

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Кафедра харчових технологій

Біолого-технологічний факультет

<i>Семестр</i>	7
<i>Освітній ступінь</i>	Бакалавр
<i>Кількість кредитів ЄКТС</i>	3
<i>Форма контролю</i>	залік
<i>Викладач</i>	к.т.н., доцент СУМСЬКА Ольга Петрівна

Метою вивчення навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» є формування у здобувачів комплексу необхідних базових теоретичних знань і практичних навичок щодо раціонального харчування, нутрієнтного складу харчових продуктів їх харчової та біологічної цінності, здорового харчування, сучасних концепцій збалансованого харчування, енергетичних затрат організму.

Завдання: – закріпити в свідомості студентів забезпечення збалансованим економічно рентабельним та безпечним харчуванням усіх груп населення. Придбання сучасних знань в галузі фізіологічних особливостей, біохімічних основ травлення, регуляторних механізмів підтримки гомеостазу людини залежно від його статевої, вікової, національної належності, умов праці та мешкання, фізіологічного стану та характеру захворювання

Загальні компетенції. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями та пошуку. Знання та розуміння предметної області, розуміння професійної діяльності. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. Здатність до вирішення проблем інноваційного характеру та пошуку альтернативних рішень у професійній діяльності. Уміння розв'язувати поставлені задачі та приймати відповідні обґрунтовані рішення. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетенції. Здатність визначати та розв'язувати широке коло проблем і задач харчових технологій завдяки розумінню їхніх основ та проведення теоретичних і експериментальних досліджень. Здатність розробляти нові та удосконалювати існуючі харчові технології з врахуванням раціонального харчування, ресурсозаощадження. Навички роботи зі спеціальним лабораторним обладнанням та вимірювальною технікою із застосуванням сучасних методів досліджень та здатність до організації і проведення контролю якості сировини, напівфабрикатів і харчових продуктів.

Програмні результати навчання: Знати і розуміти природничі науки в обсязі, необхідному для професійної діяльності в харчових технологіях. Знати наукові основи технологічних процесів харчових виробництв та закономірності фізико-хімічних, біохімічних і мікробіологічних перетворень основних компонентів продовольчої сировини під час технологічного перероблення. Знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини.

Зміст за темами:

Тема 1. Принципи раціонального харчування.

Тема 2. Наукові основи раціонального, превентивного харчування.

Тема 3. Макронутрієнти, мікронутрієнти: класифікація, значення для організму, джерела надходження.

Тема 4. Раціони харчування. Правила раціонального харчування.

Тема 5. Біологічно активні складові харчових продуктів: визначення, класифікація.

Тема 6. Основи профілактики аліментарних та аліментарно зумовлених захворювань.