

*Навчальна дисципліна*

# *«Валеологія харчування»*

*старший викладач кафедри біології, екології та  
методики їх викладання  
к.б.н. Головатюк Л.М.*





**Метою викладання навчальної дисципліни є формування знань про особливості правильного раціонального збалансованого харчування з метою збереження і укріплення здоров'я.**

- **Основні завдання:** сформувати знання про особливості харчування людини, значення поживних речовин для розвитку людського організму; значення мінеральних речовин та вітамінів для людини, основи раціонального та збалансованого харчування, основні забруднювачі продуктів харчування, характеристику та методи профілактики захворювань органів травлення.



Гиппократ

*Людина  
народжується  
здоровою, а  
хвороби  
приходять через  
рот з харчовими  
продуктами*

***Гіпократ***

# ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО ВИВЧЕННЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ





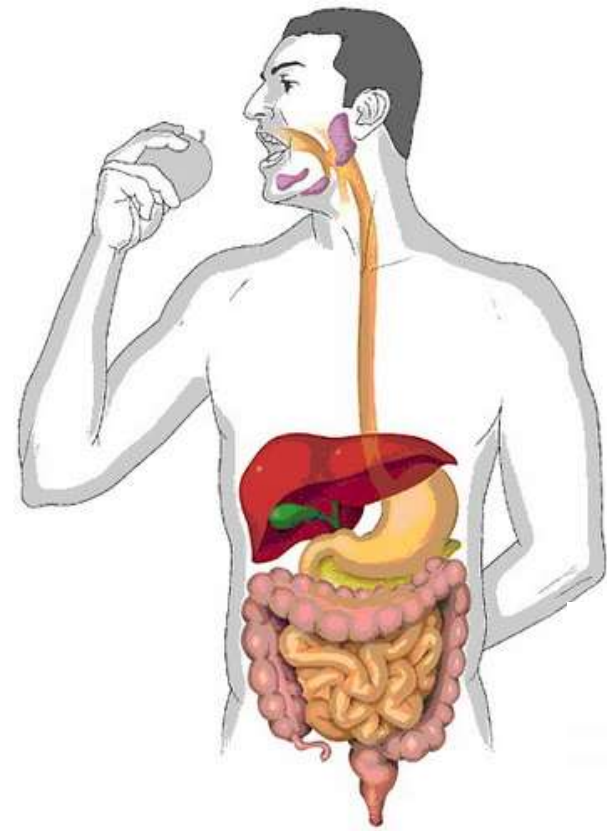
Основою всіх життєвих процесів організму людини є постійний обмін речовин між організмом і навколишнім середовищем. Із довкілля людина споживає кисень, воду і харчові продукти. Роль їжі полягає в поповненні енергії і тканинних елементів, необхідних для росту, розвитку і функціонування організму, забезпечення обмінних процесів, нормального стану здоров'я і працездатності.

Раціональне харчування (ratio — розумний) — це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів. Воно сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній та розумовій працездатності, а також активному довголіттю.

Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до:

- 1) харчового раціону;
- 2) режиму харчування;
- 3) умов прийому їжі.





Здоров'я людини залежить від стану травної системи та пов'язане не тільки з якістю вживаних продуктів, але і з періодичністю прийому їжі, а також з особливостями процесу її перетравлення і засвоєння.



# Білки

**Білки** — складні високомолекулярні природні органічні речовини, що складаються з амінокислот, сполучених пептидними зв'язками.

Міститься в: гречці, вівсянці, горіхах, насінні, кукурудзі, всіх сортах бобових, рибі, м'ясі, яйцях, молочних продуктах.





# Вуглеводи

**Вуглеводи** — складні високомолекулярні природні органічні речовини, які складаються з ди- і моносахаридів.

Містяться у фруктах, кондитерських виробах, особливо багато її у винограді, цукрі, крохмалі, молочному цукрі, цукрових буряках, кісточкових плодах, динях, молоці, грибах, сої, горосі, зерні злакових культур, в картоплі, в насінні бобових культур.



