

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана  
Хмельницького  
Хіміко-біологічний факультет  
Кафедра анатомії і фізіології людини та тварин

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
на засіданні кафедри анатомії  
і фізіології людини та тварин  
завідувач кафедри  
проф. Станішевська Т.І.

---

Протокол №4 від “02” жовтня 2020 року

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **«Фізіологія оздоровчого харчування»**

для здобувачів вищої освіти

Рівень вищої освіти	<u>перший бакалаврський</u>
Галузі знань	<u>09 Біологія</u>
Спеціальність	<u>091 Біологія</u>
Освітня програма:	<u>Біологія. Фізична реабілітація.</u>

Розробник:

Горна О.І., доцент, кандидат біологічних наук,

ПОГОДЖЕНО:  
Гарант освітньої програми

Йоркіна Н.В.

---

# 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1

Найменування показників	Ступінь вищої освіти галузь знань, спеціальність, спеціалізація	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Ступінь вищої освіти: перший (бакалаврський),  Галузі знань: 09 Біологія Спеціальності: 091 Біологія  Освітня програма: Біологія. Фізична реабілітація	Вибіркова	
Блоків* – 2 у тому числі: курслова робота – навчальна практика -		<b>Рік підготовки:</b>	
		4-й	4-й
		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 90		7-й	7-й
		<b>Лекції</b>	
		14 год.	8 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		16 год.	4 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		год.	год.
		<b>Навчальна практика**</b>	
		год.	год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		60 год.	78год.
Тижневих годин** - 1 семестр – 2 2 семестр -	<b>Вид контролю</b> залік		

## 2. Мета навчальної дисципліни

Ознайомити здобувачів освіти із основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значення для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційними методами харчування (голодування, сиродіння, вегетаріанство та ін.); вплив харчових добавки на здоров'я людини; захворюваннями які виникають при ентеральному харчуванні.

**Завдання** полягає в розкритті впливу їжі та її компонентів на функціонування основних фізіологічних систем організму; збалансоване харчування, його вплив на функціональні системи організму; види раціонального харчування; роль біологічно активних речовин, здатних підвищувати імунітет; особливості харчування спрямованих на підвищення імунітету; особливості харчування в різних вікових групах, а також у вагітних і жінок; стан харчування населення України та шляхи його поліпшення.

### **3. Перелік компетентностей, які набуваються під час опанування дисципліною:**

**Інтегральна компетентність (ІК)** ІК Здатність вирішувати завдання в галузі біологічних наук і на межі предметних галузей, що передбачає застосування теорій та методів природничих наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

#### **Загальні компетентності (ЗК)**

**ЗК 1.** Знання та розуміння предметної області (біології) та області професійної діяльності.

**ЗК 2.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

#### **Фахові компетентності спеціальності (ФК)**

**ФК.** Базові теоретичні та методологічні знання в галузі біологічних наук та на межі предметних галузей.

**ФК.** Базові теоретичні знання з анатомії та фізіології людини та можливості використання в практичній діяльності.

### **4. Результати навчання**

Демонструвати знання основних принципів збереження й зміцнення здоров'я, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя.

### **5. Критерії оцінювання**

Критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти підсумкового оцінювання є досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення дисципліни.

Основним видом контролю знань, умінь, навичок та способів їх застосування поточний контроль, для якого використовується національна шкала «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно» з відповідними до неї балами, тобто числами «5», «4», «3», «2». Ці бали виставляються за кожне практичне (лабораторне, семінарське) заняття в академічний журнал.

Самостійно підготовлені теми або розв'язані окремі завдання, що винесені для самостійного опрацювання студентами, оцінюються як частина теми практичного (лабораторного, семінарського) заняття.

