

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я
Кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації

ТЕМАТИКА ЛЕКЦІЙ

з навчальної дисципліни

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
на основі ОКР Молодший спеціаліст
галузі знань 22 Охорона здоров'я
спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія

Схвалено на засіданні кафедри
Протокол № _8_ від _25.06. 2019 р.
Завідувач кафедри _____ Флюнт І.С.

ТЕМАТИКА ЛЕКЦІЙ
з навчальної дисципліни
ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Тема 1. Харчування людини як медико-біологічна і соціально-економічна проблема.

Тема 2. Хвороби, спричинені неправильним харчуванням.

Тема 3. Білки та їх значення у харчуванні.

Тема 4. Жири та їх значення у харчуванні.

Тема 5. Вуглеводи та їх значення у харчуванні.

Тема 6. Вітаміни і мінеральні речовини та їх значення у харчуванні.

Тема 7. Гігієнічні вимоги до харчового раціону людини.

Тема 8. Гігієнічна характеристика основних груп харчових продуктів.

Тема 9. Гігієнічні основи використання харчових добавок.

Тема 10. Гігієнічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення.

Тема 11. Гігієнічні основи лікувального та лікувально-профілактичного харчування.

Тема 12. Превентивне харчування при ризику деяких захворювань.

Харчування в екологічно-несприятливих умовах.

ЛЕКЦІЯ 1

ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ ЯК МЕДИКО-БІОЛОГІЧНА І СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНА ПРОБЛЕМА

ПЛАН

1. Роль харчування у збереженні здоров'я людини.
2. Соціально-економічні і медико-біологічні аспекти харчування.
3. Функції їжі та чинники, що їх забезпечують.
4. Біологічна дія їжі та різновиди харчування.
5. Гігієнічні принципи раціонального харчування.

Роль харчування у збереженні здоров'я людини. Соціально-економічні і медико-біологічні аспекти харчування: структура харчування населення України; причини змін у структурі харчування сучасної людини. Функції їжі (енергетична, пластична, біорегуляторна, імунорегуляторна, пристосувально-регуляторна, реабілітаційна, мотиваційно-сигнальна) та чинники, що їх забезпечують. Біологічна дія їжі та різновиди харчування (специфічна, неспецифічна, захисна, фармакологічна). Гігієнічні принципи раціонального харчування

Література:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. - К., 1999. -568 с.
2. Даценко І. І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології / І. І. Даценко, Р. Д. Габович. – К. : Здоров'я, 1999. – 694 с.
3. Основи оздоровчого харчування: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту / М. І. Кручаниця [та ін.; Ужгородський національний ун-т. Факультет фізичного виховання і спорту. - Ужгород: Видавництво В.Падяка, 2004. - 215 с.

ЛЕКЦІЯ 2

ХОРОБИ, СПРИЧИНЕНІ НЕПРАВИЛЬНИМ ХАРЧУВАННЯМ

1. Аліментарні захворювання.
2. Вторинні хвороби недостатнього або надлишкового харчування.

3. Захворювання з аліментарними чинниками розвитку патології.
4. Захворювання, зумовлені харчовою непереносністю.

Аліментарні захворювання. Класифікація аліментарних захворювань за Б.Л. Смолянським. Аліментарні хвороби недостатнього харчування. Форми голодування. Причини розвитку білково-енергетичної недостатності. Зміни в організмі при голодуванні. Ознаки аліментарної дистрофії. Аліментарні хвороби надмірного харчування. Енергетична надмірність харчування. Хвороби надлишкового білкового харчування. Вплив надлишку жиру на організм. Стадії перебігу аліментарного захворювання. Вторинні хвороби нераціонального і надмірного харчування. Захворювання з аліментарними чинниками розвитку патології. Захворювання зумовлені харчовою непереносністю. Поняття про харчову непереносність. Істинна харчова алергія. Харчова псевдоалергія. Кишкові ферментопатії. Глютеніт (целиакія). Психогенна харчова непереносність. Психосоматичні порушення харчування.

Література:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. -К., 1999. – С. 19-34.
2. Лисовский В. А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А. Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов Учебное пособие / Под редакцией проф. С. П. Евсеева — 2-е изд, стереотип. — М. Советский спорт, 2004 — С. 126 - 142.
3. Лиходід В. С., Владімірова О.В., Дорошенко В. В. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – С. 37-48.

ЛЕКЦІЯ 3

Тема 3. БІЛКИ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ У ХАРЧУВАННІ

ПЛАН

1. Функції білків в організмі. Загальні поняття про обмін білків в організмі.
2. Замінні і незамінні амінокислоти. Повноцінні і неповноцінні білки.
3. Норми споживання білків залежно від виду діяльності, віку, виду спорту.

