

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра Готельно – ресторанного та туристичного бізнесу

Тітомир Л.А.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до виконання самостійних робіт
з навчальної дисципліни

«Нутриціологія»

для здобувачів першого(бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності
181 «Харчові технології» денної та заочної форм навчання

Одеса , 2024р

УДК .642.5.002.5(076.5)

Затверджено Вченою радою Міжнародного гуманітарного університету
(протокол №1 від 31.08. 2024р)

Рецензенти:

Доктор технічних наук ,доцент кафедри процесів і апаратів Одеського національного технологічного університету - Ігор Безбах

Директор оздоровчого комплексу «Кароліно» АО «Одесатурист»- Надія Смирнова

Методичні рекомендації до виконання самостійних робіт з навчальної дисципліни **«Нутриціологія»** для здобувачів першого(бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 181 «Харчові технології» денної та заочної форм навчання / Укладач-к.т.н.,доцент
ТітомирЛ.А.Одеса:Міжнародний гуманітарний університет,2024.23 с

Методичні рекомендації до виконання самостійних робіт з навчальної дисципліни **«Нутриціологія»** розроблені для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Рекомендації охоплюють всі теми для забезпечення ефективного засвоєння навчальної дисципліни. Особливу увагу приділено розробці завдань для самостійного опрацювання, тестів для поглиблення теоретичних знань та формування практичних навичок. Методичні рекомендації стануть корисними для студентів у процесі вивчення дисципліни та допоможуть їм сформулювати системне уявлення про сучасні типи харчування як засоба оздоровлення та придбати необхідні практичні навички для професійної діяльності.

ПЛАН

Вступ

Програма навчальної дисципліни

Структура навчальної дисципліни

Вимоги до виконання самостійних робіт

Тематика до самостійної підготовки та індивідуальних завдань:

Тема 1. Основні поняття нутриціології.

Тема 2. Макронутрієнти. Білки.

Тема 3 Макронутрієнти Жири.

Тема 4. Макронутрієнти. Вуглеводи

Тема 5. Мікронутрієнти Тема 6 Засвоєння їжі в організмі людини..

Тема 7. Харчування як засіб оздоровлення

Тема 8. Сучасні проблеми харчування людини

Тема9. Харчові отруєння та їх профілактика.

Тема10 Теорії та концепції харчування .

Тема 11 Основні принципи лікувального харчування.

Тема 12. Спеціальні дієти.

Тема13 Альтернативні теорії харчування

Роздільне харчування. Енотерапія та амелотерапія.

Тема14Лікувально-профілактичне харчування на виробництві зі шкідливими умовами

Тести

Перелік питань до модульного контролю

Рекомендована література

Програма курсу «Нутриціологія» призначена для опанування студентами теоретичних і практичних навичок для успішної реалізації отриманих знань в професійній діяльності.

Метою навчальної дисципліни «Нутриціологія» є формування у майбутніх фахівців теоретичних знань і практичних навичок з загальних підходів та принципів організації повноцінного, раціонального і профілактичного харчування різних складових продуктів груп населення. Навчальна дисципліна науково обґрунтовує ознаки харчування, особливості сучасних концепцій харчування різного напрямку.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Нутриціологія» студент **повинен знати:**

- загальний біохімічний склад харчових продуктів;
- харчову і біологічну цінність продуктів;
- основи збалансованого харчування ,

- наукові концепції раціонального харчування;
- наукові основи нормування витрат енергії та споживання харчових речовин для різних груп населення,
- процеси життєдіяльності організму, роботи травних органів і систем;
- фактори впливу на процеси травлення і засвоєння речовин їжі ;
- особливості харчування дітей, підлітків, людей похилого віку, дорослого працездатного населення, з урахуванням віку, статі, характеру праці та кліматично-географічних умов проживання;
- теоретичні основи лікувально-дієтичного, лікувально-профілактичного харчування, вимоги до асортименту продуктів, способів їх кулінарної обробки, складання меню для різних лікувальних дієт.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Нутриціологія» студент **повинен вміти:**

