

# Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

## ОПИС

навчальної дисципліни

### «Основи раціонального харчування»

ІІІ семестр 2019-2020 н.р.

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 22 Охорона здоров'я

Спеціальність – 227 Фізична терапія, ерготерапія

Освітня програма – Фізична терапія, ерготерапія (120 кредитів ЄКТС)

## 1. Загальна характеристика дисципліни

Загальний обсяг дисципліни – 3 кредити ЄКТС.

Статус дисципліни – вибіркова (вільного вибору студента).

Факультет (інститут) – навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я.

Кафедра – фізичної терапії, ерготерапії.

Курс – 2; семестр – 3; вид підсумкового контролю – залік.

Викладачі: к.мед.н., доц. Закаляк Н. Р., ст. викл. Фігура О.А.

Мова навчання – українська.

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин						Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота		Залік	Екзамен
			Кредити ЄКТС	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття				
Денна	II	III	120/4	48	24	–	24	–	72	–	+	–
Заочна	II	III	120/4	12	6	–	6	–	108	–	+	–

## 2. Зміст лекційного матеріалу

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

- 1.1. Роль харчування у збереженні здоров'я людини.
- 1.2. Соціально-економічні і медико-біологічні аспекти харчування
- 1.2. Функції їжі та чинники, що їх забезпечують.
- 1.3. Біологічна дія їжі та різновиди харчування.
- 1.5. Гігієнічні принципи раціонального харчування.

### 2. Хвороби, спричинені неправильним харчуванням

- 2.1. Аліментарні захворювання.
- 2.2. Вторинні хвороби нераціонального і надмірного харчування.
- 2.3. Захворювання з аліментарними чинниками розвитку патології.
- 2.4. Захворювання, зумовлені харчовою непереносністю.

### 3. Білки та їх значення у харчуванні

- 3.1. Фізіологічна потреба організму в білках. Повноцінні і неповноцінні білки.
- 3.2. Надмірне і недостатнє споживання білків.
- 3.3. Характеристика продуктів, які містять білки.

### 4. Жири та їх значення у харчуванні

4.1. Фізіолого-гігієнічна роль жирних кислот (насичених, полі ненасичених).

4.2. Фізіолого-гігієнічна роль фосфоліпідів та стеринів.

4.3. Норми споживання жирів.

4.4. Джерела жирів у харчуванні.

#### **5. Вуглеводи та їх значення у харчуванні**

5.1. Гігієнічна характеристика окремих вуглеводів. Поняття про глікемічний індекс.

5.2. Недостатнє і надмірне споживання вуглеводів.

5.3. Норми споживання вуглеводів.

5.4. Джерела вуглеводів у харчуванні.

#### **6. Вітаміни і мінеральні речовини та їх значення у харчуванні**

6.1. Потреба організму у вітамінах. Джерела вітамінів у харчуванні, збалансованість вітамінів.

6.2. Причини розвитку вітамінної недостатності та заходи боротьби з гіповітамінозами.

6.3. Особливості засвоєння мінеральних речовин.

6.4. Продукти-джерела мінеральних речовин у харчуванні. Норми споживання окремих макро- і мікроелементів

#### **7. Гігієнічні вимоги до харчового раціону людини**

7.1. Харчовий раціон: склад харчового раціону; піраміда харчування; оздоровчий раціон харчування.

7.2. Фізіолого-гігієнічні вимоги до режиму харчування.

7.3. Фізіолого-гігієнічні вимоги до умов приймання їжі.

#### **8. Гігієнічна характеристика основних груп харчових продуктів**

8.1. Поняття про енергетичну і біологічну цінність харчових продуктів та їх безпечність.

8.2. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів тваринного походження: м'яса і м'ясних продуктів, риби та інших морепродуктів, молока і молочних продуктів, яєць.

8.3. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів рослинного походження: зернових продуктів, овочів, фруктів і ягід.

#### **9. Гігієнічні основи використання харчових добавок**

9.1. Біологічно активні харчові добавки (БАД). Значення БАД у харчуванні.

9.2. Різновиди БАД: антиоксиданти, ферменти, есенційні жирні кислоти, вітамінні добавки, мінеральні добавки, амінокислоти, бактеріальні БАД, дріжджі.

#### **10. Гігієнічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення**

10.1. Харчування дітей та підлітків.

10.2 Харчування осіб розумової праці.

