

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра технології м'ясних, рибних та морепродуктів

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету харчових технологій та
управління якістю продукції АПК

Л.В.Баль-Прилипко

2021 р

«СХВАЛЕНО»

на засіданні кафедри технології м'ясних, рибних
та морепродуктів

Протокол № 8 від «18» травня 2021 р.

В. о. завідувача кафедри

Н. М. Слободянюк

«РОЗГЛЯНУТО»

Гарант ОП к.т.н., доцент кафедри
технології м'ясних, рибних та морепродуктів

Л. М. Тищенко

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПОРТИВНЕ І ПРЕВЕНТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ

Спеціальність – 181 «Харчові технології»

Освітня програма – «Нутриціологія»

Факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК

Розробник: д.т.н., доцент Боднарчук О.В., к.т.н., ст. викладач Менчинська А.А.

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-наукова 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 денної та заочної форм навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки	2 р.н.	
Семестр	3	
Лекційні заняття	10 год.	
Практичні, семінарські заняття	-	
Лабораторні заняття	20 год.	
Самостійна робота	90 год.	
Індивідуальні завдання	-	
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	4 год.	

2. 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 складати режим харчування в залежності від цілей тренувального процесу.

3. Програма та структура навчальної дисципліни для:

- повного терміну денної 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			4		10							
Тема 6. Перетворення і використання енергії.		14			4		10							
Тема 7. Розрахунок білків, жирів, вуглеводів у раціонах спортсмена та у превентивному харчуванні.		14			4		10							
Тема 8.		16	2		4		10							

Вуглеводні та білкові напої і суміші.													
Тема 9. Енергетичні добавки.		12	2				10						
Разом за змістовим модулем 2		70	4			16	50						
Усього годин		120	10			20	90						

4. 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.	4
3.	Розроблення і приготування вуглеводневих напоїв та сумішей для спортивного і превентивного харчування.	4
4.	Розроблення і приготування білкових напоїв та сумішей для спортивного і превентивного харчування.	4
5.	Розроблення і приготування енергетичних добавок для спортивного і превентивного харчування.	4
Всього		20

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

1. Поняття спортивного і превентивного харчування.
2. Особливості спортивного і превентивного 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»	Кафедра 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 2. Докозагексаєнова, ейкозапентаєнова 3. Арахідонова 4. Стеаринова
8. Який мікроелемент має входити до харчового раціону з метою профілактики захворювань ендокринної системи 1. Йод 2. Залізо 3. Хлор 4. Цинк
9. Який вітамін має входити до харчового раціону з метою профілактики захворювань органів зору? 1. Вітамін А 2. Вітамін В ₂ 3. Вітамін Н 4. Вітамін F
10. Які класи жирних кислот слід обмежити у харчовому раціоні при серцево-судинних захворюваннях 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_{дис.}** 100 балів) одержаний рейтинг з атестації (до 30 балів) додається до рейтинг студента (слухача) з навчальної роботи **R_{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 Кузнєцова // 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. Валеология питания / под ред. В. П. Петленко // Основы валеологии : 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>