**Питання для контролю теоретичної успішності**

1. Історія розвитку харчування.
2. Яке ваше ставлення до редукованих дієт та голодування?
3. Що вивчає екотрофологія?
4. Що означав продовольча безпека?
5. Які наслідки має переїдання?
6. До чого призводить недоїдання?

7. Вміст необхідних речовин у добовому раціоні.

8. Правило "5 пальців".

9. Орієнтовний добовий раціон підлітків (розрахувати калораж).

10. Орієнтовний добовий раціон для спортсменів (розрахувати калораж).

11.Орієнтовний добовий раціон для спортсменів у період зборів та змагань (розрахувати калораж).

12. Орієнтовний добовий раціон для людей розумової праці і студентів (розрахувати калораж).

13. Орієнтовний добовий раціон для людей літнього і старечого віку (розрахувати калораж).

14. Значення мікро- і макроелементів у продуктах харчування.

15. Значення вітамінів у продуктах харчування.

16. Розвантажувальне харчування, його суть.

17. Роздільне харчування, його суть.

18. Валеологічні основи лікувального харчування.

19. Вегетаріанство, позитивні і негативні сторони.

20. Сироїдіння, його суть.

21. Розвантажувально-дієтичне харчування, його суть.

22. Голодання, його суть, методика проведення, показання і протипоказання.

23. Особливості харчування залежно від груп крові.

24. Особливості харчування підлітків.

25. Особливості харчування людей розумової праці і студентів.

26. Особливості харчування у літньому і старечому віці.

27. Основні принципи харчування спортсменів, співвідношення жирів, білків і вуглеводів у період тренування і змагань.

28. Роль спеціальних продуктів харчування спортсменів. Потреба у вітамінах, мінеральних речовинах, воді у період тренування і змагань.

29. Значення жирів, білків і вуглеводів у харчуванні.

30. Роль білків у харчуванні, наслідки їх надмірного вживання.

31. Роль вуглеводів у харчуванні, наслідки їх надмірного вживання.

32. Роль жирів у харчуванні.

33. Проблеми надлишкової ваги тіла. Зв'язок із харчуванням.

34. Методи корекції ваги тіла.

35. Харчові консерванти, їх вплив на здоров'я.

1. Смакові речовини, їх вплив на здоров'я.
2. Захворювання, що передаються з їжею.
3. Харчові добавки і здоров'я.
4. Харчові отруєння спричинені домішками хімічних речовин (свинець, миш'як, ртуть та ін.).

40. Вплив нітратів, які знаходяться в їжі на здоров'я людини.

41. Харчові концентрати (перші, другі блюда, соуси та ін.), консерви і здоров'я.

42. Продукти дитячого харчування.

43. Способи консервування харчових продуктів, їх переваги (фізичних і хімічних).

44. Хімічні методи консервування, їх переваги.

45. Отруєння продуктами токсичними за своєю природою, невідкладна допомога при них.

46. Отруєння рослинами: ознаки, невідкладна допомога,

47. Отруєння грибами: ознаки, невідкладна допомога.

48. Отруєння харчовими продуктами: ознаки, невідкладна допомога.

49. Пестициди, попередження отруєнь і віддалених наслідків.

50. Лікувальне харчування як метод комплексної терапії, вторинної профілактики захворювань.

 51 Вплив алкогольних напоїв настан шлунково-киллсового тракту.

52. Вплив нікотину на шлункову секрецію.

53. Причини, що сприяють розвитку захворювань органів травлення.

54. Дієтичне харчування при гастритах.

55. Дієтичне харчування при виразковій хворобі шлунку та дванадцятипалої кишки.

56. Дієтичне харчування при захворюваннях органів дихання.

57. Дієтичне харчування при захворюваннях кишечника з явищами проноса або закрепа,

58. Причини метеоризму, корекція харчування,

59. Дієтичне харчування при захворюваннях серцево-судинної системи.

60. Дієтичне харчування при захворюваннях печінки та жовчо-видільної системи.

61. Дієтичне харчування при захворюваннях нирок.

62. Дієтичне харчування при алергічних захворюваннях.

63. Харчування при цукровомудіабеті.

64. Список дозволених до застосування харчових добавок під цифровим кодом ЕС та їх вплив на здоров'я людини.

65. Значення кави, чаю, штучних підсолоджувачів у харчуванні людини.

66. Недоліки у харчуванні сучасної людини.

67. Недоліки у харчуванні людей із зайвою вагою.

68.Вплив харчових барвників, емульгаторів, ароматизаторів на здоров'я.

69. Ботулізм: причини, ознаки, невідкладна допомога.

70. Сальмонельоз: причини, ознаки, невідкладна допомога.

71. Дієтичне харчування по Певзнеру,

72. Роль спецій, прянощів у харчуванні (перець чорний, білий гіркий, кориця, лавровий лист, кріп, гвоздика та ін.)

73. Роль лікарських рослину харчуванні.

74. Різновиди систем детоксикації та очищення організму.

75 Раціональне харчування.

 76 Які напрями розвитку передбачає сучасна українська кухня?