

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра «МЕДСЕСТРИНСТВО»

Затверджую

Заступник ректора
з навчальної роботи

Світлана ГІЛНА

код 41149112

«28»

2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Дієтологія та дієтотерапія

Ступінь вищої освіти «магістр»

Галузь знань: 22 «Охорона здоров'я»

Спеціальність: 223 «Медсестринство»

Освітня програма «Медсестринство»

Миколаїв 2023

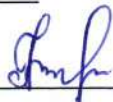
Робоча програма навчальної дисципліни «Дієтологія та дієтотерапія» для студентів ступеня вищої освіти «магістр».

За спеціальністю 223 «Медсестринство»

Розробник:  Зюзін В.О.– професор

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри медсестринства

Протокол № 2 від 26.09.2023 р.

Завідувач кафедри медсестринства  Габрель Р.Т.

Робочу програму погоджено Вченою радою університету

Протокол № 3 від 28.09.2023 р.

Голова Вченої ради  Михайло ВОЛКОВ

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		очна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»	Цикл вибірових дисциплін	
Мова викладання – Українська мова	Спеціальність: 223 «Медсестринство»	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин - 90		2-й	
		Семестр	
		3-й	
Тижневих годин для форм навчання: ОФН – 3 год.	Другий магістерський рівень	Лекції	
		12 год.	
		Семінарські, практичні	
		24 год.	
		Лабораторні	
		- год.	
		Самостійна робота	
54 год.			
		Вид контролю: залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

для очної форми навчання – 90 год.: 56 год. – аудиторні заняття, 54 год. – самостійна робота (47 % до 53 %).

2. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Мета: підготовка магістрів, які б володіли знаннями щодо сутності раціонального та здорового харчування, знаннями про склад продуктів харчування, їх ролі для організму людини, принципи складання харчового раціону, культуру харчування та організацію системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутриціології, організації харчування в лікувально-профілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методами профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

Завдання:

- формування навичок розрахунку фізіологічної потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах, обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування, оцінки статусу харчування організму та його порушень;

- сприяння практичному оволодінню вміннями та навичками розробки наукових засад обґрунтування практичних рекомендацій щодо організації раціонального харчування різних груп населення;

- формування вміння оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками, результатами бактеріологічного та токсикологічного дослідження й формулювання висновку щодо їх якості та відповідності стандартам;

- дати змогу майбутнім фахівцям опанувати практичними навичками з основ дієтології до професійної діяльності з обґрунтування та організації заходів спрямованих на зміцнення здоров'я населення;

- формування готовності до проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань;

- пропагування гігієнічних знань серед населення в галузі раціонального харчування.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі повинні:

знати: Науковий апарат дієтології. Зв'язок дієтології з іншими науками. Організацію раціонального харчування. Основні функції їжі. Основи нутриціології. Основні правила оздоровчого харчування. Принципи обґрунтування харчового раціону. Основні принципи збалансованого харчування. Принципи використання харчових домішок до продуктів харчування. Харчові отруєння та їх класифікацію. Методи контролю залишків пестицидів в продуктах харчування. Основні принципи лікувального харчування. Тактики дієтотерапії. Організацію системи харчування здорової людини на різних вікових етапах.

вміти: Робити розподіл енергетичної цінності. Визначати меню відповідно добовим ритмам, кліматичним та сезонним умовам. Робити лабораторну діагностику харчових отруєнь та їх профілактику. Співставляти номерну та стандартну систему дієт. Організовувати лікувальне харчування.

Організувати систему харчування здорової людини на різних вікових етапах.

У результаті вивчення курсу здобувач оволодіває такими компетентностями:

інтегральна компетентність:

ІК Здатність розв'язувати комплексні проблеми в галузі дослідницько-інноваційної та професійної медичної діяльності, проводити оригінальне наукове дослідження в галузі охорони здоров'я на основі глибокого переосмислення наявних та створення нових цілісних теоретичних або практичних знань та/або професійної практики з наступною інтеграцією у світовий науковий простір через друковані праці.

загальні компетентності:

ЗК 2. Здатність до пошуку, обробки та аналізу наукової інформації з різних джерел.

ЗК 4. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 5. Здатність здійснювати аналітичну та експериментальну наукову діяльність, організувати, планувати та прогнозувати результати наукових досліджень.

ЗК 6. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконаних робіт.

ЗК 9. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій у науковій діяльності, пошуку та критичному аналізу інформації.

спеціальні (фахові) компетентності:

СК 4. Здатність обирати методи та кінцеві точки дослідження відповідно до цілей і завдань наукового проєкту.

СК 5 Володіння сучасними методами наукового дослідження в медицині.

СК 6. Здатність інтерпретувати результати наукових досліджень, проводити їхній аналіз та узагальнення.

СК 8. Здатність презентувати результати наукових досліджень в усній та письмовій формах відповідно до національних та міжнародних стандартів.

СК 11. Дотримання етики та академічної доброчесності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач оволодіває такими професійними компетентностями:

ПРН 1. Володіти концептуальними та методологічними знаннями при виконанні наукових досліджень в медицині.

ПРН 2. Здатність демонструвати значну авторитетність, інноваційність, високий ступінь самостійності при проведенні наукового дослідження в медицині.

ПРН 3. Виявляти невирішені проблеми медичної науки та практики, формулювати питання та визначати шляхи їхнього рішення.

ПРН 4. Інтерпретувати та аналізувати інформацію з використанням новітніх інформаційних технологій.

ПРН 5. Вміти генерувати нові ідеї чи процеси у передових контекстах професійної та наукової діяльності.

ПРН 6. Формулювати наукові гіпотези, мету і завдання наукового дослідження.

ПРН 7. Розробляти дизайн та план наукового дослідження.

ПРН 8. Організувати та виконувати оригінальне наукове дослідження.

ПРН 9. Пояснювати принципи, специфічність та адекватність методів дослідження, інформативність обраних показників.

ПРН 10. Володіти, вдосконалювати та впроваджувати нові методи дослідження за обраним напрямом наукового дослідження та освітньої діяльності.

ПРН 11. Застосовувати знання та розуміння для аналізу результатів наукових досліджень, уміти аналізувати, використовувати методи статистичного дослідження.

ПРН 12. Впроваджувати результати наукових досліджень у освітній процес, медичну практику та різні інституції суспільства.

ПРН 13. Презентувати на високому рівні результати наукових досліджень у формі усних та постерних доповідей, публікацій.