4. Надмірне і недостатнє споживання білків. Характеристики продуктів, які містять білки. Поняття про індекс засвоєння білків.

Література:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. -К., 1999. – С. 19-34.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — С.70-83.
3. Лиходід В. С., Владімірова О.В., Дорошенко В. В. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – С.56 - 59.

ЛЕКЦІЯ 4

ЖИРИ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ У ХАРЧУВАННІ

ПЛАН

1. Фізіолого-гігієнічна роль жирних кислот (насичених, поліненасичених).
2. Фізіолого-гігієнічна роль фосфоліпідів та стеринів.
3. Норми споживання жирів.
4. Характеристика харчових продуктів - джерел жирів у харчуванні.

Література:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. -К., 1999. – С. 63-72.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — С.70-83.
3. Лиходід В. С., Владімірова О.В., Дорошенко В. В. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – С.59-66.

ЛЕКЦІЯ 5

ВУГЛЕВОДИ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ В ХАРЧУВАННІ

ПЛАН

1. Гігієнічна характеристика окремих вуглеводів.
2. Поняття про глікемічний індекс.
3. Недостатнє і надмірне споживання вуглеводів.
4. Норми споживання вуглеводів.
5. Джерела вуглеводів у харчуванні.

Література:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. -К., 1999. – С. 70-80.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — С.97-107.
3. Лиходід В. С., Владімірова О.В., Дорошенко В. В. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – С.67-71.

ЛЕКЦІЯ 6

ВІТАМІНИ І МІНЕРАЛЬНІ РЕЧОВИНИ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ У ХАРЧУВАННІ

ПЛАН

1. Потреба організму у вітамінах.
2. Джерела вітамінів у харчуванні, збалансованість вітамінів.
3. Причини розвитку вітамінної недостатності та заходи боротьби з гіповітамінозами.
4. Особливості засвоєння мінеральних речовин.
5. Продукти-джерела мінеральних речовин у харчуванні.
6. Норми споживання окремих макро- і мікроелементів.

Література:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. -К., 1999. – С. 80-96.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — С.107-136.
3. Лиходід В. С., Владімірова О.В., Дорошенко В. В. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – С.72-91.

ЛЕКЦІЯ 7

ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО ХАРЧОВОГО РАЦІОНУ ЛЮДИНИ

ПЛАН

1. Харчовий раціон: склад харчового раціону; піраміда харчування; оздоровчий раціон харчування.
2. Фізіолого-гігієнічні вимоги до режиму харчування.
3. Фізіолого-гігієнічні вимоги до умов приймання їжі.

Література:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. -К., 1999. – С. 45 - 50.
3. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — С. 178 - 185.
4. Лиходід В. С., Владімірова О.В., Дорошенко В. В. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – С. 92 - 98.

ЛЕКЦІЯ 8

ГІГІЄНІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ГРУП ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

ПЛАН

1. Поняття про енергетичну і біологічну цінність харчових продуктів та їх безпечність.
2. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів тваринного походження: м'яса і м'ясних продуктів, риби та інших морепродуктів, молока і молочних продуктів, яєць.
3. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів рослинного походження: зернових продуктів, овочів, фруктів і ягід.

Поняття про енергетичну і біологічну цінність харчових продуктів та їх безпечність. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів тваринного походження: м'яса і м'ясних продуктів, риби та інших морепродуктів, молока і молочних продуктів, яєць. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів рослинного походження: зернових продуктів, овочів, фруктів і ягід. Умови зберігання харчових продуктів. Кулінарна обробка харчових продуктів (холодна, теплова). Втрати поживних речовин при тепловій обробці харчових продуктів. Гігієнічні умови приготування і зберігання харчових продуктів і страв.

Література:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. -К., 1999. – С. 199-289.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — С.137-169.
3. Лисовский В.А.,Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н.Комплексная профілактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов.Учебное пособие / Под редакцией проф. С. П.Евсеева — 2-е узд., стереотип. — М Советский спорт, 2004 — С.143-150.

4. Лиходід В. С., Владімірова О.В., Дорошенко В. В. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – С.99-110; 130-132.
5. Олексієнко Я. І., Шахматов В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматова, О. П. Верещагіна. – Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. – С. 33-36.
6. Тутельян В.А, Вялков А. И., Разумов А.Н. Научные основы здорового питания: – М.: Издательский дом «Панорама», 2010. – С.126-155.

