

| Дисципліна | Основи здорового харчування |
|------------------------------|---|
| Циклова комісія | фізичної культури і спорту |
| Освітньо-професійний ступінь | фаховий молодший бакалавр |
| Мета | Формування у студентів теоретичних знань основ оздоровчого харчування, вміння скласти раціон правильно збалансованого здорового харчування для осіб різних нозологічних груп. |
| Зміст (теми)дисципліни | <p>Тема 1. Основні принципи і положення дієтології.</p> <p>Тема 2. Фізіологічні основи харчування.</p> <p>Тема 3. Раціональне харчування.</p> <p>Тема 4. Дієтичне харчування.</p> <p>Тема 5. Лікувальне харчування.</p> <p>Тема 6. Харчова та біологічна цінність харчових продуктів.</p> <p>Тема 7. Харчові добавки як фактори, що впливають на якість харчових продуктів.</p> <p>Тема 8. Харчування різних груп населення. Особливості харчування дітей, працівників розумової та фізичної праці, спортсменів та людей похилого віку.</p> <p>Тема 9. Гігієнічні основи раціонального харчування, харчові отруєння та їх профілактика.</p> <p>Тема 10. Характеристика дієтичних столів (№0-№5).</p> <p>Тема 11. Характеристика дієтичних столів (№6-№10).</p> <p>Тема 12. Характеристика дієтичних столів (№11-№15).</p> |