



Оздоровче харчування

Презентація вибіркової дисципліни

Що ми вивчимо



Органічні продукти

Принципи виробництва та переваги



БАДи

Біологічно активні добавки для здоров'я



Дієти

Різноманітні системи харчування



Кухні світу

Традиційні системи харчування

Харчування спортсменів



Особливості раціону

Спеціальні вимоги до харчування для досягнення спортивних результатів

Харчування юних спортсменів

Зростання та розвиток

Особливості харчування для юних спортсменів

Безпека та баланс

Врахування вікових особливостей та навчального навантаження



Розрахунок індивідуального раціону

01

Визначення параметрів

Вік, вага, зріст, рівень активності

03

Баланс макронутрієнтів

Співвідношення білків, жирів та вуглеводів

02

Розрахунок калорійності

Базальна витрата енергії та фізичні навантаження

04

Складання меню

Індивідуальний раціон відповідно до параметрів

Практичне завдання

Індивідуальне завдання

Студенти розроблять персоналізований раціон для одного з викладачів коледжу, враховуючи його індивідуальні параметри та особливості.



Ключові теми курсу



Органічні продукти

Принципи виробництва та переваги



БАДи

Біологічно активні добавки для здоров'я



Дієти

Різноманітні системи харчування



Кухні світу

Традиційні системи харчування



Практичні навички



Розрахунки

Визначення калорійності та макронутрієнтів



Планування

Складання персоналізованих меню



Аналіз

Оцінка якості раціону

Програма курсу



Готові до практики

Знання

Теоретична база з
оздоровчого харчування

Навички

Практичні вміння розрахунку
раціонів

Досвід

Виконання індивідуального завдання

