**🕮 Практичне заняття 5**

**Біологічно активні домішки (БАД)**

**Мета:** ознайомитися з різними класифікаціями БАД, нутрицевтиками, парафармацевтиками, еубіотиками, гідробіонтами, харчовими домішками, особливостями застосування їх в спорті.

**Питання для самостійного опрацювання:**

1. Поняття про БАДи.
2. Класифікація БАДів за різними чинниками.
3. Відмінності БАДів і ліків.
4. Відмінності БАДів і їжі.
5. Принципи призначення БАДів у спорті.
6. Застереження при вживанні спортивного харчування.
7. Біологічно активні харчові домішки.

**✍ Практичні завдання**

1. Скласти таблицю «Відмінності БАДів і ліків»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | БАДи | Ліки |
|  |  |  |

1. Скласти таблицю: «Відмінності БАДів та їжі»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | БАДи | Продукти харчування |
|  |  |  |

1. Скласти таблицю «Принципи призначення БАДів у спорті»:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид спорту | Призначення БАДу | Види БАДів |
|  |  |  |  |

1. Обґрунтувати небезпечність вживання БАДів у спорті.
2. Охарактеризувати харчові домішки.
3. Визначити відмінності між БАДами та харчовими домішками.