- скласти меню добового раціону для різних вікових та професійних груп населення;
- розраховувати калорійність окремих страв, прийомів їжі;
- підбирати страви лікувально-дієтичного і лікувально-профілактичного призначення в залежності від дієти запропонованої дієтологами;
- користуватися довідковими матеріалами з хімічного складу продуктів та збірниками рецептур страв та кулінарних виробів

Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною

Знання:

1. На понятійному рівні – основні категорії, поняття та їх визначення з курсу, зміст предмету «Нутриціологія» та його структуру, особливості .
2. Описувати основні ознаки складових продуктів харчування

Уміння:

3. Розуміти якісні зміни , що відбуваються на сучасному етапі у сфері харчування.
4. Визначати останні зміни та особливості у концепції харчування
5. Пояснювати зміст загальних тенденцій подальшого розвитку нутриціології.
6. Застосувати знання: на рівні відтворення – правильно оцінювати сутність та зміст складових сфери харчування; на творчому рівні – використовувати свої внутрішні якості у підвищенні ефективності основ своєї професійної діяльності.

Навички:

7. Упорядковувати набуті знання у вигляді виконання самостійних завдань.
8. Аргументовано обговорити та обґрунтувати типи застосування харчових продуктів.

У процесі реалізації програми дисципліни «Нутриціологія» формуються наступні компетентності із передбачених освітньою програмою:

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми технічного і технологічного характеру, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов у виробничих умовах підприємств харчової промисловості та ресторанного господарства та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних основ та методів харчових технологій.

Загальні компетентності (ЗК)

- ЗК 1. Знання і розуміння предметної області та професійної діяльності.
ЗК 2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

Спеціальні (фахові) компетентності

- СК 5. Здатність розробляти нові та удосконалювати існуючі харчові технології з врахуванням принципів раціонального харчування, ресурсозаощадження та інтенсифікації технологічних процесів.
СК 12. Здатність формувати комунікаційну стратегію в галузі харчових технологій, вести професійну дискусію.

Навчальна дисципліна « **Нутриціологія** » забезпечує досягнення програмних результатів навчання (РН), передбачених освітньою програмою:

- ПРН 6. Знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини.
ПРН 19. Підвищувати ефективність роботи шляхом поєднання самостійної та командної роботи.

ПРН 27. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Основні поняття нутриціології

- 1.1 Біологічна дія їжі на організм
- 1.2 Основні терміни
- 1.3 Нутрієнтний склад їжі
- 1.4. Водний баланс

Тема 2. Макронутрієнти. Білки

- 2.1 Роль білків в харчуванні людини
- 2.2 Біологічна цінність білків. Методи оцінювання біологічної цінності
- 2.3 Засвоєння білків. Фізіолого-гігієнічні фактори щодо поліпшення білкового харчування

Тема 3. Макронутрієнти. Жири.

- 3.1 Роль жирів в харчуванні людини
- 3.2 Харчова та біологічна цінність жирів. Показники натуральності жирів
- 3.3 Норми споживання ліпідів

Тема 4. Макронутрієнти. Вуглеводи

- 4.1 Роль вуглеводів в харчуванні людини
- 4.2 Засвоєння вуглеводів. Глікемічний індекс
- 4.3 Норми споживання вуглеводів.

Тема 5. Мікронутрієнти

- 5.1. Вітаміни
- 5.2. Мінеральні елементи

Тема 6. Засвоєння їжі в організмі людини.

- 6.1.Будова травної системи
- 6.2. Процеси травлення
- 6.3. Роль печінки та підшлункової залози в процесах травлення

Тема 7. Харчування як засіб оздоровлення

- 7.1 Основні правила оздоровчого харчування. Принципи обґрунтування харчового раціону: рівень основного обміну, специфічно-динамічний вплив їжі, рівень додаткового обміну відповідно до виду діяльності, коефіцієнт енергетичної цінності їжі, коефіцієнт засвоєння їжі.
- 7.2 Раціональне харчування.
- 7.3 Режим харчування як основний елемент раціонального харчування.

