

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

**КАФЕДРА ТУРИСТИЧНОГО ТА ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОГО
БІЗНЕСУ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор ВНПЗ «Дніпровський
гуманітарний університет»

_____ **Олег КИРИЧЕНКО**
" ____ " _____ 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ФІЗІОЛОГІЇ ТА ГІГІЄНИ ХАРЧУВАННЯ

	(назва навчальної дисципліни)
Освітній ступінь	бакалавр
	(назва ступеня вищої освіти – бакалавр або магістр)
Спеціальність	241 Готельно-ресторанна справа
	(шифр і назва)
Освітня програма	Готельно-ресторанна справа
	(назва, дата і № наказу про затвердження ОП)
	Наказ № 34-02 від 25.04.2024 р.
Статус навчальної дисципліни	обов'язкова
	(обов'язкова або вибіркова)
Мова навчання:	українська

«Основи фізіології та гігієни харчування» // Робоча програма навчальної дисципліни. Дніпро: ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет». 2024, 12 с.

РОЗРОБНИК(-И):

Груздева О.В., доцент кафедри туристичного та готельно-ресторанного бізнесу, кандидат економічних наук, доцент

Розглянуто на засіданні кафедри туристичного та готельно-ресторанного бізнесу 14.06.2024 р., протокол №10

Схвалено Вченою радою університету, рекомендовано для використання в освітньому процесі протягом 5 років. 22.08.2024 р., протокол №12.

Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни «Основи фізіології та гігієни харчування» є придбання студентами необхідного комплексу знань та вмінь, а також навичок для наступної виробничої та дослідницької роботи в харчовій галузі. Основні завдання дисципліни: розкриття фізіолого - гігієнічного впливу харчових продуктів і нутрієнтів на стан здоров'я та функції організму. Ці знання дозволять майбутнім спеціалістам із фаху "Готельно-ресторанна справа" організувати виробництво кулінарної продукції, що сприятиме формуванню оптимального харчового статусу населення.

Передумовами для вивчення навчальної дисципліни є знання з таких дисциплін: «Харчова хімія», «Мікробіологія, гігієна і санітарія в галузі», «Товарознавство», «Метрологія, стандартизація і сертифікація»

Для засвоєння майбутніми фахівцями знань з курсу «Технологія продукції ресторанного господарства», формує наступні **компетентності**:

ЗК1. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, вести здоровий спосіб життя.

ЗК2. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо, реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК8. Навики здійснення безпечної діяльності.

СК1. Розуміння предметної області і специфіки професійної діяльності.

СК2. Здатність організовувати сервісно-виробничий процес з урахуванням вимог і потреб споживачів та забезпечувати його ефективність.

СК3. Здатність використовувати на практиці основи діючого законодавства в сфері готельного та ресторанного бізнесу та відстежувати зміни.

СК10. Здатність працювати з технічною, економічною, технологічною та іншою документацією та здійснювати розрахункові операції суб'єктом готельного та ресторанного бізнесу.

СК11. Здатність виявляти, визначати й оцінювати ознаки, властивості і показники якості продукції та послуг, що впливають на рівень забезпечення вимог споживачів у сфері гостинності.

СК17. Здатність організовувати заходи щодо забезпечення безпеки діяльності підприємств готельно-ресторанного бізнесу та споживачів послуг.

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН1. Знати, розуміти і вміти використовувати на практиці основні положення законодавства, національних і міжнародних стандартів, що регламентують діяльність суб'єктів готельного та ресторанного бізнесу.

ПРН2. Знати, розуміти і вміти використовувати на практиці базові поняття з теорії готельної та ресторанної справи, організації обслуговування споживачів та діяльності суб'єктів ринку готельних та ресторанних послуг, а також суміжних наук.

ПРН5. Розуміти принципи, процеси і технології організації роботи суб'єктів готельного та ресторанного бізнесу.

ПРН7. Організовувати процес обслуговування споживачів готельних та ресторанних послуг на основі використання сучасних інформаційних, комунікаційних і сервісних технологій та дотримання стандартів якості і норм безпеки.

ПРН12. Здійснювати ефективний контроль якості продуктів та послуг закладів готельного і ресторанного господарства.

ПРН16. Виконувати самостійно завдання, розв'язувати задачі і проблеми, застосовувати їх в різних професійних ситуаціях та відповідати за результати своєї діяльності.

ПРН19. Діяти у відповідності з принципами соціальної відповідальності та громадянської свідомості.

ПРН25. Пояснювати характер певних подій та процесів з розумінням професійного та суспільного контексту.

Обсяг навчальної дисципліни: Додатки 1.1, 1.2 (оновлюється щорічно)

Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Вплив їжі та її компонентів на функціонування основних фізіологічних систем організму

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

Харчування і стан здоров'я населення. Функції їжі та фактори їх забезпечення. Біологічна дія їжі та різновиди харчування. Розвиток науки про харчування. Предмет і завдання дисципліни. Громадське здоров'я. Харчування в здоров'ї населення. Сальмонельоз: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви. Стафілококові інтоксикації: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви. Ботулізм: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви. Холера: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви. Вірусний гепатит А: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви. Аскаридоз: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.

Тема 2. Система травлення і процеси травлення

Загальні закономірності процесів травлення. Процеси травлення у ротовій порожнині. Фізіологічні основи органолептичної оцінки якості їжі. Процеси травлення у шлунку та вплив продуктів і технологічних факторів на них. Травлення у дванадцятипалій кишці. Роль підшлункової залози та печінки у процесах травлення. Травлення в тонкому кишечнику. Фізіологічні основи і значення вчення про порожнинне, пристінкове та внутрішньоклітинне травлення. Травлення у товстому кишечнику. Асиміляція їжі організмом. Особливості засвоєння нутрієнтів. Фізіологічні основи голоду і насичення.

Тема 3. Вплив харчування на функціонування основних систем організму людини

Фізіолого-гігієнічні основи нейрогуморальної регуляції функцій організму. Особливості будови нервової системи та сучасні уявлення про діяльність нервової системи. Гуморальна система регуляції. Функції окремих залоз внутрішньої секреції. Вплив структури та характеру харчування на нейрогуморальні процеси. Фізіолого-гігієнічні основи діяльності серцево-судинної системи. Роль харчування у функціонуванні серцево-судинної системи.

Тема 4. Фізіолого-гігієнічне значення білків та амінокислот

Фізіолого-гігієнічне значення білків та наслідки їхнього надлишку і дефіциту у раціонах харчування. Фізіолого-гігієнічна роль амінокислот. Фізіологічні основи нормування білка у раціонах харчування. Поняття біологічної цінності білків та методи визначення. Засвоєння білків. Фізіолого-гігієнічні заходи щодо поліпшення білкового харчування.

Змістовий модуль 2. Фізіолого-гігієнічні основи харчування

Тема 5. Фізіолого-гігієнічне значення ліпідів

Характеристика ліпідів їжі. Фізіолого-гігієнічна роль жирів, жирних кислот та наслідки надлишку і нестачі їх у харчовому раціоні. Фізіолого-гігієнічна роль фосфоліпідів та стеринів. Поняття харчової та біологічної цінності жирів. Фізіолого-гігієнічне обґрунтування норм споживання ліпідів.

