

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я

Кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

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 ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Тема практичного заняття	Кількість годин
1.	Харчування людини як медико-біологічна і соціально-економічна проблема.	4
2.	Хвороби, спричинені неправильним харчуванням.	2
3.	Білки та їх значення у харчуванні.	2
4.	Жири та їх значення у харчуванні.	2
5.	Вуглеводи та їх значення у харчуванні.	2
6.	Вітаміни і мінеральні речовини та їх значення у харчуванні.	2
7.	Гігієнічні вимоги до харчового раціону людини.	2
8.	Гігієнічна характеристика основних груп харчових продуктів.	2
9.	Гігієнічні основи використання харчових добавок.	2
10.	Гігієнічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення.	2
11.	Гігієнічні основи лікувального та лікувально-профілактичного харчування.	2
12.	Превентивне харчування при ризику деяких захворювань. Харчування в екологічно-несприятливих умовах.	4
Разом за семестр:		28

Методичні вказівки до практичного заняття №1

ТЕМА: Харчування людини як медико-біологічна і соціально-економічна проблема.

Завдання:

1. Охарактеризувати значення харчування у житті людини.
2. Визначити вплив харчування на стан здоров'я населення.
3. Описати негативні риси структури харчування населення України.
4. Описати причини негативних змін у структурі харчування сучасної людини.
5. Охарактеризувати зміст державної політики в галузі здорового харчування.
6. Описати функції їжі та коротку характеристику факторів їх забезпечення.
7. Біологічна дія їжі. Коротко оцінити різновиди харчування (раціональне, превентивне, лікувально-профілактичне, дієтичне).
8. Охарактеризувати принципи раціонального харчування.
9. Описати суть вегетаріанської, редукованої та роздільної концепцій харчування. Позитивні сторони і недоліки.

Рекомендовані інформаційні джерела:

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. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
4. 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.
5. 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 .

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ

№ з/п	Навчальний матеріал	Час у хв.	Наочні посібн ики
1	Роль харчування у збереженні здоров'я людини. Соціально-економічні і медико-біологічні аспекти харчування.	20	
2	Функції їжі та чинники, що їх забезпечують. Біологічна дія їжі та різновиди харчування.	20	
3	Гігієнічні принципи раціонального харчування. Вегетаріанська, редукована та роздільна концепції харчування. Позитивні сторони і недоліки.	40	Мульти медійні презент ації
	Усього	80	

Методичні вказівки до практичного заняття №2

ТЕМА: Хвороби, спричинені неправильним харчуванням

Завдання:

1. Описати класифікацію аліментарних захворювань за Б.Л. Смолянським.
2. Назвати стадії перебігу аліментарного захворювання.
3. Назвати форми голодування зумовлені недостатністю харчування.
4. Охарактеризувати причини розвитку білково-енергетичної недостатності.
5. Описати аліментарні хвороби надлишкового харчування.
6. Охарактеризувати вторинні хвороби недостатнього або надлишкового харчування.
7. Описати захворювання, зумовлені харчовою непереносністю.
8. Істинна харчова алергія.
9. Глютенова хвороба (целиакія), її прояви.
10. Описати анорексію та булемію.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. -К., 1999. – С. 19-34.
2. Лиходід В. С., Владімірова О.В., Дорошенко В. В. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – С.37-48.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

№ з/п	Навчальний матеріал	Час у хв.	Наочні посібн ики
1	Аліментарні захворювання.	20	Мульти медійні презента

			ції
2	Вторинні хвороби недостатнього або надлишкового харчування.	20	
3	Захворювання з аліментарними чинниками розвитку патології.	20	
4	Захворювання, зумовлені харчовою непереносністю.	20	
	Усього	80	

Методичні вказівки до практичного заняття №3

ТЕМА: Білки та їх значення у харчуванні

Завдання:

1. Охарактеризувати основні функції білків в організмі людини.
2. Назвати незамінні амінокислоти і опишіть їх функції.
3. На які групи поділяються білки?
4. Назвати норми споживання білків залежно від виду діяльності, віку, виду спорту.
5. Охарактеризувати квашіоркор.
6. Описати білково-енергетичну недостатність.
7. Розкрити зміст поняття «індекс засвоєння білків».

