

Анотація навчальної дисципліни «Фізіологічні основи раціонального харчування» 1. Метою викладання навчальної дисципліни «Фізіологічні основи раціонального харчування» є озброєння студентів знаннями, вміннями, та навичками раціонального харчування людей з врахуванням їх віку, статі і професійної діяльності. Навчальна дисципліна тісно пов'язана з анатомією та фізіологією людини, гігієною, біохімією та імунологією. 2. Компетентності, якими повинні оволодіти здобувачі вищої освіти: Загальні компетентності: здатність до пошуку, ефективного опрацювання та аналізу літературних джерел; до здійснення аналізу та синтезу отриманої інформації; здатність застосовувати знання, вміння та навички з даної дисципліни в умовах професійної компетентності. Спеціальні (фахові, предметні) передбачають: володіння ґрунтовними знаннями про вплив харчування на стан здоров'я людини; набуття знань про закономірність процесів травлення, фізіологічне значення білків, жирів, вуглеводів та мінеральних речовин у харчуванні людини; набуття знань, умінь та навичок з основ раціонального харчування в оздоровленні та лікуванні осіб різного віку, статі і професійної діяльності, володіння знаннями сучасних концепцій раціонального харчування людини в умовах сьогодення. Формування вище зазначених компетентностей сприятиме ефективній адаптації молодих спеціалістів не лише в професійному освітньому середовищі, а й у повсякденному житті. 3. Зміст навчальної дисципліни: Загальні положення фізіології раціонального харчування. Харчування людини, як медико-біологічна проблема. Мета і завдання фізіології раціонального харчування. Розвиток науки про харчування. Харчування і стан здоров'я населення. Недоліки у харчуванні сучасної людини. Функції їжі та фактори їх забезпечення. Біологічна дія їжі та різновиди харчування. Фізіологія травлення. Загальні закономірності процесів травлення. Процеси травлення в ротовій порожнині. Процеси травлення у шлунку. Травлення у дванадцятипалій кишці. Роль підшлункової залози та печінки в процесах травлення. Травлення в тонкому кишечнику. Травлення в товстому кишечнику. Фізіологічні основи голоду і насичення. Значення білків, жирів, вуглеводів та мінеральних речовин в харчуванні людини. Фізіологічне значення білків та наслідки їхнього надлишку і дефіциту в раціонах харчування. Фізіологічне значення жирів та наслідки їх нестачі в харчовому раціоні. Характеристика та функції вуглеводів їжі. Фізіологічне значення вітамінів і мінеральних речовин та проблема забезпечення ними організму. Характеристика основних харчових продуктів. Характеристика м'яса, риби, молока, яєць. Характеристика продуктів рослинного походження: зернові, овочі, фрукти. Органолептична оцінка харчових продуктів. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування. Обмін речовин і енергії в організмі людини. Енергетичні витрати людини та їх складові. Поняття про раціональне харчування. Принципи раціонального харчування. Фізіолого-гігієнічні вимоги до режиму харчування та умов приймання їжі. Спеціальна фізіологія раціонального харчування. Раціональне харчування різних вікових та професійних груп населення. Фізіологічні основи раціонального харчування людей розумової праці. Фізіологічні основи раціонального харчування робітників середньої та важкої фізичної праці. Фізіологічні особливості організму дітей і підлітків та принципи їхнього раціонального харчування. Фізіологічні основи раціонального харчування людей похилого віку. Фізіологічні основи лікувального харчування. Оригінальні концепції харчування. Фізіологічні основи побудови лікувальних дієт та режиму харчування. Фізіологічні принципи харчування при різних захворюваннях. Оригінальні концепції харчування. 4. Обсяг вивчення навчальної дисципліни: 4 кредити, загальний обсяг годин – 120 год., аудиторні – 40 год. (лекційні – 20 год., практичні – 20 год.), самостійна робота – 80 год., 5. Форма підсумкового контролю: залік. 6. Інформація про науково-педагогічних працівників, які забезпечуватимуть викладання цієї навчальної дисципліни: Плахтій Петро Данилович, кандидат біологічних наук, доцент. 7. Перелік основної літератури: 1. Гончаренко М.С. Валеология в схемах: учебное пособие / М.С. Гончаренко. – Харьков: Бурункнига, 2003. – 187 с. 2. Грибан В.Г. Валеология: / В.Г. Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214

с. 3. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник / Н.М. Зубар. – К.: Центр учбової літератури, 2010. – 336 с. 4. Іващук Л.Ю. Валеологія: навчальний посібник / Л.Ю. Іващук, С.М. Онишкевич. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. – 400 с. 5. Мархоцкий Я.Л. Валеология: учебное пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа», 2006. – 300 с. 6. Медико-біологічні основи валеології: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / під ред. Плахтій П.Д. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно- видавничий відділ, 2000. – 408 с. 7. Плахтій П.Д. Мікроорганізми, харчування і здоров'я людини: навчальний посібник / П.Д. Плахтій, А.В. Михальський, Т.М. Супрович; за ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2006. – 192 с. 8. Плахтій П.Д. Основи здоров'я: теорія, афоризми, прислів'я і приказки: начальний посібник / П.Д. Плахтій, О.В. Кеба, Д.П. Плахтій під ред. П.Д. Плахтія – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. – 212 с. 9. Плахтій П.Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: начальний посібник / П.Д. Плахтій, В.К. Підгорний, Л.С. Соколенко. - Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2009. – 332 с. 10. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: лабораторний практикум : навч. посіб / П.Д. Плахтій, С.В. Страшко, В.К. Підгорний – Вид. 2-ге, доп. і перероб.; за ред. П.Д. Плахтія – Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2010. – 208 с. 11. Плахтій П.Д. Харчування і здоров'я / П.Д. Плахтій, В.П. Голобродський, Г.Й. Юкшинський – Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2014. – 128 с. 12. Плахтій П.Д. Фізіологія людини. Обмін речовин та енергозабезпечення м'язової діяльності / П.Д. Плахтій, Д.П. Плахтій – Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2013. – 464 с.