

Опис навчальної дисципліни

1.2. Основи раціонального харчування

Тип дисципліни:

вибіркова (вільного вибору студента).

Семестр:

третій.

Обсяг дисципліни:

загальна кількість годин – 120 (кредитів ЄКТС–4), аудиторні години: лекції – 24, практичні – 24.

Лектори:

к. мед. н., доцент Закаляк Н. Р.

Результати навчання:

- сприяти зміцненню та збереженню особистого та громадського здоров'я шляхом використання освітньої діяльності серед пацієнтів / клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громад;
- здатність оцінювати аліментарні захворювання з позицій причин їх виникнення і перебігу, вміти запобігати цим хворобам і пропонувати шляхи їх профілактики;
- пояснювати фізіолого-гігієнічні функції поживних речовин, вітамінів та мінеральних речовин в організмі людини, та орієнтуватися в нормах їх споживання;
- оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками та надавати рекомендації щодо використання продуктів харчування як джерел білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів;
- проводити гігієнічну оцінку харчового раціону людини відповідно до гігієнічних вимог і, за необхідності, коригувати;
- розробляти практичні рекомендації щодо організації раціонального харчування різних груп населення;
- орієнтуватися в основних положеннях щодо превентивного харчування при ризику розвитку деяких захворювань та особливостях харчування в екологічно-несприятливих умовах;
- володіти методикою проведення просвітницької та консультативної роботи з питань профілактики первинних та вторинних аліментарних захворювань.

Спосіб навчання:

аудиторне.

Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни:

- функціональна анатомія;
- фізіологія людини;
- оздоровчі види гімнастики;
- теорія і методика фізичного виховання.

Зміст навчальної дисципліни:

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

Рекомендована література:

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.
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. – 176с .

Форми та методи навчання:

лекції, практичні заняття, самостійна робота.

Методи і критерії оцінювання:

- поточний контроль: відповіді на практичних заняттях, виконання підсумкової самостійної письмової роботи та індивідуальних завдань, співбесіда з лектором;
- підсумковий контроль: залік у четвертому семестрі.

100-бальна шкала оцінювання.

Мова навчання:

українська.

Кафедра:

кафедра фізичної терапії, ерготерапії.