7.4. Біологічна та харчова цінність основних продуктів харчування: молоко і молочні продукти, м'ясо і м'ясні продукти, риба і продукти моря, яйця, зернові продукти, харчові жири, овочі, фрукти і ягоди, цукристи продукти і замінники цукру.

Тема 8. Сучасні проблеми харчування людини

8.1. Основні сучасні проблеми харчування людини. Історія створення перших трансгенних рослин. Критерії та методичні засади до оцінки безпечності харчових продуктів із генетично-модифікованих джерел. Вплив технологічної обробки їжі на вміст рекомбінантної ДНК в продуктах.

8.2. Спеціалізовані продукти харчування та їх призначення.

8.3. Профілактичні, лікувальні та лікувально-профілактичні продукти. Біологічно активні домішки до їжі, їх класифікація та призначення. Нутрицевтики та парафармацевтики. Вимоги до біологічно активних домішок. Переваги використання біологічно активних речовин порівняно з іншими засобами корекції харчування.

Тема 9. Харчові отруєння та їх профілактика

9.1. Харчові отруєння та їх класифікація. Харчові токсикоінфекції, харчові бактеріальні токсикози (ботулізм), стафілококовий токсикоз: поняття, етіологія та патогенез.

9.2. Харчові отруєння змішаної етіології. Збудники: джерела та шляхи зараження продуктів харчування та життєстійкість у них. Роль окремих продуктів харчування у виникненні харчових отруєнь.

9.3. Харчові отруєння немікробної природи. Отруєння ядовитими та умовно-їстівними грибами. Бур'янові токсикози. Отруєння ядрами кісточкових плодів. Отруєння насінням бука, тунга, бавовнику, бобами квасолі. Отруєння ядовитими тканинами тварин. Поширеність і клінічні прояви.

9.4. Отруєння пестицидами. Класифікація пестицидів (хлорорганічні, фосфорорганічні, ртутьорганічні сполуки, карбамати) та їх характеристика. Профілактика отруєнь пестицидами. Методи контролю залишків пестицидів в продуктах харчування.

Тема 10. Теорії та концепції харчування

10.1. Антична теорія харчування

10.2. Теорія збалансованого харчування

10.3. Теорія адекватного харчування

10.4. Функціонально-гомеостатична теорія харчування

Тема 11. Основні принципи лікувального харчування...

11.1. Основні принципи лікувального харчування. Контрастні дієти: розвантажувальні та навантажувальні. Режим харчування хворих.

11.2. Система лікувального харчування: елементна та дієтна.

11.3. Основні характеристики дієт: показання до застосування; цільове (лікувальне) призначення; енергетична цінність і хімічний склад; особливості кулінарної обробки їжі; режим харчування; перелік заборонених та рекомендованих страв.

Тема 12. Спеціальні дієти.

12.1. Характеристика і використання єдиної номерної системи лікувальних дієт (від № 1 до № 15)

12.2 Характеристика п'яти об'єднаних універсальних дієтичних раціонів харчування санаторно-курортних закладах.

Тема 13 Альтернативні теорії харчування

13.1 Енотерапія та ампелотерапія. Виноград як джерело лікувальних природних факторів

13.2. Апітерапія. 12.1. Вегетаріанство. Історична традиція. Основні положення вегетаріанства. Види вегетаріанства: лактовегетаріанство, ово-лактовегетаріанство. Фізіологічні аспекти вегетаріанства. Вікові передумови вегетаріанства. Критика вегетаріанства. Оздоровче та лікувальне значення вегетаріанства.

12.2. Лікувальне голодування. Функції лікувального голодування. Механізм лікувального голодування. Короткотривале добове голодування. Метод розвантажувально-дієтичної терапії. Умови організації лікувального голодування. Протипоказання до лікувального голодування. Особливості відновлення раціонального харчування після лікувального голодування.