Тема 6. Фізіолого-гігієнічне значення вуглеводів

Характеристика та функції вуглеводів. Глікемічний індекс доступних вуглеводів. Фізіолого-гігієнічна роль доступних вуглеводів та наслідки надлишку дефіциту їх у харчовому раціоні. Фізіолого-гігієнічна роль недоступних вуглеводів та наслідки надлишку та дефіциту їх у харчовому раціоні. Фізіологічні основи нормування споживання вуглеводів

Тема 7. Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів і мінеральних речовин та проблема забезпечення ними організму

Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів. Участь вітамінів і мінеральних речовин у фізіологічних функціях. Основні джерела та фізіологічна потреба у вітамінах і мінеральних речовинах. Причини розвитку вітамінної недостатності та заходи щодо боротьби з гіповітамінозами. Особливості засвоєння мінеральних речовин, основні джерела та фізіологічні норми їх споживання.

Тема 8. Фізіолого-гігієнічна характеристика основних харчових продуктів та їхніх компонентів

Негативний вплив надмірного споживання деяких харчових речовин. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів тваринного походження. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів рослинного походження

Тема 9. Фізіолого-гігієнічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення

Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування людей розумової праці. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування робітників середньої та важкої фізичної праці. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування людей похилого віку. Фізіолого-гігієнічні основи лікувально-профілактичного харчування. Рекомендації міжнародних організацій щодо збалансованого харчування. Боротьба з голодом в глобальному світі. Ініціативи FAO щодо подолання голоду. Нормативно-правова база харчової безпеки в Україні. Політика ЄС в сфері здорового харчування

Форма підсумкового контролю успішності навчання

З навчальної дисципліни «Основи фізіології та гігієни харчування» передбачено:

- для денної форми навчання – екзамен;
- для заочної форми навчання – екзамен.

Політика курсу, критерії та засоби оцінювання успішності навчання

За кредитно-модульною системою викладення навчальної дисципліни «Основи фізіології та гігієни харчування» застосовуються такі основні види контролю знань:

- поточний контроль – систематично на різних навчальних заняттях впродовж семестру у формах:
 - усне опитування;
 - письмові контрольні експрес-роботи;
 - тестовий контроль;
- підсумковий контроль – у кінці семестру після вивчення навчальної дисципліни у формі екзамену.

За рішенням викладача або кафедри *нараховуються заохочувальні бали* за наступні види робіт:

- за систематичну продуктивну активність під час проведення аудиторних занять;
- за виконання творчих завдань підвищеної складності (конкретне значення визначає викладач);
- за участь у конференціях, олімпіадах, іншій науковій, методичній роботі тощо.

Умови ліквідації заборгованостей з поточної роботи: здобувачі, які пропустили семінарські заняття або лекції, мають можливість відпрацювати заборгованості під час консультацій, що проводяться викладачем, відповідно до графіку консультацій. Для отримання певної кількості балів здобувач має можливість усно відповісти на питання теми, за якою він має заборгованість або виконати індивідуальну роботу, що складається з завдань, визначених викладачем в кожному окремому випадку (в залежності від обсягу заборгованості).

Обов'язковою умовою при нарахуванні загальної кількості балів здобувачу є необхідність дотримання принципів політики доброчесності. Дотримання *академічної доброчесності* передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, поточного та підсумкового контролю результатів навчання; посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

У випадку встановлення випадків академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації, списування, обману з боку здобувачів встановлюється академічна відповідальність. До здобувачів застосовуються види відповідальності, передбачені частинами 6 та 7 статті 42 Закону України «Про освіту».

Поточна атестація зі змістового модулю 1 проводиться після вивчення теми № 4 у вигляді контрольної роботи (теми 1-4).

Підсумковий контроль по змістовому модулю 2 проводиться після вивчення теми № 8 у вигляді контрольної роботи (теми 5-8).

Критерії переведення оцінок за 100-бальною шкалою у національну шкалу та шкалу ЄКТС

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою (екзамен /залік)	Оцінка за шкалою ЄКТС	
		Оцінка	Пояснення
90–100	Відмінно	A	«Відмінно» – теоретичний зміст курсу засвоєний у повному обсязі; сформовані необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; всі навчальні завдання, передбачені програмою навчання, виконані в повному обсязі.
83–89	Добре	B	«Дуже добре» – теоретичний зміст курсу засвоєний у повному обсязі; в основному сформовані необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; всі навчальні завдання, передбачені програмою навчання, виконані, якість виконання більшості з них оцінена кількістю балів, близькою до максимальної.
75–82		C	«Добре» – теоретичний зміст курсу засвоєний цілком; в основному сформовані практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; всі навчальні завдання, передбачені програмою навчання, виконані, якість виконання жодного з них не оцінена мінімальною кількістю балів, деякі види завдань виконані з помилками.
68–74	Задовільно	D	«Задовільно» – теоретичний зміст курсу засвоєний не повністю, але прогалини не носять істотного характеру; в основному сформовані необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; більшість передбачених програмою навчання навчальних завдань виконано, деякі з виконаних завдань містять помилки.
60–67		E	«Достатньо» – теоретичний зміст курсу засвоєний частково; не сформовані деякі практичні навички роботи; частина передбачених програмою навчання навчальних завдань не виконані або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до мінімального.
35–59	Незадовільно	FX	«Умовно незадовільно» – теоретичний зміст курсу засвоєний частково; не сформовані необхідні практичні навички роботи; більшість навчальних завдань не виконано або якість їх виконання оцінено кількістю балів, близькою до мінімальної; при додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу можливе підвищення якості виконання навчальних завдань (з можливістю повторного складання).
1–34		F	«Безумовно незадовільно» – теоретичний зміст курсу не засвоєний; не сформовані необхідні практичні навички роботи; всі виконані навчальні завдання містять грубі помилки або не виконані взагалі; додаткова самостійна робота над матеріалом курсу не призведе до значного підвищення якості виконання навчальних завдань.

Розподіл балів, які отримують студенти

ДЛЯ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ		
Поточний контроль (ПК)		Підсумковий контроль ЗАЛК (З)
Аудиторна робота	Самостійна (індивідуальна) робота	
≤ 40	≤ 20	
≤ 60		
Підсумкова оцінка у випадку заліку (П) = ПК+ З ≤ 100		
ДЛЯ ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ		
Поточний контроль (ПК)		Підсумковий контроль ЗАЛК (З)
Аудиторна робота	Самостійна (індивідуальна) робота	
≤ 20	≤ 40	
≤ 60		
Підсумкова оцінка у випадку заліку (П) = ПК+ З ≤ 100		

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

різноманітних видів навчальної роботи

(поточний контроль; письмові роботи; тестування; індивідуально-дослідні завдання; самостійні завдання; практичні завдання)

