

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

кафедра технології м'ясних, рибних та морепродуктів



"ЗАТВЕРДЖУЮ"

декан факультету
Л. В. Баль-Прилипко
" 18 " 05 2021 р.

"СХВАЛЕНО"

на засіданні кафедри технології
м'ясних, рибних та морепродуктів
Протокол №8 від 18.05.2021 р.
В.о. завідувача кафедри
Слободянюк Н.М.

"РОЗГЛЯНУТО"

Гарант ОПН "Нутриціологія"
О.А. Прядко

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СПОРТИВНЕ І ПРЕВЕНТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ**

спеціальність - 181 "Харчові технології"

освітня програма – Нутриціологія

факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК

Розробники: Даниленко С.В., д.т.н., доцент

Київ – 2021 р.

1. Опис навчальної дисципліни

СПОРТИВНЕ І ПРЕВЕНТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь		
Освітній ступінь	Магістр	
Спеціальність	181 Харчові технології	
Освітньо-професійна програма	Нутриціологія	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	вибіркова	
Загальна кількість годин	120	
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість змістових модулів	2	
Форма контролю	Екзамен	
Показники навчальної дисципліни для заочної форми навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки		2 р.н.
Семестр		3
Лекційні заняття		10 год.
Практичні, семінарські заняття		-
Лабораторні заняття		10 год.
Самостійна робота		100 год.

1. Мета та завдання навчальної 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.

Завдання дисципліни

- набути знань про систему харчування, додаткового спортивного та превентивного харчування;
- ознайомитись з основами раціонального харчування, скоригованого з урахуванням чинників ризику неінфекційних захворювань, що враховує наявність у

кожної людини властивої йому біохімічної і фізіологічної індивідуальності внаслідок несприятливих впливів навколишнього середовища;

- ознайомитись з основами теорії та методик спортивного харчування та раціонального харчування спортсменів;

- ознайомитись з основами харчування спортсмена;

- ознайомитись з основними принципами харчування, їх варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язової маси;

- ознайомитись зі структурою харчової піраміди.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- наслідки порушення режиму харчування та тривалого аліментарного дисбалансу, які є чинниками, що сприяють розвитку і прогресуванню захворювань;

- місце харчування у спорті;

- основні положення та завдання спортивного харчування;

- розуміти важливість мікронутрієнтів у виборі тренувального навантаження;

вміти:

- визначати та коригувати раціони харчування з урахуванням чинників ризику виникнення неінфекційних захворювань (атеросклероз, ішемічна хвороба серця, гіпертонічна хвороба, цукровий діабет, патологія органів травлення тощо).

- визначати раціон харчування для основного обміну речовин та в залежності від фізичної активності та виду спорту;

- визначати продукти за харчовою цінністю;

- готувати продукти харчування в залежності від підбору білків, жирів, вуглеводів та енергетичної цінності;

- правильно скласти режим харчування в залежності від цілей тренувального процесу.

У результаті вивчення освітнього компоненту здобувачі вищої освіти оволодіють такими **компетентностями:**

інтегральні: здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері харчових технологій;

загальні компетентності:

- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;

спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- здатність обирати та застосовувати спеціалізоване лабораторне і технологічне обладнання та прилади, науково-обґрунтовані методи та програмне забезпечення для проведення наукових досліджень у сфері харчових технологій;
- здатність розробляти програми ефективного функціонування підприємств харчової промисловості та/або закладів ресторанного господарства відповідно до прогнозів розвитку галузі в умовах глобалізації;
- здатність розробляти харчові продукти нового покоління, у тому числі функціональні, на основі принципів харчової комбінаторики і застосування безпечної, біологічно повноцінної сировини та інноваційних інгредієнтів;
- здатність здійснювати оцінку та корекцію раціону харчування.

