ХАРКІВСЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

ДЕРЖАВНОГО ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

ОЗДОРОВЧЕ ТА ДІЄТИЧНЕ ХАРЧУВАННЯ
Health and Dietary Nutrition

Ступінь освіти, для якого пропонується	Бакалавр
З якого курсу бажано опановувати	4
Обсяг дисципліни (годин / ECTS)	150/5
Тижневе навантаження	4 години
Мова викладання	Українська
Статус дисципліни	Вибіркова

Інформація про викладача

Прізвище, ім'я та по батькові	Золотухіна Олена Олександрівна
Кваліфікаційна категорія, педагогічне звання	Спеціаліст вищої категорії
Науковий ступінь, вчене звання	-
Циклова комісія	Харчових технологій та готельно-ресторанної справи
Профіль викладача	ORCID
Контактна інформація	o.zolotukhina@knute.edu.ua

Анотація

Професійні навички спеціаліста галузі харчової індустрії окрім знання основних технологічних процесів виробництва харчових продуктів повинні досягатися опануванням термінологічного апарату нутриціології, розширення знань щодо біохімічного складу нутрієнтів, основних механізмів асиміляції харчових речовин та їх впливу на стан здоров'я людини, теоретичних та сучасних практичних підходів до оптимізації раціонів харчування людини.

Дисципліна передбачає вивчення класичних та новітніх теорій та концепцій харчування, сучасні теоретичні уявлення про функціональні інгредієнти та продукти оздоровчого призначення, принципи оздоровчого харчування різних груп населення, застосування оздоровчих продуктів харчування в профілактичних і лікувальних цілях.

Мета дисципліни

Здобуття майбутніми спеціалістами глибоких знань про основні принципи оздоровчого та дієтичного харчування, сучасні теоретичні та практичні уявлення щодо значення функціональних інгредієнтів та продуктів оздоровчого призначення у підтримці здоров'я людини, особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.

У результаті вивчення дисципліни студент буде

знати:

- знати основи фізіології та біохімії харчування, раціонального харчування різних вікових та професійних груп населення;
- знати спеціалізоване лабораторне і технологічне обладнання та прилади, науково обґрунтовані методи та програмне забезпечення для проведення наукових досліджень у сфері харчових технологій;
- знати актуальні проблеми сучасних напрямів в фізіології харчування та встановити їх зв'язок зі здоров'ям та працездатністю населення;

вміти:

- вміти розраховувати фізіологічної потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах;
- надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування;
- виявляти статус харчування організму та його порушень;
- вміти розробляти практичні рекомендацій щодо організації раціонального харчування різних груп населення;
- оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками, результатами бактеріологічного та токсикологічного дослідження й формулювання висновку щодо їх якості та відповідності стандартам;
- встановлювати зв'язок з навчальними предметами біологічного напряму загальноосвітніх навчальних закладів

Передумови вивчення дисципліни

Знання основ здорового способу життя, харчової хімії, фізіології харчування, технології харчових виробництв.

Програма дисципліни

Тема 1. Проблеми харчування сучасної людини

Теорії та концепції харчування. Раціональне харчування. Збалансоване харчування. Нова концепція збалансованого харчування. Основні положення теорії адекватного харчування. Концепція оптимального, цільового та індивідуального харчування. Концепція функціонального (оздоровчого) харчування.. Піраміда харчування рекомендована ВООЗ. Правила та принципи оздоровчого харчування. Режим харчування.

Тема 2. Основи нутриціології

Основні функції їжі: енергетична, пластична, біорегуляторна, пристосувально-регуляторна, захисно-реабілітаційна та сигнально-мотиваційна. Поняття про замінні та незамінні харчові речовини. Біологічна та харчова цінність органічних речовин: білки, вуглеводи, ліпіди. Значення вітамінів в збалансованому

харчуванні. Макро- і мікроелементи. Харчові волокна, баластні речовини. Показання до застосування харчових волокон. Дія рафінованих продуктів харчування. Функціональні якості води. Потреба організму в поживних речовинах.

Тема 3. Функціональні інгредієнти

Поняття про основні компоненти їжі. Білки харчової сировини. Незамінні амінокислоти. Функції білка в організмі. Прояви білкової недостатності в харчуванні. Прояви надлишку споживання білка в організмі. Ліпіди, їхні джерела та роль в організмі. Значення незамінних жирних кислот (полі ненасичених жирних кислот) у харчуванні людини. Вуглеводи в харчових продуктах, їх фізіологічна роль. Глікемічний індекс. Харчові волокна як незамінні інгредієнти оздоровчого харчування людини. Біологічно активні речовини у продуктах харчування та їх фізіологічна роль (вітаміни, мінеральні речовини, органічні кислоти, біологічно активні фіто сполуки). Антиканцерогенні речовини продуктів харчування. Концепція радіозахисного харчування. Натуральні підсолоджувачі та їх використання для профілактики цукрового діабету та ожиріння.

