МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ СПОРТУ ТА ФІЗИНОЇ КУЛЬТУРИ

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА
дисципліни спеціалізації

підготовки **бакалаврів**

(рівень вищої освіти)

галузь знань **22 Охорона здоров'я**

(шифр і назва напряму)

спеціальності 227 фізична терапія та ерготерапія

(шифр і назва спеціальності)

Навчальна програма з дисципліни «Основи раціонального харчування» для студентів 3-го року навчання спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

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

Розробник: к.н. фіз.вих. та спорту, доц.. Тимочко-Волошин Р.І.. к.н. фіз.вих. та спорту Пазичук О. О.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри біохімії та гігієни

Протокол від "31"серпня 2024 року № 1

Завідувач кафедри біохімії та гігієни

(Борецький Ю.Р.)

(підпис) (прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету терапії та реабілітації

Протокол від. "____"_____20__ року № ___

Голова _____ (_____)

(підпис) (прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету ПК ПП ПЗО

Протокол від. "____"_____20__ року № ___

Голова _____ (_____)

(підпис) (прізвище та ініціали)

©_____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

Програма вивчення навчальної дисципліни “Основи раціонального харчування” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 227 Фізична терапія та ерготерапія.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є професійна діяльність фізичного терапевта; педагогічні і психологічні аспекти його поведінки; фізичні навантаження та їх вплив на організм людни;

Міждисциплінарні зв’язки: анатомія людини, фізіологія людини, біохімія.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Вплив харчових нутрієнтів на організм людини

Змістовий модуль 2. Важливість харчових нутрієнтів у харчуванні людини

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Мета:** сформувати у студентів вміння і навички з організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутріцитології та з організації харчування в лікувально-профілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

1.2. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- фізіологічне значення компонентів продуктів харчування - білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин та їх оптимальні потреби відповідно до стану організму за конкретних умов існування;
- основні теорії харчування: раціональне, збалансоване, адекватне, диференційоване, індивідуальне, значення режиму харчування;
- основи дієтології, характеристику основних дієт, організацію харчування людей різних верств населення; нетрадиційні системи харчування;
- вміст природних та чужорідних токсичних речовин в продуктах харчування та їх вплив на здоров’я людини; 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

вміти:

- Вміти розраховувати фізіологічної потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах;надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування;
- виявляти статус харчування організму та його порушень;
- вміти розробляти практичні рекомендацій щодо організації раціонального харчування різних груп населення;

- оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками, результатами бактеріологічного та токсикологічного дослідження й формулювання висновку щодо їх якості та відповідності стандартам;
- встановлювати зв'язок з навчальними предметами біологічного напряму загальноосвітніх навчальних закладів; володіти методикою проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань;
- сформувати практичні навички по складанню харчового раціону для різних верст населення, навчити використовувати отримані знання на практиці.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Модуль 1. Вплив харчових нутрієнтів на організм людини

Тема 1. Вступ до нутриціології. Енергетичні витрати залежно від віку, статі та діяльності людини. Енергетична цінність їжі.

Історія розвитку та основні поняття нутриціології. Вплив продуктів харчування на ріст та розвиток людини. Анатомо-фізіологічні особливості травлення. Роль раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров*я. Енергетичні витрати залежно від віку, статі та діяльності людини. Енергетична цінність їжі.

Тема 2. Макронутрієнти: білки, ліпіди, вуглеводи.

Білки: якісний склад, значення, функції, джерела надходження в організм людини. Добова потреба у білках, залежно від віку, статі та виду діяльності людини. Ліпіди: якісний склад, значення, функції, джерела надходження в організм людини. Добова потреба у ліпідах, залежно від віку, статі та виду діяльності людини. Вуглеводи: якісний склад, значення, функції, джерела надходження в організм людини. Добова потреба у вуглеводах, залежно від віку, статі та виду діяльності людини.

Тема 3. Мікронутрієнти: вітаміни та мінерали.

Вітаміни та мінеральні речовини: класифікація, функції та значення для організму людини. Джерела надходження з різними продуктами харчування. Добова потреба у вітамінах та мінеральних речовинах, залежно від віку, статі та виду діяльності людини.