10.3 Харчування осіб похилого віку.

#### **11. Гігієнічні основи лікувального та лікувально-профілактичного харчування**

11.1. Лікувальне харчування та його значення в комплексній терапії і вторинній профілактиці захворювань.

11.2. Принципи лікувального харчування.

11.3. Характеристика лікувальних дієт.

11.4. Призначення і раціони лікувально-профілактичного харчування.

#### **12. Превентивне харчування при ризику деяких захворювань**

12.1. Ожиріння. Фактори ризику ожиріння та його профілактика.

12.2. Малокалорійні дієти. Розвантажувальні дні.

12.3. Атеросклероз. Гіпертонічна хвороба. Цукровий діабет.

12.4. Онкологічні захворювання та їх аліментарна профілактика.

12.5. Подагра. Захворювання нирок.

12.6. Ендемічний зоб. Сечокам'яна хвороба.

12.7. **Харчування в екологічно-несприятливих умовах:** шляхи забруднення харчових продуктів.; принципи екологічно-захисного харчування; радіозахисне харчування.

### **3. Перелік практичних занять**

1. Харчування людини як медико-біологічна і соціально-економічна проблема людини
2. Хвороби, спричинені неправильним харчуванням
3. Білки та їх значення у харчуванні
4. Жири та їх значення у харчуванні
5. Вуглеводи та їх значення у харчуванні
6. Вітаміни і мінеральні речовини та їх значення у харчуванні
7. Гігієнічні вимоги до харчового раціону людини
8. Гігієнічна характеристика основних груп харчових продуктів
9. Гігієнічні основи використання харчових добавок
10. Гігієнічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення
11. Гігієнічні основи лікувального та лікувально-профілактичного харчування
12. Превентивне харчування при ризику деяких захворювань. Харчування в екологічно-несприятливих умовах.

### **4. Самостійна робота студента**

Самостійна робота студента з дисципліни містить: опрацювання теоретичного матеріалу; виконання завдань згідно з переліком компетенцій, що формуються у межах кожної теми навчальної програми; підготовку до самостійної роботи і співбесіди з лектором.

#### **Теми, які рекомендовані для самостійного вивчення**

1. Історія розвитку і становлення науки про харчування: емпіричний період, науковий період. Теорії та концепції харчування. Поняття збалансованості і повноцінності, адекватності харчового раціону.
2. Захворювання з аліментарними чинниками передачі збудників захворювань (інфекційні, паразитарні захворювання і харчові отруєння).
3. Фізіолого-гігієнічне значення білків та наслідки їхнього надлишку чи дефіциту в раціонах харчування. Фізіолого-гігієнічна роль амінокислот.
4. Жири та їх фізіолого-гігієнічні функції в організмі людини.
5. Фізіолого-гігієнічне значення вуглеводів. Харчові волокна. Органічні кислоти.
6. Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів та проблема забезпечення ними організму: класифікація вітамінів, їх функції. Роль мінеральних речовин у життєдіяльності організму. Фізіологічні і клінічні прояви дефіциту окремих макро- і мікроелементів в організмі.
7. Енергетичні витрати і енергетична цінність їжі. Обмін речовин і енергії в організмі людини. Метаболізм ліпідів і вуглеводів. Регуляція інтенсивності метаболізму. Чинники, що впливають на енергетичний обмін організму. Енергетичний баланс. Енерговитрати організму: регульовані і нерегульовані. Рекомендовані величини фізіологічної потреби в енергії. Джерела енергії у харчуванні.
8. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка харчових жирів, кондитерських виробів, напоїв. Питний режим. Методи обробки харчових продуктів.
9. Поняття про ГМО та їх вплив на організм людини.
10. Харчування робітників промислових підприємств. Харчування вагітних жінок.
11. Лікувальні мінеральні води. Лікувальне голодування. Парентеральне харчування. Нетрадиційні види харчування. Вегетаріанство. Сироїдіння. Роздільне харчування. Харчування йогів. Харчування макробіотиків. Харчування за групою крові. Повноцінне харчування.
12. Превентивне харчування при ризику розвитку захворювань шлунково-кишкового тракту, жовчно-кам'яної хвороби, сечокам'яної хвороби.

