ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Кафедра біохімії та гігієни

“**ЗАТВЕРДЖУЮ**”
Декан
факультету фізичної терапії та
ерготерапії
Данилевич М.В.

_____
“_____”_____2018 року

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Програма
нормативної навчальної дисципліни
підготовки бакалаврів
галузь: охорона здоров’я – 22
спеціальність:фізична терапія, ерготерапія – 227

Факультет фізичної терапії та ерготерапії

2018 рік

Навчальна програма з дисципліни **«Основи раціонального харчування»** для студентів за напрямом підготовки 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

VI с (денна форма навчання), VII-VIII с. (заочна форма навчання)

Розробники: доц. Свистун Ю.Д.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри біохімії та гігієни

Протокол № 1 від “31” серпня 2018 року

Завідувач кафедри д.б.н.Борецький Ю.Р.
“_____”_____ 2018 року

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної терапії та ерготерапії

Протокол від

Голова Данилевич М.В.

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету ПК ППП ПЗО

Протокол від

Голова Сидорко О.Ю.

Основи раціонального харчування (ОРХ)– це навчальна дисципліна, яка належить до циклу нормативних дисциплін, і є особливо важливою у професійній підготовці фахівців з фізичної терапії, ерготерапії і основ здоров'я.

ОРХ як частина гігієни харчування в системі охорони здоров'я, разом із державними та спеціальними медичними мероприємствами, які направлені на оздоровлення навколишнього середовища, благоустрій міст та сіл, профілактики захворювань. Центральне місце у цій проблемі належить правильній організації харчування населення.

Програма вивчення навчальної дисципліни ОРХ складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності фізіотерапія та ерготерапія.

Між дисциплінарні зв'язки.

Навчальна дисципліна ОРХ пов'язана із гігієною харчування, біохімією в першу чергу із значенням замінних і незамінних амінокислот, повноцінними та неповноцінними білками; вітамінами у харчування різних груп населення. Із фізіологією курсу ОРХ пов'язує процес травлення їжі, а спортивними дисциплінами цей курс зв'язує особливості харчування спортсменів у різні періоди тренувально-змагального процесу, харчування на спортивних зборах.

Мета та завдання навчальної дисципліни.

Мета: Підготовка студентів до професійної діяльності з обґрунтуванням заходів з охорони та зміцнення здоров'я населення, включаючи розробку наукових основ і практичних рекомендацій з організації раціональне харчування різних груп населення, здійснення державного санітарного нагляду з метою попередження та зниження аліментарних хвороб інфекційної та неінфекційної природи, наукового обґрунтування основ здорового способу життя, проведення наукового – практичної роботи серед населення в галузі гігієни харчування.

Метою дисципліни – ознайомлення студентів з основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, макро-і мікроелементами) та їхнього значення для здоров'я людини; гігієнічними вимогами до раціонального харчування, критеріями повноцінності харчового раціону, особливостями лікувально-дієтичного харчування при різних захворюваннях; особливостями нетрадиційних методів лікування та харчування , харчові отруєння.

Згідно вимог освітньо-професійної програми студенти повинні знати:

- Гігієнічні вимоги до харчового раціону, критерії оцінки повноцінності добового харчового раціону;
- Значення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин для харчування людини;
- Знати методи визначення енерговитрат та енергоцінності добового харчового раціону;
- Особливості раціонального харчування різних груп населення;
- Гігієнічні вимоги до основних харчових продуктів і дати їм оцінку;
- Гігієнічні вимоги до консерв як форм харчових продуктів;
- Харчові отруєння мікробного та немікробного походження, які виникають при вживання недоброякісних продуктів.

Засвоївши курс «Основи раціонально харчування» студенти повинні вміти:

- Визначити харчову, біологічну та енергетичну цінність добового харчового раціону;
- Оцінити відповідність харчових продуктів принципом раціонального харчування;
- Оцінити якість питної води як інградієнта харчової страви і вміти застосовувати гігієнічні знання до практичної діяльності харчових закладів у промисловості та громадському харчуванні;
- Вміти по роботі з населенням в плані підвищення культури харчування, акцентувати увагу на харчовому факторові як одного з патогенетичних факторів серцево судиних захворювань, ожиріння, діабету.

Тому система вивчення основ раціонального харчування повинна покращити професійну підготовку студентів до їх майбутньої діяльності.

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Програма навчальної дисципліни складається із одного змістовного модуля.

Тема 1. Розвиток гігієни харчування як науки. Предмет та завдання курсу «Основи раціонального харчування», гігієнічні вимоги до харчового раціону.

Тема 2. Білки у харчових продуктах. Роль Білків у харчування, фізіологічні потреби, показники оцінки забезпечення білком організму.

Тема 3. Жири та вуглеводи у харчових продуктах, їх роль, фізіологічні потреби різних груп населення у цих сполуках.

Тема 4. Вітаміни як складові харчових продуктів, прояви гіпо – та гіпер вітамінозів. Значення мінеральних речовин у харчування, біогеохімічні провінції. Фізіологічні витрати енергії та потреби поповнення за рахунок харчування.

Тема 5. Харчовий раціон студента. Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування студента.

Тема 6. Харчування різних груп населення. Особливості харчування дітей, працівників розумової та фізичної праці, спортсменів та людей похилого віку.

Тема 7. Гігієна харчових продуктів**.** Молоко та молочні продукти, яйця та яєчні продукти, риба та рибні продукти.

Тема 8. Гігієна харчових продуктів. Харчові жири, м'ясо та м'ясні продукти, овочі та фрукти.

Тема 9. Харчові додатки як фактори, що впливають на якість харчових продуктів (харчові барвники, ароматичні речовини, харчові кислоти, смакові та солодкі речовини), прискорювачі технологічного процесу виробництва харчових продуктів.