Модуль 2 Важливість харчових нутрієнтів у харчуванні людини

Тема 4. Харчові добавки, БАД та ГМО. Вплив на організм людини.

Характеристика, класифікація та застосування харчових добавок (зокрема, дозволених в Україні). Поняття про БАД та ГМО. Вплив на організм людини харчових добавок, БАД та ГМО. Якість продуктів харчування.

Тема 5. Основи лікувального та лікувально-профілактичного харчування.

Основні принципи організації лікувального (дієтичного) харчування. Види дієт, їх характеристика та призначення. Поняття мальабсорбції та мальдигестії. Застосування продуктів харчування з метою лікування та зміцнення здоров'я людини. Лікувальні властивості деяких продуктів харчування. Лікувально-профілактичне харчування та принципи його організації. Види лікувально-профілактичного харчування. Поняття про пребіотики та пробіотики.

Тема 6. Нетрадиційні види харчування та їх вплив на здоров'я людини.

Особливості нетрадиційних видів харчування. Основні характеристики та принципи нетрадиційних видів харчування: вегетаріанства, сироїдіння, роздільного харчування, харчування за Аюрведою, за групами крові, та ін. Основні принципи голодування та наслідки для здоров'я людини.

Тема 7. Захворювання, що передаються аліментарним шляхом (харчові токсикоінфекції, сальмонельоз, дизентерія, ботулізм, брюцельоз, гельмінтози). Отруєння грибами.

Гігієна продуктів харчування. Ознаки неякісних (зіпсованих) продуктів харчування. Етіологія, патогенез та основні клінічні прояви захворювань, що передаються аліментарним шляхом (харчові токсикоінфекції, сальмонельоз, дизентерія, ботулізм, брюцельоз, гельмінтози). Отруєння грибами. Профілактика захворювань, що передаються аліментарним шляхом.

Тема 8. Сучасні напрямки розвитку нутриціології. Психологія та харчування.

Збалансоване харчування: роль та значення для людини в умовах сучасності. Роздільне харчування: принцип та вплив на організм людини. Нутриціологія у косметології. Фізіологія відчуттів голоду, апетиту та

насичення. Психоемоційні розлади, що призводять до порушення харчування. Порушення харчової поведінки у дітей. Захворювання, які залежать від харчового статусу людини (анорексія, нервова булімія, розлади харчової поведінки). Поняття мальнутриції. Психологія їжі. Взаємозв'язок уподобань деяких продуктів харчування та характеру людини. Естетика харчування.

3. **Рекомендована література**

Базова:

1. Борецький Ю. Р. Основи харчової хімії, мікробіології, гігієни та санітарії у готельно-ресторанній справі : лабораторний практикум для студ. спец. "Готельно-ресторанна справа" / Борецький Ю. Р., Гащишин В. Р., Прокопів Т. М., Шавель Х. Є., Трач В. М. - Львів : Сполом, 2019. - 181 с.
2. Гігієна харчування з основами нутриціології. Підручник /В.І.Ципріян, Т.І.Аністратенко, Т.М.Білко та ін., /За ред. В.І.Ципріяна. – Київ : Здоров'я, 1999. - С.-51- 57.
3. Ципріян В.І., Велика Н.В., Яковенко В.Г. Методика оцінки харчового статусу людини та адекватності індивідуального харчування. / Навчально-методичний посібник. - Київ, 1999. - 60 с.
4. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування / В.І.Смоляр. –Київ : Здоров'я, 2000. -336с.
5. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. / Н.М. Зубар. — Київ : Центр учбової літератури, 2010. — 336 с.
6. Волошин О.І., Сплавський О.І. Основи оздоровчого харчування / О.І. Волошин, О.І. Сплавський. - Чернівці: БДМУ; Видавничий дім «Букрек», 2007. – 536с.

Додаткова.