ПРН 14. Користуватися основами патентознавства та захисту інтелектуальної власності.

ПРН 15. Впроваджувати результати наукових досліджень у освітній процес, медичну практику та різні інституції суспільства.

ПРН 16. Демонструвати безперервний розвиток та самовдосконалення інтелектуального і загальнокультурного рівня, самореалізацію та високу ділову репутацію.

ПРН 18. Мати навички міжособистісних взаємодій у науковому середовищі, організувати роботу колективу, формуючи чіткі правила комунікації всередині та сприятливий мікроклімат для конструктивної взаємодії учасників.

ПРН 19. Дотримуватися етичних принципів при роботі з пацієнтами, лабораторними тваринами.

ПРН 20. Дотримуватися академічної та професійної доброчесності, нести відповідальність за достовірність отриманих наукових результатів.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 год. / 3 кредити ECTS.

3. Програма навчальної дисципліни.

Кредит 1. Фізіологічні процеси, що пов'язані з функцією харчування. Характеристика основних харчових продуктів та їхніх компонентів.

Вступ

Дієтологія - наука про харчування. Науковий апарат дієтології. Зв'язок дієтології з іншими науками. Біологічні, екологічні та соціальні аспекти

харчування. Організація раціонального харчування як складова загальної задачі формування здорового способу життя людей.

Уявлення вчених давнього світу щодо харчування. Накопичення досвіду та розвиток знань про дієтику здорової та хворої людини у XIV-XV ст. Розвиток харчової санітарії в кінці XVII і на початку XVIII ст. Зародження дієтології як науки (кінець XVIII - початок XIX ст.). Засновники сучасної дієтології. Внесок Покровського О.О. та Уголева О.М. в розвиток сучасної концепції раціонального, збалансованого та адекватного харчування. Основні наукові проблеми в галузі дієтології.

Тема 1 Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема.

Реконструкція типів харчування предків людини за палеонтологічними знахідками. Залежність стратегії харчування від морфології щелепного апарату. Збільшення розмірів тіла як ознака еволюції стратегії харчування. Значення білкової їжі в природному доборі австралопітеків. Виникнення гетеротропності роду *Homo*. Збільшення тваринної їжі в раціоні *Homo sapiens*. Вплив термічної обробки їжі на розміри тіла архантропів. Причини звуження харчової спеціалізації неандертальців. Різноманітність харчового раціону раних *Homo sapiens*. Забезпечення біосоціальної адаптації *Homo sapiens* до умов довкілля варіативністю стратегій харчування.

Тема 2. Нутриціологія. Основні складові харчування людини **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. Тала вода. Потреба організму в поживних речовинах.

Основні складові харчування людини

Основні правила оздоровчого харчування. Принципи обґрунтування харчового раціону: рівень основного обміну, специфічно-динамічний вплив їжі, рівень додаткового обміну відповідно до виду діяльності, коефіцієнт енергетичної цінності їжі, коефіцієнт засвоєння їжі.

Раціональне харчування. Збалансоване харчування. Основні принципи збалансованого харчування. Білкова збалансованість. Збалансованість жирових компонентів. Збалансованість вуглеводів. Збалансованість вітамінів. Збалансованість мінеральних елементів. Ензиматична та біотична адекватність харчування.

Режим харчування як основний елемент раціонального харчування. Значення режиму харчування та основні вимоги до нього. Режим харчування протягом дня. Розподіл енергетичної цінності добового раціону. Порушення

режиму харчування та його роль у виникненні шлунково-кишкових захворювань. Визначення меню відповідно добовим ритмам, кліматичним та сезонним умовам.

Біологічна та харчова цінність основних продуктів харчування: молоко і молочні продукти, м'ясо і м'ясні продукти, риба і продукти моря, яйця, зернові продукти, харчові жири, овочі, фрукти і ягоди, цукристі продукти і замінники цукру. Напої: чай, кава, какао, соки, газовані напої, натуральні мінеральні води, кисневі коктейлі.

Принципи використання харчових домішок до продуктів харчування. Класифікація харчових домішок. Харчові домішки, що поліпшують консистенцію та органолептичні властивості продуктів. Антимікробні речовини. Прискорювачі технологічного виробництва харчових продуктів. Харчові домішки, що підсилюють смак. Значення смакових речовин в харчуванні. Пряності. Суміші пряностей як основа їх раціонального використання. Пряні овочі.

Сучасні проблеми харчування людини

Основні сучасні проблеми харчування людини. Історія створення перших транс генних рослин. Критерії та методичні засади до оцінки безпечності харчових продуктів із генетично-модифікованих джерел. Вплив технологічної обробки їжі на вміст рекомбінантної ДНК в продуктах.

Особливості використання та класифікація збагачених продуктів харчування. Спеціалізовані продукти харчування та їх призначення. Профілактичні, лікувальні та лікувально-профілактичні продукти. Біологічно активні домішки до їжі. Класифікація та призначення біологічно активних домішок. Нутрицевтики та парафармацевтики. Вимоги до речовин, що використовуються в якості біологічно активних домішок. Переваги використання біологічно активних речовин порівняно з іншими засобами корекції харчування. Вплив збагачених продуктів та біологічно активних домішок на організм людини.

Харчові отруєння та їх профілактика

Харчові отруєння та їх класифікація. Харчові токсикоінфекції, харчові бактеріальні токсикози (ботулізм), стафілококовий токсикоз: поняття, етіологія та патогенез. Харчові отруєння змішаної етіології. Збудники: джерела та шляхи зараження продуктів харчування та життєстійкість у них. Роль окремих продуктів харчування у виникненні харчових отруєнь. Лабораторна діагностика та профілактика.

Харчові отруєння немікробної природи. Отруєння ядовитими та умовно-їстівними грибами. Бур'янові токсикози. Отруєння ядрами кісточкових плодів. Отруєння насінням бука, тунга, бавовнику, бобами квасолі. Отруєння ядовитими тканинами тварин. Поширеність і клінічні прояви.

Отруєння пестицидами. Класифікація пестицидів (хлорорганічні, фосфорорганічні, ртутьорганічні сполуки, карбамати) та їх характеристика. Профілактика отруєнь пестицидами. Методи контролю залишків пестицидів в продуктах харчування.

Кредит 2. Харчування як засіб оздоровлення, сучасні проблеми харчування людини

Тема. 3. Історія дієтології.

