

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО

Кафедра «Здоров'я людини та фізичної культури»

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з НПМР

_____ В. В. Костін
“ _____ ” _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи раціонального харчування

напрямок підготовки підготовки 6.010203 «Здоров'я людини»

інститут, факультет, відділення ФПН

Робоча програма з дисципліни «Основи раціонального харчування» для студентів за напрямом підготовки 6.010203 «Здоров'я людини».

„___” _____, 20__ року- __ с.

Розробник: к. фіз. вих. В. С. Гуменний

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри

Протокол від. “___” _____ 20__ року № ___

Завідувач кафедри _____ (Антонова О. І.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

“___” _____ 20__ року

Схвалено методичною комісією вищого навчального закладу за напрямом підготовки 6.01.0203 «Здоров'я людини»

Протокол від. “___” _____ 20__ року № ___

“___” _____ 20__ року Голова _____ (_____)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3,5	Галузь знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» (шифр і назва)	Вибіркова	
	Напрямок підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» (шифр і назва)		
Модулів – 3,5	Спеціальність (професійне спрямування): Здоров'я людини	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3,5		3-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання - написати реферат на обрану тему.		Семестр	
Загальна кількість годин - 105		6-й	-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітньо-кваліфікаційний ступінь: бакалавр	22 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		14 год.	год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		69 год.	год.
		Індивідуальні завдання: Вид контролю: залік	

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 36 / 69

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання дисципліни «Основи оздоровчого та раціонального харчування» є навчити студентів усвідомлювати значення раціонального харчування для збереження і зміцнення здоров'я, високої працездатності, як важливої складової здорового способу життя.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Основи оздоровчого та раціонального харчування» є: формування у студентів знань про збалансоване харчування, його вплив на функціональні системи організму; види раціонального харчування; біологічну цінність продуктів; норми і режим харчування; особливості харчування в різних вікових групах, а також у вагітних і кормлячих жінок; основні системи харчування; лікувальне і оздоровче харчування.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати: основи валеологічного харчування; принципи раціонального харчування (енергетична цінність, есенціальний склад їжі); гігієнічні вимоги до їжі та її приготування.

уміти: оцінити харчову цінність продуктів; готувати їжу із збереженням її енергетичної і біохімічної цінності; скласти меню для різних груп населення; приготувати українські національні страви.

Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль № 1. Загальні положення оздоровчого та раціонального харчування

Тема 1. Нутріціологія. Біохімічні компоненти їжі.

Предмет, методи, завдання науки про харчування. Значення раціонального харчування для здоров'я і працездатності людини.

Поняття про збалансоване харчування. Фізіологічні основи процесу травлення. Обмін речовин. Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- та

мікроелементів, води в харчуванні людей. Фізіологічні норми харчування. Формула маси тіла, середня ідеальна маса тіла людини.

Критерії раціонального харчування: енергетичний – калорійна цінність продуктів харчування; критерій складу їжі – необхідна кількість і співвідношення компонентів їжі; критерій функціональності в їжі «баластних речовин», режим харчування, харчування по біоритмам. Вікові та сезонні аспекти харчування.

Токсичні речовини в їжі. Хімічні забруднення їжі (хімічні добрива, отрутохімікати, важкі метали). Поняття про кумулятивні властивості отруйних речовин, бактерії в їжі. Радіаційне забруднення їжі.

Біологічно активні речовини (БАДи) – користь або ні.

Тема 2. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення. Неправильне харчування, недоїдання, неякісні продукти є основою різкого порушення стану здоров'я мешканців України.

Стереотип харчування українців, культура харчування, традиції, соціальні чинники, кліматичні умови і індивідуальні особливості людей: вік, стать, стан здоров'я, спосіб життя, звички, релігійні переконання.

Два актуальні аспекти проблеми раціоналізації характеру Державної політики в Україні: створення і наукове обґрунтування фізіологічних норм харчування і дотримання безпечних норм – шляхи поліпшення стану харчування населення України і профілактики захворювань, пов'язаних з неправильним харчуванням.

Змістовий модуль № 2. Спеціальна валеологія харчування

Тема 3. Основи раціонального харчування вікових та професійних груп. Гігієнічні принципи харчування окремих груп населення.

Харчування осіб розумової праці. Харчування робітників промислових

підприємств. Харчування працівників сільського господарства. Харчування спортсменів. Особливості харчування людей літнього та старечого віку.

Основні принципи харчування спортсменів. Особливості харчування людей літнього та старечого віку.