1. Гігієна та екологія : підручник / за редакцією В. Г. Бардова. – Київ, 2006. – 720 с.
2. Загальна гігієна : словник-довідник : навч. посіб. / Даценко І. І., Бардов В. Г., Степаненко Г. П. [та ін.]. – Львів, 2001. – 244 с
3. Гігієна харчування з основами нутриціології : підручник : у 2 кн. / Ципріян В. І., Матасар І. Т., Слободкін В. І., Бардов В. Г., Омельчук С. Т. [та ін.] ; за ред. проф. В. І. Ципріяна. – Київ : Медицина, 2007. – Кн. 2. – 544 с.
4. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник / Н. М. Зубар. – Київ : Центр учбової літератури, 2010. – 336 с.
5. Касянчук В. В. Раціональне і безпечне харчування як основа громадського здоров'я : навч. посіб. / В. В. Касянчук, В. О. Курганська, О. М. Олешко ; за ред. А. Г. Дьяченка. – Суми : Сум. держ. ун-т, 2017. – 355 с.
6. Швидка Н.П. Біохімія та фізіологія харчування: Опорний конспект лекцій. / Н.П. Швидка. – Дніпропетровськ: ДУЕП, 2007. – 52 с.

7. Бардов В.Г. Гігієна та екологія / Бардов В.Г. ,Москаленко В.Ф., Омельчук С.Т., Яворовський О.П. Вінниця : Нова Книга, 2006. – С.288-300.
8. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології.: Здоров'я, 2004. - С.287-322.

Інформаційні ресурси інтернет

1. Репозитарій бібліотеки ЛДУФК. http://repository.ldufk.edu.ua/
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – http://www.nbuv.gov.ua/

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

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань лабораторних занять.

Підсумковий контроль – залік (V семестр – денна форма; XII семестр – заочна форма навчання).

Залікові вимоги

1. Білки, жири та вуглеводи та їх значення в харчуванні.
2. Вода та мінеральні речовини та їх роль у харчуванні.
3. Вітаміни та вітаміноподібні речовини.
4. Основні складові овочів та фруктів
5. Харчовий раціон людини.
6. Історія харчування на Україні.
7. Основні напрями харчування на Україні.
8. Основні національні страви у різних куточках України.
9. Походження національних страв.
10. Будова та функції травної системи людини.
11. Особливості травлення у ротовій порожнині.
12. Склад слини.
13. Особливості травлення у шлунку.
14. Склад шлункового соку.
15. Особливості травлення у дванадцятипалій кишці.
16. Склад жовчі та її значення у травленні.
17. Особливості травлення у тонкій кишці.
18. Особливості травлення у товстій кишці.
19. Поняття про ГМО.
20. З якою метою отримують ГМО.
21. Ризики, пов'язані з ГМ продуктами харчування.
22. Закони України, що регулюють вживання ГМО продуктів.

23. Що таке харчові добавки (Е).
24. Групи харчових добавок.
25. Заборонені харчові добавки (Е).
26. Біологічна дія їжі на організм людини.
27. Теорія адекватного харчування.
28. Теорія раціонального харчування.
29. Теорія збалансованого харчування.
30. Фізіологічні потреби організму людини в енергії та харчових продуктах.
31. Сучасний погляд на харчування людини.
32. Оздоровче харчування.
33. Основні правила оздоровчого харчування.
34. Кислотні та лужні властивості продуктів харчування.
35. Біологічно активні добавки.
36. Види БАД.
37. Дієти та дієтичні продукти.
38. Види дієт.
39. Медичні дієти.
40. Штучне харчування.
41. Характеристика хвороб, що пов’язані з харчуванням.
42. Харчування при ожирінні.
43. Харчування при анорексії.
44. Харчування при булемії.
45. Лікувальний ефект продуктів харчування.
46. Види голодування.
47. Голодування по Брегу.
48. Покази та протипокази до розвантажувально-дієтичної терапії.
49. Періоди розвантажувально-дієтичної терапії.
50. Методика проведення періоду відновлення.
51. Профілактика можливих ускладнень при проведенні РДТ.
52. Роздільне харчування по Г.Шелтону.
53. Загальні правила харчування за Г.Шелтоном.
54. Правила сумісності харчових продуктів.
55. Сироїдіння (харчування предків).
56. Індивідуальне та редуковане харчування.
57. Вегетаріанство.
58. Різновиди вегетаріанства.
59. Історія вегетаріанства.