Критерії оцінювання діяльності студентів на практичних (лабораторних, семінарських) заняттях, виконання завдань самостійного опрацювання наведені у таблиці:

#### **Критерії оцінювання діяльності студентів на практичних (лабораторних, семінарських) заняттях, практиках, за виконання індивідуальних навчально – дослідних завдань, курсових, дипломних робіт**

Бали	Критерії
5	Дано повну правильну відповідь, на підставі вивчених теорій, концепцій, законів, ідей тощо; матеріал усвідомлено, викладено в певній логічній послідовності, літературною мовою; відповідь самостійна, допустимі 1-2 несуттєві помилки (це помилки, при яких відповідь є правильною, але помилки у вигляді некоректних висловлювань). При виконанні експериментальних робіт всі дії правильні, з дотриманням техніки безпеки, виконані повністю і зроблені висновки. Експерименти проведено за планом (інструкцією) з урахуванням правил роботи з речовинами, приладами, об'єктами природи та ін.. Продемонстровано організаційні навички (підтримується чистота, охайність робочого місця, економно використані реактиви, роздатковий матеріал тощо). При розв'язуванні задач обрано раціональний спосіб, якщо треба, розв'язок зроблено кількома способами, допущено 1-2 помилки за неухважність (огріхи в оформленні тощо).
4	Дано правильну відповідь на підставі вивчених теорій, концепцій, законів, ідей тощо; матеріал усвідомлено, викладено в певній логічній послідовності, літературною мовою; допустимі 2-3 несуттєві помилки, виправлені за допомогою

	викладача, або деяка неповнота відповіді, неточність у викладенні матеріалу. Експериментальна робота виконана правильно, без суттєвих помилок, зроблені висновки; допускається неповнота проведення чи оформлення експерименту, 1-2 несуттєві помилки в проведенні, оформленні експерименту, в правилах роботи з речовинами, об'єктами природи та обладнанням. При розв'язуванні задач в рішенні та поясненні немає суттєвих помилок; допущено 1-2 несуттєві помилки в рішенні та поясненні, або неповне пояснення (відсутність питань чи пояснень до розв'язування, позначень чи відповіді, що містить необхідний висновок), чи використання одного способу розв'язування при заданих декількох.
3	Навчальний матеріал в основному викладений повно, але при цьому допущені 1-2 грубі помилки (наприклад, невміння застосовувати закони і теорії, правила до пояснення нових фактів); відповідь неповна, хоча і відзначається необхідною глибиною, побудована незв'язно. Допустима незначна допомога викладача (навідні питання). При виконанні експериментальної роботи допущено 1-2 суттєві помилки (в ході експерименту, в поясненні, в оформленні роботи, з техніки безпеки в роботі з речовинами, об'єктами природи і приладами), що виправляються за допомогою викладача. При розв'язуванні задач допущено не більше, ніж одну суттєву помилку, яка виправляється за вказівкою вчителя, неповний запис, із деякими неточностями; рішення в основному здійснюється самостійно, але з помилками в математичних розрахунках.
2	Відповідь виявляє незнання або нерозуміння значної частини навчального матеріалу; допущені істотні помилки, які не виправляються за допомогою викладача, матеріал викладений незв'язно. При виконанні експериментальної роботи допущені грубі помилки (в ході експерименту, поясненні, в оформленні роботи, з техніки безпеки в роботі з речовинами і приладами), які не виправляються навіть за вказівкою вчителя. Мета експерименту, роботи з об'єктами природи не досягнута. При розв'язуванні задач рішення здійснюється тільки за допомогою вчителя; допущені грубі помилки; розв'язання і пояснення побудовані неправильно. Відповідь виявляє повне незнання і нерозуміння основного і істотного в навчальному матеріалі; повна відсутність експериментальних умінь; відповідь виявляє повне невміння розв'язувати задачу.

За семестр з курсу дисципліни проводяться два періодичні контролю (ПКР), результати яких є складовою результатів контрольних точок першої (КТ1) і другої (КТ2). Результати контрольної точки (КТ) є сумою поточного (ПК) і періодичного контролю (ПКР):  $КТ = ПК + ПКР$ . Максимальна кількість балів за контрольну точку (КТ) складає 50 балів.

Максимальна кількість балів за періодичний контроль (ПКР) становить 60% від максимальної кількості балів за контрольну точку (КТ), тобто 30 балів. А 40% балів, тобто решта балів контрольної точки, є бали за поточний контроль, а саме 20 балів.

Курсова робота та навчальна практика, які входять до складу інтегрованої навчальної дисципліни, оцінюються по 100 балів кожна, а рейтинг студента з навчальної дисципліни визначається як середнє арифметичне.

Співвідношення балів національної оцінної, ECTS і 100 – бальної оцінної шкали таке:

### 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>		
60-63	<b>E</b>	задовільно	
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 6. Засоби оцінювання

- Залік.

## 7. Програма навчальної дисципліни

### **Блок I. Загальна характеристика харчування людини. Роль окремих компонентів їжі в харчуванні.**

#### **Тема 1. Вступ до дисципліни «Фізіологія оздоровчого харчування».**

Предмет, методи, завдання науки про харчування. Історія розвитку науки про харчування. Фізіологічні основи процесу травлення. Обмін речовин.

#### **Тема 2. Біологічні функції білків, жирів та вуглеводів. Їх значення в харчуванні людини.**

Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- та мікроелементів, води в харчуванні людей. Фізіологічні норми харчування. Продукти багаті на білки, жири та вуглеводи. Добова потреба в білках, жирах та вуглеводах. Засвоюваність їх організмом людини. Корисні властивості білків, жирів та вуглеводів та їх вплив на організм. Небезпечні властивості. Фактори що впливають на вміст білків, жирів та вуглеводів на організм. Білкова їжа для здоров'я. Білок і вегетаріанство. Білки, жири та вуглеводи в боротьбі за стрункість і красу. Холестерин його шкода і користь.

#### **Тема 3. Роль вітамінів (Омега 3), мінеральних речовин та амінокислот в організації харчування людини та їх біологічна функція.**

Загальна характеристика вітамінів, мінеральних речовин та амінокислот. Продукти харчування багаті на вітаміни, амінокислоти та мінеральні речовини. Добова потреба. Корисні властивості. Вітаміни і здоров'я людини: гіпо-, авітаміноз, причини виникнення і шляхи профілактики. Основні харчові джерела вітамінів. Мінеральні речовини та вода в харчуванні. Джерела надходження макро- і мікроелементів в організм людини.

Захворювання, що виникають при порушенні кількості мінеральних речовин. Значення води. Оздоровчі і шкідливі напої для здоров'я. Застосування в медицині. Небезпечні властивості.

#### **Тема 4. Поняття про збалансоване харчування. Значення раціонального харчування для здоров'я й працездатності людини.**

Характеристик здорового харчування. Основні компоненти здорового харчування та їх характеристика. Властивості основних продуктів харчування. Біологічна дія їжі: специфічна, неспецифічна, захисна, фармакологічна. Сумісність харчових продуктів. Харчова піраміда здорового харчування. Методи очищення організму. Голодування. Фізичні процеси під час голодування. Використання голодування з метою оздоровлення. Розвантажувальні дні. Інформативна цінність харчування.

## **Блок II. Сучасні теорії харчування.**

### **Тема № 5. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення.**

Системи харчування вітчизняних і закордонних авторів. Поняття про дієти і дієтотерапію. Дієтичне харчування. Різноманітні оздоровчі дієти: дієта Шелтона, очкова дієта, система харчування Брега, дієта М. Бірхер-Беннера, дієта Аткинса, дієта Монтіньяна, Кремлівська дієта, шоколадна дієта, дієти знаменитостей, зелена дієта, низькокалорійна дієта, кефірна дієта та інші. Основні принципи лікувального харчування. Лікувальні мінеральні води.

### **Тема 6. Помилки і порушення в харчуванні.**

Білкова недостатність, надмірне споживання білкової їжі. Надлишкове відкладення маси жиру в організмі – зайва вага (ожиріння), додаткове навантаження на серце, атеросклероз. Надлишок і нестача вуглеводів у харчуванні викликають порушення вуглеводного обміну.

Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту. Вплив харчування на серцево-судинну, дихальну, видільну, нервову, статеву, опорно-м'язову, імунну системи, функції шкіри тощо.

### **Тема 7. Аналіз тіла людини та правильний раціон харчування.**

Розрахунок індексу маси тіла людини. Формули ідеальної маси. Характеристика типів тілобудови людини та правильний раціон харчування. Як лишитись зайвого жиру у тілі людини. Харчування і здоров'я.

### **Тема 8. Особливості харчування окремих груп населення.**

Характеристика здорового харчування дітей, людей старшого та похилого віку, людей розумової праці, працівників фізичної праці

Харчування вагітної жінки в різні періоди вагітності. Характеристика здорового харчування вагітної жінки за триместрами. Здорове харчування жінки яка годує дитину. Зміст грудного молока та його користь для грудної дитини. Раціон жінки яка годує дитину груддю. Підбір необхідних продуктів харчування. Основні рекомендації.

### **Тема 9. Принципи раціонального харчування при різних захворюваннях людини.**

Здорове харчування в терапії хвороби серцево-судинної системи. Здорове харчування при захворюванні опорно-рухового апарату. Здорове харчування при захворюванні шлунковокишкового тракту. Здорове харчування при захворюванні органів дихання. Продукти, які активують імунну систему.

### **Тема 10. Особливості дієтичного харчування під час хвороби.**

Підбір лікувальних дієт. Особливості дієтичного харчування. Як підібрати правильну дієту. Характеристика лікувальний дієт. Принципи побудови дієтичного харчування. Їжа за впливом

### 8. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>БЛОК I Загальна характеристика харчування людини. Роль окремих компонентів їжі в харчуванні.</b>													
<b>Тема 1.</b> Вступ до дисципліни «Фізіологія оздоровчого харчування».	8	2				6							
<b>Тема 2.</b> Біологічні функції білків, жирів та вуглеводів. Їх значення в харчуванні людини.	10	2	2			6							
<b>Тема 3.</b> Роль вітамінів (Омега 3), мінеральних речовин та амінокислот в організації харчування людини та їх біологічна функція.	10	2	2			6							
<b>Тема 4.</b> Поняття про збалансоване харчування. Значення раціонального харчування для здоров'я й працездатності людини.	10	2	2			6							
<b>Разом за блоком 1</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>6</b>			<b>24</b>							
<b>БЛОК II Сучасні теорії харчування.</b>													
<b>Тема № 5.</b> Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення.	8	2				6							
<b>Тема 6.</b> Помилки і порушення в харчуванні.	10	2	2			6							
<b>Тема 7.</b> Аналіз тіла людини та правильний раціон харчування.	8		2			6							
<b>Тема 8.</b> Особливості харчування окремих груп населення.	8		2			6							
<b>Тема 9.</b> Принципи раціонального харчування при різних захворюваннях людини.	10	2	2			6							



<b>Тема 10.</b> Особливості дієтичного харчування під час хвороби.	8		2			6						
<b>Разом за блоком 2</b>	<b>52</b>	<b>6</b>	<b>10</b>			<b>36</b>						
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>16</b>			<b>60</b>						