Тема 10. Дієтологія, основні дієти, їх значення в лікуванні. Харчові отруєння, класифікація. Характеристика харчових інтоксикацій та токсикоінфекцій.

Поточний контроль здійснюється під час проведення лабораторних занять в усній та письмовій формі.

1. Усне опитування, тести.
2. Перевірка матеріалів самопідготовки.
3. Перевірка виконання завдань лабораторної роботи.

Підсумковий контроль – залік
(VI с. денна форма, VIII с. заочна форма).

Залікові питання

1. Історія розвитку харчування.
2. Механізм травлення у різних відділах шлунково-кишкового тракту.
3. Механізм травлення у тонкому кишечнику. Захворювання, що виникають при порушенні травлення.
4. Характеристика основних харчових продуктів.
5. Механізм травлення у шлунку.
6. Основи раціонального харчування.
7. Вміст необхідних речовин у добовому раціоні.
8. Правило "5 пальців".
9. Орієнтовний добовий раціон підлітків (розрахувати калораж).
10. Орієнтовний добовий раціон для спортсменів (розрахувати калораж).
11. Орієнтовний добовий раціон для спортсменів у період зборів та змагань (розрахувати калораж).
12. Орієнтовний добовий раціон для людей розумової праці і студентів (розрахувати калораж).
13. Орієнтовний добовий раціон для людей літнього і старечого віку (розрахувати калораж
14. Значення мікро- і макроелементів у харчуванні.
15. Значення вітамінів у харчуванні.
16. Розвантажувальне харчування, його суть.
17. Роздільне харчування, його суть.
18. Вегетаріанство, позитивні і негативні сторони.
19. Сироїдіння, його суть.
20. Розвантажувально-дієтичне харчування, його суть.
21. Голодування, його суть, методика проведення, показання і протипоказання.
22. Особливості харчування залежно від груп крові.
23. Особливості харчування підлітків.
24. Особливості харчування людей розумової праці і студентів.
25. Особливості харчування у літньому і старечому віці.
26. Основні принципи харчування спортсменів, співвідношення жирів, білків і вуглеводів у період тренування і змагань.
27. Роль спеціальних продуктів харчування спортсменів. Потреба у вітамінах, мінеральних речовинах, воді у період тренування і змагань.
28. Роль білків у харчуванні, наслідки їх надмірного вживання.
29. Роль вуглеводів у харчуванні, наслідки їх надмірного вживання.
30. Роль жирів у харчуванні.
31. Проблеми надлишкової ваги тіла. Зв'язок із харчуванням.
32. Методи корекції ваги тіла.
33. Харчові консерванти, їх вплив на здоров'я.
34. Смакові речовини, їх вплив на здоров'я.

35. Захворювання, що передаються аліментарним шляхом.
36. Харчові добавки і здоров'я.
37. Харчові отруєння спричинені домішками хімічних речовин (свинець, миш'як, ртуть та ін.).
38. Вплив нітратів, які знаходяться в їжі на здоров'я людини.
39. Харчові концентрати (перші, другі блюда, соуси та ін.), консерви і здоров'я.
40. Продукти дитячого харчування.
41. Способи консервування харчових продуктів.
42. Хімічні методи консервування, їх переваги.
43. Отруєння продуктами токсичними за своєю природою, невідкладна допомога при них.
44. Отруєння рослинами: ознаки, невідкладна допомога,
45. Отруєння грибами: ознаки, невідкладна допомога.
46. Отруєння харчовими продуктами: ознаки, невідкладна допомога.
47. Пестициди, попередження отруєнь і віддалених наслідків.
48. Лікувальне харчування як метод комплексної терапії, вторинної профілактики захворювань.
49. Вплив алкогольних напоїв на стан шлунково-кишкового тракту.
50. Вплив нікотину на шлункову секрецію.
51. Причини, що сприяють розвитку захворювань органів травлення.
52. Список дозволених до застосування харчових добавок під цифровим кодом ЕС та їх вплив на здоров'я людини.
53. Значення кави, чаю, штучних підсолоджувачів у харчуванні людини.
54. Недоліки у харчуванні сучасної людини.
55. Харчування людей із зайвою вагою.
56. Вплив харчових барвників, емульгаторів, ароматизаторів на здоров'я.
57. Дієтичне харчування по Певзнеру.
58. Роль спецій, прянощів у харчуванні (перець чорний, білий гіркий, кориця, лавровий лист, кріп, гвоздика та ін.)
59. Роль лікарських рослин у харчуванні.
60. Різновиди систем детоксикації та очищення організму.

Рекомендована література

1. Квасьневській Ян. Опитмальне Харчування. Львів – 2007; Добра справа 191 с.
2. Круганиця М.І. , Михайлович С.О., Розумик Н.В., Основи озоровчовго харчування . / Круганиця М.І. – Навчальний посібник для ВЗН фізичного виховання і спорту. Ужгород 2004, с. 165/
3. Свистун Ю. Д. Гігієна спорту : посіб. для студ. ВНЗ III - IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту / Свистун Ю. Д., Лаптєв О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. - Москва ; Львів : Українські технології, 2012. - 214 с. - ISBN 978 - 966 - 345 - 272 – 2

Допоміжна література

1. Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей — К. : Здоров’я, 1987.—256 с.

2. Грушко В. С. Основи здорового способу життя //Тернопіль: СМП «Астон. – 1999. С. 350
3. Смульской В. М., Моногарова В. Д., Булатова М. М. Питание в системе подготовки спортсменов //Киев: Олимпийская ли тература. – 1996. С.222
4. Петровський К., Гігієна питание. Масква, «медицина» 1975 год. С. 400.