# Жири

**Жири** — складні високомолекулярні природні органічні речовини, що складаються з гліцерину та жирних кислот.

Джерелами жиру в харчуванні є м'ясо і м'ясопродукти, молоко, яйця, риба, горіхи, олійні культури.



# Мінеральні речовини

**Мінеральні речовини** – всі речовини, які мають мінеральне походження. Мінеральні речовини поділяють на дві групи: макроелементи і мікроелементи.





## Вітаміни –

низькомолекулярні органічні речовини, що надходять в організм з продуктами харчування.

Розрізняють дві групи вітамінів:

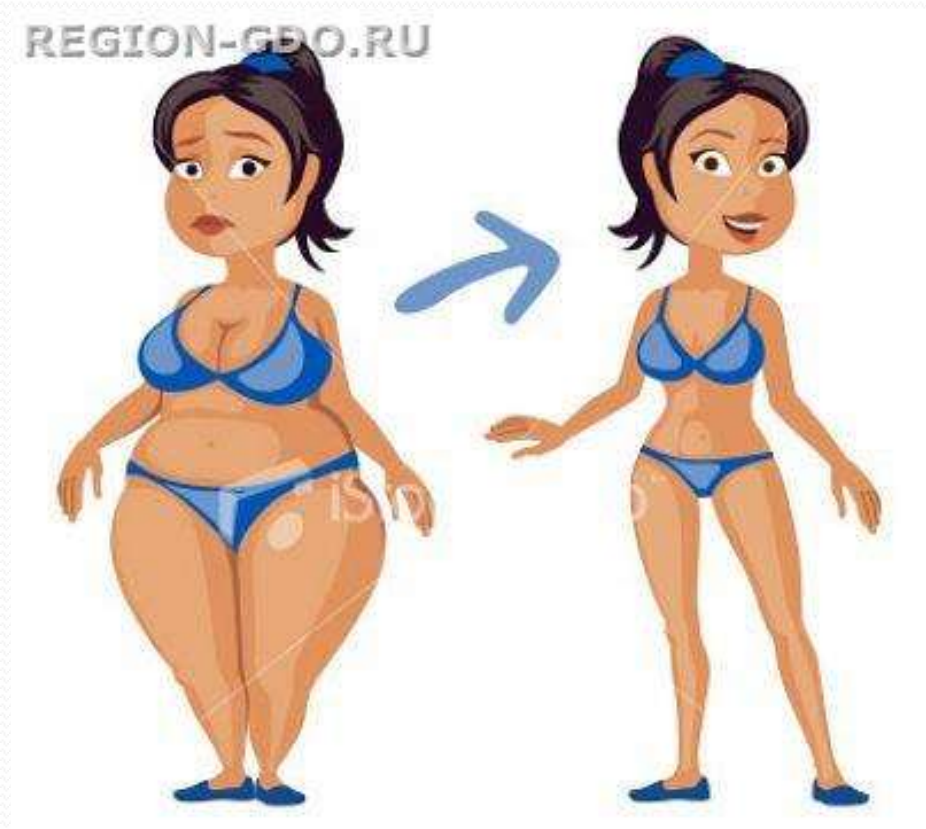
водорозчинні і жиророзчинні.

Потреба людини у вітамінах залежить від його віку, стану здоров'я, умов життя, характеру його діяльності, пори року, утримання їжі в основних компонентів харчування.

# ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II ДІЄТИЧНЕ ХАРЧУВАННЯ



*Здорове харчування  
впливає позитивно не  
лише на здоров'я, але й  
на зовнішній вигляд.*



Правильне раціональне харчування і регулярні фізичні вправи - це неодмінні складові здорового способу життя.



Згідно з дослідженнями, саме завдяки правильному харчуванню закладається фундамент душевного і фізичного здоров'я, забезпечується ясність розуму і висока працездатність, заряд оптимізму і бадьорості, що важливо навіть для досягнення успіхів у житті, в тому числі, для побудови кар'єри.





Дякую за увагу!