Основні принципи лікувального харчування. Тактики дієтотерапії: ступенева система, система «зигзагів». 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. Характеристика основних лікувальних номерних дієт за Певзнером. Характеристика нової системи стандартних дієт (2003 р.): стандартна дієта, дієта з механічним та хімічним щадінням, високобілкова дієта, низькобілкова дієта, низькокалорійна дієта. Співставлення номерної та стандартної систем дієт.

Організація лікувального харчування. Порядок призначення та організація забезпечення хворих лікувальним харчуванням. Контроль за якістю продуктів та готової їжі. Вітамінізація їжі аскорбіновою кислотою. Особливості лікувальної кулінарії. Технологія приготування лікувальних страв. Організація дієтичного харчування в санаторно-курортних установах. Організація дієтичного харчування на промислових виробництвах. Програма відбору та направлення на дієтичне харчування. Організація лікувального харчування амбулаторних хворих

Парантеральне та зондове харчування

Парантеральне харчування. Абсолютні та відносні показання до парантерального харчування. Форми поживних речовин для парантерального харчування. Принципи нормування дозування поживних речовин при парантеральному харчуванні. Технологія організації парантерального харчування. Протипоказання для парантерального харчування.

Зондове харчування. Показання для ентерального харчування. Орієнтовне меню для зондового харчування. Технологія організації зондового харчування. Протипоказання для ентерального харчування.

Спеціальні дієти

Вегетаріанство. Історична традиція. Основні положення вегетаріанства. Види вегетаріанства: лактовегетаріанство, оволактовегетаріанство. Фізіологічні аспекти вегетаріанства. Вікові передумови вегетаріанства. Критика вегетаріанства. Оздоровче та лікувальне значення вегетаріанства. Механізм регулювання кислотно-лужної реакції шляхом харчування.

Лікувальне голодування. Функції лікувального голодування. Механізм лікувального голодування. Короткотривале добове голодування. Метод розвантажувально-дієтичної терапії. Умови організації лікувального голодування. Протипоказання до лікувального голодування. Особливості відновлення раціонального харчування після лікувального голодування.

Роздільне харчування. Хімічна основа системи роздільного харчування. Енергетична основа роздільного харчування. Фізіологія

травлення з позицій роздільного харчування. Основні принципи роздільного харчування. Теорія Г. Шелтона. Технологія роздільного харчування. Сполучення харчових продуктів за Г. Шелтоном. Показання та протипоказання для роздільного харчування.

Лактотерапія: специфічна та неспецифічна. Історичні та національні аспекти лактотерапії. Види та оздоровчі якості молочних продуктів. Особливості кумисолікування. Молочна дієта С. Боткіна. Показання та протипоказання до лактотерапії.

Сокотерапія. Принципи використання сокотерапії. Використання натуральних соків для дезінтоксикації організму. Використання натуральних соків березового, капустиного, морквяного, бурякового, лимонного. Якісні та кількісні співвідношення натуральних соків при різних захворюваннях. Вітамінотерапія при лікуванні натуральними соками. Розчинні волокна (пектини) як стабілізатори інсуліну та почуття голоду. Ефекти натуральних соків: протизапальні, протиглистяні, антисептичні, гіпотензивні, тонізуючі, діуретичні. Натуральні соки - джерело вітамінів С, А та мінеральних речовин. Різновиди соків: натуральні, з додаванням цукру, освітлені та неосвітлені. Купажні соки. Нектари - соки з м'якоттю та цукром. Технологія виготовлення соків.

Енотерапія та ампелотерапія. Виноград як джерело лікувальних природних факторів. Роль вина в раціоні людини. Ефекти поліфенолів в організмі людини. Французький парадокс. Харчовий концентрат поліфенолів «Еноант».

Апітерапія. Історія розвитку апітерапії. Особливості фізико-хімічного складу та біологічних ефектів продуктів бджільництва. Ботанічне походження меду. Органолептичні якості меду: консистенція, колір, аромат, смак. Хімічний склад меду. Діастазне число. Властивості меду: фізичні, харчові, дієтичні, медико-біологічні. Показання та протипоказання використання продуктів бджільництва. Технології використання продуктів бджільництва.

Авторські дієти. Дієта Р. Аткинса. 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.

Кредит 3. Основи раціонального харчування різних груп населення та лікувальне харчування при різних нозологіях

Тема 4. Основи раціонального та адекватного харчування різних вікових та професійних груп населення

Лікувальне харчування при серцево-судинних захворюваннях

Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при серцево-судинних захворюваннях. Загальна характеристика форм і стадій атеросклерозу, гіпертонічної хвороби, інфаркту міокарду. Дієтотерапія як засіб збалансованого харчування, гіпохолестеринової та ліпот ропної дії. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при захворюваннях серцево-судинної системи. Дієта Карелля. Калієва дієта. Дієта Яроцького. Дієта Кемпнера (рисово-компотна). Гіпонатрієва та безсольова дієта. Магнієва дієта. Фруктово-овочева дієта М.І. Певзнера. Особливості кулінарної обробки продуктів і страв. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при серцево-судинних захворюваннях.

Лікувальне харчування при захворюваннях органів дихання

Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при хворобах дихальної системи. Загальна характеристика хронічних та гострих захворювань бронхів, легень та плеври. Дієта як засіб протизапальної, дезінтоксикаційної та відновлювальної дії. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з протизапальної дієти. Гіпохлоридна дієта.

Дієта як засіб десенсибілізації, зниження вегетативної дистонії та гіперергії при бронхіальній астмі. Контрастні (низькокалорійні) дієти. Складання одноденного меню при гострій пневмонії, бронхіальній астмі, хронічних хворобах дихальної системи. Обґрунтування тижневого меню при захворюваннях органів дихання.

Лікувальне харчування при туберкульозі

Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при туберкульозі. Загальна характеристика форм і стадій туберкульозу. Дієтотерапія як засіб стимуляції репаративних процесів, імунітету, загального обміну речовин та зниження гіперергії організму. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при туберкульозі. Калієва дієта. Складання одноденного, тижневого, довготривалого раціону хворого на туберкульоз.

Тема 5. Лікувальне харчування при різних нозологіях.

Лікувальне харчування при захворюваннях шлунково-кишкового тракту

Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Особливості дієтотерапії при функціональних розладах шлунку: гіпо- та гіперсекреція, гіпо- та гіпертонія шлунку. Загальна характеристика форм і стадій гастриту, виразкової хвороби, коліту, ентероколіту. Дієтотерапія як засіб повноцінного, різноманітного та збалансованого харчування, ритмічності раціону, профілактики надмірного механічного та хімічного подразнення шлунково-кишкового тракту. Противиразкова дієта М.І. Певзнера. Дієта О.М. Ногаллера. Контрастні дієти. Особливості кулінарної обробки продуктів і

страв. Лікувальні мінеральні води Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.

