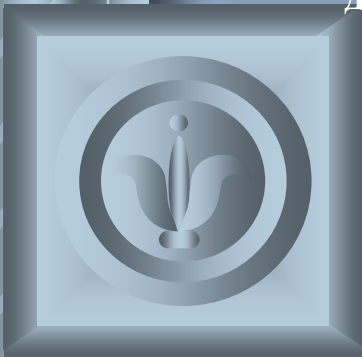


Валеологія харчування

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



Метою викладання навчальної дисципліни “Валеологія харчування” є ознайомлення здобувачів вищої освіти з основами раціонального харчування, фізіологічними процесами споживання та засвоєння їжі, основами обміну речовин, формування культури здорового харчування та життєвих навичок здоров’язберезливої поведінки щодо свідомого та відповідального ставлення до здорового харчування як компоненту власного здоров’я, а також ознайомлення із заходами профілактики харчових розладів та захворювань.



Змістовий модуль I. Збалансоване раціональне харчування.

Тема 1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема.

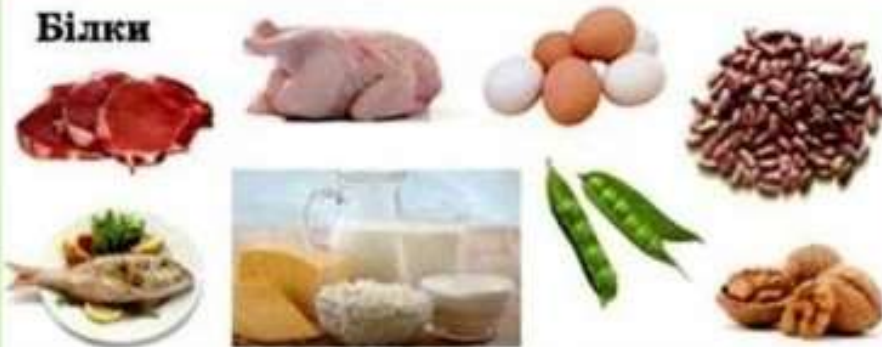
Тема 2. Фізіологія травлення.



Тема 3. Обмін речовин та енергії.



Білки



Забезпечують
організм
будівельним
матеріалом
для клітин

Вуглеводи



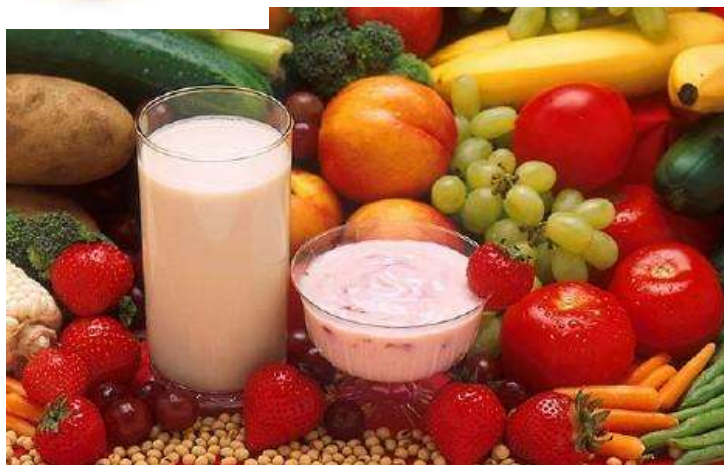
Основне
джерело енергії
для організму;
сприяють
кращій роботі
серця, м'язів,
мозку

Жири



Забезпечують
організм енергією

*Тема 4. Водорозчинні вітаміни.
Тема 5. Жиророзчинні вітаміни.
Тема 6. Мікро- і макроелементи.*



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



Змістовий модуль II. Дієтичне харчування.

Профілактика захворювань.

Тема 8. Значення лікувально - дієтичного харчування у відновленні здоров'я.

Тема 9. Нетрадиційні види харчування.



Тема 10. Хвороби з аліментарним фактором ризику.

Тема 11. Харчові розлади та їх профілактика.

Тема 12. Кишкові інфекції та їх профілактика.

ВБЕРЕЖІТЬ СЕБЕ ВІД КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ

РЕКОМЕНДАЦІЇ НАСЕЛЕННЮ З ПРОФІЛАКТИКИ КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРИВАНЬ

До кишкових інфекційних захворювань відносяться: холера, черевний тиф, дизентерія, вірусний гепатит А, сальмонельоз, лептоспіроз та інші. Всі кишкові інфекції небезпечні для здоров'я та життя людини. Найнебезпечніша з них – холера, яка є карантинною інфекцією.



ШЛЯХИ ПЕРЕДАЧІ КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ:

- через воду;
- продукти харчування, особливо молочні вироби, м'ясо та рибні фарші та ін.;
- не миті, брудні руки.

ЩОБ ВБЕРЕГТИ СЕБЕ ВІД КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРИВАНЬ ВАМ НЕОБХІДНО:

- для пиття вживати тільки кип'ячену (не менше 15 хв.) або фансовану (бутильовану) воду;
- перед приготуванням та вживанням їжі, після відвідування вбиральні, руки обов'язково мити з милом, під час приготування їжі застосовувати термічну обробку: варіння, запікання, смаження;
- свіжі овочі, фрукти та ягоди ретельно промивайте водою;
- зберігайте сирі продукти (м'ясо, рибу та ін.) окремо від готових страв;
- не користуйтеся водою із забруднених криниць під час поївки;
- суворо дотримуйтеся правил особистої гігієни;
- не займайтесь самолікуванням;
- у разі захворювання ознак інфекційних захворювань (підвищення температури тіла, лихоманка, запам'ятована, головний біль, біль у животі, нудота, блювання, пронос, нєжить, кашель, пошкодження шкіри або склер очей, висипи на тілі, почма гнійника та ін.), терміново зверніться за медичною допомогою в найближчу лікувальну установу. Не займайтеся самолікуванням, тому що існує багато інфекційних хвороб – мінусів.

**Бережіть своє здоров'я та здоров'я близьких Вам людей!
Пам'ятайте! Зберегти Ваше здоров'я допоможуть прості
правила особистої гігієни.**

Виповіданий за вступом П. Задорожній

© 2008 Українська Харчова Асоціація



Сучасна медицина вважає, що на 85 % нашого здоров'я залежить від харчування.

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!