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. 1. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — С.70-83.
2. Лиходід В. С., Владімірова О.В., Дорошенко В. В. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – С.56-59.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

№ з/п	Навчальний матеріал	Час у хв.	Наочні посібн ики
1	Функції білків в організмі. Загальні поняття про обмін білків в організмі.	20	Мульти медійні презентації
2	Замінні і незамінні амінокислоти. Повноцінні і неповноцінні білки.	20	
3	Норми споживання білків залежно від виду діяльності, віку, виду спорту.	20	
4	Надмірне і недостатнє споживання білків. Характеристики продуктів, які містять білки. Поняття про індекс засвоєння білків.	20	
	Усього	80	

Методичні вказівки до практичного заняття №4

ТЕМА: Жири та їх значення у харчуванні

Завдання:

1. Як поділяються жири?
2. Описати функції жирів в організмі людини.
3. Охарактеризувати поліненасичені жирні кислоти (омега-3, омега-6 кислоти) та опишіть їх роль в організмі та основні джерела в харчуванні.
4. Описати роль холестерину виникненні атеросклерозу.
5. Якими є норми споживання жирів?
6. Охарактеризувати джерела жирів в харчуванні.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. -К., 1999. – С. 63-72.
2. Лиходід В. С., Владімірова О.В., Дорошенко В. В. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – С.59-66.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

№ з/п	Навчальний матеріал	Час у хв.	Наочні посібники
1	Особливості і значення жирів тваринного і рослинного походження.	20	
2	Поліненасичені жирні кислоти (омега-3, омега-6 кислоти), їх роль в організмі, основні джерела в харчуванні.	20	
3	Ліпіди та їх роль в організмі. Холестерин, його роль у розвитку атеросклерозу.	20	Мульти медійні презентації
4	Норми споживання жирів. Характеристики продуктів, які містять жири, за кількістю і якістю.	20	
	Усього	80	

Методичні вказівки до практичного заняття №5

ТЕМА: Вуглеводи та їх значення у харчуванні

Завдання:

- Описати функції вуглеводів в організмі людини.
- Які є норми споживання вуглеводів?
- Описати джерела вуглеводів у харчуванні.

Рекомендовані інформаційні джерела:

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.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

№ з/п	Навчальний матеріал	Час у хв.	Наочні посібники
1	Функції вуглеводів в організмі, загальні поняття про обмін вуглеводів.	20	Мультимедійні презентації
2	Основні продукти — джерела окремих груп вуглеводів.	30	
3	Норми споживання вуглеводів. Недостатнє і надмірне споживання вуглеводів	30	
	Усього	80	

Методичні вказівки до практичного заняття №6

ТЕМА: Вітаміни і мінеральні речовини та їх значення у харчуванні.

Завдання:

- Назвати добову потребу у вітамінах.
- Описати основні джерела вітамінів у харчуванні людини.
- Охарактеризувати основні гіповітамінози.
- Назвати основні причини виникнення гіповітамінозів.
- Описати основні гігієнічні заходи щодо боротьби з гіповітамінозами.
- Назвати основні макро- і мікроелементи і особливості їх засвоєння.
- Охарактеризувати продукти-джерела мінеральних речовин у харчуванні.
- Назвати норми споживання основних макро- і мікроелементів.

