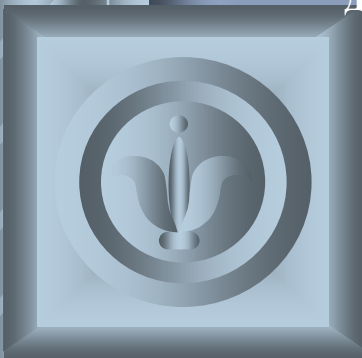


Основи харчування

доцент кафедри біології, екології та методик їх навчання, кандидат
біологічних наук Л. М. Головатюк



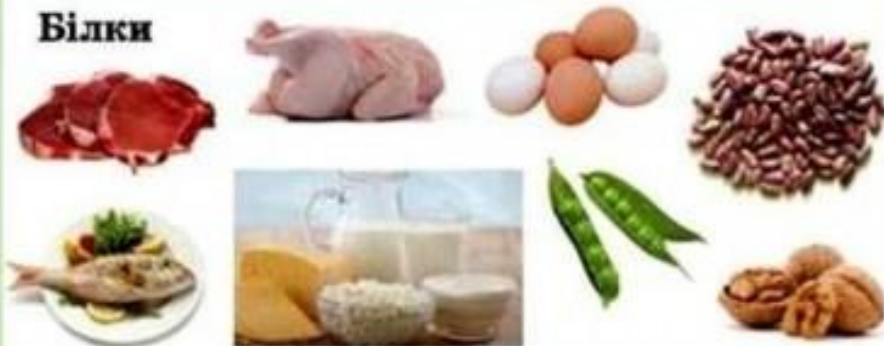
Метою викладання навчальної дисципліни “**Основи харчування**” є ознайомлення здобувачів вищої освіти із основами здорового харчування, процесами споживання та засвоєння їжі, основами обміну речовин, а також індивідуальними, статевими та віковими особливостями; формування розуміння взаємодії систем органів у регуляції функцій організму на різних рівнях.



Тема 1. Історія розвитку харчування.
Тема 2. Основні складові компоненти їжі.
Тема 3. Загальна характеристика основних продуктів харчування.



Білки



Забезпечують
організм
будівельним
матеріалом
для клітин

Вуглеводи



Основне
джерело енергії
для організму;
сприяють
кращій роботі
серця, м'язів,
мозку

Жири



Забезпечують
організм енергією

Тема 4. Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я.

Тема 5. Водорозчинні вітаміни.

Тема 6. Жиророзчинні вітаміни.



Піраміда харчування

Сіль 1 чайна ложка в день
Вода щонайменше 1,5 літра на день



Жири, олії і солодощі
обмежена кількість
1-2 порції на день

Молочні продукти
2-3 порції в день



**Білкові продукти +
Бобові** 2-3 порції
в день

Овочі
4-5 порцій на
день



Фрукти
2-4 порції
в день



Зернові
7-8 порцій

Тема 7. Значення лікувально - дієтичного харчування у відновленні здоров'я.

Тема 8. Нетрадиційні види харчування.



Тема 9. Хвороби, що передаються аліментарним шляхом.



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.



БАЖАЄМО ЗДОРОВ'Я!

7 порад здорового харчування

- 

1. Снідай
- 

2. Обирай здорові перекуси
- 

3. Пий воду
- 

4. Їж повільно без телефону та телевізора
- 

5. Дізнавайся батькам вибрати продукти
- 

6. Готуй разом з батьками
- 

7. Бути творчим – поїдкуй сміло!



Державний центр науки

Державна служба з питань безпеки харчування та медицини