



РІВНЕНСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ
ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Рівненський державний гуманітарний
університет
Педагогічний факультет
Кафедра теорії і практики фізичної культури і
спорту

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Основи раціонального харчування
Освітня програма	017 «Фізична культура і спорт»
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю з	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	Шеретюк Юліана Вікторівна
CV викладача на сайті кафедри	
E-mail викладача	Juli.sheretiuk@ukr.net

Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою формування соціальної компетентності, моральних правил, традицій, позитивного ставлення до зміцнення здоров'я на основі освоєння принципів раціонального харчування. Ознайомлення з основними складовими харчових продуктів ппїїх значенням для здоров'я людини; особливостями харчування осіб різних вікових груп та зайнятості; особливостями лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційними методами харчування; впливом харчових додатків на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають при порушенні харчування

Завданням навчальної дисципліни є:

- сформувати теоретичні знання про основи раціонального та оздоровчого харчування;
- поглибити анатомо-фізіологічні знання щодо структури і функцій органів травлення;
- вивчити основні теорії харчування та фізіологічну потребу людини в основних складових продуктів харчування; - ознайомити з основами дієтології;
- сформувати практичні навички по складанню харчового раціону для різних верст населення;
- навчити використовувати отримані знання на практиці.

Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Основи харчування.

Тема 1. Харчування людини як медико-біологічна проблема.

Тема 2. Система травлення і процеси травлення.

Тема 3. Роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні. Вода в житті людини.

Тема 4. Характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів.

Тема 5. Фізіологічні потреби організму людини в енергії та харчових продуктах.

Модуль 2. Принципи дієтології і нутриціології.

Тема 1. Основи нутриціології. Загальні поняття про енергетичний метаболізм.

Тема 2. Основи і принципи правильного збалансованого харчування. Травна система та робота шлунково-кишкового тракту.

Тема 3. Кількісний та якісний склад їжі. Продуктова піраміда. Харчова цінність харчових продуктів: білки жири вуглеводи.

Тема 4. Роль вітамінів і мікроелементів для захисту організму.

Тема 5. Роль жирів у виникненні зайвої ваги.

Модуль 3. Принципи лікувального харчування, характеристика основних лікувальних дієт та спортивного харчування

Тема 1. Лікувальне харчування при різних захворюваннях.

Тема 2. Моно-дієти і розвантажувальні дні. Роздільне харчування

Тема 3. Кето-дієта та інтервальне голодування. Сучасний погляд доктора Еріка Берга.

Тема 4. Спортивне харчування. Класифікація добавок.

Тема 5. Методи та основні принципи складання програми харчування.