

КИЇВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ
ТОРГОВЕЛЬНО-
ЕКОНОМІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

ХАРКІВСЬКИЙ
ТОРГОВЕЛЬНО-
ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ
КНТЕУ

Основи нутриціології та фізіології харчування

Scientific basis of nutritiology and nutrition physiology

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Навчальний рік	2021/2022
На якому курсі викладається	2-3
В якому семестрі викладається	3-6
Обсяг дисципліни (годин / ECTS)	180/6
Тижневе навантаження	4 години
Мова викладання	Українська
Статус дисципліни	Вибіркова

Інформація про викладача

Прізвище, ім'я та по батькові	Свідло Карина Володимирівна
Науковий ступінь, вчене звання	Доктор технічних наук, професор
Кафедра	Інноваційних харчових і ресторанних технологій
Посада	Професор, завідувача кафедри
Профіль у Google Scholar / ORCID	Google Scholar / ORCID
Контактна інформація	k.svidlo@knute.edu.ua , +380970052975

Анотація

Дисципліна є основою для формування висококваліфікованого фахівця бакалавра з ресторанних технологій, готельно-ресторанної справи або інших спеціальностей, що бажають отримати основні знання про правильне харчування та фізіологію засвоєння основних нутриєнтів в організмі людини. Відкриває широкий спектр можливостей для придбання спеціальних знань з виявлення полінутриєнтних дефіцитів, профілактики аліментарних та аліментарно обумовлених хвороб.

Зміст дисципліни враховує рекомендації Європейських міжнародних спільнот дієтологів та нутриціології, сприяє формуванню навичок складання харчових раціонів для різних вікових категорій, людей різних кваліфікацій та циклів життєдіяльності.

Мета дисципліни

Формування науково-практичних знань та практичних навичок із методології і методики з теорії та практики раціонального харчування, дозволяє вивчити фізіологію організму людини і вплив на неї харчування, практичні знання зі складання харчових раціонів для подальшого застосування її результатів у практичній діяльності.

У результаті вивчення дисципліни студент буде

знати:

- нутриціологічну та дієтичну характеристику основних груп харчових продуктів;
- науково обґрунтовувати харчову та біологічну цінність, лікувальні та оздоровчі властивості харчової продукції

- причини виникнення аліментарних і метаболічних порушень при різних захворюваннях;
- теоретичні основи та роль харчування в забезпеченні процесів життєдіяльності людини, значення білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин у харчуванні людини, наслідки нестачі та надлишку харчових речовин у раціонах, харчова та біологічна цінність продуктів, роль генетично-модифікованих та продуктів з функціональними властивостями;
- особливості харчування різних вікових і професійних груп населення;
- підходи до розуміння механізмів засвоєння основних харчових речовин;
- шляхи поліпшення збалансованості харчових раціонів у оздоровчих закладах.

вміти:

- складати збалансовані раціони харчування для різних верств населення;
- оцінити індивідуальний харчовий статут організму людини;
- складати раціони харчування людей розумової праці, а також тих, які виконують фізичну роботу, водіїв, робітників, які працюють у гарячих цехах, а також людей, які працюють в умовах дії пилу, шуму, вібрації, працівників сільського господарства та людей, які контактують зі шкідливими професійними ;
- складати раціони дієтичного харчування (захворювання шлунка, печінки, жовчного міхура, підшлункової залози, захворювання нирок, серцево-судинної системи, порушення обміну речовин, туберкульоз, ожиріння, цукровий діабет);
- самостійно складати раціони спортивного, репродуктивного харчування тощо.

Передумови вивчення дисципліни

Загальна середня освіта

Програма дисципліни

Тема 1. Роль харчування в забезпеченні процесів життєдіяльності

Фізіологічні потреби організму людини у білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мінеральних речовинах. Стан харчування в сучасних умовах життєдіяльності людини.

Основні функції їжі в організмі людини. Показники біологічної цінності білків. Біологічна цінність харчових ліпідів. Рекомендовані середні норми вуглеводів у добовому раціоні. Класифікація та характеристика вітамінів і мінеральних речовин. Зв'язок мінерального та водного обміну.

Тема 2. Харчові добавки та інші інгредієнти харчових продуктів

Органічні кислоти, дубильні речовини, фітонциди, азотовмісні екстрактивні речовини, пігменти, харчові добавки.

Наслідки нестачі та надлишку харчових речовин у раціонах: аліментарно обумовлені порушення організму людини, білково-енергетична недостатність, гіпо- і авітамінозні стани. Зміни обміну речовин, обумовлені недостатнім надходженням мікронутрієнтів. Наслідки надмірного надходження харчових речовин. Вторинні порушення харчування. Хвороби харчової непереносності.

