

Дисципліна: **Основи раціонального харчування**

Кількість кредитів: 4

Семестр: 8

Викладач: **Толочик Інна Леонідівна**, к.б.н., доцент

E-mail: inna.tolochyk@rshu.edu.ua

Консультації: щосередини з 15 год. до 16 год. у навчальній лабораторії 2 гурт. 5 кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії

Анотація дисципліни

Сьогодення вимагає підготовки висококваліфікованого, конкурентноспроможного, інтегрованого у європейський та світовий науково-освітній простір фахівця з фізичної терапії, що може якісно здійснювати реабілітаційну діяльність з різними контингентами населення. Майбутні фахівець повинен вирішувати складні завдання та практичні проблеми, пов'язані з порушеннями функцій травної системи із застосуванням медичних та клінічних методів, визначати перспективні шляхи використання засобів фізичної терапії, створювати програми оздоровлення організму людини, здійснювати наукові дослідження професійного спрямування. Оскільки дисципліна «Основи раціонального харчування» забезпечує формування знань про біохімічні та біоорганічні складові харчових продуктів, анатомо-фізіологічну будову травної системи, особливості лікувально-дієтичного та нетрадиційних методів харчування, вплив харчових додатків на здоров'я людини та захворювання при ентеральному харчуванні, тому вона і є важливою для даної спеціальності.

Передумови вивчення дисципліни. Ефективність засвоєння матеріалу дисципліни «Основи раціонального харчування» значно підвищиться, якщо здобувач вищої освіти попередньо опанував матеріали таких дисциплін як: «Біологічна хімія та біохімія рухової активності», «Нормальна анатомія людини», «Нормальна фізіологія людини».

Мета та завдання дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» є формування знань щодо анатомічної будови травної системи, біологічних та біохімічних компонентів їжі, основ раціонального харчування та складання харчового раціону.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Основи раціонального харчування» є: сформувати у студентів знання про основи раціонального харчування; розглянути поняття біохімічних та біоорганічних складових харчових продуктів, анатомо-фізіологічну будову травної системи; розкрити суть складання харчового раціону; навчити студентів комплексно підходити до вивчення захворювань травної системи при порушенні харчового раціону; ознайомити студентів із прикладами застосування лікувально-дієтичного та нетрадиційних методів харчування.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні набути таких **компетентностей**:

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 04. Здатність враховувати медичні, психологопедагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

Програмні результати навчання

ПР 01. Реалізовувати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПР 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль №1

1.1. Вступ. Основи раціонального харчування як наука і галузь практичної діяльності.

1.2. Анатомія і фізіологія кишково-шлункового тракту. Ферменти, гормони.

1.3. Захворювання пов'язані з недоліками харчування. Принципи раціонального харчування.

1.4. Характеристика поживних речовин та їх роль у харчуванні людини. Білки.

1.5. Жири та вуглеводи, їх роль у харчуванні людини.

1.6. Вітаміни, мінеральні речовини та їх роль у харчуванні людини.

1.7. Обмін води та солей в організмі людини.

1.8. Обмін речовин та енергії в організмі людини.

Змістовий модуль №2

2.1. Харчова та біологічна цінність продуктів харчування.

2.2. Харчові отруєння.

2.3. Експертиза та консервування харчових продуктів.

2.4. Особливості харчування окремих груп населення.