

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Рішення вченої ради  
Бердянського державного  
педагогічного  
університету

від «31» серпня 2017 року  
(протокол № 1)

**Основи раціонального та оздоровчого харчування**  
(назва навчальної дисципліни)

**ПРОГРАМА**  
обов'язкової навчальної дисципліни  
підготовки **бакалавра**  
(назва освітнього ступеня)  
спеціальності **014 Середня освіта (Здоров'я людини)**  
(шифр і назва спеціальності)

**Бердянськ  
2017 рік**

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: С.І. Кара, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри основ здоров'я, фізичної реабілітації та екології

Обговорено та рекомендовано методичною радою Бердянського державного педагогічного університету «16» червня 2017 року, протокол № 8.

## ВСТУП

Програма вивчення обов'язкової навчальної дисципліни «Основи раціонального та оздоровчого харчування» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців освітнього ступеня бакалавр, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта (Здоров'я людини).

**Предметом** навчальної дисципліни є вивчення проблеми раціонального, збалансованого, оздоровчого, індивідуального та профілактичного харчування.

**Міждисциплінарні зв'язки:** «Анатомія і фізіологія людини», «Вікова фізіологія», «Теорія здоров'я та здорового способу життя», «Гігієна».

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Основи раціонального та оздоровчого харчування» ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значення для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційними методами харчування (голодування, сиродіння, вегетаріанство); вплив харчових добавок на здоров'я людини.

1.2. Основними завданнями дисципліни «Основи раціонального та оздоровчого харчування» є оволодіння здобувачами знаннями про особливості харчування з метою зміцнення здоров'я та профілактики хвороб різного походження.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні набути таких компетентостей:

**ЗК 3.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями впродовж життя.

**ЗК 7.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ФК 3.** Здатність до забезпечення охорони життя й здоров'я учнів в освітньому процесі та позаурочній діяльності; упроваджувати здоров'язбережувальні, профілактичні та оздоровчі технології в педагогічній діяльності.

**ФК 10.** Здатність формувати в учнів позитивну мотивацію до здорового способу життя на основі розвитку життєвих навичок, здійснювати позакласну виховну роботу з питань формування, збереження і зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, неінфекційних та соціально-небезпечних інфекційних хвороб.

Та демонструвати такі результати навчання:

**ПРН 19.** Уміти вчитися і оволодівати сучасними знаннями впродовж життя, володіти прийомами самовдосконалення.

**ПРН 20.** Застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ПРН 12.** Знати основні закони й положення теорії здоров'я та здорового способу життя.

**ПРН 13.** Уміти формувати в учнів ключові і предметні компетентності та здійснювати міжпредметні зв'язки.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 5 кредитів ЄКТС/ 150 годин.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

**Тема 1. Основні етапи розвитку вчення про харчування.**

**Тема 2. Фізіологія травлення.**

Травлення в ротовій порожнині., шлунку, дванадцятипалій кишці.

Роль жовчі, підшлункової залози в травленні.

Травлення в тонкій кишці.

**Тема 3. Білки.**

Білки, їх значення. Класифікація білків.

**Тема 4. Жири.**

Жири, їх значення. Класифікація жирів.

**Тема 5. Вуглеводи.**

Вуглеводи, їх значення. Класифікація вуглеводів.

Фізіологічна роль харчових волокон.

**Тема 6. Вода.**

Вода, її значення. Властивості води.

**Тема 7. Мінеральні речовини.**

Мінеральні речовини та їх роль у харчуванні.

Класифікація мінеральних речовин.

**Тема 8. Вітаміни.**

Вітаміни та їх роль у харчуванні.

Класифікація вітамінів.

**Тема 9. Харчові добавки.**

Харчові добавки, призначення та застосування у виробництві харчових продуктів.

**Тема 10. Характеристика харчової цінності харчових продуктів тваринного походження**

**Тема 11. Характеристика харчової цінності продуктів рослинного походження**

**Тема 12. Основи раціонального, збалансованого та альтернативного харчування.**

Особливості раціонального та збалансованого харчування.

Особливості європейського та вегетаріанського харчування.

**Тема 13. Профілактичне харчування.**

Харчування з метою профілактики ожиріння.

Харчування з метою профілактики атеросклерозу.

Профілактичне харчування для запобігання цукровому діабету.

Харчування, що запобігає виникненню виразкової хвороби.

Дієтопрофілактика жовчокам'яної хвороби.

Профілактичне харчування при запорах.

Обмежувальні дієти.

**Тема 14. Харчування вагітних, дітей та підлітків.**

**Тема 15. Оздоровче харчування людей похилого та старечого віку**

**Тема 16. Оздоровче харчування людей інтенсивної інтелектуальної і фізичної праці, харчування спортсменів**

### **3. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Кара С. І. Гігієна дітей та підлітків : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. 135 с.
2. Кара С. І. Основи гігієни : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2012. 160 с.
3. Кара С. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2012. 156 с.
4. Міхеєнко О.І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: монографія. Суми : Університетська книга, 2017. 316 с.
5. Осіпов В.М. Основи валеології : навчально-методичний комплекс / В. М. Осіпов. Бердянськ : БДПУ, 2013. 130 с.
6. Орловська В.В. Здоров'я людини: навчально-метод. комплекс для ст-ів напряму «Здоров'я людини» : Ч. II / В В Орловська. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В, 2016. 98 с.

#### **Допоміжна**

7. Грибан В.Г. Валеологія : навчальний посібник для ВНЗ / В Г Грибан. К. : Центр навчальної літератури, 2005. 256 с.
8. Грибан В.Г. Валеологія: підручник / В.Г.Грибан. – К.: центр учбової літератури, 2008. 214с.
9. Кара С. І. Основи формування репродуктивного здоров'я та статевого виховання молоді : навч. п– осіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. – 90 с.
10. Кара С. І. Методи дослідження функціонального стану організму у фізичній культурі і спорті : навчальний посібник / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. 112 с.
11. Неведомська Є. О. Гігієна: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт [для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. – 3-тє вид. перероб. і доп. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2015. 35 с.

### **4. Методи навчання**

Словесні: проблемний виклад лекції, бесіда, дискусія, мозковий штурм тощо.

Наочні: спостереження, показ і обговорення навчальної презентації тощо.

Практичні: вправи, практичні роботи, дослідження, розв'язування професійно-зорієнтованих ситуацій, тренінг тощо.

**5. Форма підсумкового контролю успішності навчання:** залік, екзамен.

**6. Система оцінювання:**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
65-89	добре		BC (добре)
50-64	задовільно		DE (задовільно)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно) з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно		F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни