

# СПОРТИВНЕ І ПРЕВЕНТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ

Кафедра технології м'ясних, рибних та морепродуктів

Факультет харчових технологій та управління якістю  
продукції АПК

<b>Лектор</b>	проф. Даниленко С.Г.
<b>Семестр</b>	2
<b>Освітній ступінь</b>	Магістр
<b>Кількість кредитів ЄКТС</b>	3
<b>Форма контролю</b>	Залік
<b>Аудиторні години</b>	30 (15 год. лекцій, 15 год. практичних)

## Загальний опис дисципліни

Метою дисципліни є ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів, їх значенням для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційними методами харчування; впливом харчових добавок на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають внаслідок неправильного харчування; специфіка харчування спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення, та видів спортивної діяльності.

## Теми лекцій:

1. Основні поняття, особливості спортивного та превентивного харчування.
2. Білки, жири, вуглеводи в превентивному харчуванні та раціоні спортсмена.
3. Вітаміни та мінерали в основі превентивного харчування та харчування спортсменів.
4. Таблиця калорійності продуктів харчування. Глікемічний індекс продуктів.
5. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.
6. Вуглеводні та білкові напої і суміші.
7. Енергетичні добавки.

### **Теми практичних занять:**

1. Розрахунок калорійності продуктів харчування та глікемічного індексу продуктів.
2. Розроблення харчових раціонів з урахуванням енергетичної потреби. Розрахунок білків, жирів, вуглеводів та енергетичної цінності продуктів для спортивного і превентивного харчування.
3. Розроблення і приготування вуглеводневих напоїв та сумішей для спортивного і превентивного харчування.
4. Розроблення і приготування білкових напоїв та сумішей для спортивного і превентивного харчування.
5. Розроблення і приготування енергетичних добавок для спортивного і превентивного харчування.