

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки  
Кафедра здоров'я людини та фізичної терапії



ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

**ДІЄТОЛОГІЯ З ОСНОВАМИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ**

підготовки \_\_\_\_\_ бакалавра \_\_\_\_\_

спеціальності \_\_\_\_\_ 227- Фізична терапія, ерготерапія \_\_\_\_\_

освітньої програми \_\_\_\_\_ **Фізична терапія, ерготерапія** \_\_\_\_\_

Луцьк – 2019

**Програма нормативної навчальної дисципліни “Дієтологія з основами раціонального харчування”** підготовки “бакалавра”, галузі знань - 22- охорона здоров'я, спеціальності — 227 — фізична терапія, ерготерапія за освітньою програмою - фізична терапія, ерготерапія

**Розробник:** Сергєєв В.М., к.м.н. доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії

**Рецензент:** Індика С.Я, канд з фіз. вих та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу і рекреації, доцент

**Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної терапії**  
протокол № 2 від 03.09. \_\_\_\_\_ р.

Завідувач кафедри:  (проф. Лях Ю.Є.)

**Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я**  
протокол № 2 від 11.08 2019 р.

Голова науково-методичної комісії факультету  (доц. Мудрик Ж.С.)

**Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки**

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	Галузь знань:  22-Охорона здоров'я	Нормативна  Рік навчання <u>2</u>
Кількість годин/кредитів  <u>90/3</u>	Спеціальність:  227- фізична терапія, ерготерапія	Семестр <u>4-ий</u>  Лекції 20 год  Практичні заняття <u>16</u> год.
ІНДЗ: <u>є</u>	Освітня програма: фізична терапія, ерготерапія  Освітній ступень:  бакалавр	Самостійна робота <u>56</u> год.  Консультації <u>4</u> год.  Форма контролю: залік

## 2.АНОТАЦІЯ

Розуміння правильного харчування має велике значення для кожної людини, яка хоче бути здоровою та довго жити. Особливо правильне раціональне харчування важливе для спортсменів, котрі перебувають у стані великих навантажень.

Харчування забезпечує дуже важливу функцію організму, даючи постійно енергію, яка необхідна для процесів життєдіяльності людини.

Оновлення клітин і тканин організму проходить завдяки надходженню з їжею «пластичних» речовин – білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей. Окрім того, їжа – джерело утворення гормонів, ферментів та інших регуляторів обміну. Неправильне харчування призводить до зниження працездатності, порушення обміну речовин, передчасного старіння і важких хвороб, особливо небезпечно, коли людина зловживає спиртними напоями, палить, не займається фізичною культурою. Виконання програми з дієтології та раціонального харчування дає можливість акцентувати увагу на вищезазначених питаннях орієнтуватися у виборі продуктів харчування.

Основною метою вивчення дисципліни “Дієтологія з основами раціонального харчування” є: вивчення особливостей вживання продуктів харчування з метою підтримки життєдіяльності і здоров'я, а також особливості харчування у людей різного віку, рівня фізичного навантаження та стану здоров'я

### 3.КОМПЕТЕНЦІЇ

- 1.Чітко уявляти необхідність вживання їжі з метою отримання енергії;;
- 2.Розуміти, що таке основний обмін;
- 3.Знати з яких компонентів складається їжа;
- 4.Які головні вимоги до вживання їжі;
- 5.Наслідки недотримання вимог раціонального харчування.

