

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БЮРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра Технології м'ясних, рибних та морепродуктів



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету

Л.В. Баль-Прилипко

2020 р.

РОЗГЛЯНУТО І СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри технології м'ясних,
рибних та морепродуктів

Протокол № 11 від «03» червня 2020 р.

В.о. завідувача кафедри

О.А. Савченко

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ХАРЧУВАННЯ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ

Спеціальність – 181 «Харчові технології»

Освітня програма «Нутриціологія»

Факультет: харчових технологій та управління якістю продукції АПК

Розробник: д.т.н., професор Баль-Прилипко Лариса Вацлавівна

1. Опис навчальної дисципліни

ХАРЧУВАННЯ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ

(назва)

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень		
Освітній ступінь	ОС «Магістр»	
Спеціальність	181 «Харчові технології»	
Освітня програма	Нутриціологія	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	обов'язкова	
Загальна кількість годин	180	
Кількість кредитів ECTS	6	
Кількість змістових модулів	2	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	30	
Форма контролю	Екзамен	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки	1	
Семестр	2	
Лекційні заняття	30 год.	год.
Практичні, семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	60 год.	год.
Самостійна робота	90 год.	год.
Індивідуальні завдання	год.	год.
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	4 год.	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни є здобуття необхідних знань та вмінь для забезпечення збалансованості раціонів із урахуванням соціальних зрушень, технічного прогресу та розвитку різноманітних типів підприємств харчування; розробка конкретних рекомендацій щодо виробництва та застосування нових продуктів та харчових добавок, максимального використання їх цінності для

організму; попередження утворення токсичних сполук під час зберігання та технологічної обробки продуктів. У дисципліні вивчаються значення різних компонентів їжі для організму, фізіологічні основи складання харчових раціонів для різних верств населення.

Основною метою практичних занять є розширення та поглиблення теоретичних знань, а також здобуття навичок у вирішенні практичних завдань, вміння використати теоретичні положення науки про харчування в самостійній діяльності спеціаліста в галузі харчування.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен **знати**:

- знати потреби організму в енергії: значення нутрієнтів для організму, основи збалансованого харчування та шляхи його реалізації, особливості раціонів харчування людей залежно від віку, характеру трудової діяльності тощо;
- вміти визначити потреби організму в енергії та харчових джерелах залежно від різних факторів; скласти раціон харчування для різних верств населення;
- знати основи раціонального харчування: особливості дитячого, лікувально-профілактичного та дієтичного харчування; завдання харчової промисловості у створенні продуктів дієтичного та спеціального харчування.

Засвоївши курс «Харчування окремих груп населення», студенти повинні **вміти**:

- складати меню з урахуванням основних принципів раціонального харчування;
- розробляти раціони харчування різних груп населення в тому числі лікувально-профілактичного та дієтичного призначення;
- розраховувати повний хімічний склад раціонів та окремих прийомів їжі;
- оцінювати відповідність харчових продуктів принципам раціонального харчування.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

- повного терміну денної (заочної) форми навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Змістовий модуль 1													
Тема 1. Минуле, сьогодення та майбутнє дієтології та нутриціології	2	2	–	–	–	–							
Тема 2. Харчування вегетаріанців	13	2		6	–	5							
Тема 3. Харчування	18	2	–	6	–	10							

майбутніх батьків для забезпечення репродуктивного здоров'я														
Тема 4. Харчування людей з високим рівнем фізичної активності	13	2		6		5								
Тема 5. Підходи до харчування при наявності надлишкової ваги	13	2		6		5								
Тема 6. Вимоги до харчування під час вагітності та годування груддю	12	2		5		5								
Тема 7. Найкращі дієти	8	2		6										
Тема 8. Грудне вигодовування, харчування дітей першого та другого року життя	7	2		5										
Разом за змістовим модулем 1	86	16		40		30								
Змістовий модуль 2														
Тема 9. Психоемоційний вплив їжі	7	2				5								
Тема 10. Особливості харчування дітей дошкільного віку	12	2		5		5								
Тема 11. Харчування дітей та підлітків шкільного віку	7	2		-		5								
Тема 12. Харчова алергія та непереносимість	7	2		-		5								
Тема 13. Ефективна модель харчування для людей розумової праці	12	2		5		5								
Тема 14. Особливі харчові потреби людей похилого віку	12	2		5		5								
Тема 15. Переміжне голодування	7	2		5		-								
Разом за змістовим модулем 2	64	14		20		30								