## 9. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми лекції та питання, що вивчаються	Кількість годин
1	<b>Тема 1.</b> Вступ до дисципліни «Фізіологія оздоровчого харчування». 1. Предмет, методи, завдання науки про харчування. 2. Фізіологічні основи процесу травлення. 3. Обмін речовин.	2
2	<b>Тема 2.</b> Біологічні функції білків, жирів та вуглеводів. Їх значення в харчуванні людини. 1. Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- та мікроелементів, води в харчуванні людей. Фізіологічні норми харчування. 2. Корисні властивості білків, жирів та вуглеводів та їх вплив на організм. 3. Холестерин його шкода і користь.	2
3	<b>Тема 3.</b> Роль вітамінів (Омега 3), мінеральних речовин та амінокислот в організації харчування людини та їх біологічна функція. 1. Загальна характеристика вітамінів, мінеральних речовин та амінокислот. Продукти харчування багаті на вітаміни, амінокислоти та мінеральні речовини. 2. Вітаміни і здоров'я людини: гіпо-, авітаміноз, причини виникнення і шляхи профілактики. 3. Мінеральні речовини та вода в харчуванні. Джерела надходження макро- і мікроелементів в організм людини. Значення води.	2
4	<b>Тема 4.</b> Поняття про збалансоване харчування. Значення раціонального харчування для здоров'я й працездатності людини. 1. Характеристик здорового харчування. Основні компоненти здорового харчування та їх характеристика. 2. Біологічна дія їжі: специфічна, неспецифічна, захисна, фармакологічна. Сумісність харчових продуктів.	2
5	<b>Тема № 5.</b> Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення. 1. Системи харчування вітчизняних і закордонних авторів. 2. Поняття про дієти і дієтотерапію. Дієтичне харчування. 3. Основні принципи лікувального харчування. Лікувальні мінеральні води.	2
6	<b>Тема 6.</b> Помилки і порушення в харчуванні. 1. Білкова недостатність, надмірне споживання білкової їжі. 2. Надлишкове відкладення маси жиру в організмі – зайва вага (ожиріння), додаткове навантаження на серце, атеросклероз. 3. Надлишок і нестача вуглеводів у харчуванні викликають порушення вуглеводного обміну.	2

	<p>4. Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту.</p> <p>5. Вплив харчування на серцево-судинну, дихальну, видільну, нервову, статеву, опорно-м'язову, імунну системи, функції шкіри тощо.</p>	
7	<p><b>Тема 9.</b> Принципи раціонального харчування при різних захворюваннях людини.</p> <p>1. Підбір лікувальних дієт. Особливості дієтичного харчування.</p> <p>2. Характеристика лікувальний дієт.</p> <p>3. Принципи побудови дієтичного харчування. Їжа за впливом</p>	2
<b>Разом</b>		<b>14</b>

### 10. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми та питання, що вивчаються	Форми контролю	Кількість годин
1	<p><b>Тема 2.</b> Біологічні функції білків, жирів та вуглеводів. Їх значення в харчуванні людини.</p> <p>1. Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- та мікроелементів, води в харчуванні людей. Фізіологічні норми харчування.</p> <p>2. Продукти багаті на білки, жири та вуглеводи. Добова потреба в білках, жирах та вуглеводах. Засвоюваність їх організмом людини.</p> <p>3. Корисні властивості білків, жирів та вуглеводів та їх вплив на організм. Небезпечні властивості.</p> <p>4. Фактори що впливають на вміст білків, жирів та вуглеводів на організм.</p> <p>5. Білкова їжа для здоров'я. Білок і вегетаріанство.</p> <p>6. Білки, жири та вуглеводи в боротьбі за стрункість і красу. Холестерин його шкода і користь.</p>	усний контроль	2
2	<p><b>Тема 3.</b> Роль вітамінів (Омега 3), мінеральних речовин та амінокислот в організації харчування людини та їх біологічна функція.</p> <p>1. Загальна характеристика вітамінів, мінеральних речовин та амінокислот.</p> <p>2. Продукти харчування багаті на вітаміни, амінокислоти та мінеральні речовини. Добова потреба. Корисні властивості.</p> <p>3. Вітаміни і здоров'я людини: гіпо-, авітаміноз, причини виникнення і шляхи профілактики. Основні харчові джерела вітамінів.</p> <p>4. Мінеральні речовини та вода в харчуванні. Джерела надходження макро- і мікроелементів в організм людини.</p> <p>5. Захворювання, що виникають при порушенні кількості мінеральних речовин.</p> <p>6. Значення води. Оздоровчі і шкідливі напої для здоров'я. Застосування в медицині. Небезпечні властивості.</p>	тестовий контроль	2
3	<p><b>Тема 4.</b> Поняття про збалансоване харчування. Значення раціонального харчування для здоров'я й працездатності людини.</p> <p>1. Характеристик здорового харчування. Основні компоненти здорового харчування та їх характеристика. Властивості основних продуктів харчування.</p>	усний контроль	2