Метод демонстрування результатів навчання	Бал
1. Письмове опитування у формі відповідей на запитання за планом семінарського заняття №1 на тему «Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема»	2...3
2. Оглядовий реферат на запитання, обране Здобувачем самостійно за індивідуальними завданнями до семінарського заняття №1	2...3
3. Письмовий звіт по запитанням, обраним викладачем (2 запитання) щодо завдань для самостійної роботи до семінарського заняття №1	2...3
4. Письмове опитування у формі відповідей на запитання за планом семінарського заняття №2 на тему «Система травлення і процеси травлення»	2...3
5. Усний виступ на запитання, обране Здобувачем самостійно за індивідуальними завданнями до семінарського заняття №2	2...3
6. Есе по запитанням, обраним викладачем (2 запитання) щодо завдань для самостійної роботи до семінарського заняття №2	2...3
7. Письмове опитування у формі відповідей на запитання за планом семінарського заняття №3 на тему «Вплив харчування на функціонування основних систем організму людини»	2...3
8. Оглядовий реферат на запитання, обране Здобувачем самостійно за індивідуальними завданнями до семінарського заняття №3	2...3

Метод демонстрування результатів навчання	Бал
9 Письмовий звіт по запитанням, обраним викладачем (2 запитання) щодо завдань для самостійної роботи до семінарського заняття №3.	2...3
10. Письмове опитування у формі відповідей на запитання за планом семінарського заняття №4 на тему «Фізіолого-гігієнічне значення білків та амінокислот»	2...3
11. Інформативний реферат на запитання, обране Здобувачем самостійно за індивідуальними завданнями до семінарського заняття №4	2...3
12. Письмовий звіт по запитанням, обраним викладачем (2 запитання) щодо завдань для самостійної роботи до семінарського заняття №4	2...3
13. Письмове опитування у формі відповідей на запитання за планом семінарського заняття №5 на тему «Фізіолого-гігієнічне значення ліпідів»	2 3
14. Усна доповідь на запитання, обране Здобувачем самостійно за індивідуальними завданнями до семінарського заняття №5	2...3
15. Есе по запитанням, обраним викладачем (2 запитання) щодо завдань для самостійної роботи до семінарського заняття №5	2...3
16. Письмове опитування у формі відповідей на запитання за планом семінарського заняття №6 на тему «Фізіолого-гігієнічне значення вуглеводів»	2...3
17. Інформативний реферат на запитання, обране Здобувачем самостійно за індивідуальними завданнями до семінарського заняття №6	2...3
18. Письмовий звіт по запитанням, обраним викладачем (2 запитання) щодо завдань для самостійної роботи до семінарського заняття №6	2...3
19. Письмове опитування у формі відповідей на запитання за планом семінарського заняття №7 на тему «Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів і мінеральних речовин та проблема забезпечення ними організму»	2...3
20. Інформативний реферат на запитання, обране Здобувачем самостійно за індивідуальними завданнями до семінарського заняття №7	2...3
21. Есе по запитанням, обраним викладачем (2 запитання) щодо завдань для самостійної роботи до семінарського заняття №7	2...3
22. Письмове опитування у формі відповідей на запитання за планом семінарського заняття №8 на тему « Фізіолого-гігієнічна характеристика основних харчових продуктів та їхніх компонентів з урахуванням різних вікових та професійних груп населення »	2...3
23. Усна доповідь на запитання, обране Здобувачем самостійно за індивідуальними завданнями до семінарського заняття №8	2...3
24. Письмовий звіт по запитанням, обраним викладачем (2 запитання) щодо завдань для самостійної роботи до семінарського заняття №8	2...3
Комплексно-практичне індивідуальне завдання (КПЗ) (передбачає 12-28 заохочувальних балів, що враховують змістовність, обґрунтованість, оригінальність та якість оформлення виконаного завдання)	12...28
Разом	60...100

«Критерії оцінювання аудиторної роботи у вигляді усної відповіді здобувачів»

ПОЯСНЕННЯ	
3	Питання, винесені на розгляд, засвоєні у повному обсязі; на високому рівні сформовані необхідні практичні навички та вміння; всі навчальні завдання, передбачені планом заняття, виконані в повному обсязі. Під час заняття продемонстрована стабільна активність та ініціативність. Відповіді на теоретичні питання, розв'язання практичних завдань, висловлення власної думки стосовно дискусійних питань ґрунтується на глибокому знанні предметної області навчальної дисципліни
2	Питання, винесені на розгляд, у цілому засвоєні ; практичні навички та вміння мають поверхневий характер , потребують подальшого напрацювання та закріплення; навчальні завдання, передбачені планом заняття, виконані, деякі види завдань виконані з помилками .
0	Відсутність на занятті

Для навчальної дисципліни «Основи фізіології та гігієни харчування» засобами діагностики знань (успішності навчання) виступають:

- поточне опитування;
- залікове модульне тестування та опитування;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- оцінювання результатів комплексно-практичного індивідуального завдання;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- екзамен;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

Для здобувачів, які навчаються за індивідуальним графіком або мають академічні заборгованості за іншими (підтвердженими документально) обставинами передбачено окремий вид роботи.

Комплексно-практичне індивідуальне завдання (КПЗ) – це вид індивідуальної позааудиторної роботи студента, яка виконується самостійно під керівництвом викладача. Як правило, індивідуальні завдання виконуються окремо кожним студентом. Формою контролю індивідуальної роботи студента є перевірка виконання теоретичного і практичного завдання. Мета КПЗ: самостійне опрацювання програмного матеріалу, систематизація, поглиблення, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань студента з навчального курсу та розвиток навичок самостійної роботи з чинним законодавством. Вимоги до КПЗ: КПЗ виконується у формі письмової роботи, яка передбачає виконання теоретичного і практичного завдання у формі розв'язання задачі. Працюючи індивідуально студенти повинні продемонструвати уміння правильно застосовувати теоретичний матеріал на практиці Виконання КПЗ є однією із форм перевірки знань студентів, що сприяє закріпленню і поглибленому засвоєнню знань з навчальної дисципліни. Робота повинна включати також теоретичне та практичне підґрунтя виконання індивідуального завдання, тобто має бути складений перелік джерел інформації, які застосовувалися під час виконання роботи. Також до роботи можуть бути долучені ксерокопії основних наукових публікацій за темою КПЗ. КПЗ є одним із залікових модулів, тому оцінюється і впливає на загальну (підсумкову) оцінку. Завершене КПЗ подається у роздрукованому та електронному варіантах викладачу, який читає лекційний курс та приймає залік з даної дисципліни не пізніше, ніж за 2 тижні до дня заліку. Максимальна кількість балів за таку роботу – 28.

Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Під час проведення навчальних занять використовуються мультимедійні презентації, зокрема у форматі Power Point, інформаційні ресурси. Робота студентів забезпечується всіма навчально-методичними засобами, необхідними для вивчення конкретної навчальної дисципліни чи окремої теми: підручниками з фонду бібліотеки ДГУ (за рекомендованим переліком), методичними рекомендаціями для самостійної роботи студентів, конспектами лекцій, електронною бібліотекою першоджерел, навчально-методичними комплексами дисциплін.

Для виконання позааудиторних завдань, а також аудиторних (у випадку необхідності) здобувачі можуть комунікувати з викладачем через сервіс Moodle, Google Classroom, Zoom.

Інформаційне та методичне забезпечення навчальної дисципліни (рекомендовані джерела інформації) розміщено у додатку 2 *(оновлюється в разі необхідності)* до Робочої програми з навчальної дисципліни

Додаток 1.1.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної та
наукової роботи
Дніпровського
гуманітарного університету

Тетяна АЛФЬОРОВА
_____ 2024 р.

ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ФІЗІОЛОГІЇ ТА ГІГІЄНИ ХАРЧУВАННЯ

(назва навчальної дисципліни)

Освітній ступінь бакалавр Спеціальність 241 «Готельно – ресторанна справа»
(назва ступеня вищої освіти) (шифр і назва)

на 2024 / 2025 навчальний рік
Форма навчання денна Обсяг 3 кредитів ЄКТС, 90 годин
Кафедра (-и) Туристичного та готельно-ресторанного бізнесу
(назва факультету (-ів))

Курс III Групи ГР-

№ теми згідно з РПНД	Назва теми (згідно з РПНД)	Загальний обсяг годин	Аудиторна робота				Самостійна та індивідуальна робота
			Всього	Лекції	Семінари	Практ. заняття	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Тема 1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема	10	4	2	2	-	6
2	Тема 2. Система травлення і процеси травлення	10	4	2	-	2	6
3	Тема 3. Вплив харчування на функціонування основних систем організму людини	10	6	2	2	2	4
4	Тема 4. Фізіолого-гігієнічне значення білків та амінокислот	10	6	2	2	2	4
5	Тема 5. Фізіолого-гігієнічне значення ліпідів	10	6	2	2	2	4

№ теми згідно з РПНД	Назва теми (згідно з РПНД)	Загальний обсяг годин	Аудиторна робота				Самостійна та індивідуальна робота
			Всього	Лекції	Семінари	Практ.заняття	
1	2	3	4	5	6	7	8
6	Тема 6. Фізіолого-гігієнічне значення вуглеводів	10	6	2	2	2	4
7	Тема 7. Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів і мінеральних речовин та проблема забезпечення ними організму	10	6	2	2	2	4
8	Тема 8. Фізіолого-гігієнічна характеристика основних харчових продуктів та їхніх компонентів	10	6	2	2	2	4
9	Тема 9. Фізіолого-гігієнічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення	10	4	-	2	2	6
	Разом за семестр	90	48	16	16	16	42
	Форма підсумкового контролю	екзамен					

Розглянуто на засіданні кафедри туристичного та готельно-ресторанного бізнесу 14.06.2024 р., протокол №10

Завідувач кафедри



(підпис)

Т.В. Тесленко

ІНФОРМАЦІЙНЕ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ФІЗІОЛОГІЇ ТА ГІГІЄНИ ХАРЧУВАННЯ

(назва навчальної дисципліни)

Освітній ступінь бакалавр Спеціальність 241 Готельно-ресторанна справа
(назва ступеня вищої освіти) (шифр і назва)

на 2024/2025 навчальний рік

Основна:

Законодавчі та нормативні акти

1. Закон України «Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення» (зі змінами від 17 грудня 1996 року № 607/96-ВР; від 11 червня 1997 року № 331/97-ВР; від 18 листопада 1997 року - ВР, від 30 червня 1999 року № 783-XIV; від 14 грудня 1999 року № 1288-XIV; від 21 грудня 2000 року № 2171-III). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4004-12#Text> (дата звернення 25.04.2024 р.).

2. Закон України «Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини». Відомості Верховної Ради України, 1998р., № 30 зі змінами №421-IX в редакції від 20.12.2019 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2809-15#Text> (дата звернення 25.04.2024 р.).

3. ДСП 4.4.5.078 «Мікробіологічні норми та методи контролю продукції громадського харчування» (Затверджені Головним державним санітарним лікарем України 7 листопада 2001 р. URL: https://online.budstandart.com/ua/catalog/doc-page?id_doc=84558 (дата звернення 25.04.2024 р.).

4. Конвенція № 172 «Про умови праці в готелях, ресторанах і аналогічних закладах». Женева. Адміністративна рада Міжнародного бюро праці, 5 червня 1991 року, 78 сесія. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993_035#Text (дата звернення 25.04.2024 р.).

5. Постанова МОЗУ №22 від 21.05.2021 р. «Про затвердження тимчасових рекомендацій щодо організації протиепідемічних заходів в готелях на період карантину у зв'язку з поширенням коронавірусної хвороби

(COVID-19)».

URL:

https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/30%D0%94%D0%A1_nm.pdf (дата звернення 25.04.2024 р.).

Основна

1. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. Затв. МОНУ для студ. ВНЗ. К: ЦНЛ, 2019. 336 с.
2. Грегирчак Г.М., Тетеріна С.М., Нечипор Т.М. Мікробіологія, санітарія і гігієна виробництв з основами НАССР. Лабораторний практикум. Київ: НУХТ, 2018. 274 с.
3. Денисова Н.М. Санітарія і гігієна підприємств харчової промисловості. Чернігів: ЧНТУ, 2018. 106 с.
4. Кравченко Т.В., Попова Н.М. Санітарія та гігієна закладів ресторанного господарства : навчальний посібник. Умань: ФОП, 2017. 273 с.
5. Основи харчування: підручник / 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.

Додаткова

1. Довженко Л.В., Лінькова І.П. Гігієна харчування з основами екології: навчально-методичний посібник. К.: Медицина, 2017. 149 с.
2. Олійник О. М., Денисова Н. М., Буяльська Н. П. Основи фізіології, санітарії та гігієни харчування підручник К., 2017. 24 с.
3. Решетило Л. І. Харчові отруєння небактеріального походження. Львів: ТЗОВ «Растр-7». 2020. 55 с.
4. Розборська Л.В. Опорний конспект лекцій з дисципліни «Основи фізіології і гігієни харчування»(для студентів напряму підготовки 6.051701 «Харчові технології та інженерія» інженерно-технологічного факультету. УНУС. 2016. 124 с.
6. Hruzdieva O., Teslenko T. and Luchanska Y. Integration of Ukrainian cuisine in modern conditions. *E3S Web of Conferences Volume E3S Web of Conferences 538, 02006 (2024) XVI International Scientific-Practical Conference «Actual Problems of Improving Farming Productivity and Agroecology» IPFA 2024. (SCOPUS), DOI : <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202453803002>*
7. Груздєва О.В., Позднякова У.О., Голуб В.В. Оцінка ефективності процесу знезараження питної води хлорвмісними сполуками в умовах міськводоканалу. *Journal of Chemistry and Technologies*, 32(1), 2024, 171-182.
8. Груздєва О.В., Крячков Д.О., Смотраєв Р.В. Імітаційне моделювання в управлінні водними ресурсами. *Journal of Chemistry and Technologie*. 2023. 31(3). С.530-551.
9. Маренков О.М., Курченко В.О., Нестеренко О.С., Чернявська А.Ю., Груздєва О.В. Assessment of the quality and ecological status of the Saksagan river

in the context of drinking water and fishery purposes. *Journal of Chemistry and Technologies*, 2023, 31(4), 907-916.

10. Крячков Д.О, Груздева О.В. Впровадження методів імітаційного моделювання у прогнозування поведінки водних джерел. *Pure water. Fundamental, Applied and industrial aspects*. Proceedings of the VI International Scientific and Technical Conference, 2021.Київ. с.149-152.