Загальні принципи дієтотерапії при захворюваннях печінки та жовчних шляхів. Особливості дієтотерапії при гострому та хронічному гепатиті, цирозі печінки, гострому та хронічному холециститі, жовчно-кам'яній хворобі.

Основні принципи дієтотерапії при порушенні екскреторної функції підшлункової залози. Дієтотерапія при гострому та хронічному панкреатиті.

Лікувальне харчування при інфекційних захворюваннях шлунково-кишкового тракту

Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при інфекційних захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Загальна характеристика форм і стадій дизентерії та черевного тифу. Дієтотерапія як засіб зниження перистальтики кишечника, стабілізації жовчоутворення та обміну холестерину, компенсації втрати рідини. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при дизентерії та черевному тифі. Технологічні особливості приготування їжі при інфекційних захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при інфекційних захворюваннях шлунково-кишкового тракту.

Лікувальне харчування при захворюваннях нирок

Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при захворюваннях нирок. Загальна характеристика форм і стадій ниркової недостатності, нефротичного синдрому, гломерулонефриту, сечокам'яної хвороби (уратурія, оксатурія, фосфатурія). Дієтотерапія як засіб протизапальної, десенсибілізуючої, антиацидозної та антиазотемічної дії. Дієта типу Джордано-Джиованетті. Контрастні дієти: кавунна, гарбузна, рисово-компотна, яблучна, картопляна. Гіпонатрієва дієта. Лікувальні мінеральні води. Застосування лужних мінеральних вод при уратурії та оксатурії. Застосування кислотних мінеральних вод при фосфатурії. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при захворюваннях нирок.

Лікувальне харчування при ендокринних та обмінних захворюваннях

Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при ендокринних та обмінних захворюваннях. Загальна характеристика форм і стадій гіпотиреозу, гіперпаратиреозу, гіпопаратиреозу, цукрового та нецукрового діабету, наднирникової недостатності, ожиріння, подагри. Дієтотерапія як засіб обмеження енергозатрат організму та стабілізації порушень обміну речовин. Орієнтовно-пробна, тренувальна низькокалорійна дієта. Лікувальні лужні мінеральні води. Сокотерапія. Дрібне харчування. Контрастні дієти: огіркова, яблучна, кавунна, білкова. Обмеження продуктів насичених пуринами, щавелевою кислотою. Оздоровчий ефект молочно-овочевої дієти. Лікувальне голодування як короткотривалий оздоровчий захід. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при ендокринних та обмінних захворюваннях.

Лікувальне харчування при спадкових захворюваннях обміну речовин

Причини спадкових порушень обміну речовин. Синдроми спадкового метаболічних захворювань. Вродженні порушення амінокислотного обміну: фенілкетонурія, гомоцистинурия, гістидинемія, цистиноз, гіпераммоніємія, цистинурия. Вродженні порушення вуглеводного обміну: галактоземія, фруктоземія. Етіологія, патогенез та діагностика спадкових порушень обміну речовин. Підходи до корекції спадкових метаболічних захворювань. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при спадкових порушеннях обміну речовин.

Лікувальне харчування при колагенових захворюваннях

Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при колагенових захворюваннях. Загальна характеристика форм і стадій ревматизму та ревматоїдного артриту. Дієтотерапія як засіб відновлення сполучнотканинних структур і протизапальної дії. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при ревматизмі та ревматоїдному артриті. Кальцієва дієта. Профілактика механічного подразнення шлунково-кишкового тракту. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при ревматизмі та ревматоїдному артриті.

Лікувальне харчування при алергічних захворюваннях

Поняття про харчові алергії. Продукти з різним алергізуючим потенціалом. Класифікація харчових алергенів. Діагностика харчової алергії. Напрями дієтотерапії при алергічних захворюваннях. Принципи складання раціону харчування при алергічних захворюваннях. Особливості термічної обробки їжі при алергічних захворюваннях. Неспецифічна гіпоалергенна дієта (дієта №5га). Особливості організації гіпоалергенної дієти дітей першого року життя. Елімінаційні дієти. Поняття про перехресну харчову сенсibilізацію. Причини розвитку харчової алергії у дитини першого року життя. Харчування дитини, що страждає алергією до коров'ячого молока. Особливості харчування при харчовій алергії. Фактори, що впливають на ефективність дієтотерапії при харчовій алергії.

Лікувальне харчування при хірургічному втручанні

Доопераційна дієтотерапія як резерв поживних речовин організму. Дієтотерапія як засіб нормалізації обміну речовин, протизапальний, дезінтоксикаційний, регенеративний вплив на організм людини. Обґрунтування голодної дієти при хірургічному втручанні. Парентеральне та зондове харчування. Дієтотерапія як профілактика метаболічного ацидозу. Харчування при пострезакційному синдромі. Харчування при демпінг-синдромі. Методика та хімічний склад дієти при резекції шлунка. Коригуючі післяопераційні дієти. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при хірургічному втручанні. Особливості харчування хворих на цукровий діабет після операційного втручання. Харчування при травмах. Особливості харчування при опіках. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при хірургічному втручанні.

Раціональне харчування вагітних жінок

Загальні принципи дієтотерапії вагітних жінок. Визначення потреби вагітної жінки в органічних речовинах. Раціональне індивідуальне режимне харчування вагітних. Кулінарна обробка продуктів як засіб збереження харчової цінності і кращого засвоєння поживних речовин. Особливості харчування вагітних жінок при токсикозах. Лікувальне харчування вагітних жінок при анеміях. Сполучення лікарських препаратів та дієти при вагітності. Підготовка вагітної жінки до лактації та годування дитини. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при вагітності. Складання одноденного та тижневого у першій та другій половині вагітності.

Раціональне харчування жінки при годуванні груддю

Енергетична цінність добового раціону при годуванні груддю. Режим харчування жінки при годуванні груддю. Дієтотерапія як засіб попередження гіпогалакції. Фармакологічне лікування жінки при годуванні груддю. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при годуванні груддю. Складання одноденного, тижневого та довготривалого меню в період годування груддю.