	<p>2. Біологічна дія їжі: специфічна, неспецифічна, захисна, фармакологічна. Сумісність харчових продуктів.</p> <p>3. Харчова піраміда здорового харчування.</p> <p>4. Методи очищення організму.</p> <p>5. Голодування. Фізичні процеси під час голодування. Використання голодування з метою оздоровлення. Розвантажувальні дні. Інформативна цінність харчування.</p>		
4	<p><b>Тема 6.</b> Помилки і порушення в харчуванні.</p> <p>1. Білкова недостатність, надмірне споживання білкової їжі.</p> <p>2. Надлишкове відкладення маси жиру в організмі – зайва вага (ожиріння), додаткове навантаження на серце, атеросклероз.</p> <p>3. Надлишок і нестача вуглеводів у харчуванні викликають порушення вуглеводного обміну.</p> <p>4. Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту.</p> <p>5. Вплив харчування на серцево-судинну, дихальну, видільну, нервову, статеву, опорно-м'язову, імунну системи, функції шкіри тощо.</p>		2
5	<p><b>Тема 7.</b> Аналіз тіла людини та правильний раціон харчування.</p> <p>1. Розрахунок індексу маси тіла людини. Формули ідеальної маси.</p> <p>2. Характеристика типів тілобудови людини та правильний раціон харчування.</p> <p>3. Харчування і здоров'я. Як лишитись зайвого жиру у тілі людини.</p>		2
6	<p><b>Тема 8.</b> Особливості харчування окремих груп населення.</p> <p>1. Харчування дітей</p> <p>2. Харчування людей старшого та похилого віку</p> <p>3. Харчування людей розумової праці та працівників фізичної праці</p> <p>4. Характеристика здорового харчування вагітної жінки за триместрами. Підбір необхідних продуктів харчування.</p>		2
7	<p><b>Тема 9.</b> Принципи раціонального харчування при різних захворюваннях людини.</p> <p>1. Здорове харчування в терапії хвороби серцево-судинної системи.</p> <p>2. Здорове харчування при захворюванні опорно-рухового апарату.</p> <p>3. Здорове харчування при захворюванні шлунковокишкового тракту.</p> <p>4. Здорове харчування при захворюванні органів дихання.</p> <p>5. Продукти, які активують імунну систему.</p>		2
8	<p><b>Тема 10.</b> Особливості дієтичного харчування під час хвороби.</p> <p>1. Підбір лікувальних дієт.</p> <p>2. Особливості дієтичного харчування. Як підібрати правильну дієту.</p> <p>3. Характеристика лікувальний дієт.</p> <p>4. Принципи побудови дієтичного харчування. Їжа за впливом</p>		2
<b>Разом</b>			<b>16</b>