11 .Parfionova L., Hruzdieva O. Decentralized use of wastewater in the manufacture of chelated micronutrient fertilizers. *Ресурси природних вод Карпатського регіону / Проблеми охорони та раціонального використання*. Матеріали Вісімнадцятої міжнародної науково-практичної конференції (м.Львів, 23–24 травня, 2019р.): **збірник наукових статей**. Львів: Національний університет «Львівська політехніка», 2019. С 150-153.

Інформаційні ресурси

1. Офіційний сайт Всесвітньої туристичної організації [Електронний ресурс] – режим доступу: www.world-tourism.org (дата звернення 25.04.2024 р.).

2. Державна служба України з туризму та курортів [Електронний ресурс] – режим доступу: www.tourism.gov.ua (дата звернення 25.04.2024 р.).

3. Офіційний сайт Державної служби статистики України [Електронний ресурс] – режим доступу: www.ukrstat.gov.ua (дата звернення 25.04.2024 р.).

4. Офіційний сайт United Nations Statistics Division [Електронний ресурс] – режим доступу: www.unstats.un.org (дата звернення 25.04.2024 р.).

5. Офіційний сайт Statistical Office of the European Communities [Електронний ресурс] – режим доступу: www.europa.int (дата звернення 25.04.2024 р.).

6. Офіційний сайт Національної бібліотеки ім. Вернадського – [Електронний ресурс] – режим доступу: www.biblvernad.org.ua. (дата звернення 25.04.2024 р.).

Розглянуто на засіданні кафедри туристичного та готельно-ресторанного бізнесу 14.06.2024 р., протокол №10

Завідувач кафедри



(підпис)

Т.В. Тесленко

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

**КАФЕДРА
ТУРИСТИЧНОГО ТА ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОГО БІЗНЕСУ**

**ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ (ПРАКТИЧНИХ)
ЗАНЯТЬЗ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ОСНОВИ ФІЗІОЛОГІЇ ТА ГІГІЄНИ ХАРЧУВАННЯ

	(назва навчальної дисципліни)
Освітній ступінь	бакалавр
	(назва ступеня вищої освіти – бакалавр або магістр)
Спеціальність	241 Готельно-ресторанна справа
	(шифр і назва)
Освітня програма	Готельно-ресторанна справа
	(назва, дата і № наказу про затвердження ОП)
	Наказ № 34-02 від 25.04.2024 р.
Форма навчання	денна
	(денна/заочна)
	у <u>2024/2025</u> навчальному році

Плани семінарських
(практичних)занять
обговорені та схвалені на
засіданні кафедри протокол
від 14.06.2024 р. № 10



**Завідувач кафедри
Тетяна ТЕСЛЕНКО**

(підпис)

Основи фізіології та гігієни харчування // Плани семінарських (практичних) занять для денної форми навчання. Дніпро: ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2024 р. 17 с.

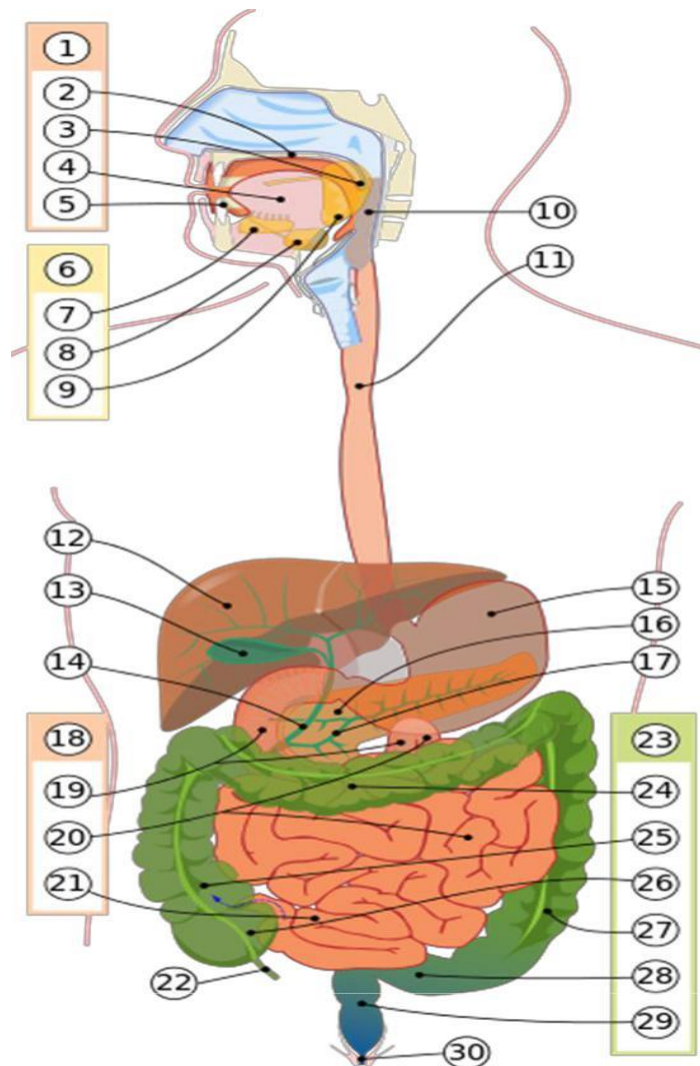
РОЗРОБНИК(-И):

Груздєва О.В. доцент кафедри туристичного та готельно -ресторанного бізнесу, кандидат економічних наук, доцент

МОДУЛЬ 1. Основи фізіології та гігієни харчування

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

Семінарське заняття № 1 - (2 год. – денна)



План

1. Харчування та стан здоров'я населення
2. Соціальні, економічні та медико-біологічні аспекти харчування
3. Причини змін в структурі харчування сучасної людини
4. Хвороби, що викликані неправильним харчуванням
5. Ботулізм: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
6. Холера: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.

7. Вірусний гепатит А: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
8. Аскаридоз: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
9. Що таке громадське здоров'я? Якими шляхами харчування може зумовлювати зміни в здоров'ї населення?
10. Вплив поживних речовин на організм людини

Теми доповідей

1. Функції їжі та чинники їх забезпечення
2. Біологічна дія їжі і різновиди харчування
3. Роль поживних речовин
4. Складання меню
5. Різновиди дієт

Питання до самостійного вивчення

1. Обмін речовин:
 - білковий обмін;
 - вуглеводний обмін;
 - жировий обмін
2. Класифікація груп людей
3. Розрахунок добової витрати енергії

Тема 2. Система травлення і процеси травлення

Практичне заняття № 1 - (2 год. – денна)

План

1. Які види харчування залежно від біологічної дії їжі ви знаєте? На які групи населення вони спрямовані?
2. Назвіть та поясніть так звані закони харчування.
3. Назвіть та поясніть основні функції травної системи організму.
4. Назвіть та поясніть механізм проходження їжі по травному тракту.
5. Які процеси відбуваються в ротовій порожнині? Назвіть склад і функції слини.
6. Як відбувається травлення в шлунку? Якій склад та функції шлункового соку?
7. Що стимулює і гальмує секрецію шлункового соку?
8. Які процеси відбуваються у 12- палій кишці?
9. Назвіть та поясніть склад та функції жовчі?
10. Назвіть та поясніть функції підшлункової залози.
11. Як види травлення відбуваються в тонкому кишковнику?
12. Які процеси відбуваються в товстому кишковнику?