Раціональне харчування дітей першого року життя

Загальні принципи харчування дітей першого року життя. Співвідношення між природним та штучним вигодовуванням. Харчування та резистентність до інфекцій, можливість ентеральної сенсibilізації. Метаболічні аспекти харчування дітей першого року життя. Потреба дітей першого року життя в поживних речовинах. Формули збалансованого харчування для дітей першого року життя. Потреба в поживних речовинах недоношених дітей. Склад молозива та жіночого молока. Зміна складу жіночого молока при термічній обробці. Коров'яче молоко: хімічний склад та поживна цінність. Гігієнічні вимоги до заготовленого молока. Нормалізація коров'ячого молока. Молоко інших сільськогосподарських тварин. Клінічний контроль за якістю харчування дитини першого року життя.

Природне годування. Труднощі та протипоказання до годування дитини груддю. Техніка та режим годування груддю. Поняття про вільне годування. Оцінка «достатності» об'єму молока при природному годуванні. Корекція харчування при годуванні груддю. Прикорм при природному годуванні.

Штучне годування. Молочні суміші для штучного годування. Правила та техніка штучного годування. Корекція харчування та прикорм при штучному годуванні. Змішане годування.

Використання концентратів та консервантів в харчуванні дітей грудного віку. Адаптовані продукти, склад яких максимально наближений до жіночого молока. Продукти для організації прикорму дітей першого року життя.

Особливості годування новонародженої дитини. Раціональне харчування дитини у віці від 1 до 4 місяців. Харчування дитини 4 - 8 місяців. Правила та строки введення прикорму. Харчування дитини 8-12 місяців.

Раціональне харчування дітей раннього віку

Загальні принципи харчування дітей від 1 до 3 років. Потреба дітей раннього віку у поживних речовинах. Особливості кулінарної обробки їжі для дітей раннього віку. Страви для дитячого харчування: молочні суміші,

холодні блюда та закуски, перші страви, другі страви, фруктові й овочеві соки та пюре, солодкі страви та напої. Вітаміни та смакові добавки.

Раціональне харчування дітей дошкільного віку

Потреба дітей дошкільного віку в поживних речовинах. Організаційні принципи розробки раціонів харчування для дітей дошкільного віку. Організація та режими харчування дітей дошкільного віку. Характеристика страв, що рекомендовані дітям 3-7 років. Особливості кулінарної обробки продуктів харчування для дітей дошкільного віку. Санітарно-гігієнічні вимоги до продуктів харчування, що використовуються у дошкільних навчальних закладах. Використання промислових продуктів, консервів та консервантів в харчуванні дітей дошкільного віку. Складання одноденного, тижневого та довготривалого меню в період з 3 до 7 років.

Раціональне харчування школярів

Потреба дітей шкільного віку у поживних речовинах. Особливості метаболізму в підлітковому віці. Об'єм та режим харчування дітей шкільного віку. Шкільні сніданки. Щадливе харчування школярів. Складання одноденного, тижневого та довготривалого меню школярів. Особливості харчування школярів при заняттях різними видами спорту. Особливості харчування школярів в піонерських таборах та туристичних походах.

Раціональне харчування в поважному віці

Особливості метаболізму людей поважного віку. Потреба людей похилого віку в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мінеральних речовинах. Принципи побудови харчування в поважному віці. Режим харчування в поважному віці. Вплив обмеження калорійності харчування на процеси старіння. Нутриційна підтримка осіб поважного віку. Ліпотропна та антиоксидантна спрямованість харчування людей поважного віку.

Раціональне харчування спортсменів

Особливості обміну речовин у спортсменів. Білки, жири та вуглеводи в раціоні спортсмену. Метаболізм амінокислот при фізичних навантаженнях. Рекомендації спортсменам щодо вживання вуглеводних продуктів. Шляхи збільшення запасів глікогену у спортсменів під час підготовки до змагань. Вітамінне забезпечення раціону спортсменів. Потреба організму спортсменів у мінеральних речовинах. Терморегуляція при фізичних навантаженнях. Поповнення втрат електролітів при фізичних навантаженнях. Вода як важливий компонент раціону спортсменів. Гідратація до та після фізичних тренувань. Вибір напоїв для регідратації. Поняття про базове харчування та енергетичну дієтику у спорті. Продукти підвищеної біологічної цінності, що використовуються у спорті. Спеціальні продукти спортивного харчування. Корекція маси тіла спортсменів шляхом дієтичних маніпуляцій.

Шляхи підвищення працездатності спортсменів за допомогою факторів харчування: бікарбонат та цитрат натрію, креатин, розгалужені амінокислоти, глютамін, аргінін, орнітин, лізин, Ї-карнітин, убіхінон, фосфати, холін, гліцерин. Технологія застосування біологічно активних домішок в спорті. Біологічно активні домішки адаптогенної, актопротекторної, антиоксидантної, анаболічної, пластичної,

енергозабезпечуючої, відновлюючої та біорегуляційної дії. Загальні правила застосування біологічно активних домішок в залежності від характеру навантажень.

Раціональне харчування юних спортсменів. Фізіологічні особливості організму юних спортсменів. Роль мікронутрієнтів у харчуванні юних спортсменів. Споживання рідини.

Загальні риси харчування представників різних видів спорту. Особливості харчування спортсменів при циклічних, ігрових, складно координативних видах спорту, важкій атлетиці та спортивних єдиноборствах. Задачі харчування в підготовчому, змагальному та відновлювальному періодах. Рекомендації відносно режиму харчування до та після тренувань. Режим пиття.

Тема 6. Харчування в екстремальних умовах. Набір продуктів у «тривожній валізі».

Особливості харчування в екстремальних умовах. Види та можливі раціони харчування, набір продуктів довгострокового зберігання. Питний режим в екстремальних умовах. Дотримання санітарних вимог до приготування їжі в екстремальних умовах. Організація забезпечення харчування в екстремальних умовах. Набір продуктів у «тривожній валізі».

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	всього	у тому числі				
о		л	п	лаб	ін	с.
					д	р
1	2	3	4	5	6	7
<i>Кредит 1 Фізіологічні процеси, що пов'язані з функцією харчування. Характеристика основних харчових продуктів та їхніх компонентів.</i>						
Тема 1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема						
1. Система травлення і процеси травлення	2	2				
2. Вплив харчування на функціонування основних систем організму людини	4		2			2
<i>Тема 2. Нутриціологія. Основні складові харчування людини</i>						
3 Становлення традиційного харчування в антропогенезі	4					4
4. Основні положення нутриціології та дієтології.	10	2	2			6
5. Роль мінеральних речовин у житті людини.	10		2			8
Разом	30	4	6			20
<i>Кредит 2. Харчування як засіб оздоровлення, сучасні проблеми харчування людини</i>						
Тема 3. Історія дієтології.						

