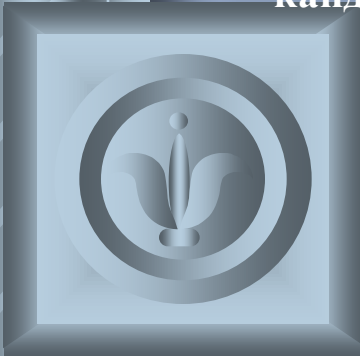


Основи здорового харчування

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



Метою викладання навчальної дисципліни “Основи здорового 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. Біологічне значення травлення.

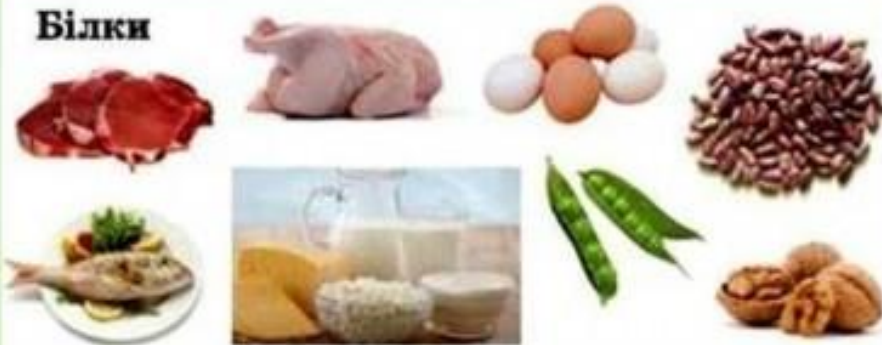
Травлення в різних відділах травного каналу.

Тема 2. Поживні речовини та їх значення для організму. Білки.

Тема 3. Поживні речовини та їх значення для організму. Жири.



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. Поживні речовини та їх значення для організму. Вуглеводи.

Тема 5. Загальна характеристика основних продуктів харчування. Мінеральні речовини.

Тема 6. Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я.



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. Водорозчинні та жиророзчинні вітаміни.

Тема 8. Харчування різних груп населення відповідно до віку, професії, статі.

Тема 9. Значення лікувально - дієтичного харчування у відновленні здоров'я.



Тема 10. Нетрадиційні види харчування.

Тема 11. Хвороби, що передаються аліментарним шляхом.

Тема 12. Харчові отруєння та їх профілактика.



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. Як правильно без телефону та телевізора



5. Дітям та батькам вибрати продукти



6. Готуй разом з батьками



7. Бути творчим – поїди куй смакот