Тема 4. Харчування і хвороби.

Аліментарні захворювання. Класифікація аліментарних захворювань (за Б. Л. Смолянським). Вторинні хвороби недостатнього і надмірного харчування. Захворювання, зумовлені харчовою непереносністю. Захворювання з аліментарними чинниками передачі збудника хвороби. Харчові отруєння. Токсини їжі. Надлишок та дисбаланс компонентів їжі.

Наукові обґрунтування широкого спектра практичних заходів з профілактики різних захворювань.

Тема 5. Гігієнічна характеристика харчових продуктів і технологій їх виробництва.

Критерії гігієнічної оцінки харчових продуктів. Організація і проведення санітарного нагляду за виробництвом молока і молочних продуктів. Гігієнічні вимоги до технологічних процесів переробки риби. Технологічні процеси харчування.

Організація і проведення санітарного нагляду за виробництвом молока і молочних продуктів. Гігієнічні вимоги до технологічних процесів переробки риби.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин										
	денна форма					Заочна форма					
	усь- го	у тому числі				усь- ого	у тому числі				
		л	п	лаб	інд		с.р.	л	п	лаб	інд
	105	22	14			69					
Змістовий модуль 1. Загальні положення оздоровчого та раціонального харчування											
Тема 1. Нутріціологія Біохімічні компоненти їжі.	20	4	2			14					
Тема 2. Харчування людини як медико-біологічна та соціально- економічна проблема.	22	4	4			14					
Разом за змістовим модулем 1.	42	8	6			28					
Змістовий модуль 2. Спеціальна валеологія харчування											
Тема 3. Основи раціонального харчування вікових та професійних груп. Гігієнічні принципи	24	6	4			14					

харчування окремих груп населення.												
Тема 4 Харчування і хвороби.	20	4	2			14						
Тема 5. Гігієнічна характеристика харчових продуктів і технологій їх виробництва.	19	4	2			13						
Разом за змістовим модулем 2.	63	14	8			41						
Усього	105	22	14			69						

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		дфн	зфн
1	Особливі категорії харчування	2	
2	Розрахунок добового споживання продуктів та витрат енергії	2	
3	Основи здорового способу життя	2	
4	Визначення забезпеченості організму людини вітамінами і мікроелементами	2	
5	Раціональне та здорове харчування людини	2	
6	Оцінка якості продуктів	2	
7	Харчування спортсменів	2	
Усього		14	

6. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		дфн	зфн
1			
2			
3			
	Усього		

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Ознайомитись із основними нормативними документами державної політики в галузі харчування населення України, безпеку продуктів харчування для здоров'я людини, створення технологічних основ удосконалення процесів виробництва харчових продуктів, а також програм Кабінету Міністрів України від 10.01.02 №14 “Про затвердження комплексної програми”, “Здоров’я нації на 2002–2011 роки”, Національних програм “Освіта України (XXI століття) і “Діти України” (2001р.) та інші.	14
2	Історія розвитку науки про харчування.	10
3	Стан харчування різних груп населення України, недоліки і шляхи поліпшення.	10
4	Сучасні теорії оздоровлення, їх валеологічні аспекти і недоліки.	10
5	Особливості сучасної народної української кухні.	13
6	Розробка раціонів і дієт.	12
	Разом	69

8. Індивідуальне завдання – написати реферат на обрану тему:

1. Особливості та деякі рецепти французької кухні.
2. Особливості та деякі рецепти іспанської кухні.
3. Особливості та деякі рецепти італійської кухні.
4. Особливості та деякі рецепти англійської кухні.
5. Особливості та деякі рецепти арабської кухні.
6. Особливості та деякі рецепти індійської кухні.

7. Особливості та деякі рецепти китайської кухні.
8. Особливості та деякі рецепти південно-азійської кухні.
9. Особливості та деякі рецепти австралійської кухні.
10. Особливості та деякі рецепти південно-азійської кухні.
11. Особливості та деякі рецепти південно-американської кухні.
12. Особливості та деякі рецепти кухні США та Канади.
13. Особливості та деякі рецепти руської кухні.
14. Особливості та деякі кухні народів Кавказу.
15. Особливості та деякі рецепти кухні Середньої Азії.
16. Особливості та деякі рецепти кухні білорусів.
17. Особливості харчування при серцево-судинних захворюваннях та інсультах.
18. Особливості харчування при отруєннях.
19. Особливості харчування при запаленнях.
20. Особливості харчування при пухлинних захворюваннях.
21. Особливості харчування після радіоопромінення та променевої хвороби.
22. Особливості харчування при захворюваннях травного тракту.
23. Особливості харчування при інфекційних захворюваннях.
24. Особливості харчування при ожирінні.
25. Особливості харчування при виходу з голодування.
26. Негативи маргінальних типів харчування.
27. Європейські норми етикету прийому їжі.
28. Азіатські норми етикету прийому їжі.
29. Африканські та південно-азіатські норми етикету прийому їжі.
30. Рецепти української кухні.

