

ОСНОВИ ФІЗІОЛОГІЇ І ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ

Циклова комісія, яка забезпечує викладання харчові технології

Відділення обліку та харчової продукції

Лектор

Бею Ірина Юріївна

Семестр VI

Освітньо-професійний ступінь

Фаховий молодший бакалавр

Кількість кредитів ЄКТС2

Форма контролю

Диференційований залік

Аудиторні години 24 годин (з них 12 год. лекцій, 12 год. практичних)

Загальний опис дисципліни

Дисципліна «Основи фізіології і гігієна харчування» є важливою складовою підготовки фахівців у галузі медицини, біології, харчової промисловості, педагогіки та суміжних напрямів. Вона спрямована на вивчення закономірностей життєдіяльності організму людини та ролі харчування у збереженні здоров'я.

Мета надати здобувачам освіти знання про фізіологічні основи процесів травлення, засвоєння поживних речовин, а також принципи раціонального та безпечного харчування, що відповідає віковим, статевим і професійним особливостям людини.

Теми лекцій

1. Вступ до дисципліни. Значення харчування для здоров'я людини.
Роль харчування в життєдіяльності;
Історія розвитку науки про харчування.
2. Фізіологія травлення: процеси в шлунково-кишковому тракті.
Будова і функції травної системи;
Травні соки, ферменти, фази травлення.
1. Поживні речовини: класифікація, функції, норми споживання.
Білки, жири, вуглеводи;
Вітаміни, мінерали, вода.
2. Енергетичний обмін. Основний обмін і добова потреба в енергії.
Поняття калорійності;
Енергетичний баланс.
3. Фізіологія харчування в різні періоди життя.
Харчування дітей, підлітків, дорослих, літніх людей;
Особливості харчування вагітних і годуючих жінок.
4. Принципи раціонального і збалансованого харчування.
Піраміда харчування;
Режим і культура споживання їжі.
5. Гігієнічні вимоги до якості харчових продуктів.
Джерела забруднення продуктів;
Харчові добавки і їх безпечність.
6. Харчові отруєння та харчові інфекції. Профілактика.
Види отруєнь;
Санітарні заходи.
7. Організація гігієни харчування в колективних закладах.

Харчування в школах, лікарнях, армії;
Контроль за дотриманням санітарних норм.

8. Сучасні проблеми харчування: ожиріння, гіповітаміноз, дефіцити.
Причини та наслідки;
Шляхи профілактики.

Теми занять (семінарських, практичних)

Семінарські заняття:

1. Основні принципи раціонального харчування.
Баланс білків, жирів, вуглеводів; енергетична цінність продуктів.
2. Фізіологія травлення у різних вікових групах.
Особливості роботи ШКТ у дітей, дорослих та літніх людей.
3. Потреби організму в поживних речовинах.
Роль макро- і мікроелементів у життєдіяльності.
4. Гіпо- і гіпервітамінози: причини, наслідки, профілактика.
5. Раціональне харчування при фізичних навантаженнях і спорті.
6. Гігієнічні вимоги до організації харчування в закладах освіти.
7. Роль харчування в профілактиці неінфекційних захворювань
(ожиріння, цукровий діабет тощо).

Практичні заняття:

1. Розрахунок індивідуальної добової потреби в калоріях.
2. Складання раціону харчування на день/тиждень для різних вікових груп.
3. Визначення харчової цінності продуктів.
4. Оцінка стану харчування (антропометричні методи, опитувальники).
5. Аналіз харчових щоденників студентів.
6. Порівняння харчування сучасної людини з рекомендованими нормами.
7. Дослідження санітарного стану харчоблоку або їдальні.