

ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет технології виробництва і переробки продукції тваринництва

Кафедра годівлі та зоогієни сільськогосподарських тварин

**Презентація
навчальної дисципліни**

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ

Розробник – Мироненко Олена,
доцент кафедри годівлі та
зоогієни сільськогосподарських тварин,
канд.с.-г.н., доцент

ПОЛТАВА - 2021

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

СОКРАТ

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ

вибіркова фахова навчальна дисципліна

для освітньої програми другого (магістерського) рівня

спеціальності 204 Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва

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:

- 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.

спеціальні:

- 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:

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.

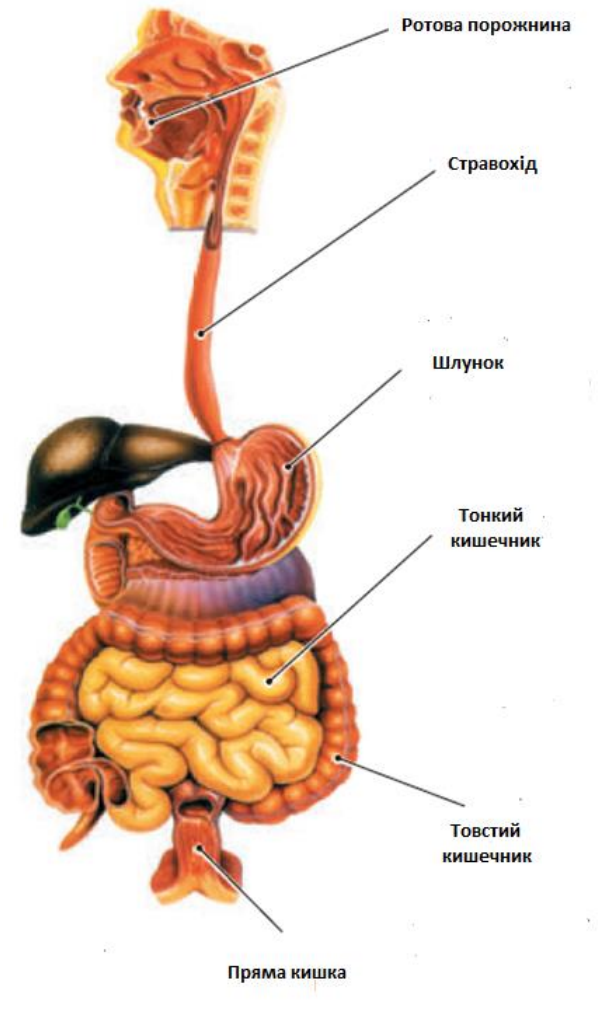
Роль раціонального харчування сучасної людини.

- 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.
- Пляшкова питна вода. Газована вода. Слабоалкогольні напої.
- Інформаційні властивості води.



Тема 7.

Диференційоване харчування різних вікових та професійних груп населення

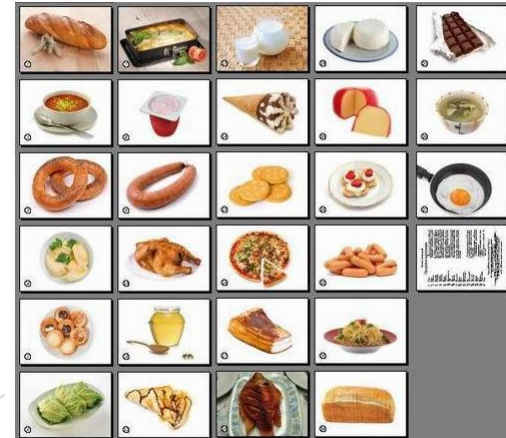
- Особливості харчування людей розумової праці, студентів, робітників середньої та важкої фізичної праці та принципи раціонального їх харчування.
- Фізіологічні особливості організму дітей, підлітків та принципи раціонального їх харчування.
- Особливості раціонального харчування людей похилого віку.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