### 4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 2

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	у тому числі				
	Усього	Лекції	Практ.	Конс.	Сам. роб.
1	2	3	4	5	6
<b>Змістовий модуль 1. Пропедевтика харчування</b>					
Тема 1. Вступ. Функції їжі.	6	2			4
Тема 2. Основи раціонального збалансованого харчування	6	2			4
Тема 3. Біологічне значення деяких поживних речовин.	6		2		4
Тема4.Водно-електролітний баланс.	6		2		4
Тема 5.Білковий обмін.	6		2		4
Тема 6. Вітаміни та їх значення в харчуванні	8	2	2		4
Тема 7. Жировий обмін. Метаболічний синдром.	8	2	2		4
Тема 8. Вуглеводний обмін. Негативний вплив	8	2	2		4

цукру на організм людини.					
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	54	10	12		32
<b>Змістовий модуль 2. Харчування різних верств населення</b>					
Тема 9. Особливості харчування дітей.	10	2	2		6
Тема 10. Особливості харчування у вагітних та породіль.	6	2			4
Тема 11. Харчування людей похилого віку.	8	2	2		4
Тема 12. Особливості харчування пацієнтів у післяопераційному періоді. Парентеральне харчування.	10	2		2	6
Тема 13. Принципи харчування осіб з алергійними проявами.	8	2		2	4
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	42	10	4	4	24
<b>Усього годин</b>	90	20	16	4	56

## 5. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

1. Пластична функція харчових продуктів.
2. Потреба дорослої людини в поживних речовинах.
3. Від чого залежить апетит?
4. Роль білків і амінокислот в організмі людини.
5. Роль холестерину в організмі людини.
6. Значення насичених та ненасичених жирів в організмі.
7. Чому цукор називають «білою смертю»?
8. Кетодієта, її роль у забезпеченні енергією.
9. Глютен. Глютенова хвороба.
10. Лектини. Дати характеристику. В чому їх небезпека?
11. Структуризована та неструктуризована вода. Роль в організмі.
12. Чи можна їсти сало?
13. Ультрамікроелементи і їх значення.
14. Значення клітковини в харчуванні людей.
15. Як правильно вживати воду?

16. Харчування по Шелтону.
17. Правила харчування по Джарвісу.
18. Концепція Батмангх Геліджа в питаннях харчування.
19. Продукти та рослини в яких знаходяться водорозчинні вітаміни.
20. Продукти та рослини з жиророзчинними вітамінами.
21. Що таке харчові добавки?
22. Забруднення харчових продуктів нітратами.
23. Забруднення продуктів харчування пестицидами.
24. Радіаційне забруднення продуктів харчування.
25. Вживання картоплі та хлібобулочних виробів, користь та небезпека?
26. Харчування людей першої групи крові.
27. Харчування людей другої групи крові.
28. Харчування людей третьої групи крові.
29. Харчування людей четвертої групи крові.

Форми виконання: доповідь, створення презентацій, складання блок-схем, таблиці

## **6. ВИДИ (ФОРМИ) ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ (ІНДЗ)**

Теми для ІНДЗ.

1. Фізіологічні основи травлення.
2. Голодування лікувальне і вимушене.
3. Біодобавки в харчові продукти.
4. Харчування спортсменів.
5. Фізичне навантаження і харчування(принципи).
6. Отруєння грибами, випадки парадоксальних отруєнь.
7. Органолептичне та лабораторне дослідження продуктів.
8. Шкідливий чи нешкідливий алкоголь?
9. Молочні продукти позитивні та негативні характеристики.
10. Вживання м'ясних продуктів, користь і небезпека?
11. Зв'язок злоякісних утворень з харчуванням.

12. Чи корисне вживання кави?
13. Дисбактеріоз, профілактика і лікування.
14. Перекисні сполуки. Небезпека і профілактика.
15. Характеристика чайових напоїв.
16. Значення мітохондрій в енергетичному обміні.
17. Система клітинного захисту від клітинного сміття.
18. Рівень зашлакованості організму згідно Дж. Осаві.
19. Яке відношення груп крові до харчування?
20. Дослідження Масару Емото?
21. Алергічні прояви на харчові продукти.
22. Значення вітаміну «Д» для людини.
23. Чому люди хворіють респіраторним хворобами після моря?
24. Молоко та молочні продукти, яке значення в харчуванні?
25. Яка користь при вживанні фруктів?
26. Овочі, фрукти в боротьбі з онкохворобами.
27. Жиророзчинні вітаміни, їх значення в харчуванні.
28. При яких умовах виникає дефіцит жиророзчинних вітамінів?
29. Фруктоза і її роль в обмінних процесах.
30. Значення печінки в обмінних процесах при харчуванні.
31. Аутоінтоксикація продуктами харчування.
32. Профілактичні заходи аутоінтоксикації.