Тема 3. Характеристика харчової та біологічної цінності харчових продуктів

Поняття харчової та біологічної цінності м'яса та м'ясних продуктів, яєць та яєчних продуктів, молока та молочних продуктів, гідробіонтів. Характерні особливості жирів, кондитерських

виробів та смакової продукції. Характеристика харчової та біологічної цінності продуктів рослинного походження.

Продукти з функціональними властивостями. Інгредієнтний склад функціональних продуктів. Класифікація та основи технології функціональних продуктів.

Біологічно активні добавки - фізіологічно функціональні харчові інгредієнти. Пробіотики, їх роль у організмі людини та функціональних продуктах. Пребіотики та синбіотики у виробництві продуктів. Генетично-модифіковані продукти. Класифікація генетично-модифікованих продуктів, оцінка безпеки генетично-модифікованих продуктів.

Тема 4. Особливості харчування різних вікових і професійних груп населення

Харчування дітей і людей похилого віку, спортсменів та туристів.

Організація харчування людей розумової праці. Харчування людей, що зайняті фізичною працею.

Харчування студентів. Харчування водіїв транспорту. Харчування робітників, що працюють у гарячих цехах.

Харчування робітників, що працюють в умовах дії пилу.

Харчування людей, на яких діють шум та вібрація. Харчування працівників сільського господарства.

Харчування людей, що контактують із вражаючими професійними чинниками.

Тема 5. Загальні принципи дієтичного харчування

Характеристика основних дієт та дієтичних продуктів. Роль харчування в профілактиці деяких поширених «хвороб цивілізації».

Профілактика карієсу зубів, ожиріння.

Аліментарні захворювання та їх профілактика. Роль харчування у профілактиці онкозахворювань.

Роль харчування у профілактиці захворювань серцево-судинної системи. Шляхи поліпшення збалансованості харчових раціонів у оздоровчих закладах.

Особливості та політики дисципліни

Відвідання занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають усі лекції і практичні заняття дисципліни. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття.

Під час вивчення дисципліни студент може самостійно опанувати курс шляхом покрокового відпрацювання питань за темами, викладеними у методичних вказівках до самостійної роботи студента. Програмне та методичне забезпечення дисципліни викладено на Порталі освітніх ресурсів та інформаційної підтримки освітнього процесу Інституту (<https://edu.htei.kh.ua>), викладання дисципліни не передбачає виїзні заняття, передбачено залучення провідних науковців та фахівців для консультування здобувачів за обраними напрямками досліджень.

Форми та методи оцінювання

Оцінювання результатів навчання студентів здійснюється за 100-баловою шкалою та шкалою ЕКТС відповідно до діючого [Положення про оцінювання результатів навчання студентів](#).

Поточний контроль (60 балів): 1) опрацювання логіко-структурних схем, наведених у практикумі з дисципліни; 2) підготовка та захист новин-прикладів щодо розвитку брендингу в світі та застосування його технологій на Порталі освітніх ресурсів та інформаційної підтримки освітнього процесу Інституту (<https://edu.htei.kh.ua>); 3) поточне тестування на Порталі; 4) виконання двох письмових контрольних робіт на Порталі.

Підсумковий семестровий контроль (40 балів): письмовий екзамен. Структура екзаменаційного білету: завдання на оцінювання теоретичних знань (комп'ютерне тестування); завдання на оцінювання практичних навичок (ситуаційне завдання); завдання на оцінювання професійних вмінь (творче завдання).

Умовою допуску до підсумкового семестрового контролю є виконання програми навчальної дисципліни і отримання оцінки за виконання завдань поточного контролю не менше ніж 36 балів. Мінімальна загальна кількість балів для отримання позитивної оцінки з дисципліни – 60.

Рекомендовані джерела інформації

1. Нутриціологія. Частина 1. Загальна нутриціологія. Навчальний посібник. - Харків: УІПА, 2018. - 371 с.
2. Основи фізіології харчування : навч. посібник / Н. В. Дуденко [та ін.]; Харківський держ. ун-т харч. та торгівлі. - Х., 2017. - 216 с.
3. Энциклопедия питания в 10 т. Т. 1. Организм человека и питание / В. Г. Горбань [и др.]. - Х. : Мир книг, 2013. - 223 с.
4. Диетическое питание : пособие-справочник в 2 т. — Т. I. Физиологические основы диетического питания / А. И. Черевко [и др.]. - Сумы : Університетська книга, 2011. - 430 с.