ЛЕКЦІЯ 9

ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК

ПЛАН

1. Харчові добавки.
2. Біологічно активні харчові добавки (БАД). Значення БАД у харчуванні.
3. Різновиди БАД: антиоксиданти, ферменти, есенційні жирні кислоти, вітамінні добавки, мінеральні добавки, амінокислоти, бактеріальні БАД, дріжджі.

Література:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. -К., 1999. – С. 332-345.
2. Лиходід В. С., Владімірова О.В., Дорошенко В. В. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – С.128-130;170-201.

ЛЕКЦІЯ 10
ГІГІЄНИЧНІ ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ТА
ПРОФЕСІЙНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ПЛАН

1. Харчування дітей та підлітків.
2. Харчування осіб розумової праці.
3. Харчування осіб похилого віку.

Література:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. -К., 1999. – С. 97-143.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — С.186-195.
3. Лиходід В. С., Владімірова О.В., Дорошенко В. В. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – С.134-152.

ЛЕКЦІЯ 11
ГІГІЄНИЧНІ ОСНОВИ ЛІКУВАЛЬНОГО ТА ЛІКУВАЛЬНО-
ПРОФІЛАКТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ

ПЛАН

1. Лікувальне харчування та його значення в комплексній терапії і вторинній профілактиці захворювань.
2. Принципи лікувального харчування.
3. Характеристика лікувальних дієт.
4. Призначення і раціони лікувально-профілактичного харчування.

Література:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. -К., 1999. – С. 157-195.

2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — С. 195-197; 198-217.
3. Лиходід В. С., Владімірова О.В., Дорошенко В. В. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – С. 242 - 259; 165-168.

ЛЕКЦІЯ 12

ПРЕВЕНТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ ПРИ РИЗИКУ ДЕЯКИХ ЗАХВОРЮВАНЬ. ХАРЧУВАННЯ В ЕКОЛОГІЧНО- НЕСПРИЯТЛИВИХ УМОВАХ

ПЛАН

1. Ожиріння. Фактори ризику ожиріння та його профілактика. Малокалорійні дієти. Розвантажувальні дні.
2. Аліментарна профілактика атеросклерозу.
3. Онкологічні захворювання та їх аліментарна профілактика. Протиракові дієти.
4. Аліментарна профілактика гіпертонічної хвороби.
5. Аліментарна профілактика подагри.
6. Аліментарна профілактика захворювань нирок.
7. Аліментарна профілактика цукрового діабету.
8. Аліментарна профілактика ендемічного зобу.
9. Шляхи забруднення харчових продуктів. Принципи екологічно-захисного харчування. Радіозахисне харчування.

Література:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. -К., 1999. – С. 194-198.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — С. 198 - 217.

3. Лиходід В. С., Владімірова О.В., Дорошенко В. В. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – С.152-164, 204 - 242.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ПІДРУЧНИКІВ, МЕТОДИЧНИХ МАТЕРІАЛІВ

Основна:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. -К., 1999. – 568 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 330 с.
3. Лиходід В. С., Владімірова О.В., Дорошенко В. В. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 271с.

Допоміжна:

4. Даценко І. І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології / І. І. Даценко, Р. Д. Габович. – К. : Здоров'я, 1999. – 694 с.
5. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
6. Лисовский В.А.,Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н.Комплексная профілактика захворювань и реабілітація больных и инвалидов. Учебное пособие / Под редакцией проф. С. П.Евсеева — 2-е изд., стереотип. — М Советский спорт, 2004 — 320 с.
7. Матрошилін О. Г., Філь В. М. Фізіологія та гігієна харчування: навчальний посібник / О. Матрошилін, В. Філь. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького ДПУ імені Івана Франка, 2014. – 176 с .
8. Матрошилін О. Г. Гігієна харчування під час занять фізичними вправами / методичні матеріали до самостійної роботи для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 8.01020302 Фізична реабілітація та 8.01020101 Фізичне виховання. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2013. – 65 с.

9. Олексієнко Я. І., Шахматов В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматова, О. П. Верещагіна. – Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. – 42 с.

10. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смульского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

11. Тутельян В.А, Вялков А. И., Разумов А.Н. Научные основы здорового питания: – М.: Издательский дом «Панорама», 2010. – 816 с.

ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ:

- <http://big-archive.ru/medicine/hygiene/>
- <http://zigmigracia.weebly.com/blog/praktikum-po-gigiene-laptev>
- http://tsput.ru/res/fizvosp/hygiene/g_1.htm
- <http://www.rulit.me/books/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-uchebnik-read>