Рекомендовані інформаційні джерела:

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.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

№ з/п	Навчальний матеріал	Час у хв.	Наочні посібн ики
1	Потреба організму у вітамінах.	20	Мульти медійні презента ції
2	Джерела вітамінів у харчуванні, збалансованість вітамінів.	20	

3	Причини розвитку вітамінної недостатності та заходи боротьби з гіповітамінозами.	10	
4	Особливості засвоєння мінеральних речовин.	20	Мульти медійні презентації
5	Продукти-джерела мінеральних речовин у харчуванні. Норми споживання окремих макро- і мікроелементів.	10	
	Усього	80	

Методичні вказівки до практичного заняття №7

ТЕМА: Гігієнічні вимоги до харчового раціону людини

Завдання:

1. Охарактеризувати склад харчового раціону людини.
2. Описати піраміду харчування.
3. Розкрити суть оздоровчого харчування.
4. Назвати фізіолого-гігієнічні вимоги до режиму харчування.
5. Описати фізіолого-гігієнічні вимоги до умов приймання їжі.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. - К., 1999. – С. 43-50.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — С.176-184.
3. Лиходід В. С., Владімірова О.В., Дорошенко В. В. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – С.92-99.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

№ з/п	Навчальний матеріал	Час у хв.	Наочні посібні и ки
1	Харчовий раціон: склад харчового раціону; піраміда харчування; оздоровчий раціон харчування.	40	Мульти медійні презента ції
2	Фізіолого-гігієнічні вимоги до режиму харчування.	20	
3	Фізіолого-гігієнічні вимоги до умов приймання їжі.	20	
	Усього	80	

Методичні вказівки до практичного заняття №8

ТЕМА: Гігієнічна характеристика основних груп харчових продуктів

Завдання:

1. Охарактеризувати енергетичну і біологічну цінність харчових продуктів та їх безпечність.
2. Описати гігієнічну оцінку продуктів тваринного походження.
3. Охарактеризувати фізіологічне значення м'яса та м'ясопродуктів.
4. Назвати фізіологічне значення риби та інших морепродуктів.
5. Описати фізіологічне значення молока і молочних продуктів.
6. Охарактеризувати фізіологічне значення яєць.
7. Назвати фізіологічне значення зернових продуктів.
8. Описати фізіологічне значення овочів та фруктів .

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. -К., 1999. – С. 199-346.

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 профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. Учебное пособие / Под редакцией проф. С. П.Евсеева — 2-е изд., 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.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

№ з/п	Навчальний матеріал	Час у хв.	Наочні посібники
1	Поняття про енергетичну і біологічну цінність харчових продуктів та їх безпечність.	20	
2	Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів тваринного походження: м'яса і м'ясних продуктів, риби та інших морепродуктів, молока і молочних продуктів, яєць.	30	Мульти медійні презентації
3	Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів рослинного походження: зернових продуктів, овочів, фруктів і ягід.	30	
	Усього	80	

Методичні вказівки до практичного заняття №9

ТЕМА: Гігієнічні основи використання харчових добавок

Завдання:

1. Охарактеризувати основні види харчових добавок.
2. Розкрити суть класифікації харчових добавок.
3. Описати значення БАД у харчуванні людини.
4. Охарактеризувати антиоксиданти, есенційні жирні кислоти, ферменти.
5. Описати вітамінні добавки.
6. Охарактеризувати бактеріальні БАД та дріжджі.

Рекомендовані інформаційні джерела:

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.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

№ з/п	Навчальний матеріал	Час у хв.	Наочні посібники
1	Харчові добавки.	30	Мульти медійні презентації
2	Біологічно активні харчові добавки (БАД). Значення БАД у харчуванні.	20	
3	Різновиди БАД: антиоксиданти, ферменти, есенційні жирні кислоти, вітамінні добавки, мінеральні добавки, амінокислоти, бактеріальні БАД, дріжджі.	30	
	Усього	80	

Методичні вказівки до практичного заняття №10

ТЕМА: Гігієнічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення

Завдання:

1. Назвати добову потреба дітей в енергії різного віку.
2. Охарактеризувати оптимальне співвідношення білків, жирів і вуглеводів у дітей різного віку.
3. Як змінюється потреба у вітамінах у дітей з віком?
4. Описати значення мінеральних речовин для розвитку дитячого організму.
5. Охарактеризувати гігієнічні принципи організації раціонального харчування осіб розумової праці.
6. Описати основні принципи геродієтики.

