

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан
факультету фізичної реабілітації
Данилевич М.В.

“ _____ ” _____ 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

напрямок підготовки 22 «Охорона здоров'я»
спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Факультет фізична терапія та ерготерапія

2018 рік

Робоча програма з «**Основи раціонального харчування**» для студентів за
напрямом підготовки 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
VI с (дена форма навчання)

Розробники: доц. Свистун Ю.Д.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри біохімії та гігієни

Протокол № 1 від “31” серпня 2018 року

Завідувач кафедри
“ _____ ” _____ 2018 року

проф.. Борецький Ю.Р.

- значення білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин та вітамінів в харчуванні людини;
- вміст природних та чужорідних токсичних речовин в продуктах харчування та їх вплив на здоров'я людини;
- гігієнічні вимоги до використання баночних консерв в харчовій промисловості;
- основи раціонального харчування; особливості дитячого, лікувально – профілактичного та дієтичного харчування;
- харчові отруєння мікробного та немікробного походження; кишкові інфекції, зоонози та глистяні інвазії, які виникають внаслідок вживання забруднених продуктів харчування;
- гігієнічну оцінку основних груп продуктів харчування;
- основні санітарні вимоги до проектування, будівництва та реконструкції підприємств харчової промисловості.

Засвоївши курс «Основи раціонального харчування», **студенти повинні вміти:**

- визначити харчову та біологічну цінність харчових продуктів та різних харчових сумішей;
- розрахувати енергетичну цінність продуктів та раціонів;
- оцінювати відповідність харчових продуктів принципам раціонального харчування;
- розробляти рецептури нових продуктів підвищеної біологічної цінності;
- застосувати на практиці знання відносно проектування, будівництва та реконструкції підприємств харчової промисловості;
- приймати участь в гігієнічній експертизі продуктів харчування.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1.

Тема 1 Предмет та завдання курсу «Основи раціонального харчування». Розвиток гігієни харчування як науки. Сучасні проблеми харчування в Україні.

Тема 2. Значення травної системи в процесах життєдіяльності людини. Роль секретів підшлункової залози, печінки, тонкого і товстого кишечника в процесах

перетравлення їжі. Роль смакових подразнень і смакових відчуттів. Характеристика постійної мікрофлори травного каналу та її значення в процесах засвоєння їжі.

Тема 3. Значення класифікація та функції білків, жирів, вуглеводів в організмі людини. Фізіологічні потреби організму в білках. Хімічний склад. Прояви нестачі та надлишку білків, жирів та вуглеводів у раціоні.

Тема 4. Фізіологічне значення та класифікація вітамінів. Характеристика водо-, жиророзчинних вітамінів та вітаміноподібних сполук. Основні властивості і джерела вітамінів. Гіпо- і гіпервітамінози. Макро- і мікроелементи та їх значення в харчуванні людини. Біогеохімічні провінції з нестачею та надлишком мікроелементів. Продукти як джерела мінеральних речовин..

Тема 5. Основні принципи раціонального харчування. Фізіологічні потреби людей в енергії та харчових речовинах. Принципи побудови дієтичного, лікувально-профілактичного харчування. Види лікувально-профілактичного харчування. Дієтичне харчування, його значення в лікуванні різних захворювань. Сучасні погляди на дієтичне харчування.

Тема 6. Нетрадиційні види харчування (піст і голодування як фактори оздоровлення, вегетаріанське харчування, сиродіння, роздільне харчування, харчування за групами крові, харчування у системі вчення йогів) як метод оздоровлення і профілактики.

Тема 7. Харчові добавки та їх вплив на здоров'я. Роль алкогольних напоїв, наркотичних засобів, кави, паління у харчуванні людини.

Тема 8. Хвороби, що передаються аліментарним шляхом (харчові токсикоінфекції, сальмонельоз, дизентерія, ботулізм, брюцельоз, трихінельоз, гельмінти). Отруєння грибами, методи профілактики, методи НДД.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	лаб	с.р.	інд		л	лаб	с.р.	інд
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Модуль 1										
Тема 1 Предмет та завдання курсу «Основи раціонального харчування». Сучасні проблеми харчування в Україні.	7	2	2	3		5			5	
Тема 2. Значення травної системи в процесах життєдіяльності людини. Роль секретів підшлункової залози, печінки, тонкого і товстого кишечника в процесах перетравлення їжі. Роль смакових подразнень і смакових відчуттів. Характеристика постійної мікрофлори травного каналу та її значення в процесах засвоєння їжі.	13	2	2	9		12	2		10	
Тема 3. Фізіологічні потреби організму в нутрієнтах . Хімічний склад. Прояви нестачі та надлишку білків, жирів та вуглеводів у раціоні.	10	2	2	6		19	2	2	15	
Тема 4. Фізіологічне значення та класифікація вітамінів. Характеристика водо-, жиророзчинних вітамінів та вітаміноподібних сполук. Основні властивості і джерела вітамінів. Гіпо- і гіпервітамінози. Макро- і мікроелементи та їх значення в харчуванні людини. Біогеохімічні провінції з нестачею та надлишком мікроелементів. Продукти як	12	2	2	8		19	2	2	15	

джерела мінеральних речовин..										
Тема 5. Основні принципи раціонального харчування. Потреби людей в енергії та харчових речовинах. Принципи побудови дієтичного, лікувально-профілактичного харчування. Види лікувально-профілактичного харчування. Дієтичне харчування, його значення в лікуванні різних захворювань. Сучасні погляди на дієтичне харчування.	14	2	6	6		16	2	4	10	
Тема 6. Нетрадиційні види харчування (піст і голодування як фактори оздоровлення, вегетаріанське харчування, сироїдіння, роздільне харчування, харчування за групами крові, харчування у системі вчення йогів) як метод оздоровлення і профілактики.	14	2	2	10		8			8	
Тема 7. Харчові добавки та їх вплив на здоров'я. Роль алкогольних напоїв, наркотичних засобів, кави, паління у харчуванні людини.	11	2	2	7		7			7	
Тема 8. Хвороби, що передаються аліментарним шляхом (харчові токсикоінфекції, сальмонельоз, дизентерія, ботулізм, бруцельоз, трихінельоз, гельмінти). Отруєння грибами, методи профілактики, методи НДД.	9	2	2	5		4			4	
Всього	90	16	20	54		90	8	8	74	

5. Теми лабораторних занять

№	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основні критерії раціонального харчування. Раціональне харчування різних груп населення. Характеристика основних харчових продуктів. Значення основних поживних речовин в харчуванні людей.	2	
2	Визначення основних недоліків в харчуванні людини. Значення хліба і хлібобулочних виробів, в харчуванні різних груп населення. Гігієнічне дослідження хліба.	2	
3	Значення в харчуванні м'яса м'ясних продуктів, риби та рибних продуктів, яйця і яєчних продуктів. Значення молока та молокопродуктів в харчуванні різних груп населення. Дослідження баночних консерв.	2	2
4	Корекція вітамінного складу раціонів при гіпо – гіперавітомінозах. Питна вода та соки. Її санітарно – гігієнічна оцінка та фізіологічне значення. Визначення вітаміну « С» у сечі.	2	2
5	Значення мінеральних речовин в харчуванні. Корекція нестачі або надлишку мінеральних речовин.	2	2
6	Особливості дитячого, лікувально - профілактичного та дієтичного харчування. Харчування при захворюваннях органів травлення та печінки, серцево-судинної системи, нирок. Лікувальне харчування при порушеннях обміну речовин.	2	
7	Харчові добавки, призначені для покращення органолептичних властивостей продуктів, запобігання псування та покращення якості продуктів. Харчові добавки, призначені для покращення технологічного процесу виробництва харчових продуктів.	2	
8	Нетрадиційне харчування в даному регіоні. Його наслідки на організм людини. Голодування, сиродієння, вегетаріанське харчування його наслідки і переваги.	2	
9	Теорія роздільного харчування. Харчування в різних зонах заселення. Харчові настанови різних релігій.	2	
10	Модульне заняття	2	2
11	Всього	20	8

