

**ПЛАН-ГРАФІК
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Основи раціонального харчування»**

Лектор: доц. Свистун Ю.Д.

3 курс, факультет фізична терапія та ерготерапія

Спеціальність: 227 фізична терапія та ерготерапія

Дата	Лекції теми	Дата	Практичні (лабораторні) теми
04.02	Вступ наука про харчування.	12.02 14.02	Розвиток гігієни харчування як науки. Предмет та завдання курсу «Основи раціонального харчування», гігієнічні вимоги до харчового раціону
11.02	Раціональне харчування.	19.02 21.02	Білки у харчових продуктах. Роль Білків у харчування, фізіологічні потреби, показники оцінки забезпечення білком організму.
18.02	Білки і їх харчова та біологічна цінність.	26.02 28.02	Жири та вуглеводи у харчових продуктах, їх роль, фізіологічні потреби різних груп населення у цих сполуках.
27.02	Жири та вуглеводи та їх біологічна цінність	04.03 06.03	Вітаміни як складові харчових продуктів, прояви гіпо – та гіпер вітамінозів. Значення мінеральних речовин у харчування, біогеохімічні провінції. Фізіологічні витрати енергії та потреби поповнення за рахунок харчування.
05.03	Вітаміни та мінеральні елементи.	11.03 13.03	Харчовий раціон студента. Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування студента.
12.03	Харчування окремих груп населення	18.03 20.03	Харчування різних груп населення. Особливості харчування дітей, працівників розумової та фізичної праці, спортсменів та людей похилого віку.
19.03	Гігієна харчових продуктів. Їх харчова та біологічна цінність	25.03 27.03	Гігієна харчових продуктів. Молоко та молочні продукти, яйця та яєчні продукти, риба та рибні продукти.
26.03	Харчування хворих у лікарнях	01.04 03.04	Гігієна харчових продуктів. Харчові жири, м'ясо та м'ясні продукти, овочі та фрукти.
		08.04 10.04	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
		15.04 17.04	Дієтологія, основні дієти, їх значення в лікуванні. Харчові отруєння, класифікація. Характеристика харчових інтоксикацій та токсикоінфекцій