Рекомендовані інформаційні джерела:

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.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

№ з/п	Навчальний матеріал	Час у хв.	Наочні посібн ики
1	Харчування дітей і підлітків.	20	Мульти медійні презента ції
2	Харчування осіб розумової праці.	10	
3	Харчування спортсменів.	20	

4	Харчування вагітних і матерів, які годують груддю.	10	
5	Особливості харчування людей літнього та старечого віку.	20	
	Усього	80	

Методичні вказівки до практичного заняття №11

ТЕМА: Гігієнічні основи лікувального та лікувально-профілактичного харчування

Завдання:

1. Описати значення лікувального харчування.
2. Розкрити суть дієтичного харчування.
3. Охарактеризувати основні принципи лікувального харчування.
4. Дати характеристику лікувальних дієт.
5. Описати лікувально-профілактичне харчування.
6. Назвати основні раціони в лікувально-профілактичному харчуванні та дайте їм характеристику.

Рекомендовані інформаційні джерела:

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.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

№ з/п	Навчальний матеріал	Час у хв.	Наочні посібн ики
1	Лікувальне харчування та його значення в комплексній терапії і вторинній профілактиці захворювань.	20	Мульти медійні презента ції
2	Принципи лікувального харчування.	20	
3	Характеристика лікувальних дієт.	20	
4	Призначення і раціони лікувально-профілактичного харчування.	20	
	Усього	80	

Методичні вказівки до практичного заняття №12

ТЕМА: Превентивне харчування при ризику деяких захворювань.

Харчування в екологічно-несприятливих умовах

Завдання:

1. Охарактеризувати ожиріння, його ступені та методи оцінки. Описати фактори ризику ожиріння. Охарактеризувати фізіолого-гігієнічні профілактичні завдання при ожирінні.
2. Назвати та охарактеризувати малокалорійні дієти. Описати розвантажувальні дні.
3. Описати аліментарну профілактику атеросклерозу.
4. Охарактеризувати аліментарну профілактику онкологічних захворювань.
5. Описати протиракові дієти.
6. Охарактеризувати аліментарну профілактику гіпертонічної хвороби.

7. Опишіть аліментарну профілактику подагри.
8. Охарактеризуйте аліментарну профілактику захворювань нирок.
9. Опишіть аліментарну профілактику цукрового діабету.
10. Охарактеризуйте аліментарну профілактику ендемічного зобу.
11. Описати шляхи забруднення харчових продуктів. Охарактеризувати основні ксенобіотики. Описати пестициди і їх вплив на організм людини.
12. Охарактеризувати солі важких металів та вплив на організм людини.
13. Охарактеризувати нітрати, нітроти та їх шкідливий вплив на організм.
14. Описати принципи екологічно-захисного харчування. Охарактеризувати радіозахисне харчування.
15. Назвати радіоактивні елементи та їх біофізичні характерні особливості.
16. Назвати основні радіозахисні речовини та продукти, які слід вживати.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. -К., 1999. – С. 194-198.
2. 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.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

№ з/п	Навчальний матеріал	Час у хв.	Наочні посібн ики
1	Ожиріння. Фактори ризику ожиріння та його профілактика. Малокалорійні дієти. Розвантажувальні дні. Аліментарна профілактика атеросклерозу, онкологічних захворювань. Протиракові дієти.	20	Мульти медійні презентації
2	Аліментарна профілактика гіпертонічної хвороби,	20	

	подагри, захворювань нирок.		
3	Аліментарна профілактика цукрового діабету, ендемічного зобу.	10	
4	Шляхи забруднення харчових продуктів. Ксенобіотики.	20	
5	Принципи екологічно-захисного харчування. Радіозахисне харчування.	10	
	Усього	80	

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. Габолич. – 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. 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>