**Опрацювання теоретичного матеріалу, відведеного на самостійне  
опрацювання згідно з робочою навчальною програмою:**

1. Опрацювати матеріал на тему «Історія розвитку і становлення науки про харчування: емпіричний період, науковий період». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
2. Опрацювати матеріал на тему «Теорії та концепції харчування». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
3. Підготувати реферат на тему «Захворювання з аліментарними чинниками передачі збудників захворювань (інфекційні, паразитарні захворювання і харчові отруєння) і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
4. Підготувати реферат на тему «Жири та їх фізіолого-гігієнічні функції в організмі людини» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
5. Опрацювати матеріал на тему «Фізіолого-гігієнічне значення вуглеводів. Клітковина і пектини. Органічні кислоти. Ефірні олії. Фітонциди. Харчові волокна. Органічні кислоти». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
6. Підготувати реферат на тему «Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів та проблема забезпечення ними організму: класифікація вітамінів, їх функції. Роль мінеральних речовин у життєдіяльності організму. Фізіологічні і клінічні прояви дефіциту окремих макро- і мікроелементів в організмі» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
7. Опрацювати матеріал на тему «Енергетичні витрати і енергетична цінність їжі. Обмін речовин і енергії в організмі людини. Метаболізм ліпідів і вуглеводів. Регуляція інтенсивності метаболізму. Енергетичний баланс. Рекомендовані величини фізіологічної потреби в енергії. Джерела енергії у харчуванні». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
8. Підготувати реферат на тему «Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка харчових жирів, кондитерських виробів, напоїв. Питний режим. Методи обробки харчових продуктів» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
9. Підготувати реферат на тему «Поняття про генетично модифіковані організми (ГМО). Використання ГМО у сучасній харчовій промисловості для забезпечення харчовими продуктами населення країн світу. Сучасні погляди щодо впливу генетично модифікованих організмів на організм людини» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
10. Опрацювати матеріал на тему «Харчування робітників промислових підприємств. Харчування вагітних жінок». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
11. Опрацювати матеріал на тему «Лікувальні мінеральні води». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
12. Опрацювати матеріал на тему «Лікувальне голодування. Парентеральне харчування. Нетрадиційні види харчування. Вегетаріанство. Сироїдіння. Роздільне харчування. Харчування йогів. Харчування макробіотиків. Харчування за групою крові. Повноцінне харчування». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
13. Підготувати реферат на тему «Превентивне харчування при ризику захворювань шлунково-кишкового тракту. Превентивне харчування при жовчно-кам'яній хворобі» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.

**Орієнтовна тематика індивідуальних завдань (реферативних досліджень чи електронних презентацій) з дисципліни «Основи раціонального харчування»**

1. Значення правильного харчування для збереження здоров'я людини.
  2. Анатомія і фізіологія систем, що беруть участь у регуляції харчування і засвоєнні поживних речовин.
  3. Ендокринна регуляція харчування.
  4. Роль центральної і периферичної нервової системи в регуляції харчування.
  5. Роль соціально-економічних і психологічних факторів у побудові режиму і раціону харчування.
  6. Енергетичний баланс організму.
  7. Метаболічні порушення в організмі людини при порушеннях харчування.
  8. Потреба організму в енергії, пластичних речовинах і фактори, що впливають на цю потребу.
  9. Фізіологічні норми харчування різних груп населення.
  10. Метаболічна "ціна життя" і ефективність засвоєння їжі.
  11. Роль окремих складових харчування: білки, жири, вуглеводи.
  12. Значення вітамінів і мікроелементів для здоров'я людини.
  13. Жирова тканина, будова, фізіологія, значення, вплив на обмін.
  14. Віддалені наслідки ожиріння.
  15. Ожиріння: визначення, класифікація, причини і механізми виникнення.
- Профілактика.**
16. Види дієт для зменшення ваги тіла.
  17. Роль фізичної культури в системі заходів щодо корекції ваги.
  18. Низько-вуглеводна високо-протеїнова концепція харчування як найбільш фізіологічний механізм корекції ваги.
  19. Анорексія. Дефіцит маси тіла.
  20. Захворювання, пов'язані з харчуванням, їх попередження.
  21. Основні групи продуктів: характеристика, значення, співвідношення в раціоні.
  22. Порівняльна характеристика харчування окремих груп населення.
  23. Лікувальне харчування: види, значення. Види лікувальних дієт.
  24. Значення профілактичного харчування.
  25. Біологічно активні добавки і сучасна концепція побудови раціону.
  26. Порівняльна характеристика оригінальних концепцій харчування.
- Студент може запропонувати свою тему, узгодивши її з лектором.