12.3. Роздільне харчування. Хімічна основа системи роздільного харчування. Енергетична основа роздільного харчування. Фізіологія

4. Структура навчальної дисципліни.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		Л	П	лаб	інд	с.р.		Л	П	лаб	Інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Тема 1. Основні поняття нутриціології	9	2	2			5	8	2	2			4

Тема 2 Макронутрієнти. Білки.	9	2	2			5	12					12
Тема3 Макронутрієнти . Жири.	9	2	2			5	12					12
Тема 4. Макронутрієнти. Вуглеводи	9	2	2			5	12					12
Тема 5 Мікронутрієнти	14	2	2			10	12					12
Тема 6 Засвоєння їжі в організмі людини.	14	2	2			10	12					12
Тема 7 Харчування як засіб оздоровлення	14	2	2			10	12					12
Тема8 Сучасні проблеми харчування людини	14	2	2			10	16	2	2			12
Тема9. Харчові отруєння та їх профілактика .	14	2	2			10	12					12
Тема10 Теорії та концепції харчування..	14	2	2			10	16	2	2			12
Тема11 Основні принципи лікувального харчування..	14	2	2			10	12					12

.												
Тема12 Спеціальні дієти.	14	2	2			10	12					12
Тема13 Альтернативні теорії харчування	18	4	4			10	16	2	2			12
Тема14 Лікувально-профілактичне харчування на виробництві шкідливими умовами зі	14	2	2			10	16	2	2			12
Усього годин	180	30	30	-	-	120	180	10	10	-	-	160
Підсумковий контроль-залік												

До самостійної роботи студентів щодо вивчення дисципліни «Нутриціологія» включаються:

1. Знайомство з науковою та навчальною літературою відповідно зазначених у програмі тем.

2. Опрацювання лекційного матеріалу.
3. Підготовка до практичних занять.
4. Консультації з викладачем протягом семестру.
5. Самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни.
6. Підготовка та виконання індивідуальних завдань у вигляді презентацій, рефератів тощо.
7. Підготовка до підсумкового контролю.

Вимоги до виконання самостійних робіт

Виконується у письмовій формі :

- Завдання до самостійних робіт ,де студент повинен відповісти на питання та розкрити головну тему питання чи заповнити таблицю.
- Реферат – повинен містити титульну сторінку , зміст , основну частину. де студенти повинні розкрити тему , використанні джерела . Обсяг 3-5 сторінок , розмір шрифту 14 , інтервал 1,5 , відступи 2 мм зі всіх сторін.
- Повідомлення - обсяг не більше 2 сторінок 14 шрифтом , розкрити головну тему та захист на практичній роботі
- Презентація – повинна містити мінімум 10 слайдів, де буде розрита тема, супутні фото та відеоматеріал , а також список джерел.
- Індивідуальні завдання - повинен містити титульну сторінку , зміст , основну частину. де студенти повинні розкрити тему , використанні джерела . Обсяг не менше 4 сторінок , розмір шрифту 14 , інтервал 1,5 , відступи 2 мм зі всіх сторін.

Тематика та питання до самостійної підготовки та індивідуальних завдань.

Тема 1. Сучасна класифікація харчових продуктів

Мета: ознайомитись з сучасною класифікацією харчових продуктів

Завдання

Підготувати доповідь на тему:

Відмінності та критерії основних типів харчових продуктів

Індивідуальне завдання:

Складання блок- схеми з визначенням вимог якими повинні відповідати функціональні молочні продукти

Тема 2 Макронутрієнти. Білки.

Мета: ознайомитися з біологічною активністю білків та особливостями їх використання у харчуванні.

Завдання

Підготувати доповідь на тему:
Біологічна і харчова цінність білків.

Індивідуальне завдання:

Розрахунок біологічної та харчової цінності білку птиці(за вибором)

Тема 3. Макронутрієнти. Жири

Мета: ознайомитися з типами жирів та особливостями їх використання у харчуванні.

Завдання:

Підготувати доповідь на тему:
Незамінні жирні кислоти.

Індивідуальне завдання:

Розрахунок біологічної та харчової цінності риби (за вибором)

Тема4:. Макронутрієнти. Вуглеводи

Мета: ознайомитися з особливостями використання вуглеводів у харчуванні.

Завдання:

Підготувати доповідь на тему:
Глікемічний індекс (ГІ) Значення та використання.

Індивідуальне завдання:

Розрахунок глікемічних індексів печива(за вибором)

Тема5: Мікронутрієнти

Мета: ознайомитися з особливостями використання вітамінів у харчуванні.