Тема 4. Харчування як засіб оздоровлення

Раціональне харчування. Збалансоване харчування. Основні принципи збалансованого харчування. Режим харчування як основний елемент раціонального харчування. Значення режиму харчування та основні вимоги до нього. Режим харчування протягом дня. Біологічна та харчова цінність основних продуктів харчування. Принципи використання харчових домішок до продуктів харчування. Класифікація харчових домішок.

Тема 5. Основні принципи лікувального харчування. Тактики дієтотерапії. Контрастні дієти: розвантажувальні та навантажувальні. Режим харчування хворих. Система лікувального харчування: елементна та дієтна. Основні характеристики дієт: показання до застосування; цільове (лікувальне) призначення; енергетична цінність і хімічний склад; особливості кулінарної обробки їжі; режим харчування; перелік заборонених та рекомендованих страв.

Тема 6. Спеціальні та авторські дієти.

Вегетаріанство. Основні положення вегетаріанства. Види вегетаріанства: лактовегетаріанство, ово-лактовегітаріанство. Фізіологічні аспекти вегетаріанства.
Лікувальне голодування. Функції лікувального голодування. Механізм лікувального голодування.
Роздільне харчування. Хімічна основа системи роздільного харчування. Енергетична основа роздільного харчування. Фізіологія травлення з позицій роздільного харчування.
Лактотерапія: специфічна та неспецифічна. Історичні та національні аспекти лактотерапії. Види та оздоровчі якості молочних продуктів.
Сокотерапія. Принципи використання сокотерапії. Використання натуральних соків для дезінтоксикації організму. Якісні та кількісні співвідношення

натуральних соків при різних захворюваннях.
Апітерапія. Особливості фізико-хімічного складу та біологічних ефектів продуктів бджільництва. Показання та протипоказання використання продуктів бджільництва.
Авторські дієти. Дієта Р. Аткінса. Показання та протипоказання. Принципи проведення 4 фаз дієти: індукції, продовження зниження ваги, попередньої стабілізації ваги, підтримання стабільної ваги. Продукти, рекомендовані на кожному етапі дієти.
Дієта М. Монтиньяка. Теорія глікемічних індексів. Обмеження термічної обробки їжі. Показання та протипоказання. Особливості 2-х фаз дієти: швидкої втрати ваги та стабілізації результату. Складання меню для першої та другої фаз дієти.

Тема 7. Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення

Харчування людей похилого віку та довгожителів. Потреба у поживних речовинах у людей похилого віку. Особливості раціону людей похилого віку. Правила складання раціону для людей похилого віку. Секрети харчування довгожителів. Оздоровче харчування людей інтенсивної інтелектуальної та фізичної праці. Оздоровче харчування вагітної жінки та матерів-годувальниць. Оздоровче харчування спортсменів.

Особливості та політики дисципліни

Навчання організовано на Порталі навчальних ресурсів Коледжу. Обов'язковим є дотримання вимог та умов праці в освітньому середовищі, норм навчальної дисципліни та правил етичної поведінки. Зворотній зв'язок між здобувачем освіти та викладачем відбувається засобами інтерактивного дистанційного курсу. Можливим є отримання індивідуальних консультацій викладача.

Передбачається обов'язкове дотримання здобувачами освіти академічної доброчесності, а саме: 1) самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених програмою дисципліни; 2) посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; 3) дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; 4) надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

Форми та методи оцінювання

Оцінювання результатів навчання студентів здійснюється за 100-бальною шкалою відповідно до діючого Положення про оцінювання результатів навчання здобувачів освіти.

Форма контролю: іспит, що полягає в оцінюванні набутих здобувачем освіти результатів навчання за освітнім компонентом на підставі результатів поточної успішності протягом семестру та виконаних ним навчальних завдань (як аудиторних, так і під час самостійної роботи), визначених програмою.

Види завдань: 1) опрацювання лекційного матеріалу; 2) розв'язання практичних завдань; 3) поточне тестування.

Мінімальна загальна кількість балів для отримання позитивної оцінки з дисципліни – 60.

Рекомендовані джерела інформації

1. Зубар Н.М. Фізіологія харчування. Київ, 2013
2. Prometheus – платформа онлайн-курсів: 4 кроки до здорового харчування
3. Prometheus- платформа онлайн-курсів: Безпечність харчових продуктів: сучасне законодавство, сумлінний виробник, відповідальний споживач
4. Євлаш В.С, Газзаві-Рогозіна Л.В., Пілюгіна І.С. Безпека продовольчої сировини і харчових продуктів. Харків, 2021