

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

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

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.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

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.

Рекомендована література

а) 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.

б) 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 профилактика заболеваний и реабилитация 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. Смольского, 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.