Курсовий проект (робота) з	30	-	-	-		30					
Усього годин	180	30	-	60	-	90					

4. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Перший змістовий модуль		
1.	Вегетаріанство	6
2.	Харчування майбутніх батьків для забезпечення репродуктивного здоров'я	6
3.	Харчування людей з високим рівнем фізичної активності	6
4.	Підходи до харчування при наявності надлишкової ваги	6
5.	Харчування вагітних жінок. Вимоги до харчування під час вагітності та годування груддю	5
6.	Харчування окремих груп населення: найкращі дієти	6
7.	Грудне вигодовування, харчування дітей першого та другого року життя	5
Разом по першому змістовому модулю		40
Другий змістовий модуль		
11.	Особливості харчування дітей шкільного віку	5
12.	Складання раціонів харчування людей розумової праці	5
13.	Особливі харчові потреби осіб похилого віку	5
14.	Інтегральне голодування	5
Разом по другому змістовому модулю		20
Усього годин		60

5. Контрольні питання, комплекти тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

1. Як розраховують добові енерговитрати методом хронометражу?
2. Як складають раціон харчування залежно від режиму харчування?
3. Які функції виконує їжа?
4. На які групи за інтенсивністю праці поділяють населення України?
5. Які коефіцієнти фізичної активності прийняті для різних груп працюючих?
6. Які норми добових енерговитрат затверджені для різних верств населення?
7. Які фізіологічні особливості притаманні організму дітей та підлітків?
8. Які потреби організму дітей та підлітків в основних харчових речовинах та енергії?
9. Які зміни відбуваються в організмі людей похилого віку?
10. Охарактеризуйте основні принципи харчування літніх людей
11. Як змінюється обмін речовин у організмі спортсменів у разі інтенсивної м'язової діяльності?

12. Охарактеризуйте потреби спортсменів у основних харчових речовинах та енергії залежно від енерговитрат.
13. Який режим харчування у спортсменів?
14. Від яких факторів залежить вибір асортименту страв для туристів?
15. Які продукти корисні для боротьби зі спрагою у туристів?
16. Які фізіологічні системи зазнають максимального навантаження осіб розумової праці?
17. Яка добова потреба в нутрієнтах для робітників розумової праці?
18. Які речовини слід включати в раціон для профілактики ожиріння, атеросклерозу?
19. Які джерела вітамінів А, β -каротину, В₂ слід включати в раціон для поліпшення органу зору?
20. Яким чином слід організувати режим харчування для людей розумової праці?
21. Які особливості слід враховувати при складанні раціону харчування для студентів?
22. Яким повинен бути режим харчування студентів?
23. Які потреби студентів у основних харчових речовинах та енергії?
24. До якої групи інтенсивності праці відносяться працівники фізичної праці?
25. Яка добова потреба в нутрієнтах у осіб фізичної праці?
26. Яким чином організувати режим харчування у цієї категорії працюючих?
27. Як стимулювати секрецію травних соків?
28. Що необхідно рекомендувати для втамування спраги?
29. Які основні принципи лікувально-профілактичного харчування?
30. Які існують лікувально-профілактичні раціони для осіб, які зайняті на роботах із особо шкідливими умовами праці?

Білет 1

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР Магістр напрям підготовки 181 «Харчові технології»	Кафедра технології м'ясних, рибних і морепродуктів, 2020- 2021 навчальний рік	БІЛЕТ 1 з дисципліни «Харчування окремих груп населення»	Затверджую Зав. кафедри _____ _____(ПІБ) _____ 20 р.
<i>Питання</i>			
1. Яким чином слід організувати режим харчування для людей розумової праці			
2. Охарактеризуйте потреби спортсменів у основних харчових речовинах та енергії залежно від енерговитрат			
<i>Тестові завдання</i>			
1. Як називається вживання м'яса і риби рідше ніж один раз на тиждень?			
1. Флекситоріанство			
2. Макробіотичне харчування			
3. Напіввегетаріанство			