**Критерії оцінювання індивідуальних завдань**

№з/п	Аспект роботи	Бали, максимум
1.	Ступінь виконання завдання, поставленого керівником перед студентом або повнота розкриття теми у завданні.	4
2.	Повнота та якість бібліографічного опису, вміння робити посилання на літературні джерела у тексті завдання.	2
3.	Якість оформлення (дотримання структури оформлення, малюнки, схеми, таблиці, мовне оформлення тощо).	1
4.	Висновки та рекомендації.	1
5.	Захист реферату чи презентації на занятті.	2
Всього:		10

## 5. Система поточного та підсумкового контролю результатів навчання. Критерії оцінювання

Засвоєння студентами навчального матеріалу з дисципліни перевіряється шляхом усного та письмового опитування на практичних заняттях за темою лекції та навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом; оцінки виконання самостійної письмової роботи, індивідуального завдання та співбесіди з лектором наприкінці семестру.

Поточна успішність ( $\max = 100$ ) складається з балів, отриманих на практичних заняттях (60 балів), за підсумкову самостійну письмову роботу (20 балів), індивідуальне завдання (10 балів) та співбесіду з лектором (10 балів).

Загальний бал (60 балів) відповідей на практичних заняттях обчислюється за формулою:

$$X = \frac{A}{n} \cdot \frac{K}{5}, \text{ де}$$

$X$  – загальний бал відповідей на практичних заняттях упродовж семестру.

$K$  – максимальна кількість балів, які студент може отримати на практичних заняттях у семестрі (60 балів),

$A$  – сума усіх поточних оцінок при вивченні дисципліни у семестрі за чотирибальною шкалою: «5», «4», «3», «2»,

$n$  – кількість цих оцінок (не менше шести оцінок за семестр),

$\frac{A}{n}$  – середня оцінка за відповіді.

Кількість балів  $X$  заокруглюють до цілих. Якщо середня оцінка поточного контролю менша за 2.5, то  $X = 0$ .

Підсумкова самостійна письмова робота (20 балів) передбачає виконання описових та (або) тестових завдань з навчальної дисципліни. Сумарна кількість балів, виділених на оцінку підсумкової самостійної письмової роботи, виводиться шляхом оцінки якості виконаних завдань, що включає повноту розкриття питання та правильність виконання завдань.

Індивідуальне завдання (10 балів) у вигляді реферату або електронної презентації за однією із запропонованих тем. Орієнтований обсяг реферату — 12–18 друкованих сторінок, презентації – 18-20 слайдів. Реферативні дослідження та електронні презентації обговорюються і захищаються на практичних заняттях.

Співбесіда з лектором (10 балів) проходить у вигляді опитування за окремими темами відповідно до програми навчальної дисципліни наприкінці семестру.

Результати поточного контролю є основою для отримання заліку. Залік отримують студенти, що виконали всі види робіт, які були передбачені робочою програмою, та набрали кількість балів не меншу за 60. Залік не передбачає обов'язкової присутності студента.

Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Розподіл 100 балів між видами робіт:

Відповіді на практичних заняттях	Підсумкова самостійна письмова робота	Індивідуальне завдання	Співбесіда з лектором	Сума балів
60	20	10	10	100

Залік за талоном №2 і перед комісією проводиться в усній формі з оцінюванням за стобальною шкалою.

## Джерела інформації

### 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. 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 .
5. Даценко І. І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології / І. І. Даценко, Р. Д. Габович. – К. : Здоров'я, 1999. – 694 с.
6. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
7. 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.
8. Тутельян В.А, Вялков А. И., Разумов А.Н. Научные основы здорового питания: – М.: Издательский дом «Панорама», 2010. – 816 с.

## 9. ІНТЕРНЕТРЕСУРСИ

10. <http://big-archive.ru/medicine/hygiene/>
11. <http://zigmigracia.weebly.com/blog/praktikum-po-gigiyene-laptev>
12. [http://tspu.ru/res/fizvosp/hygiene/g\\_1.htm](http://tspu.ru/res/fizvosp/hygiene/g_1.htm)
13. <http://www.rulit.me/books/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-uchebnik-read>

Викладачі

доц. Закаляк Н.Р.  
Фігура О.О.