2. Програма та структура навчальної дисципліни для заочної форми навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	денна форма							Заочна форма						
	тижні	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	14	
Змістовий модуль 1. Основи превентивного та спортивного харчування														
Тема 1. Вступна лекція. Основні поняття, особливості спортивного та превентивного харчування								12	2					10
Тема 2. Білки, жири, вуглеводи в превентивному харчуванні та раціоні спортсмена.								12	2					10
Тема 3. Вітаміни та мінерали в основі превентивного харчування та харчування спортсменів.								12	2					10
Тема 4. Таблиця калорійності продуктів харчування. Глікемічний індекс продуктів.								14			4			10
Разом за змістовим модулем 1								50	6		4			40

Змістовий модуль 2. Індивідуальні харчові раціони												
Тема 5. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.								14	2			12
Тема 6. Перетворення і використання енергії.								14	2			12
Тема 7. Розрахунок білків, жирів, вуглеводів у раціонах спортсмена та у превентивному харчуванні.								14			2	12
Тема 8. Вуглеводні та білкові напої і суміші.								14			2	12
Тема 9. Енергетичні добавки.								14			2	12
Разом за змістовим модулем 2								70	4		6	60
Усього годин								120	10		10	100

3. Теми лабораторних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1-й змістовий модуль		
1.	Розрахунок калорійності продуктів харчування та глікемічного індексу продуктів.	4
2-й змістовий модуль		
2.	Розроблення харчових раціонів з урахуванням енергетичної потреби. Розрахунок білків, жирів, вуглеводів та енергетичної цінності продуктів для спортивного і превентивного харчування.	2
3.	Розроблення і приготування вуглеводневих і білкових напоїв та сумішей для спортивного і превентивного харчування.	2
4.	Розроблення і приготування енергетичних добавок для спортивного і превентивного харчування.	2
Всього		10

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

1. Поняття спортивного і превентативного харчування.
2. Особливості спортивного і превентативного харчування.
3. Основи раціонального харчування, скоригованого з урахуванням чинників ризику неінфекційних захворювань, що враховує наявність у кожної людини властивої йому біохімічної і фізіологічної індивідуальності внаслідок несприятливих впливів навколишнього середовища.
4. Наслідки порушення режиму харчування та тривалого аліментарного дисбалансу.
5. Місце харчування у спорті.
6. Основні положення та завдання спортивного харчування.
7. Основні принципи харчування спортсменів.
8. Специфіка харчування спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення.
9. Специфіка харчування спортсменів з урахуванням різних видів спортивної діяльності.
10. Основні складові харчових продуктів, їх значенням для здоров'я людини.
11. Роль білків, жирів, вуглеводів в превентивному харчуванні та раціоні спортсмена.
12. Роль вітамінів та мінеральних речовин в превентивному харчуванні та раціоні спортсмена.
13. Значення мікронутрієнтів у виборі тренувального навантаження.
14. Вплив харчових добавок на здоров'я людини.
15. Захворюваннями, які виникають внаслідок неправильного харчування.

Екзаменаційний білет

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОС Магістр спеціальність 181 «Харчові технології» Освітня програма «Нутриціологія»	<i>Кафедра</i> технології м'ясних, рибних та морепродуктів 2021-2022 навч. рік	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1 з дисципліни «Спортивне і превентивне харчування»	Затверджую Зав. кафедри _____ (підпис) <u>Слободянюк Н.М.</u> 20__ р.
Екзаменаційні питання			
1. Особливості превентивного харчування			
2. Роль білків, жирів, вуглеводів в раціоні спортсмена.			
Тестові завдання			
1. В харчовому раціоні спортсменів білки тваринного походження повинні становити таку частку у загальному вмісті білків: 1) 10%-20%. 2) 50%-60%. 3) 80%-90%.			
2. В періоді інтенсивних тренувань (змагань) енергетичну цінність їжі доцільно збільшити на: 1) 7-10%; 2) 30-40%; 3) 60 - 70%.			
3. Запаси глікогену в печінці відновлюють: 1) Рослинні жири. 2) Вуглеводи. 3) Білок молока			
4. Який питний режим потрібен спортсмену при тренуванні у спекотні літні місяці у вигляді велокросів щодо кількості рідини на добу? 1) До 3,0 л. 2) До 1,5 л. 3) До 2,0 л. 4) До 2,5 л. 5) До 3,5 л і більше.			
5. Яка потреба на добу в калію в раціоні спортсмена? 1) 1-2 г. 2) 15-20 мг. 3) 3-4 г. 4) 25-50 мг. 5) 15-20 г			
6. Яка потреба на добу в хлориді натрію в раціоні спортсмена? 1) 25-30 г. 2) 15-25 г. 3) 30-45 г. 4) 5-10 г. 5) 10-15 г.			
7. Які жирні кислоти мають входити до харчового раціону з метою профілактики серцево-судинних захворювань? 1. Капринова			