Завдання:

Підготувати доповідь на тему:

Вітаміни . Мінеральні елементи

Індивідуальне завдання:

Скласти необхідний тижневий мінеральний раціон для дорослої людини

Тема 6. Засвоєння їжі в організмі людини

Мета: освоїти методику визначення енергетичної цінності-калорійності харчових продуктів в залежності від ступеню засвоєння їжі.

Індивідуальне завдання:

Презентація : «Енергетична цінність харчових продуктів»

Складання схем перетворення білкових нутрієнтів у шлунково-кишковому тракті людини.

Тема 7. Харчування як засіб оздоровлення

Мета: ознайомитися з основами побудови харчових раціонів та набуття навичок з розрахування добових витрат енергії людини.

Завдання:

Підготувати доповідь на тему:

Основні правила оздоровчого харчування.

Індивідуальне завдання:

Складання харчового раціону для спортсмену

Тема 8. Сучасні проблеми харчування людини

Мета: ознайомитись з основами раціонального харчування

Завдання

Підготувати доповідь на тему:

Критерії та методичні засади до оцінки безпечності харчових продуктів із генетично-модифікованих джерел.

Індивідуальне завдання:

Реферат. Профілактичні, лікувальні та лікувально-профілактичні продукти харчування.

Тема:9 Харчові отруєння та їх профілактика

Мета: освоїти методику визначення хімічного складу та калорійності певного добового набору продуктів

Завдання

Підготувати доповідь на тему:
Харчові отруєння грибкової етіології.

Індивідуальне завдання:

Презентація «Загальні причини харчових отруєнь»

Тема 10. Теорії та концепції харчування

Мета: ознайомитись з теоріями та концепціями харчування, їх основними постулатами, особливостями та відмінностями.

Завдання

Підготувати доповідь на тему
Характеристика античної концепції харчування.

Індивідуальне завдання:

Складання харчового раціону для людей похилого віку ,з врахуванням основ античного харчування

Тема 11. Лікувальне харчування.

Мета: ознайомитись з організацією лікувального харчування.

Завдання

Підготувати доповідь на тему

Основні характеристики дієт: показання до застосування; цільове (лікувальне) призначення; енергетична цінність і хімічний склад

Індивідуальне завдання:

Презентація: « Контрастні дієти: розвантажувальні та навантажувальні»

*. Дискусія :*Застосування нектару в лікувально-профілактичному харчуванні.

Тема12 Спеціальні дієти.

Мета: ознайомитись з основними лікувальними дієтами

Завдання

Підготувати доповідь на тему

Фізіологічні аспекти лікувальних дієт.

Індивідуальне завдання:

Презентація: « Дієтичні раціони спеціального харчування»

Тема13 Альтернативні теорії харчування Роздільне харчування.

Мета: ознайомитись з основними роздільного харчування.

Завдання

Підготувати доповідь на тему

Натуральні соки - джерело вітамінів С, А та мінеральних речовин

Індивідуальне завдання:

Презентація : « Ефекти натуральних соків: протизапальні, протиглистяні, антисептичні, гіпотензивні, тонізуючі, діуретичні.

Тема 14 Лікувально-профілактичне харчування на виробництві зі шкідливими умовами

Мета: ознайомитися зі складанням денного раціону харчування в залежності від роду занять.

Індивідуальне завдання:

*Дискусія :*Застосування пектину в лікувально-профілактичному харчуванні.

Презентації : «Молоко в лікувально-профілактичному харчуванні»,

« Вітаміни в лікувально-профілактичному харчуванні»

Визначити правильні варіанти тестових завдань.

Тести:

1. Білки виконують такі функції:
 - а) енергетичну, пластичну, біорегуляторну, транспортну, імуннозахисну, моторну, опорну, рецепторну;
 - б) енергетичну, пластичну, регуляторну, біорегуляторну, транспортну, імун- нозахисну, реабілітаційну;
 - в) енергетичну, пластичну, регуляторну, біорегуляторну, транспортну, імун- нозахисну, інформаційну.