6. Харчування як засіб оздоровлення.	10		2			8
7. Основні елементи харчування та їх роль у житті людини.	10	2	2			6
8. Фізіолого-гігієнічна характеристика основних харчових продуктів та їхніх компонентів	10	2	2			6
Разом	30	4	6			20
Кредит 3. Основи раціонального харчування різних груп населення та лікувальне харчування при різних нозологіях.						
Тема 4. Основи раціонального та адекватного харчування різних вікових та професійних груп населення						
9. Спеціальні дієти	4	2	2			
10. Раціональне харчування дітей раннього віку, дітей дошкільного віку, школярів	2					2
11. Раціональне харчування в поважному віці	2					2
12. Раціональне харчування спортсменів	2					2
Тема 5. Лікувальне харчування при різних нозологіях.						
13. Харчові отруєння та їх профілактика. Основи лікувального харчування.	6	2	2			2
14. Лікувальне харчування при захворюваннях внутрішніх органів. Основні дієти	4		2			2
15. Лікувальне харчування при серцево-судинних захворювань. Лікувальне харчування при захворюваннях органів дихання.	6		4			2
Тема 6. Харчування в екстремальних умовах						
16. Особливості харчування в екстремальних умовах. Види та можливі раціони харчування, набір продуктів довгострокового зберігання. Питний режим в екстремальних умовах. Дотримання санітарних вимог до приготування їжі в екстремальних умовах. Організація забезпечення харчування в екстремальних умовах. Набір продуктів у «тривожній валізі».	4		2			2
Разом	30	4	12			14
• Всього годин	90	12	24			54

5. Теми

№ з/п	Назва теми	Кільк годин
Кредит 1 Фізіологічні процеси, що пов'язані з функцією харчування. Характеристика основних харчових продуктів та їхніх компонентів.		
1	Тема 1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-	2

	економічна проблема	
2	Система травлення і процеси травлення	
3	Вплив харчування на функціонування основних систем організму людини	
Тема 2. Нутриціологія. Основні складові харчування людини		2
4	Становлення традиційного харчування в антропогенезі	
5	Основні положення нутриціології та дієтології.	
6	Роль мінеральних речовин у житті людини.	
Кредит 2. Харчування як засіб оздоровлення, сучасні проблеми харчування людини		
7	Тема 3. Історія дієтології.	2
8	Харчування як засіб оздоровлення.	
9	Основні елементи харчування та їх роль у житті людини.	
10	Фізіолого-гігієнічна характеристика основних харчових продуктів та їхніх компонентів	
Кредит 3. Основи раціонального харчування різних груп населення та лікувальне харчування при різних нозологіях.		
11	Тема 4. Основи раціонального та адекватного харчування різних вікових та професійних груп населення	2
12	Спеціальні дієти	
13	Раціональне харчування дітей раннього віку, дітей дошкільного віку, школярів	
14	Раціональне харчування в похилому віці та старості	
15	Раціональне харчування спортсменів	
Тема 5. Лікувальне харчування різних нозологіях.		
16	Харчові отруєння та їх профілактика	
17	Основи лікувального харчування	
18	Лікувальне харчування при захворюваннях внутрішніх органів. Основні дієти	
19	Лікувальне харчування при серцево-судинних захворювань.	
20	Лікувальне харчування при захворюваннях органів дихання.	
21	Тема 6. Харчування в екстремальних умовах	2
	Разом	12

6. Практичне навчання

№ з/п	Назва теми	Кільк годин
Кредит 1 Фізіологічні процеси, що пов'язані з функцією харчування. Характеристика основних харчових продуктів та їхніх компонентів.		
1	Тема 1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема	
2	Система травлення і процеси травлення	
3	Вплив харчування на функціонування основних систем організму людини	2

Тема 2. Нутриціологія. Основні складові харчування людини		
4	Становлення традиційного харчування в антропогенезі	
5	Основні положення нутриціології та дієтології.	2
6	Роль мінеральних речовин у житті людини.	2
Кредит 2. Харчування як засіб оздоровлення, сучасні проблеми харчування людини		
7	Тема 3. Історія дієтології.	
8	Харчування як засіб оздоровлення.	2
9	Основні елементи харчування та їх роль у житті людини.	2
10	Фізіолого-гігієнічна характеристика основних харчових продуктів та їхніх компонентів	2
Кредит 3. Основи раціонального харчування різних груп населення та лікувальне харчування при різних нозологіях.		
11	Тема 4. Основи раціонального та адекватного харчування різних вікових та професійних груп населення	
12	Спеціальні дієти	2
13	Раціональне харчування дітей раннього віку, дітей дошкільного віку, школярів	
14	Раціональне харчування в поважному віці.	
15	Раціональне харчування спортсменів	
Тема 5. Лікувальне харчування різних нозологіях.		
16	Харчові отруєння та їх профілактика. Основи лікувального харчування	2
18	Лікувальне харчування при захворюваннях внутрішніх органів. Основні дієти	2
19	Лікувальне харчування при серцево-судинних захворювань. Лікувальне харчування при захворюваннях органів дихання.	4
21	Тема 6. Харчування в екстремальних умовах.	2
	Разом	24

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кільк годин
Кредит 1 Фізіологічні процеси, що пов'язані з функцією харчування. Характеристика основних харчових продуктів та їхніх компонентів.		
1	Тема 1 Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема	
2	Система травлення і процеси травлення	
3	Вплив харчування на функціонування основних систем організму людини	2
Тема 2. Нутриціологія. Основні складові харчування людини		
4	Становлення традиційного харчування в антропогенезі	4
5	Основні положення нутриціології та дієтології.	6
6	Роль мінеральних речовин у житті людини.	8

Кредит 2. Харчування як засіб оздоровлення, сучасні проблеми харчування людини		
7	Тема 3. Харчування як засіб оздоровлення.	
8	Історія дієтології.	8
9	Основні елементи харчування та їх роль у житті людини.	6
10	Фізіолого-гігієнічна характеристика основних харчових продуктів та їхніх компонентів	6
Кредит 3. Основи раціонального харчування різних груп населення та лікувальне харчування при різних нозологіях.		
11	Тема 4. Лікувальне харчування	
12	Харчові отруєння та їх профілактика	2
13	Лікувальне харчування при захворюваннях внутрішніх органів.	2
14	Лікувальне харчування при серцево-судинних захворювань. Лікувальне харчування при захворюваннях органів дихання.	2
Тема 5. Основи раціонального харчування різних груп населення		
15	Спеціальні дієти. Основи раціонального та адекватного харчування різних вікових та професійних груп населення	2
16	Основні дієти Раціональне харчування дітей раннього віку, дітей дошкільного віку, школярів	2
17	Раціональне харчування в поважному віці. Раціональне харчування спортсменів	2
19	Тема 6. Харчування в екстремальних умовах. Набір продуктів у «тривожній валізі»	2
	Разом	54

8. Методи навчання

При організації навчального процесу з даної дисципліни використовуються методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- в аспекті передачі і сприйняття навчальної інформації: словесні (розповідь, лекція, бесіда); наочні (ілюстрація, демонстрація); практичні (досліди, вправи, реферати).