Під час відповідей скористайтесь рис. 1.

Теми доповідей

1. Загальні закономірності процесів травлення:
 - протеолітичні;
 - ліполітичні;
 - амілолітичні;
2. Функції системи травлення

Питання до самостійного вивчення

1. Механізм секреції шлункового соку
2. Островки Лангерганса

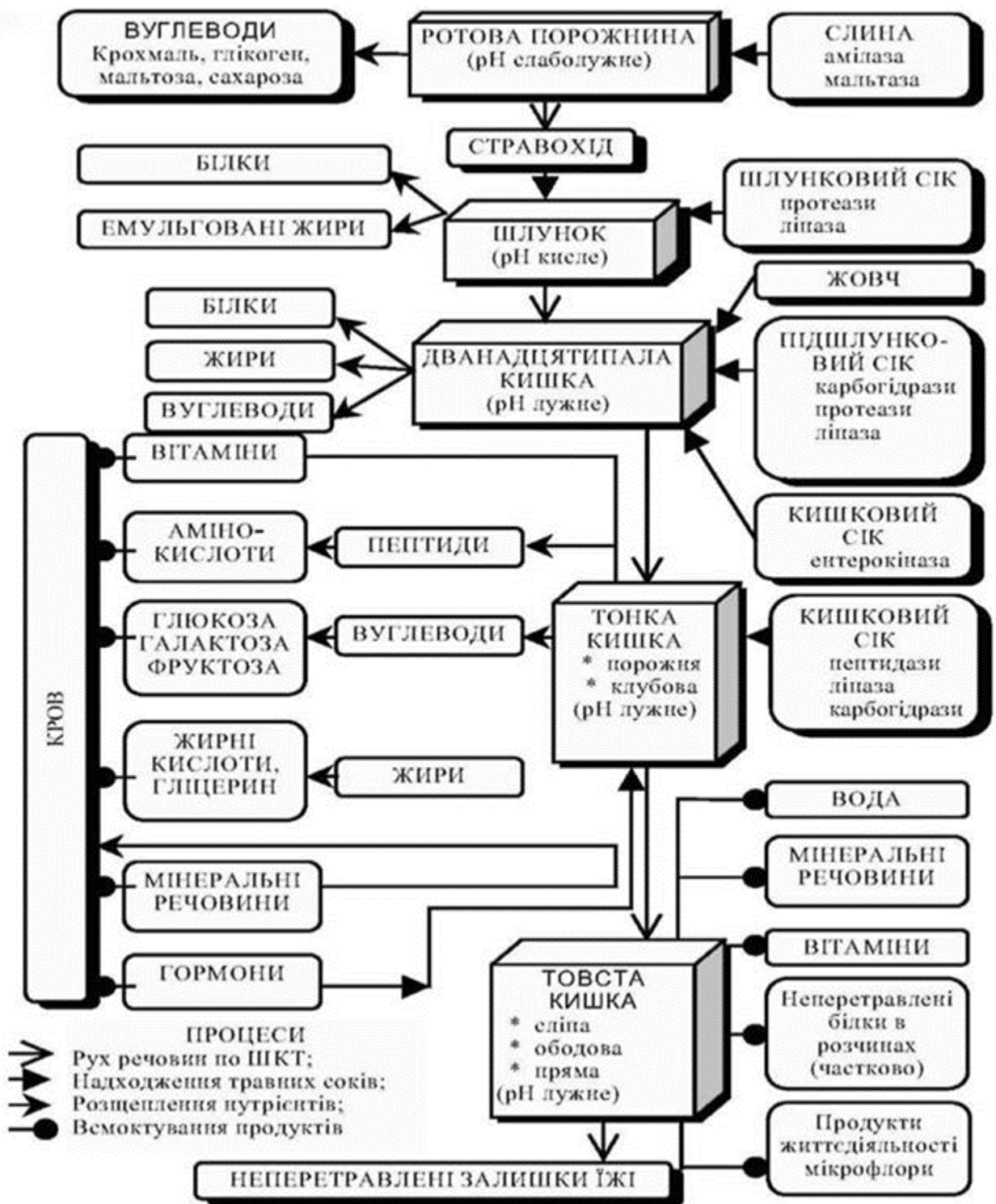


Рис 1. Система травлення людського організму

Тема 3. Вплив харчування на функціонування основних систем організму людини

Семінарське заняття № 2 - (2 год. – денна)

План

1. Що таке харчова цінність, біологічна цінність, енергетична цінність та біологічна ефективність харчового продукту?
2. Охарактеризуйте склад та значення та недоліки молока.
3. Охарактеризуйте значення м'яса та м'ясних продуктів.
4. Від чого залежить харчова цінність м'яса?
5. Назвіть позитивні та негативні дії білків та жирів м'яса.
6. Охарактеризуйте значення риби та морепродуктів.
7. Назвіть позитивну та негативну дії білків, жирів та мінеральних речовин риби та морепродуктів.
8. Поясніть значення харчових жирів для харчування.
9. Опишіть значення яєць для харчування.
10. Охарактеризуйте значення зернових продуктів. Від чого залежить харчова цінність зернових продуктів?
11. Опишіть значення різних круп та їх використання.
12. Охарактеризуйте значення хліба та макаронних виробів.
13. Яке значення для організму людини має вживання овочів?
14. Охарактеризуйте значення фруктів для раціонального харчування.
15. Опишіть значення цукру, замінників цукру та меду.

Теми доповідей

1. Слина: спонтанна та стимульована секреція слини, залежність швидкості слиновиділення від складу їжі, рН слини, буферні властивості слини.
2. Всмоктування глюкози в тонкому кишечнику
3. Дослідження жовчовидільної функції печінки.
4. Вплив харчування на функціонування основних систем організму (обстеження харчового статусу організму).

Практичне заняття № 2 - (2 год. – денна)

План

1. Позитивні та негативні дії білків та жирів м'яса.
2. Значення риби та морепродуктів.
3. Позитивна та негативна дія білків, жирів та мінеральних речовин риби та морепродуктів.
4. Значення харчових жирів для харчування.

5. Значення яєць для харчування.
6. Значення зернових продуктів. Від чого залежить харчова цінність зернових продуктів?
7. Значення різних круп та їх використання.
8. Значення хліба та макаронних виробів.
9. Значення для організму людини вживання овочів.
10. Значення фруктів для раціонального харчування.

Підготовка рефератів зв темою:

1. Харчова цінність, біологічна цінність, енергетична цінність та біологічна ефективність харчового продукту?
2. Склад, значення та недоліки молока.
3. Значення м'яса та м'ясних продуктів.
4. Крупи та здоров'я людини.
5. Значення хліба та макаронних виробів.
6. Фрукти в раціональному харчуванні.
7. Цукор та його замінники.

Питання до самостійного вивчення

1. Азотистий баланс
2. Завдання і принципи побудови лікувального харчування

Тема 4. Фізіолого-гігієнічне значення білків та амінокислот

Семінарське заняття № 3 - (2 год. – денна)

План

1. Визначення та особливості білків та амінокислот
2. Вміст білків в організмі людини
3. Значення білків та амінокислот для організму людини
4. Охарактеризуйте види білків, наведіть приклади до кожної групи.
5. Назвіть та поясніть функції білків.
6. Як поділяються харчові продукти за вмістом білка?
7. Що виникає при надмірному споживанні тваринних білків?
8. В яких випадках буває недостатнє білкове харчування і до чого воно призводить?

Теми доповідей

- 1 Фізіологічні функції білків :
 - пластична;
 - енергетична;
 - гормональна (регуляторна);
 - каталітична (ферментативна);
 - транспортна (моторна);

- захисна;
 - механічна;
 - моторна;
 - рецепторна
2. Фізіолого-гігієнічна цінність амінокислот
 3. Фізіологічна роль важливих незамінних амінокислот

Практичне заняття № 3 - (2 год. – денна)

План № 3

1. Білки та амінокислоти в харчуванні людини
2. Види білків та особливості їх засвоєння організмом
3. Функції білків в організмі людини.
4. Поділ харчових продуктів за вмістом білків.
5. Небезпека надмірного споживання тваринних білків.

Підготовка рефератів зв темою:

1. Особливості білків та амінокислот в харчуванні людини
2. Білки в організмі людини
3. Недостатнє білкове харчування та його наслідки

Питання до самостійного вивчення

1. Засвоєння білків.
2. Фізіолого-гігієнічні заходи щодо поліпшення білкового харчування

Тема 5. Фізіолого-гігієнічне значення ліпідів

Семінарське заняття № 4 - (2 год. – денна)

План

1. Що таке жири? Які бувають жири?
2. Що таке комплекс ПНЖК і які його функції?
3. Охарактеризуйте жири та їх функції.

Теми доповідей

1. Характеристика ліпідів їжі
2. Жирні кислоти.
3. Поліненасичені жирні кислоти $\omega 6$ (не дефіцитні).
4. Поліненасичені жирні кислоти $\omega 3$ (дефіцитні)

5. Фосфоліпіди
6. Жиророзчинні вітаміни.
7. Стерини

Практичне заняття № 4 - (2 год. – денна)

План

1. Види харчових жирів
2. харчові продукти з високою місткістю жирів
3. Функції жирів в організмі людини
4. Рослинні та тваринні жири

Підготовка рефератів зв темою:

1. Особливості жирів в харчуванні людини
2. Жири в організмі людини
3. Недостатність жирів та наслідки цього

Питання до самостійного вивчення

1. Перетравлення жирів
2. Потреби у жирах
3. Дієтичні стандарти вживання жирів
4. Ризик надлишкового вживання жирів

Тема 6. Фізіолого-гігієнічне значення вуглеводів

Семінарське заняття № 5 - (2 год. – денна)

План

1. Охарактеризуйте вуглеводи та їх функції.
2. Назвіть функції незасвоюваних полісахаридів.
3. Калорійність вуглеводної їжі
4. Засвоєння вуглеводів організмом людини

Теми доповідей

1. Засвоювані вуглеводи:
 - моносахариди (глюкоза, фруктоза, галактоза);
 - дисахариди (сахароза, лактоза, мальтоза);
 - полісахариди (крохмаль, гликоген, інулін).
2. Незасвоювані вуглеводи:

- целюлозні полісахариди (целюлоза, геміцелюлоза, пектинові речовини, лігнін);
 - нецелюлозні полісахариди (камеді, слизи, полісахариди водоростей, ксантан);
 - олігосахариди (*трисахариди*)
- 3. Функції вуглеводів**
- енергетична;
 - пластична;
 - резервна;
 - специфічна;
 - регуляційна;
 - захисна;
 - білковозберігаюча;
 - захисна

Практичне заняття № 5 - (2 год. – денна)

План

1. Види харчових вуглеводів
2. Харчові продукти з високою місткістю вуглеводів
3. Функції вуглеводів в організмі людини
4. Вуглеводи в продуктах рослинного походження

Підготовка рефератів зв темою:

1. Особливості засвоєння вуглеводів в харчуванні людини
2. Вуглеводи в організмі людини
3. Недостатність вуглеводів та наслідки цього
4. Глікемічний індекс доступних вуглеводів.

Питання до самостійного вивчення

1. Перетравлення вуглеводів
2. Потреби вуглеводів
3. Дієтичні стандарти вживання вуглеводів
4. Ризик надлишкового вживання вуглеводів

Тема 7. Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів і мінеральних речовин та проблема забезпечення ними організму

Семінарське заняття № 6 - (2 год. – денна)

План

1. Що таке вітаміни?
2. Охарактеризуйте вітаміни групи В, вітаміни С, Д, А, Е та К.
3. Що таке мінеральні речовини, мікро- та макроелементи?
4. Назвіть їх загальні функції.
5. Значення води для організму людини, правила водного режиму.

Теми доповідей

1. Фізіолого-гігієнічне значення мінеральних речовин
 - незамінні елементи, що входять до складу ферментів;
 - незамінні елементи, що входять до складу гормонів;
 - незамінні елементи, що входять до складу вітамінів;
 - постійно присутні в організмах елементи.
2. Макроелементи
3. Біомікроелементи
4. Участь мінеральних речовин у фізіологічних функціях
5. Водорозчинні вітаміни
6. Жиророзчинні вітаміни
7. Класифікація вітамінів

Практичне заняття № 6 - (2 год. – денна)

План

1. Види харчових продуктів з високою місткістю вітамінів
2. Рослинні продукти з високою місткістю вітамінів
3. Функції вітамінів в організмі людини
4. Вітаміни в продуктах тваринного походження

Підготовка рефератів зв темою:

1. Особливості засвоєння вітамінів в харчуванні людини
2. Вітаміни в організмі людини
3. Недостатність вітамінів та наслідки цього

Питання до самостійного вивчення

1. Перетравлення вітамінів
2. Потреби у вітамінах
3. Дієтичні стандарти вживання вітамінів
4. Ризик надлишкового вживання вітамінів
5. Джерела надходження мікроелементів до організму
6. Перетравлення мікроелементів

7. Дієтичні стандарти вживання: мікроелементів
8. Ризик надлишкового вживання мікроелементів

Тема 8. Фізіолого-гігієнічна характеристика основних харчових продуктів та їхніх компонентів

Семінарське заняття № 7 - (2 год. – денна)

План

1. Захисні властивості харчових продуктів і фактори їхнього забезпечення
 - Анतिकанцерогенні, антимуtagenні властивості;
 - Регуляторні властивості
2. Якість продуктів харчування.

Теми доповідей

1. Фактори, що забезпечують якісне харчування.
2. Речовини – адсорбенти.
3. Харчова цінність продуктів.
4. Біологічна цінність продуктів.
5. Енергетична цінність продуктів.

Практичне заняття № 7 - (2 год. – денна)

План

1. Складові якісного харчування людини.
2. Функції адсорбенти в організмі людини.
3. Визначення харчової цінності продуктів.
4. Визначення біологічної цінності продуктів.
5. Визначення енергетичної цінності продуктів.

