## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА КУРСУ

**“ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ”**

**І. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Програма з курсу «Основи оздоровчого харчування» відповідає навчальному плану, є необхідною складовою частиною вивчення гуманітарного циклу дисциплін у підготовці майбутнього спеціаліста в галузі фізичного виховання та спорту.

Курс розкриває роль харчування в життєдіяльності людини, фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування та основи лікувального харчування, та надає практичні навички основ превентивного харчування , а також аналізувати харчування окремих людей в залежності від віку, статі, учбової та професійної діяльності.

Курс “ Основи оздоровчого харчування ” розрахований на студентів ІV курсу факультету фізичного виховання.

Курс складається з двох навчальних модулів.

**ІІ. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ**

Мета курсу «Основи оздоровчого харчування» полягає в тому, щобознайомити студентів з основами оздоровчого харчування, способами збереження та зміцнення здоров’я за допомогою здорового, превентивного та лікувального харчування.

Тому курс має два аспекти:

1. Курс повинен ознайомити студента з сучасним уявленням про оздоровче харчування.
2. 2. Курс повинен сформувати у студента навички та вміння відносно аналізу та корекції оздоровчого харчування.

**Значення курсу** покликано комплексно представити галузь майбутньої професії та визначальний вплив оздоровчого харчування на стан здоров’я.

**У результаті вивчення курсу студент повинен**

***знати:***

1. теоретичні та практичні аспекти впливу харчування на стан здоров’я людей різного віку, професії, умов проживання;
2. основи раціонального харчування, орієнтованого на адекватний та збалансований підхід до особистості;
3. теоретичні та практичні основи превентивного харчування;
4. властивості окремих груп харчових продуктів, їх значення в зміцненні здоров’я та профілактиці захворювань.

***вміти:***

1. аналізувати харчування окремих людей в залежності від віку, статі, учбової та професійної діяльності;
2. аналізувати харчування колективів в зв’язку з проблемами професійної захворюваності;
3. складати харчові раціони з урахуванням вікових та професійних особливостей;
4. науково обґрунтовано, на основі особистої переконливості пропагандувати принципи здорового харчування.

**ІІІ. МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВЯЗКИ**

При вивченні курсу «Основи оздоровчого харчування» викладення матеріалу базується на знаннях, які студенти отримали на наступних курсах: гігієна загальна, анатомія людини, фізіологія людини, вікова фізіологія, біохімія, фізика, валеологія, основи реабілітації, спортивні споруди.

**ІV. ЗМІСТ КУРСУ**

**Модуль 1. Харчування та здоров‘я людини.**

**Тема 1**. **Вступ. Роль харчування в життєдіяльності людини*.***

Визначальний вплив оздоровчого харчування на стан здоров’я. Соціально-економічні проблеми забезпечення людства продуктами харчування. Історія розвитку науки про харчування.

**Тема 2 Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування.**

Наукові теорії та концепції оздоровчого харчування (збалансованість, адекватність та ін.). Потреби організму в енергії та пластичних речовинах. Енерговитрати людини, їх визначення. Залежність енерговитрат від різних факторів (діяльності, віку, статі, кліматичних умов та ін.). Фізіологічні норми харчування різних категорій населення України в залежності від професійної діяльності. Фізіологічне обґрунтування раціонального режиму харчування, його особливості в залежності від віку, діяльності, стану здоров‘я.