Форми виконання: доповідь, створення презентацій, складання блок-схем, таблиць

## **7. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

Дисципліна складається з двох змістових модулів для денної форми навчання і одного змістовного модуля для заочної форми навчання та передбачає виконання ІНДЗ. У цьому випадку підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою складається із сумарної кількості балів за:

1. поточне оцінювання з відповідних тем (максимум 40 балів);
2. модульні контрольні роботи (максимум 60 балів).

Таблиця 3

Поточний контроль (маж = 40 балів)		Модульний контроль (маж = 60 балів)	
		МКР 1	МКР 2
Змістовний модуль 1	Змістовний модуль 2	20	40
T1-T8	T9-T13	ІНДЗ	
По 2,5 бала за кожну тему	По 2,5 бала за кожну тему	7,5	

Шкала оцінювання

Таблиця 4

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	для заліку
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
1–59	Незараховано (з можливістю повторного складання)

## 8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Андронова М. І. Физиология питания: Учеб. пособ. – М.: Центросоюз, 1990. – 350 с.
2. Барановський А. Ю. Болезни нарушенного питания. – СПб: Наука и техника, 2007. – 303 с.
3. Біленький С. М. Мінеральні води. – М., 1982. – 189 с.
4. Булдаков А. С. Пищевые добавки. Справочник. – СПб, 1996. – 240 с.
5. Даценко І. І., Габович Р. Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посіб. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
6. Карсекін В. В., Калакура М. М. Раціональне харчування в сім'ї. – К.: Техніка, 1986. – 270 с.
7. Пішак В. П., Радько М. М. та ін. Вплив харчування на здоров'я людини: Підручник. – Чернівці: Книги ХХІ, 2006. – 500 с.
8. Сергеева Е. Г. Правильное питание при атеросклерозе. – М.: Даль, 2001. – 191 с.
9. Сергеев В.М. Раціональне харчування і секрети довголіття. Луцьк. Вежа-Друк, 2019-109с.



10. Сергеев В.М. Аутоінтоксикація. Причини, наслідки, методи відновлення. *Scientifik Journal* # 43, April 2020, с. 314-317.
11. Сергеев В.М. Бланк С.М. Небесная и Земная медицина, начало синтеза.- Львов-Нью-Йорк, 2021.-272с.
12. Смоляр В. И. Рациональное питание. – К.: Наук. думка, 1991. – 368 с.
13. Столмакова Г. І., Мартинюк І. О. Лікувальне харчування. – Львів: Світ, 1991. – 206 с.
14. Федоров Е. М. та ін. Безпека харчування: Навч. посіб. – Чернівці: Рута, 2002. – 270 с.
15. Харченко Н.В., Анохіна Г.А. Дієтологія.- Підручник /Н.В.Харченко, Г.А.Анохіна та ін.. Видав. «Меридіан», 2012.-528 с.
16. Циприян В. І. Гігієна харчування з основами нутриціології. – К.: Здоров'я, 1999. – 800 с.