<ul style="list-style-type: none"> 4. Песковегетаріанство 5. Веганство
<p>2. З якою метою розроблена дієта лікувальних змін способу життя (TLC Diet)?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Зниження ваги 2. Контроль рівня артеріального тиску 3. Контроль рівня глюкози крові 4. Зниження рівня холестерину крові 5. Зниження рівня сечової кислоти в крові
<p>3. До харчових тригерів синдрому подразненого кишечника відносять все, крім?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Алкоголь 2. Кава 3. Лактоза 4. Морепродукти 5. FODMAP
<p>4. Яка амінокислота необхідна для синтезу серотоніну?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Аланін 2. Валін 3. Лейцин 4. Триптофан 5. Тирозин
<p>5. Який гормон впливає на бажання споживати жирну їжу?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Галактин 2. Серотонін 3. Дофамін 4. Мелатонін 5. Глюкагон
<p>6. До основних напрямків дієтичних інтервенцій у осіб похилого віку відносять все, крім?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Саплементція 2. Елімінація 3. Фортифікація 4. Модифікація
<p>7. Скільки цукру на добу рекомендується споживати людям похилого віку?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. < 15 г 2. < 20 г 3. < 25 г 4. < 30 г 5. < 35 г
<p>8. Частка жирів у раціоні харчування спортсмена має складати:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 25-35% 2. 30-40% 3. 20-30% 4. 15-25% 5. Жодна з відповідей не є вірною
<p>9. До ВСАА (амінокислот з розгалуженими поліпептидними ланцюжками) відносяться:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Валін 2. Лейцин 3. Ізолейцин 4. Всі перераховані 5. Жодна з перерахованих
<p>10. Яка зміна харчової поведінки є ефективною у контролі ваги?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Уникнення перекусів – триразовий режим харчування

2. Вживання холодної води натще
3. Часте, дрібне харчування
4. Уникнення споживання рідини під час їди
5. Споживання білкової їжі у першій половині дня

6. Методи навчання

Під час навчання дисципліни використовуються нормативні документи, наочне обладнання, комп'ютерні програми з відповідним програмним забезпеченням, наочні стенди, каталоги нормативних документів.

7. Форми контролю

Контроль у формі лабораторних занять, семінарів, усного та письмового опитування, захисту рефератів, періодичний та підсумковий.

Формою контролю з дисципліни є **екзамен та курсовий проект.**

8. Розподіл балів, які отримують студенти.

Оцінювання студента відбувається згідно з положення «Про екзамени та заліки НУБіП України» від 20.02.2015 р. протокол № 6 з табл.1.

Оцінка національна	Визначення ECTS	Рейтинг студента, бали
“Відмінно”	ВІДМІННО – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	90-100
“Добре”	ДУЖЕ ДОБРЕ – вище середнього рівня з кількома помилками	82-89
	ДОБРЕ – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок	74-81
“Задовільно”	ЗАДОВІЛЬНО – непогано, але зі значною кількістю недоліків	64-73
	ДОСТАТНЬО – виконання задовольняє мінімальні критерії	60-63
“Незадовільно”	НЕЗАДОВІЛЬНО – потрібно працювати перед тим, як отримати залік (позитивну оцінку)	35-59
	НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота	01-34

Для визначення рейтингу студента (слухача) із засвоєння дисципліни $R_{\text{дис}}$ (100 балів) одержаний рейтинг з атестації (до 30 балів) додається до рейтинг студента (слухача) з навчальної роботи $R_{\text{нр}}$ (до 70 балів):

$$R_{\text{дис}} = R_{\text{нр}} + R_{\text{ат.}}$$

9. Методичне забезпечення

Науково-методичне забезпечення навчального процесу передбачає: державні стандарти, навчальні плани, підручники і навчальні посібники; інструктивно-

методичні матеріали лабораторних занять; індивідуальні навчально-дослідні завдання; контрольні роботи; текстові та електронні варіанти тестів для поточного і підсумкового контролю, методичні матеріали для організації самостійної роботи студентів.

10. Рекомендована література:

Основна:

1. Основи фізіології та гігієни харчування: / підручник Н. В. Дуденко [та ін.] – Суми: Університетська книга, 2009. – 555 с.
2. Практикум з фізіології харчування / Н. В. Дуденко [та ін.] – Дніпропетровськ: Пороги», 2004. – 183 с.

Допоміжна:

1. Химический состав блюд и кулинарных изделий. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий: в 2-х т. – М.: Гласность, 1994. – 772 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. – К.: АСК, 1999. – 65 с. 5. Диетическое питание: пособие-справочник в 2 т. Т. 1. Физиологические основы диетического питания / А. И. Черевко [и др.]. – Сумы: Університетська книга, 2011. – 430 с.
3. Диетическое питание: пособие-справочник в 2 т. Т. 2. Основы технологии производства и организации потребления продукции диетического питания / А. И. Черевко [и др.]. – Сумы: Університетська книга, 2012. – 493 с.
4. Энциклопедия питания в 10 т. Т. 1. Организм человека и питание В. Г. Горбань [и др.]. Х.: Мир книг, 2013. – 223 с. 8. Н. М. Зубар Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. / Н. М. Зубар. К. : НТЕУ, 2006. – 341 с.