## 11. Самостійна робота

### Теми для самостійного опрацювання

№ з/п	Теми і перелік питань що внесені на самостійне вивчення
1	<p><b>Тема 1.</b> Вступ до дисципліни «Фізіологія оздоровчого харчування».</p> <p>Предмет, методи, завдання науки про харчування</p> <p>Фізіологічні основи процесу травлення.</p> <p>Обмін речовин.</p> <p>Історія розвитку науки про харчування.</p>
2	<p><b>Тема 2.</b> Біологічні функції білків, жирів та вуглеводів. Їх значення в харчуванні людини.</p> <p>Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- та мікроелементів, води в харчуванні людей. Фізіологічні норми харчування. Продукти багаті на білки, жири та вуглеводи. Добова потреба в білках, жирах та вуглеводах. Засвоюваність їх організмом людини. Корисні властивості білків, жирів та вуглеводів та їх вплив на організм. Небезпечні властивості. Фактори що впливають на вміст білків, жирів та вуглеводів на організм. Білкова їжа для здоров'я. Білок і вегетаріанство. Білки, жири та вуглеводи в боротьбі за стрункість і красу. Холестерин його шкода і користь.</p>
3	<p><b>Тема 3.</b> Роль вітамінів (Омега 3), мінеральних речовин та амінокислот в організації харчування людини та їх біологічна функція.</p> <p>Загальна характеристика вітамінів, мінеральних речовин та амінокислот. Продукти харчування багаті на вітаміни, амінокислоти та мінеральні речовини. Добова потреба. Корисні властивості. Вітаміни і здоров'я людини: гіпо-, авітаміноз, причини виникнення і шляхи профілактики. Основні харчові джерела вітамінів. Мінеральні речовини та вода в харчуванні. Джерела надходження макро- і мікроелементів в організм людини. Захворювання, що виникають при порушенні кількості мінеральних речовин. Значення води. Оздоровчі і шкідливі напої для здоров'я. Застосування в медицині. Небезпечні властивості.</p>
4	<p><b>Тема 4.</b> Поняття про збалансоване харчування. Значення раціонального харчування для здоров'я й працездатності людини.</p> <p>Характеристик здорового харчування. Основні компоненти здорового харчування та їх характеристика. Властивості основних продуктів харчування. Біологічна дія їжі: специфічна, неспецифічна, захисна, фармакологічна. Сумісність харчових продуктів. Харчова піраміда здорового харчування. Методи очищення організму. Голодування. Фізичні процеси під час голодування. Використання голодування з метою оздоровлення. Розвантажувальні дні. Інформативна цінність харчування.</p>
5	<p><b>Тема № 5.</b> Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення.</p> <p>Системи харчування вітчизняних і закордонних авторів. Поняття про дієти і дієтотерапію. Дієтичне харчування. Різноманітні оздоровчі дієти: дієта Шелтона, очкова дієта, система харчування Брега, дієта М. Бірхер-Беннера, дієта Аткинса, дієта Монтіньяна, Кремлівська дієта, шоколадна дієта, дієти знаменитостей, зелена дієта, низькокалорійна дієта, кефірна дієта та інші. Основні принципи лікувального харчування. Лікувальні мінеральні води.</p>
6	<p><b>Тема 6.</b> Помилки і порушення в харчуванні.</p> <p>Білкова недостатність, надмірне споживання білкової їжі. Надлишкове відкладення маси жиру в організмі – зайва вага (ожиріння), додаткове навантаження на серце, атеросклероз. Надлишок і нестача вуглеводів у харчуванні викликають порушення вуглеводного обміну.</p> <p>Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту. Вплив харчування на серцево-судинну, дихальну, видільну, нервову, статеву, опорно-м'язову, імунну системи, функції шкіри тощо.</p>
7	<p><b>Тема 7.</b> Аналіз тіла людини та правильний раціон харчування.</p>

	Розрахунок індексу маси тіла людини. Формули ідеальної маси. Характеристика типів тілобудови людини та правильний раціон харчування. Як лишитись зайвого жиру у тілі людини. Харчування і здоров'я.
8	<b>Тема 8.</b> Характеристика здорового харчування Характеристика здорового харчування дітей, людей старшого та похилого віку, людей розумової праці, працівників фізичної праці Харчування вагітної жінки в різні періоди вагітності. Характеристика здорового харчування вагітної жінки за триместрами.. Здорове харчування жінки яка годує дитину. Зміст грудного молока та його користь для грудної дитини. Раціон жінки яка годує дитину груддю. Підбір необхідних продуктів харчування. Основні рекомендації.
9	<b>Тема 9.</b> Принципи раціонального харчування при різних захворюваннях людини. Здорове харчування в терапії хвороби серцево-судинної системи. Здорове харчування при захворюванні опорно-рухового апарату. Здорове харчування при захворюванні шлунковокишкового тракту. Здорове харчування при захворюванні органів дихання. Продукти, які активують імунну систему.
10	<b>Тема 10.</b> Особливості дієтичного харчування під час хвороби. Підбір лікувальних дієт. Особливості дієтичного харчування. Як підібрати правильну дієту. Характеристика лікувальний дієт. Принципи побудови дієтичного харчування. Їжа за впливом

## 12. Методи навчання

Використання на лекційних заняттях мультимедійних презентацій, проведення досліджень індивідуального здоров'я з використанням ІКТ.

