

**ПЛАН-ГРАФІК  
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Основи раціонального харчування»**

Лектор: доц. Свистун Ю.Д.

3 курс, факультет педагогічної освіти

спеціальність 014 Середня освіта «Здоров'я людини»

Дата	Лекції теми	Дата	Практичні (лабораторні) теми
24.02	Наука про раціональне харчування	26.02	«Основи раціонального харчування», гігієнічні вимоги до харчового раціону. Фізіологічні витрати енергії та потреби поповнення за рахунок харчування.
02.03	Харчові нутрієнти, як основа.	04.03	Білки, жири та вуглеводи у харчових продуктах, їх роль, фізіологічні потреби, показники оцінки забезпечення фізіологічні потреби різних груп населення у цих сполуках у харчових продуктах.
09.03	Вітамінний та мінеральний склад харчових продуктів	11.03	Вітаміни та мінеральні елементи як складові харчових продуктів, прояви гіпо – та гіпервітамінозів. Значення мінеральних речовин у харчування, біогеохімічні провінції.
16.03	Гігієна харчових продуктів.	18.03	М'ясо та м'ясо продукти. Риба та риба продукти. Молоко та молочні продукти, яйця та яєчні продукти.
23.03	Харчування різних груп населення	25.03	Зернові та макарони вироби. Овочі фрукти.
30.03	Дієтхарчування. Лікувально - профілактичне харчування.	01.04	Особливості харчування дітей, працівників розумової та фізичної праці, спортсменів та людей похилого віку.
06.04	Харчові добавки. Їх роль у харчуванні.	08.04	Харчування при патологіях. Дієтологія, основні дієти, їх значення в лікуванні. При гострих та хронічних захворюваннях. Лікувальні властивості харчування. шкідлива їжа та її вплив на організм людини.
13.04	Харчові отруєння	15.04	Харчові добавки як фактори, що впливають на якість харчових продуктів (харчові барвники, ароматичні речовини, харчові кислоти, смакові та солодкі речовини), прискорювачі технологічного процесу виробництва харчових продуктів
		22.04	Харчові отруєння, класифікація. Характеристика харчових інтоксикацій та токсикоінфекцій
		29.04	Теорія роздільного харчування. Регіональні традиції харчування. залік