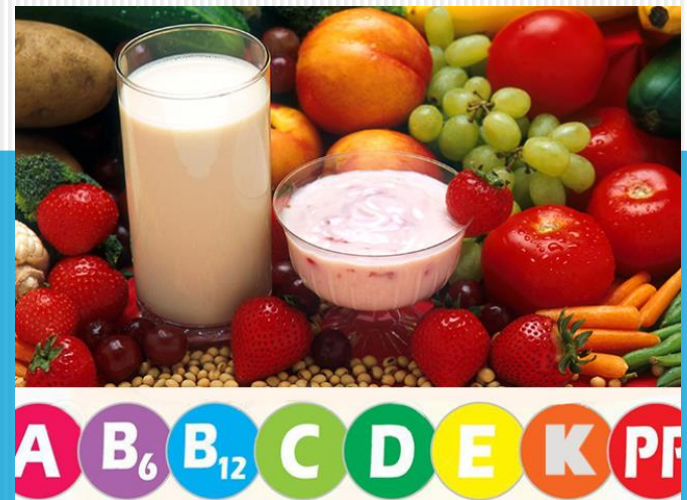
Тема 4. Сучасні погляди на роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні.

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. Пляшкова питна вода. Газована вода. Інформаційні властивості води.



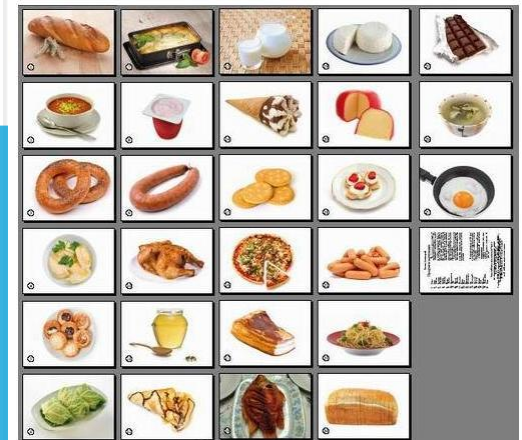
Тема 7. Диференційоване харчування різних вікових та професійних груп населення.

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.



Основні фахові компетентності, які формує дисципліна

- 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.

Конкурентні переваги на ринку праці, в кар'єрному зростанні

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

- застосовувати теоретичні знання в сфері поліпшення якості харчових продуктів з використанням інноваційних інгредієнтів;
- користуватися нормативною літературою, пов'язаною із охороною здоров'я, безпекою харчових продуктів;
- працювати з необхідною для роботи науковою літературою, яка дає змогу оперативно використовувати інформацію для вирішування професійних завдань;
- впроваджувати наукові досягнення в галузі харчової промисловості з метою забезпечення здорового харчування населення.

Рекомендована література

1. Закон України № 4004-ХІІ від 24.02.1994 "Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення" (Редакція від 28.12.2015, підстава 901-19).
2. Закон України "Про захист прав споживачів" від 12.05.1991 № 1023-ХІІ (поточна редакція від 01.01.2017, підстава 1791-19).
3. Закон України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів» від 23.12.1997 № 771/97-ВР (поточна редакція від 01.01.2016, підстава 867-19)
4. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 №1073 "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії"
5. Вісловух А. М. Безпека харчування як основа безпечної життєдіяльності людини: навч.-практ. розробка з курсу «Безпека життєдіяльності». Київ : Ліра-К, 2017. 252 с.
6. Димань Т. А., Мазур Т. Г. Безпека продовольчої сировини і харчових продуктів : підручник. Київ : ВЦ Академія, 2011. 520 с.
7. Дуденко н. В., Павлоцька Л. Ф., Артеменко В. С., Головка М. П., Коваленко В. О., Євлаш В. В., Горбань В. Г. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник. Суми : ВТД Університетська книга, 2008. 558 с.
8. Дуденко Н. В., Павлоцька Л. Ф., Цихановська І. В., Лазарева Т. А., Александров О. В., Коваленко В. О., Скуріхіна Л. А., Євлаш В. В. Нутриціологія : навч. посіб. Харків : Світ книг, 2018. 560 с.
9. Зубар Н. М., Руть М. К., Булгакова М. К. Фізіологія харчування: практикум : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 208 с.
10. Малигіна В. Д., Ракша-Слюсарєва О. А., Ракова В. П. Мікробіологія та фізіологія харчування: навч. посіб. Київ : Кондор, 2009. 242 с.
11. Міхеєнко О. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2013. 184 с.
12. Пересічний М. І., Корзун В. Н., Кравченко М. Ф., Григоренко О. М. Харчування людини і сучасне довкілля: теорія і практика : монографія. Київ : КНТЕУ, 2003. 526 с.
13. Счетчик калорій. Справочник в таблицях. Одеса : Буковед, 2010. 128 с.
14. Тележенко Л. М., Дзюба Н. А., Кашкано М. А. Здорове харчування: практичні рекомендації : монографія. Херсон : Олді-плюс, 2018. 200 с.