## 13. Методи і форми контролю

- Проведення поточного контролю (усний, письмовий, тестовий контроль, практична перевірка під час лабораторних занять);
- Періодичний контроль (перша ті друга контрольні точки);
- Оцінювання курсової роботи;
- Підсумковий (семестровий) контроль - залік.

## 14. Рекомендована література

### Основна

1. Ванханен В.В. Нутріціологія : Підручник / В.В. Ванханен, В.Д. Ванханен, В.І. Ципріян. -[Електронний ресурс]. - Донецьк: Донеччина, 2001. - 474 с.
2. Волошин О.І., Сплавський О.І. Основи оздоровчого харчування. – Чернівці: БДМУ, Видавничий дім «Букрек», 2007. – 536 с.
3. Димань Т.М., Барановський М.М., Білявський Г.О та ін. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування: навч. посібник / За наук.ред.Т.М.Димань. – К.: Лібра, 2006.- 304 с.
4. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. – К.: КНТЕУ, 2006. – 341 с.
5. Зубар Н.М., Руть Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: Практикум: Навч. посібник.– К.:КНТЕУ, 2001. – 258 с.
6. Карпенко П.О. Основи раціонального і лікувального харчування : [навч. посіб.] / П.О. Карпенко, С.М. Пересічна, І.М. Грищенко [та ін.]; за заг. ред. П.О. Карпенка. - К. : КНТЕУ, 2011. -504 с.
7. Лиходід В.С., Владімірова О.В., Дорошенко В.В. Оздоровче харчування: Навч. пос. [Електронний ресурс]. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. –273 с.

8. Міхеєнко О.І. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник. Київ, 2016. 184 с
9. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г.І. Столмакової, І.О. Мартинюка. – Львів: Світ, 1991. – 208 с.
10. Нутріціологія: навч. посібник/ Н.В. Дуденко [та ін.]; під заг. ред.. Н.В. Дуденко.– Х.: Світ Книг, 2013. – 560 с.
11. Олексієнко Я. І. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматов, О. П. Верещагіна. - [Електронний ресурс]. - Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. – 42 с.
12. Орлова Н.Я. Фізіологія та біохімія харчування. – К.: КДТЕУ, 2001. – 248 с.
13. Пішак В.П., Радько М.М., Бабюк А.В. та ін. Вплив харчування на здоров'я людини: Підручник / За ред. Радька М.М. – Чернівці: Книги XXI, 2006. – 500 с.
14. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г.І. Столмакової, І.О. Мартинюка. – Львів: Світ, 1991. – 200 с.
15. Скальний А.В. Основи раціонального питания: конспект лекцій / А.В. Скальний - [Електронний ресурс].- Воронеж.: Воронеж. гос. технол. акад., 2008.- 108 с.
16. Смоляр В.И. Рациональное питание. – К.: Наук.думка, 1991.– 368 с.

#### **Допоміжна**

1. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г.І. Столмакової, І.О. Мартинюка. Львів, 1991. 208 с.
2. Гончаренко М.С. Основы валеологического питания. Харьков, 2006. 368.
3. Грищенко І.М., Кравчук Н.М. Дієтичне та дитяче харчування. Київ, 2003. 288 с.
4. Домарецький В.А., Златев Т.П. Екологія харчових продуктів. Київ, 1993. 192 с.
5. Сиротенко Ф.І. Посібник з лікувального харчування Київ, 2014. 159 с
6. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування. Київ, 2000. 335 с.

#### **Інформаційні ресурси:**

- .<http://westudents.com.ua/knigi/302-osnovi-fzolog-ta-ggni-harchuvannya-zubar-nm.html> 2.  
<http://library.kr.ua/bookexhibit/bezpeka.html> 4.  
[http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/new/detail.php3?doc\\_id=706829](http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/new/detail.php3?doc_id=706829) 5.  
<http://www.anatomy.tj/> 6. <http://youalib.com>