2. Жири виконують такі функції:
 - а) енергетичну, пластичну, регуляторну, транспортну, харчову, термоізоляційну, амортизаційну, естетичну;
 - б) енергетичну, пластичну, регуляторну, біорегуляторну, імуннозахисну;
 - в) енергетичну, пластичну, регуляторну, біорегуляторну, імуннозахисну, реабілітаційну, інформаційну.

3. Дефіцит жирів в організмі людини призводить до:
 - а) зниження засвоєння вітамінів А, Е, D;
 - б) порушення жирового обміну;
 - в) збільшення втомлюваності та зниження працездатності, підвищення рівня захворюваності, негативного впливу на печінку, серцево-судинну систему.

4. Надлишок жирів в організмі людини призводить до:
 - а) зниження засвоєння вітамінів А, Е, D;
 - б) порушення жирового та холестеринового обміну;
 - в) збільшення втомлюваності та зниження працездатності, підвищення рівня захворюваності, негативного впливу на печінку, серцево-судинну систему.

5. Вуглеводи виконують такі функції:
 - а) енергетичну, пластичну, захисну, специфічну, резервну, регуляторну, харчову;
 - б) енергетичну, пластичну, захисну, біорегуляторну, імуннозахисну, резервну;
 - в) енергетичну, пластичну, захисну, біорегуляторну, імуннозахисну, резервну, реабілітаційну.

6. Добова потреба у вуглеводах:
 - а) 100-200 г;

- б) 200-300 г;
- в) 300-400 г;
- г) 400-500 г.

7. Вітаміни:

- а) не мають енергетичних і пластичних властивостей;
- б) не синтезуються в організмі і надходять до організму з їжею;
- в) діють на обмінні процеси в організмі як каталізатори.

8. Мінеральні речовини поділяються на:

- а) макроелементи та мікроелементи;
- б) катіони і аніони;
- в) макроелементи і біомікроелементи.

9. Добова потреба у вуглеводах дорослої людини, зайнятої важкою фізичною працею, становить:

- а) 90 г;
- б) 150 г;
- в) 400 г;
- г) 600 г.

10. Добова потреба у білку дорослої людини, зайнятою розумовою працею, становить:

- а) 90 г;
- б) 150 г;
- в) 400 г.

11. Добова потреба у жирі дорослої людини, зайнятою розумовою працею, становить:

- а) 90 г;
- б) 150 г;
- в) 400 г.

12. Назвати, яку функцію їжі забезпечують смакові, екстрактивні та ароматичні речовини:

- а) енергетичну;
- б) пластичну;
- в) біорегуляторну;
- г) імуннорегуляторну;
- д) інформаційну;
- ж) реабілітаційну.

13. Назвати, яка з функцій їжі забезпечується утворенням ферментів та гормонів:

- а) інформаційна;
- б) реабілітаційна;
- в) біорегуляторна;
- г) імуннорегуляторна;
- д) пластична.

14. Імуннорегуляторна функція їжі - це:

- а) утворення ферментів та гормонів;
- б) надходження до організму смакових речовин;
- в) здатність організму протидіяти шкідливим чинникам.

15. Який основний постулат теорії збалансованого харчування:

- а) їжа складається з аліментарних речовин, баластних речовин, від яких вона може бути очищена, та шкідливих речовин;
- б) необхідними компонентами їжі є нутрієнти та баластні речовини;
- в) надходження харчових речовин до організму забезпечується внаслідок порожнинного, мембранного та внутрішньоклітинного травлення та синтезу нових речовин, у тому числі незамінних;
- г) надходження харчових речовин до організму забезпечується внаслідок порожнинного та внутрішньоклітинного травлення.

16. Який основний постулат теорії адекватного харчування:

- а) їжа складається з аліментарних речовин, баластних речовин, від яких вона може бути очищена, та шкідливих речовин;
- б) необхідними компонентами їжі є нутрієнти та баластні речовини;
- в) надходження харчових речовин до організму забезпечується внаслідок порожнинного, мембранного та внутрішньоклітинного травлення та синтезу нових речовин, у тому числі незамінних;
- г) надходження харчових речовин в організмі забезпечується внаслідок порожнинного та внутрішньоклітинного травлення.

17. Раціональне харчування забезпечує профілактику:

- а) аліментарних захворювань;
- б) захворювань багатофакторного походження;
- в) професійних захворювань.

18. Здоров'я - це:

- а) стан фізичного, психологічного та соціального благополуччя;
- б) гармонія та єдність фізичних, соціальних, емоційних, розумових та духовних функцій;
- в) всі відповіді правильні.

19. Дієтичне харчування забезпечує профілактику:

- а) професійних захворювань;
- б) хронічних захворювань;
- в) захворювань багатофакторного походження;
- г) аліментарних захворювань.

20. До фізіологічних основ побудови лікувальних дієт не належать:

- а) спрямована зміна режиму і умов харчування;
- б) обов'язковість дотримання принципів раціонального харчування;
- в) забезпечення засвоєння нутрієнтів організмом;
- г) індивідуалізація харчування.

21. Назвати закони, що не входять до переліку законів лікувального харчування:

- а) закон правильного режиму харчування;
- б) закон кількісної, якісної відповідності та збалансованості;
- в) закон адекватності;
- г) закон щадіння.

22. До законів лікувального харчування належать:

- а) закон різноманітності;
- б) закон динамічності;
- в) закон інформативності;
- г) закон всебічності;

23. Щадіння є одним з основних принципів побудови лікувальних дієт. При цьому мають на увазі:

- а) хімічне щадіння: обмеження вмісту різних хімічних речовин у дієті, у тому числі холестерину;
- б) лише механічне щадіння, у тому числі вид кулінарної обробки;
- в) щадіння, у тому числі термічне: обмеження споживання страв з високою (більше 60° С та низькою (нижче 15° С) температурою;
- г) щадіння, у тому числі тісно пов'язане з реологічними властивостями, зокрема консистенцією їжі.

24. Під час складання харчового раціону при ожирінні слід керуватися такими принципами:

- а) обмеження солі, спецій, прянощів, екстрактивних речовин з м'яса та риби;
- б) обмеження споживання білків та харчових волокон;
- в) механічне щадіння.

25. Під час складання харчового раціону при ожирінні не слід керуватися такими принципами:

- а) обмеження кількості солі та води у харчовому раціоні;
- б) підвищення біологічної активності харчового раціону за рахунок вітамінів та мікроелементів;
- в) термічне щадіння;
- г) відповідність харчування обміну речовин.

26. У харчових раціонах хворих на серцево-судинні захворювання необхідно:

- а) не допускати потрапляння в їжу кухонної солі та холестерину;
- б) збільшити кількість простих вуглеводів в їжі;
- в) збагатити їжу харчовими волокнами;
- г) збагатити їжу вітаміном С та Mg, P.

27. Завдання харчування при захворюваннях органів травлення передбачають:

- а) встановлення балансу мікрофлори кишечника; г) підвищення секреторної функції шлунково-кишкового тракту;
- в) щадіння та нутрієнтна підтримка слизової оболонки шлунково-кишкового тракту;
- г) відповідність енергетичної цінності харчового раціону енерговитратам.

28. Харчовий раціон хворих на цукровий діабет та людей, що можуть входити до групи ризику із захворюванням на цукровий діабет:

- а) повинні враховувати ступінь тяжкості захворювання, наявність ожиріння, характер праці, відпочинку;
- б) за енергоцінністю повинні враховувати масо-ростові дані та енергетичні витрати організму;
- в) повинні враховувати обмеження вмісту харчового волокна та підвищення легкотравності та засвоюваності їжі.

29. При хворобах органів травлення до харчового раціону висувають такі вимоги:

- а) різні заходи, у тому числі режим харчування 5-6-разовий;
- б) різні заходи, у тому числі вживання газованих напоїв;
- в) рекомендується вживати тільки м'який, свіжий хліб;
- г) різні заходи, у тому числі дозволяється вживати м'ясні, рибні та грибні бульйони.