- в аспекті логічності, мислення: пояснювально-ілюстративні; репродуктивні; проблемного викладу; індуктивні та дедуктивні; частково-пошукові; дослідницькі.

- в аспекті управління навчанням: навчальна робота під керівництвом викладача; самостійна робота.

9. Методи контролю

Контрольні заходи, які проводяться в університеті визначають відповідність рівня набутих студентами знань, умінь та навичок вимогам нормативних документів щодо вищої освіти і забезпечують своєчасне коригування навчального процесу. Протягом семестру проводиться поточний контроль. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня

підготовки здобувачів за визначеною темою (навчальним елементом). Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачами та студентами, управління навчальною мотивацією студентів. Інформація, одержана при поточному контролі, використовується як викладачем – для коригування методів і засобів навчання, – так і здобувачами – для планування самостійної роботи. Поточний контроль проводиться у формі усного опитування, письмового експрес-контролю, виступів здобувачів при обговоренні теоретичних питань, а також у формі тестування. Система оцінювання сформованих компетентностей здобувачів враховує види занять, які згідно з програмою навчальної дисципліни передбачають лекційні, практичні заняття, а також виконання самостійної роботи.

Поточне оцінювання знань здобувачів здійснюється на семінарських, практичних заняттях під час усного опитування, розгляду ситуацій, виконання практичних завдань та ін. за такими критеріями:

- розуміння, ступінь засвоєння теорії та методології проблем, що розглядаються;

- ступінь засвоєння фактичного матеріалу навчальної дисципліни; ознайомлення з рекомендованою літературою, чинною нормативною базою, а також статтями у періодичних виданнях, в яких висвітлені питання, що розглядаються;

- вміння поєднувати теорію з практикою при розгляді практичних ситуацій, розв'язанні задач, проведенні розрахунків у процесі виконання завдань, винесених на розгляд в аудиторії;

- логіка, структура, стиль викладання матеріалу в письмових роботах і при виступах в аудиторії, вміння обґрунтовувати свою позицію, здійснювати узагальнення інформації та робити висновки;

- правильність виконання практичних завдань.

Самостійна робота студентів з дисципліни повинна забезпечити:

- системність знань та засобів навчання;

- володіння розумовими процесами;

- мобільність і критичність мислення;

- володіння засобами обробки інформації;

- здібність до творчої праці.

Загальними критеріями, за якими здійснюється оцінювання позааудиторної самостійної роботи здобувачів, є: глибина і міцність знань, рівень мислення, вміння систематизувати знання за окремими темами, робити обґрунтовані висновки, володіння категорійним апаратом, навички і прийоми виконання практичних завдань, вміння знаходити необхідну інформацію, здійснювати її систематизацію та обробку, самореалізація на практичних і лабораторних заняттях.

Одним із головних аспектів організації самостійної роботи є розробка форм і методів організації контролю за самостійною роботою здобувачів.

Навчальний матеріал дисципліни, передбачений робочим навчальним планом для засвоєння здобувачем в процесі самостійної роботи, виноситься на

підсумковий контроль поряд з навчальним матеріалом, який опрацьовувався при проведенні аудиторних навчальних занять.

Підсумковий контроль забезпечує оцінку результатів навчання здобувачів певного освітньо-кваліфікаційного рівня на проміжних або заключному етапах їх навчання. Він включає семестровий контроль – залік.

10. Розподіл балів, які отримують здобувачі

Розподіл балів, які отримують здобувачі під час аудиторних занять та самостійної роботи впродовж семестру, наведений в таблиці 1.

Під час заліку застосовується наступна шкала оцінювання:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. Питання до заліку:

- Надайте характеристику основним харчовим речовинам м'яса і м'ясо продуктів.
- Роль білків м'яса в харчуванні людини.
- Надайте характеристику ліпідів м'яса.
- У чому полягає біологічна функція жирів?
- У чому полягають особливості хімічного складу та будови м'яса птиці і кролів?
- Чим обумовлені дієтичні властивості м'яса птиці і кролів?
- Надайте характеристику харчової цінності і особливостям будови субпродуктів. Як це пов'язано з можливостями їх використання?
- Яка харчова та біологічна цінність яєчних продуктів?

- Хімічний склад яєчного білка.
- Хімічний склад яєчного жовтка.
- Надайте характеристику яйцепродуктів – меланжу та яєчного порошку.
- Характеристика та особливості хімічного складу молока.
- Які показники характеризують біологічну цінність молока та молочних продуктів?
- Наведіть асортимент молочної продукції.
- Роль кисломолочних продуктів в харчуванні людини.
- Надайте характеристику кисломолочним і твердим сирам.
- Надайте характеристику маслу вершковому.
- Хімічний склад та біологічна цінність гідробіонтів.
- Особливість ліпідів гідробіонтів, їх роль в харчуванні людини.
- Від яких показників хімічного складу гідробіонтів залежить напрям технологічного використання рибної сировини?
- Що таке аліментарні захворювання?
- Які причини первинних і вторинних аліментарних захворювань?
- Які первинні аліментарні захворювання вам відомі?
- Які хвороби надмірного харчування ви знаєте?
- Які причини гіпо- і авітамінозних станів?
- Що сприяє виникненню гіпервітамінозів?
- Які причини розвитку гіпо- і гіпермікроелементозів?
- Яку роль відіграють в організмі мінеральні речовини?
- Які нутрієнти є джерелами кислих та лужних груп?
- Яку роль виконує Кальцій в організмі?
- Яка роль Магнію в організмі?
- Яка роль Калію в організмі?
- Які функції виконує в організмі Ферум?
- У чому полягає основна роль Йоду в організмі?
- Яку роль відіграє Флуор в організмі?
- Яке значення для організму має вода?
- Як зв'язані між собою водний та мінеральний обміни?
- Яку сировину використовують для виробництва олій?
- Асортимент олій та їх властивості?
- Хімічний склад та біологічна цінність рослинних олій.
- Надайте характеристику тваринним топленим жирам.
- Гідрогенізовані жири, особливості їх одержання.
- Наведіть асортимент маргаринової продукції.
- Надайте характеристику маргаринам та маргаринової продукції.
- Які чинники впливають на формування асортименту майонезі?
- Наведіть асортимент кондитерської продукції за певними ознаками, надайте його характеристику.
- Роль кондитерських виробів в харчуванні людини.
- Від яких компонентів залежить біологічна цінність кондитерських виробів?
- Яка основна та додаткова сировина використовується для виробництва цукристих кондитерських виробів?
- Яка основна та додаткова сировина використовується для виробництва борошняних кондитерських виробів?
- Надайте характеристику асортименту смакових речовин.
- Роль прянощів та приправ в харчуванні людини.
- Надайте характеристику сировині для одержання чаю та кави.
- Класифікація напоїв, їх загальна характеристика.

