

## Анотація до дисципліни «Основи оздоровчого харчування»

Дисципліна	<b>Основи оздоровчого харчування</b>
Кафедра	Фізичної терапії
Рівень ВО	Перший (бакалаврський)
Мета	Формування у студентів теоретичних знань основ оздоровчого харчування, вміння скласти раціон правильно збалансованого здорового харчування з правильним раціоном для різних вікових і нозологічних груп.
Зміст (теми) дисципліни	<p>Тема 1. Загальні уявлення про дисципліну основи оздоровчого харчування.</p> <p>Тема 2. Фізіологія харчування.</p> <p>Тема 3. Раціональне харчування: закони і принципи.</p> <p>Тема 4. Поживні речовини та їх значення.</p> <p>Тема 5. Вода в організмі людини: роль і вміст.</p> <p>Тема 6. Харчова та біологічна цінність харчових продуктів.</p> <p>Тема 7. Харчові добавки як фактори, що впливають на якість харчових продуктів. Алкоголь, його вплив на організм.</p> <p>Тема 8. Харчування різних груп населення. Особливості харчування дітей, працівників розумової та фізичної праці, спортсменів та людей похилого віку.</p> <p>Тема 9. Гігієнічні основи раціонального харчування, харчові отруєння та їх профілактика. Дієт-столи.</p> <p>Тема 10. Поняття та мета лікувально – профілактичного харчування.</p> <p>Тема 11. Профілактика захворювань шлунково – кишкового тракту.</p>