30. Харчування хворих на серцево-судинні захворювання не повинно передбачати:

- а) різні заходи, у тому числі корекцію ліпідного, вуглеводного обмінів і обмеження вживання кухонної солі;
- б) різні заходи, у тому числі обмеження води та харчових волокон;
- в) різні заходи, у тому числі обмеження вмісту у харчовому раціоні холестерину, насичених жирних кислот;
- г) різні заходи, у тому числі фактори зміцнення судинної стійкості (вітамін С, біофлавоноїди) та підтримання імунної системи.

31. Які супи можна включати в меню при дієті № 1, що забезпечує хімічне щадіння?

- а) суп-пюре із овочів;
- б) солянка збірна м'ясна;
- в) борщ на м'ясному бульйоні;
- г) суп-пюре з птиці.

32. Для підвищення функціональної здатності печінки, які нутрієнти обмежуються у раціоні при дієті № 5:

- а) білки;
- б) вуглеводи;
- в) жири;
- г) мінеральні речовини

Перелік питань до модульного контролю

1. Характеристика амінокислотного складу білків
2. Білки. Біологічна та харчова цінність
3. Характеристика харчової складової їжі - жирів
4. Характеристика харчової складової їжі - вуглеводи
5. Характеристика харчової складової їжі - вітаміни
6. Харчування як засіб оздоровленн
7. Характеристика раціонального харчування .
8. Характеристика 3 принципів раціонального харчування
9. Характеристика здорового харчування
10. Характеристика лікувально- профілактичного харчування
11. Характеристика дієтичного харчування
12. Сучасні проблеми харчування людини.
13. Харчові отруєння та їх профілактика.

- 14.Теорія збалансованого харчування.
- 15.Теорія адекватного харчування.
16. Характеристика вегетаріанства.
- 17.Характеристика роздільного харчування
- 18.Лактотерапія.

19Сокотерапія

- 20 Енотерапія.
- 21.Загальна характеристика апітерапії.
- 22.Загальна характеристика 3 типів раціонів для працівників зі

шкідливими умовами праці..

23.Характеристика харчової складової їжі – макро- і мікроелементи.

24. Дієтичне харчування.

25 Характеристика харчування в залежності від ступеню фізичного навантаження.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Оздоровче харчування : навч. посіб. / П. О. Карпенко, Н. В. Притульська, М. Ф. Кравченко та ін. ; за заг. ред. П. О. Карпенка ; Київ. нац. торг.-екон. ун-т. — Київ : КНТЕУ, 2019. — 628 с.
2. Гігієна та санітарія закладів ресторанного господарства [Текст]: навч. посібник /В.В. Євлаш, М.П. Головка, О.П. Прісс та ін.; Харків. держ. ун-т харчування та торгівлі. – Харків:ХДУХТ, Світ Книг, 2019. – 246 с.
- 3 Фізіологічні аспекти оцінки якості харчових продуктів :навч.посіб./С.П Решта,Л.М. Пилипенко,О.І. Данілова;за ред..Л.М. Пимипенко—Херсон:ОЛДІ- ПЛЮС,2021.—334с.
- 4.Нутриціологія та харчова безпека[Електронний ресурс] :навч.посіб./Л.Ф.Павловська,О.Ф.Аксьонова,,Л.А. Скуріхіна;Харків держ.ун-т харчування і торгівлі—Харків:ХДУХТ,2020—132с

Допоміжна

- 1 Основи фізіології та гігієни харчування: підручник/НМ Зубар.- Київ:ЦУЛ,2017- 336с..
2. Фізіологія харчування: підручник/ Павлоцька Л. Ф., Дуденко Н. В., Левітін Є. Я. та ін. – Суми: Університетська книга, 2011. – 473 с.

3. Основи фізіології ,гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продукті: навч посб./ ЛФ.Павлоцька,Н.В. Дуденко,Л.Р.Димитрієвич— Суми:Унів.кн.,2015-441с

Інформаційні ресурси

1. <http://www.moz.gov.ua>.
2. <http://www.health.gov.ua>.
3. <http://zakon2.rada.gov.ua>.
4. <http://www.zdorov.com.ua>.
5. <http://www.i-medic.com.ua>.
6. <http://www.enpuir.npu.edu.ua>.