- Роль алкогольних та безалкогольних напоїв в харчуванні людини.
- Які фактори впливають на біологічну стійкість напоїв?
- Надайте характеристику харчової та біологічної цінності зерновим культурам.
- Надайте характеристику харчової та біологічної цінності бобовим культурам.
- Надайте характеристику харчової та біологічної цінності пророслих зерен.
- Надайте характеристику харчової та біологічної цінності олійним культурам.
- Надайте характеристику харчової та біологічної цінності плодам та овочам.
- Що таке фітонциди? Яку роль відіграють фітонциди рослин у харчуванні людини?
- Назвіть основні ксенобіотики, які можуть зустрічатися в складі плодів та овочів.
- Надайте характеристику харчової та біологічної цінності горіхам та грибам.
- Дайте визначення терміну «генна інженерія».
- Дайте визначення терміну «генетично модифікований організм», «генетично модифікований продукт».
- Які продукти відносять до першої, другої та третьої категорії генетично модифікованої продукції?
- Скільки різновидів генетично модифікованої продукції вирощується у світі? Назвіть найбільш поширені види рослин.
- Які перспективи відкриваються при вирощування генетично модифікованих рослин?
- Які ризики можливі при вживанні генетично модифікованої продукції в їжу?
- Які принципи покладені в основу методики оцінювання безпеки генетично модифікованих продуктів?
- Скільки виділяють класів безпеки генетично модифікованих продуктів?
- За кількома напрямками здійснюється оцінка безпеки генетично модифікованої продукції?
- Поясніть сутність медико-генетичного оцінювання харчової продукції.
- Поясніть сутність медико-біологічного оцінювання харчової продукції.
- Поясніть сутність технологічного оцінювання харчової продукції.

11. Методичне забезпечення

1. Навчально – методичний комплекс дисципліни.
2. Методичні вказівки для виконання практичних, самостійних занять з дисципліни здобувачами очної форми навчання галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 223 «Медсестринство».

12. Рекомендована література

Основна:

1. Безпечне харчування – основа здорового способу життя студентів / Г.П. Грибан, М.І. Пуздимір, О.Д. Гусак, Ж.О. Твердохліб, Л.В. Трухан, М.О. Сіпліва // *Europejska nauka XXI rowieka*. 2018. Vol. 10 (23). P. 63–64.

2. Ганич О., Білас Б. Екологія. Природне харчування. Здоров'я. Ужгород: Патент, 2020. 376 с.

3. Гігієна харчування з основами нутриціології: підручник. У 2 кн. / за ред. проф. В.І. Ципріяна. К.: Медицина 2018. 528 с.

4. Зубар Н. М. Фізіологія харчування [Текст]: практикум: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / Н. М. Зубар, Ю. В. Руть, М. К. Булгакова; рец.: В. Д. Ванханен, І. П. Козярин, Г. Ф. Коршунова. - Київ: ЦУЛ, 2018. - 208 с.

5. Здорове харчування: збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров'я : В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук, Г.О. Слабкий, І.Я. Гуцол, Н.Й. Потокій. Ужгород. 2020. 64 с.

6. Наказ МОЗ України від 03.09.2019 №1073 "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії".

7. Основи харчування: підручник / уклад.: М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.

8. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / уклад.: О.І. Міхеєнко. Суми: Університетська книга, 2018. 189 с.

9. Роль харчування у профілактиці та лікуванні захворювань людини: навч. посіб. / Л. Андріюк; Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького. – Львів; Дрогобич: Посвіт, 2018. – 124 с. – Режим доступу до електронного каталогу Національної бібліотеки ім. В. І. Вернадського: http://irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_all/cgiirbis_64.exe. (дата звернення: 18.03.2019). – Назва з екрана.

10. Фізіологія харчування: підручник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін та ін. - Суми: Університетська книга, 2018. – 473 с 7.2.

Допоміжна:

1. Гуменюк Г. Д., Кійко В. В. Контролювання якості та безпечності харчових продуктів у зарубіжних країнах. Стандартизація, сертифікація, якість. 2019. № 4(116). С. 24–30 с.

2. Кузьмін О. В., Дяченко Т. Б. Вплив якості харчових продуктів на рівень жтття. Якість і безпека харчових продуктів: тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф., 16-17 листопада 2017 р. Національний університет харчових технологій; М-во освіти і науки України. Київ: НУХТ, 2018. С. 46 с.

3. Павлоцька Л. Ф. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів. Суми: Унів. Кн., 2018. 440 с.

4. Половина товарів на українському ринку не відповідає нормам. URL: <https://bit.ly/3gSROi3> (дата звернення: 11.12.2020).

5. About The SQF Program. URL: <https://bit.ly/3qXzTvi> (дата звернення: 11.12.2020).

6. Павлоцька Л. Ф. Фізіологія харчування / уклад.: Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, В. В. Євлаш. Харків: Світ книг, 2018. 416 с.

7. Пішак В.П. Влив харчування на здоров'я людини. Чернівці : КнигиXXL, 2018. 499 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Сайт «Здорове харчування». [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://medfond.com/>.

2. МОЗ України рекомендує [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zizdorovogoharchuvannja>.

3. Сайт асоціації дієтологів України [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://uda.in.ua/>.

4. Тарілка здорового харчування - МОЗ України [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://moz.gov.ua/article/health/porivnjajte-svoju-izhu-z-%C2%ABtarilkoju-zdorovogo-harchuvannja%C2%BB>