**Тема 3.** **Роль окремих груп нутрієнтів в харчуванні.**

Функції білків в організмі (пластична, енергетична, регуляторна та ін.). Загальне поняття про обмін білків в організмі. Азотистий баланс, його форми. Повноцінні та неповноцінні білки, замінні та незамінні амінокислоти. Амінокислотний скор. Норми споживання білків в залежності від віку, професійної діяльності. Характеристика продуктів білкової спрямованості. Недостатнє та надмірне споживання білків. Функції жирів в організмі, загальне поняття про їх обмін. Особливості жирів тваринного та рослинного походження. Поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК), їх роль в організмі, основні продукти-постачальники ПНЖК. Характеристика 3- та 6-омега родин ПНЖК. Жироподібні речовини - фосфоліпіди, стерини, їх значення для процесів життєдіяльності. Холестерин, його роль в розвитку атеросклерозу. Поняття про ліпопротеїдні комплекси, коефіцієнт атерогенності. Норми споживання жирів. Характеристика продуктів з високим змістом жирів. Недостатнє та надмірне споживання жирів. Функції вуглеводів в організмі, загальне поняття про їх обмін. Значення моно-, ди- та полісахарідів, основні продукти-постачальники окремих груп вуглеводів. Значення клітковини для нормального процесу травлення. Цукровий діабет, його механізми та профілактика. Замінники вуглеводів (ксиліт, сорбіт). Особливості споживання вуглеводів в залежності від віку, діяльності, зокрема, спортивної. Недостатнє та надмірне споживання вуглеводів. Функції вітамінів в організмі. Гіповітамінози, авітамінози, гіпервітамінози, їх причини та форми прояву. Наслідки дефіциту окремих водо- та жиророзчинних вітамінів. Значення вітамінів для підвищення опірності організму до захворювань, впливу негативних екологічних факторів. Характеристика окремих продуктів-постачальників вітамінів. Синтетичні вітаміни, їх переваги та недоліки. Норми споживання вітамінів в залежності від віку та інших умов. Функції мінеральних речовин в організмі. Поняття про первинні та вторинні мікро- та макроелементози. Фізіологічні та клінічні прояви дефіциту окремих хімічних елементів в організмі (заліза, йоду, фтору та ін.) Роль окремих елементів в покращенні фізіологічних функцій (селен, мідь, калій). Норми споживання мікро- та макроелементів. Питний режим.

**Тема 4***.* **Характеристика основних груп харчових продуктів.**

Еволюція регіональних типів харчування людства. Хімічний склад та властивості м’ясних, молочних, зернових продуктів, овочів та фруктів. Норми їх споживання. Джерела і шляхи забруднення харчових продуктів шкідливими хімічними речовинами та радіонуклідами, основи їх гігієнічного нормування. Контроль за вмістом шкідливих хімічних речовин та радіонуклідів у харчових продуктах і добових раціонах харчування. Проблеми виробництва екологічно чистих продуктів харчування.

**Модуль 2. Біологічно активні харчові добавки та превентивне харчування при ризику деяких захворювань.**

**Тема 1.** **Біологічно активні харчові добавки.**

Класифікація та властивості окремих груп БАД, механізм їх дії. Використання БАД для профілактики різних захворювань та їх лікування. Сучасний ринок БАД, основні виробники та реалізатори БАД. Економічні аспекти використання БАД.

**Тема 2. Харчування окремих груп населення.**

Харчування при розумовій праці. Харчування працівників промислових підприємств та сільського господарства. Лікувально-профілактичне харчування в умовах виробництва. (Захисна роль окремих компонентів їжі. Раціони лікувально-профілактичного харчування). Харчування дітей та підлітків (особливості ростучого організму, шляхи задовільнення потреб дітей та підлітків в енергії та харчових речовинах). Харчування студентів. Харчування вагітних, матері-годувальниці. Харчування людей похилого віку.

**Тема 3. Превентивне харчування при ризику деяких захворювань.**

Роль харчування в попередженні таких захворювань, як ожиріння, атеросклероз, цукровий діабет, виразкова та жовчнокам’яна хвороби, ендемічний зоб. **Лікувальне харчування.** Вплив харчових факторів на процеси одужання. Характеристика основних дієт, що використовуються в умовах лікарні. Лікувальне харчування в домашніх умовах. Дієтотерапія при захворюваннях органів травлення, дихання, серцево-судинної системи, нирок, печінки, щитовидної залози, діабеті, алергії. Лікувальне голодування. Розвантажувальні дні. **Оригінальні концепції харчування*.*** Вегетаріанство, концепції роздільного харчування, головного харчового фактору, індексів харчової цінності, «живої» матерії, абсолютизації оптимальності та ін.