<ol style="list-style-type: none"> 2. Докозагексаєнова, ейкозапентаєнова 3. Арахідонова 4. Стеаринова
<p>8. Який мікроелемент має входити до харчового раціону з метою профілактики захворювань ендокринної системи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Йод 2. Залізо 3. Хлор 4. Цинк
<p>9. Який вітамін має входити до харчового раціону з метою профілактики захворювань органів зору?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вітамін А 2. Вітамін В₂ 3. Вітамін Н 4. Вітамін F
<p>10. Які класи жирних кислот слід обмежити у харчовому раціоні при серцево-судинних захворюваннях</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фосфоліпіди 2. Тригліцериди 3. Стерини

6. Методи навчання

Під час вивчення дисципліни використовуються нормативні документи, наукове обладнання, комп'ютерні програми з відповідним програмним забезпеченням, стенди.

7. Форми контролю

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

Формою контролю з дисципліни є **екзамен**.

8. Розподіл балів, які отримують студенти. Оцінювання студента відбувається згідно з положення «Про екзамени та заліки НУБіП країни» від 25.09.2019 р. протокол № 2 з табл.1.

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Для визначення рейтингу студента (слухача) із засвоєння дисципліни $R_{\text{дис}}$ (до 100 балів) одержаний рейтинг з атестації (до 30 балів) додається до рейтингу 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. Фізіологія харчування. Практикум : навч. посіб. / [Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Є. Я. Левітін]. – Суми : Унів. кн., 2016. – 151 с. : табл.
2. Сидорчук Л. Харчування і наше здоров'я : вихов. год. : 6 кл. / Л. Сидорчук // Здоров'я та фіз. культура. Шк. світ. – 20016. – № 27. – С. 21-24.
3. Скрипнюк Л. Г. Вплив харчування на здоров'я школярів / Л. Г. Скрипнюк, М. Тичинська // Основи здоров'я. – 2017. – № 3. – С. 25-31.
4. Співак М. Генетично модифіковані продукти: що це і з чим їх їдять? / Марія Співак, Людмила Рак // Біологія. Шк. світ. – 2013. – № 20. – С. 15-16.
5. Сухоцька О. Наше піклування про здорове харчування : вихов. год. / Оксана Сухоцька // Здоров'я та фіз. культура. Шк. світ. – 2014. – № 18. – С. 20-22.
6. Черкасова Л. Сучасні і традиційні системи харчування. Основи безпеки харчування : інтегр. урок з основ здоров'я : 8 кл. / Лариса Черкасова, Олена Кузнецова // Здоров'я та фіз. культура. Шк. світ. – 2018. – № 2. – С. 17-19 : ілюстр.

Допоміжна:

7. Бобрицька В. І. Харчування і здоров'я / В. І. Бобрицька // Валеологія : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / В. І. Бобрицька [та ін.] ; за ред. В. І. Бобрицької. – Полтава, 2017. – С. 7-59.
8. Гігієна харчування з основами нутриціології : підручник : у 2 кн. / за ред. В. І. Ципріяна. – К. : Медицина, 2017.
9. Валеологія питання / под ред. В. П. Петленко // Основи валеології : учеб. пособие : в 3-х кн. Кн. 1 / под ред. В. П. Петленко. – К., 2017. – Ч. 4. – С. 336-420. 4. Грибан В. Г. Їжа та режим харчування / В. Г. Грибан // Валеологія : підручник / В. Г.

Грибан ; [рец.: Р. І. Сибірна, П. О. Неруш, О. Є. Самойлов]. – 2-ге вид., переробл. та доповн. – К., 2015. – С. 91-95.

11. Інформаційні ресурси

1. <http://westudents.com.ua/knigi/302-osnovi-fzolog-ta-ggni-harchuvannya-zubarnm.html>

2. <http://library.kr.ua/bookexhibit/bezpeka.html>

4. http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/new/detail.php3?doc_id=706829

5. <http://www.anatomy.tj/> 6. <http://youalib.com>