**Дисципліна: Оздоровче харчування Кількість годин 30(1 кредитів ЄКТС):**

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета**: метою вивчення дисципліни є послідовне формування теоретичних знань та практичних навичок щодо впливу їжі та її компонентів на функціонування основних фізіологічних систем організму.

**Завдання дисципліни**: - сформувати теоретичні знання про основи раціонального та оздоровчого харчування; - поглибити анатомо-фізіологічні знання щодо структури і функцій органів травлення; - вивчити основні теорії харчування та фізіологічну потребу людини в основних складових продуктів харчування; - ознайомити з основами дієтології; - сформувати практичні навички по складанню харчового раціону для різних верст населення; - навчити використовувати отримані знання на практиці.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:**

–роль харчування у функціонуванні основних систем організму людини

–основні анатомо-фізіологічні дані щодо структури і функцій органів травлення;

–фізіологічне значення компонентів продуктів харчування - білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин та їх оптимальні потреби відповідно до стану організму за конкретних умов існування;

–фізіологічну потребу здорової людини в основних нутрієнтах;

–основні теорії харчування: раціональне, збалансоване, адекватне, диференційоване, індивідуальне, значення режиму харчування;

–характеристику концепцій харчування П.Брегга, Г.Шелтона, вегетаріанства та ін..;

–оздоровчу дію продуктів харчування на організм людини; –значення продуктів бджільництва та їх застосування;

–основи дієтології, характеристику основних дієт, організацію харчування людей різних верств населення;

–особливості харчування при захворюваннях органів дихання, серцево- судинної системи, органів травлення, нирок та ендокринної системи;

–нетрадиційні системи харчування.

–фізіолого - гігієнічні основи раціонального харчування різних вікових груп населення; –основи харчування спортсменів.

**вміти:**

– володіти методичним інструментарієм реалізації законів раціонального та оздоровчого харчування, вимог до харчового раціону, режиму харчування та умов прийому їжі;

– аналізувати харчування окремих людей залежно від віку, статі, виду діяльності;

– складати харчовий раціон з врахуванням особливостей окремих груп населення;

– визначати енергетичну цінність продуктів харчування;

– вираховувати енергетичні витрати здорових людей;

– визначати основний обмін людини;

– визначати добовувитратну енергію залежно від фізичної активності людини;

– визначити добову потребу білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів; – пояснити різні теорії, концепції та школи харчування;

- пропагувати принципи здорового харчування.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Змістовий модуль 1. Основи харчування**

***Тема 1.*** Вступ. Основи харчування та теорії харчування. Нутриціологія – наука про харчування. Макронутнієнти, мікронутрієнти. Хімічний склад харчових продуктів. Хімічний склад овочів та фруктів. Харчовий раціон людини. Режим харчування. Біологічна дія їжі на організм людини. Теоретичні аспекти харчування. Чотири різновиди харчування. Теорія збалансованого харчування. Теорія адекватного харчування. Теорія раціонального харчування. Принципи раціонального (здорового) харчування, рекомендовані ВООЗ. Фізіологічні потреби організму людини в енергії та харчових продуктах.

***Тема 2.*** Сучасні тенденції у харчуванні. Генетично модифіковані організми: поняття про ГМО, властивості ГМО, ризики, пов'язані з ГМ продуктами харчування. Харчові добавки (Е): що таке харчові добавки, групи харчових добавок.

***Тема 3.*** Оздоровче харчування. Оздоровлення організму. Кислотні та лужні властивості продуктів харчування. Біологічно активні добавки. Види БАД: нутрицевтики, пробіотики, пребіотики, парафармацевтики, ентеросорбенти.

***Тема 4.*** Дієти та їх значення. Розвантажувально-дієтична терапія. Дієтичні продукти. Групи дієтичних продуктів. Види дієт. Популярні немедичні дієти. Медичні дієти по проф. М.І. Певзнеру. Дієтичне харчування в США та Західній Європі. Штучне харчування: параентеральне та ентеральне штучне харчування. Види голодування. Покази та протипокази до розвантажувально-дієтичної терапії. Періоди розвантажувально-дієтичної терапії: підготовчий період, період розвантаження, період відновлення. Методика проведення періоду відновлення. Профілактика можливих ускладнень при проведенні РДТ.

**Змістовий модуль 2. Види харчування.**

***Тема 5.*** Роздільне харчування та сироїдіння. Роздільне харчування по Г.Шелтону: історія роздільного харчування, загальні правила харчування за Г.Шелтоном. Сироїдіння (харчування предків), принципи сироїдіння. Індивідуальне та редуковане харчування.

***Тема 6.*** Вегетаріанство та харчування з позиції релігій. Вегетаріанство. Різновиди вегетаріанства. Історія вегетаріанства. Вегетаріанське харчування і здоров'я. Вміст незамінних амінокислот в їжі Харчування з позиції релігії. Харчування під час посту у пізніх релігіях.

***Тема 7.*** Харчування за системою М. Монтіньяка. Історія створення харчування за системою Монтіньяка. Поняття глікемічного індексу. Глікемічний індекс продуктів харчування. Основні принципи харчування по методу Монтіньяка.

***Тема 8.*** Основи дієтотерапії у східній медицині. Основи дієтотерапії у китайській медицині: характер продукту, смак продукту, теорія входження в канал, загальні правила прийому їжі згідно китайської медицини. Основи дієтотерапії по Аюрведі: конституції людини у тибетській медицині, харчування за різними типами доз, вплив продуктів харчування на організм людини, лікування аюрведичними травами. **Дисципліни, вивчення яких обов’язково передує цій дисципліні**: гігієна, анатомія людини, фізіологія людини, біологія з основами генетики.

**Міжпредметні зв’язки:** теорія і методика фізичного виховання, основи здорового способу життя.