6. Самостійна робота

№	Тематика	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Розвиток харчування в різні періоди життя людини. Анатомія ШКТ. Особливості травлення в різних відділах ШКТ.	3	5
2	Білки їх основні функції. Жири їх основні функції. Вугливоди їх основні функції	9	10
3	Водорозчинні вітаміни їх функція та вміст в харчових продуктах. Жиророзчинні вітаміни їх функція та вміст в харчових продуктах. Вітаміноподібні речовини їх функція та вміст в продуктах харчування.	6	15
4	Мікро-і макроелементи їх функція та вміст в продуктах харчування. Вода і питний режим, значення. Соки їх склад та цінність для організму людини.	8	15
5	Загальна характеристика продуктів харчування. Складання індивідуального харчового раціону з врахуванням виду спорту.	10	10
6	Дієтичне харчування і характеристика дієт, вміст в них харчових продуктів, значення. Розвантажувальні дієти, види значення. Вплив харчових додатків на здоров'я людини. Отруєння кісточковими, рослинами: ознаки, невідкладна допомога.	10	8
7	Нетрадиційне харчування: вегетаріанство, сироїдіння, роздільне харчування та ін. Хвороби, що передаються елементарним шляхом. Харчові отруєння спричинені домішками хімічних речовин (нітрати, свинець та ін.) Харчові отруєння, невідкладна допомога при них.	7	7
8	Харчування залежно від групи крові. Недоліки в харчуванні сучасної людини. Роль алкогольних напоїв у харчовому раціоні. Значення смакових речовин у харчуванні	5	4
9	Всього	54	74

7. Індивідуальні завдання для студентів денної форми навчання які навчаються за індивідуальним планом:

1. Матеріали самопідготовки
2. Самостійні роботи

7. Методи навчання

1. Словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція.
2. Наочні методи - ілюстрація, демонстрація.

3. Практичні методи: досліди, лабораторні роботи, виконання ситуаційних завдань студентів.

8. Методи контролю

Усне опитування, тести, письмові контрольні роботи

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для іспиту

Поточне тестування та самостійна робота										Сума балів на залік	
модуль 1										100	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9			
T	T	T	T	T	T	T	T	T	КР		Модуль
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
68-73	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

10. Методичне забезпечення

1. Навчально –методична література (посібники, конспекти лекцій і т.д.)
2. Інформація на електронних носіях, навчаючих і контролюючих програм.
- 3.Тестування, застосовуване в традиційній формі чи з використанням комп'ютерної техніки.

Рекомендована література

Базова

1. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Основи оздоровчого харчування. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту, 2004.

Допоміжна

1. Л.А.Николаев. Доврачебная помощь при заболеваниях и отравлениях и уход за больными: -Минск, 2000.-503с.
2. О.М.Ганич. Твоє здоров'я в твоїх руках: -Успех-1996.- 408с.
3. В.С.Грушко. Основи здорового способу життя: Тернопіль; 1999.- с. 350.

Інформаційні ресурси

1. Робоча програма навчальної дисципліни «Основи оздоровчого харчування» для студентів денної форми навчання напряму підготовки 6.010203 – здоров'я людини / М.І. Кручаниця. – Ужгород. 2013. (Електронна версія на кафедрі основ здоров'я ФЗЛ УжНУ).
2. Основи медичних знань: Збірник тестів /Мелега К.П., Дуло О.А. – Ужгород, 2008. – 56 с. (Електронна версія на кафедрі основ здоров'я ФЗЛ УжНУ).
3. Мелега К.П., Кручаниця М.І. Основи медичних знань: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. – Ужгород: Вид-во УжНУ, 2006. – 128 с.
4. Мелега К.П. Невідкладна допомога при травмах і захворюваннях у спортсменів: Навч.-метод. посібник. – Ужгород: Вид-во: УжНУ, 2005. – 50 с.
5. Навчально-методичний комплекс дисципліни «Основи медичних знань» (Електронна версія на кафедрі основ здоров'я ФЗЛ УжНУ).
6. Сайт «Основи медичних знань» [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://healt.ucoz.ua/>
7. Энциклопедия здоровья человека от А до Я [Електронний ресурс]: Режим доступу: [http:// www.eurolab.ua/encyclopedia/;](http://www.eurolab.ua/encyclopedia/)
8. Сайт о здоровье человека, новости медицины, здоровое питание [Електронний ресурс]: Режим доступу: [http:// www.bienhealth.com/.](http://www.bienhealth.com/)