9. Методи навчання – методи проектного та проблемного навчання, методи показу, розказу, наочні.

Діяльність студента:

- слухання лекцій;
- виступ з повідомленням на практичному занятті;
- виголошення доповіді на практичному занятті;
- участь у дискусії на практичних заняттях;
- самостійне конспектування додаткової літератури та її аналіз.

10. Методи контролю – традиційні та тестові контрольні роботи для оперативного, поточного, підсумкового контролю, усне опитування, виконання залікового індивідуального завдання.

**11. Розподіл балів, які отримують студенти
для заліку**

Поточне тестування та самостійна робота						Сума
Змістовий модуль № 1			Змістовий модуль № 2			
T1	T2	T3	T4	T5	Індивідуальна Робота	100
17	18	15	15	15	20	

T1. Нутріціологія. Біохімічні компоненти їжі.

T2. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-проблема.

T3. Основи раціонального харчування вікових та професійних груп.

Гігієнічні принципи харчування окремих груп населення.

T4. Харчування і хвороби.

T5. Гігієнічна характеристика харчових продуктів і технологій їх виробництва.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для іспиту, курсового проекту (роботи), практики	Для заліку
90–100	A	Відмінно	Зараховано
82–89	B	Добре	
74–81	C		
64–73	D	Задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни

12. Методичне забезпечення

1. Методичні рекомендації для виконання завдань самостійної та індивідуальної роботи.
2. Зразки тестових контрольних робіт.
3. Відеоматеріали.
4. Посібники та підручники з дисципліни.

13. Рекомендована література

Базова

1. Гончаренко М. С. Основи валеологічного питання / М. С. Гончаренко. – М. : Бурун Книга, 2006. – 368 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія : підручник / В. Г. Грибан. – 2-ге вид. Перероб. та доп. – К. : “Центр учбової літератури”, 2012. – 342 с.
3. Долгіх С. М. Основи раціонального харчування / С. М. Долгіх, Г. В. Степанова. – Луганськ, 2000. – 122 с.

4. Лантенюк Л. В. Диетическое питание / Л. В. Лантенюк. – Минск : Полум'я, 1998. – 251 с.
5. Левицкий А. П. Идеальная формула жирового питания / А. П. Левицкий. –Одесса, 2002. – 62 с.
6. Мищенко В. П. Питание, гемостаз и здоровье / В. П. Мищенко, И. В. Мищенко, Л. А. Муляр. – Полтава : АСМИ, 2004. – 116 с.
7. Масияускене О. В. Валеология : учеб. Пособие / О. В. Масияускене. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 251 с.

Додаткова

1. Кузнецов Е. Новая валеология нового времени / Е. Кузнецов. – Ростов н/Дону : Восхождение, 2000. – 240 с.
2. Куши М. А. Физическое, умственное и духовное здоровье через питание / М. А. Куши. – К. : Общество физической культуры, 1995. – 265 с.
3. Кристофер Кихэм. Библия еды / К. Кихэм. – София, 2008. – 265 с.
4. Оздоровлююче природне харчування, розвантажувальна дієтотерапія. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Ужгород : Патент, 2000. – 278 с.
5. Семенова Н.А. Рациональное питание. Методы естественного оздоровления организма / Н. А. Семенова. – М. : Медицина, 2002. – 135 с.
6. Тутельян В. А., Попов Т. С. Новые стратегии в лечебном питании / В. А. Тутельян, Т. С. Попов. – М. : Медицина, 2002. – 141 с.

14. Інформаційні ресурси

1. <http://sportforall.gov.ua/>
2. <http://sportforall.lg.ua/uacenters.html>

3. <http://www.kaskad.tv/media/sport4all.php>
4. http://www.asiu.org.ua/ru/members/interatletika/sport_for_all.html
5. <http://www.stakhanov.org.ua>
6. <http://www.asiu.org.ua>
7. <http://ru.wikipedia.org>