#### **ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА**

1. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья (о рациональном питании). – М.: Знание, 1987. – 192 с.
2. Губарева Б. М. Харчування за групами крові. – Донецьк: ТОВ БАО, 2004. – 240 с.
3. Дж. Гласс. Жить до 180 лет. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 93 с.
4. Жирнова М. Диеты, диеты, диеты. – СПб.: Наука и техника, 2006. – 349 с.
5. Каменский М. И. Питание. Здоровье. Двигательная активность. – К.: Наук. думка, 1990. – 176 с.
6. Кривонос М. В. Режим питания здорового человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 64 с.
7. Малая энциклопедия старинного поваренного искусства. – К.: Молодь, 1992. – 462 с.
8. Матвеев В., Панов А. В мире вежливости. – М., 1991. – 131 с.
9. Питер Д'Адамо, Кэтрин Уитни. Лечебно-профилактическая программа доктора Питера Д'Адамо для 4-х групп крови / Пер. с англ. – Минск: Беларусь. – 752 с
10. Фельдман И. А. Кулинарная мудрость. – К.: Реклама, 1978. – 256 с.

#### **9. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ**

1. Роль білків і амінокислот в організмі людини.
2. Роль холестерину в організмі людини.
3. Значення насичених та ненасичених жирів в організмі.
4. Чим цукор шкідливий?
5. Кетодієта, її роль у забезпеченні енергією.
6. Глютен. Глютеніт хвороба.
7. Лектини. Дати характеристику. В чому їх небезпека?
8. Структуризована та неструктуризована вода. Роль в організмі.
9. Чи можна їсти сало?
10. Ультрамікроелементи і їх значення.
11. Значення клітковини в харчуванні людей.
12. Як правильно вживати воду?
13. Харчування по Шелтону.
14. Правила харчування по Джарвісу.
15. Концепція Батмангх Геліджа в питаннях харчування.
16. Продукти та рослини в яких знаходяться водорозчинні вітаміни.

- 17.Продукти та рослини з жиророзчинними вітамінами.
- 18.Що таке харчові добавки?
- 19.Забруднення харчових продуктів нітратами.
- 20.Забруднення продуктів харчування пестицидами.
- 21.Радіаційне забруднення продуктів харчування.
- 22.Вживання картоплі та хлібобулочних виробів, користь та небезпека?
23. Пластична функція харчових продуктів.
- 24.Потреба дорослої людини в поживних речовинах.
- 25.Від чого залежить апетит?
26. Роль білків і амінокислот в організмі людини.
- 27.Роль холестерину в організмі людини.
- 28.Значення насичених та ненасичених жирів в організмі.
- 29.Чому цукор називають «білою смертю»?
30. Яка користь при вживанні фруктів?
31. Овочі, фрукти в боротьбі з онкохворобами.
- 32.Жиророзчинні вітаміни, їх значення в харчуванні.
33. При яких умовах виникає дефіцит жиророзчинних вітамінів?
34. Фруктоза і її роль в обмінних процесах.
35. Значення печінки в обмінних процесах при харчуванні.
36. Аутоінтоксикація продуктами харчування.
- 37.Фізіологічні основи травлення.
- 38.Голодування лікувальне і вимушене.
39. Біодобавки в харчові продукти.
40. Харчування спортсменів.
41. Фізичне навантаження і харчування(принципи).
- 42.Отруєння грибами, випадки парадоксальних отруєнь.
- 43.Органолептичне та лабораторне дослідження продуктів.
- 44.Шкідливий чи нешкідливий алкоголь?
- 45.Молочні продукти позитивні та негативні характеристики.
46. Вживання м'ясних продуктів, користь і небезпека?

47. Зв'язок злоякісних утворень з харчуванням.
48. Чи корисне вживання кави?
49. Дисбактеріоз, профілактика і лікування.
50. Перекисні сполуки. Небезпека і профілактика.
51. Характеристика чайових напоїв.
52. Значення мітохондрій в енергетичному обміні.
53. Система клітинного захисту від клітинного сміття.
54. Рівень порушень організму згідно Дж. Осаві.
55. Яке відношення груп крові до харчування?
56. Дослідження Масару Емото?
57. Алергічні прояви на харчові продукти.
58. Значення вітаміну «Д» для людини.
59. Чому люди хворіють респіраторним хворобами після моря?
60. Значення ультрафіолетового опромінення для людини?
61. Який режим харчування?