Підготовка рефератів зв темою:

1. Вітаміни в харчуванні людини
2. Вітаміни в організмі людини
3. Недостатність вітамінів та наслідки цього
4. Ефективність вживання штучних вітамінів

Питання до самостійного вивчення

1. Захисні властивості харчових продуктів і фактори їхнього забезпечення
2. Бактерицидні та антивірусні властивості.
3. Антиоксичні властивості

Тема 9. Фізіолого-гігієнічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення

Семінарське заняття № 8 - (2 год. – денна)

План

1. Норми харчування для населення України.
2. Розподіл за групами населення в залежності від віку, стану здоров'я.
3. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування людей .
4. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування людей з різними патологіями.

Теми доповідей

1. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування людей розумової праці.
2. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування людей тяжкої праці
3. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування дітей
4. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування підлітків
5. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування людей похилого віку

Практичне заняття № 8 - (2 год. – денна)

План

1. Збалансоване харчування: поняття та варіанти.
2. особливості харчування за групами населення в залежності від віку, стану здоров'я.
3. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування дітей .
4. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування літніх людей.
5. Нормативно-правова база харчової безпеки в Україні.
6. Політика ЄС в сфері здорового харчування.

Підготовка рефератів зв темою:

1. Особливості харчування людей з обмеженими можливостями
2. Рекомендації міжнародних організацій щодо збалансованого харчування.
3. Боротьба з голодом в глобальному світі
4. Ініціативи FAO щодо подолання голоду

Питання до самостійного вивчення

1. Співвідношення основних поживних речовин, що рекомендується, для населення
2. Піраміди харчування.
3. Вікові особливості і норми харчування дітей і підлітків

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Які види харчування залежно від біологічної дії їжі ви знаєте? На які групи населення вони спрямовані?
2. Назвіть та поясніть так звані закони харчування.
3. Назвіть та поясніть основні функції травної системи організму.
4. Які процеси відбуваються в ротовій порожнині? Назвіть склад і функції слини.
5. Як відбувається травлення в шлунку? Які склад та функції шлункового соку?
6. Які процеси відбуваються у 12-палій кишці?
7. Назвіть та поясніть склад та функції жовчі?
8. Назвіть та поясніть функції підшлункової залози.
9. Охарактеризуйте види травлення в тонкому кишечнику.
10. Охарактеризуйте процеси травлення в товстому кишечнику.
11. Охарактеризуйте види білків, наведіть приклади до кожної групи.
12. Назвіть та поясніть функції білків.
13. Що виникає при надмірному споживанні тваринних білків?
14. В яких випадках буває недостатнє білкове харчування і до чого воно приводить?
15. Що таке жири? Які бувають жири? Охарактеризуйте їх функції.
16. Що таке комплекс ПНЖК і які його функції?
17. Охарактеризуйте вуглеводи та їх функції.
18. Назвіть полісахариди, їх види та функції.
19. Що таке мінеральні речовини, мікро- та макроелементи? Назвіть їх загальні функції.
20. Що таке харчова цінність, біологічна цінність, енергетична цінність та біологічна ефективність харчового продукту?
21. Охарактеризуйте склад, значення та недоліки молока.
22. Охарактеризуйте значення м'яса та м'ясних продуктів.
23. Від чого залежить харчова цінність м'яса? Назвіть позитивні та негативні дії білків та жирів м'яса.
24. Охарактеризуйте значення риби та морепродуктів. Назвіть позитивну та негативну дії білків, жирів та мінеральних речовин риби та морепродуктів.
25. Поясніть значення харчових жирів для харчування.
26. Опишіть значення яєць для харчування.

27. Охарактеризуйте значення зернових продуктів. Від чого залежить харчова цінність зернових продуктів?
28. Опишіть значення різних круп та їх використання.
29. Охарактеризуйте значення хліба та макаронних виробів.
30. Яке значення для організму людини має вживання овочів?
31. Охарактеризуйте значення фруктів для раціонального харчування.
32. Опишіть значення цукру, замінників цукру та меду.
33. Що таке метаболізм, катаболізм та анаболізм?
34. З чого складаються енергетичні витрати людини? Які ви знаєте методи визначення енерговитрат?
35. Дайте визначення поняттю «раціональне харчування». Які основні вимоги до харчового раціону?
36. Назвіть показники якісного раціону. Що таке збалансоване харчування і від чого воно залежить?
37. Охарактеризуйте можливі варіанти режиму харчування.
38. Охарактеризуйте особливості харчування дітей та підлітків.
39. Поясніть значення мінеральних речовин та вітамінів для дітей та підлітків.
40. Як фізіологічні особливості людей похилого віку впливають на харчування? Охарактеризуйте особливості харчування людей похилого віку.
41. Вкажіть характерні особливості діяльності осіб розумової праці та взаємозв'язок з харчуванням.
42. Охарактеризуйте особливості харчування осіб розумової праці.
43. Поясніть, що таке антиатеросклеротичний раціон, і чому він необхідний для осіб розумової діяльності.
44. Профілактика гіповітамінозів у осіб розумової діяльності.
45. Поясніть особливості харчування студентів.
46. Що таке харчові добавки? Для чого вони використовуються?
47. Що таке Е-номер і яке його тлумачення? Як діляться харчові добавки за Е-номером?
48. Що таке харчові отруєння мікробного походження? Вкажіть їх загальні ознаки та види.
49. Поясніть реалізацію механізму передачі при харчових токсикоінфекціях.
50. Охарактеризуйте коротко сальмонельоз: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
51. Охарактеризуйте коротко стафілококові інтоксикації: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
52. Охарактеризуйте коротко ботулізм: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
53. Охарактеризуйте коротко холеру: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
54. Охарактеризуйте коротко вірусний гепатит А: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.

55. Охарактеризуйте коротко аскаридоз: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
56. Що таке громадське здоров'я? Якими шляхами харчування може зумовлювати зміни в здоров'ї населення?
57. Охарактеризуйте ефективні заходи формування політики для створення умов, сприятливих для здорового харчування.
58. Як впливає харчування на популяційне здоров'я?
59. Поясніть формування індивідуального харчування.
60. Що таке харчовий продукт? Охарактеризуйте види харчових продуктів.
61. Охарактеризуйте національну піраміду харчування.
62. Що таке безпека харчових продуктів і як вона забезпечується?
63. Вкажіть та охарактеризуйте загальні вимоги до продуктів харчування.
64. Вкажіть та охарактеризуйте гігієнічні вимоги безпечності та поживної цінності продуктів харчування.
65. Поясніть, для чого і яким способом здійснюється етикетування продуктів харчування.
66. Охарактеризуйте вегетаріанство та його види, вкажіть негативні наслідки
67. Охарактеризуйте лікувальне та дієтичне харчування.
68. Охарактеризуйте голодування, можливі причини та фази процесу голодування.
69. Поясніть принципи щадіння та динамічності (тренування) при лікувальному харчуванні.
70. Охарактеризуйте роздільне харчування.
71. Охарактеризуйте сиродіння, його принципи.
72. Охарактеризуйте харчування макробіотиків.
73. Охарактеризуйте харчування за групами крові.
74. Охарактеризуйте національну піраміду харчування.
75. Охарактеризуйте значення хліба та макаронних виробів.
76. Рекомендації міжнародних організацій щодо збалансованого харчування.
77. Боротьба з голодом в глобальному світі
78. Ініціативи FAO щодо подолання голоду
79. Нормативно-правова база харчової безпеки в Україні
80. Політика ЄС в сфері здорового харчування