



Нутриціологія (основи харчування)

Методичні вказівки до виконання практичних робіт
для здобувачів освітньо-професійного ступеня
фаховий молодший бакалавр
галузь знань 24 Сфера обслуговування
спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа
денної форми навчання

УДК 621(07)

К 77

До друку

Голова методичної ради ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ»
_____ Герасимик-Чернова Т.П.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій коледжу

Бібліотекар _____ М.М. Демих

Затверджено методичною радою ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ» протокол № _____ від «_____» _____ 2023 р.

Рекомендовано до видання на засіданні випускної циклової (методичної) комісії педагогічних працівників харчового виробництва, галузевого машинобудування, готельно-ресторанної справи та обліку і оподаткування протокол № _____ від «_____» _____ 2023 р.

Голова ВЦ(М)К _____ Кравченко Т.Ф.

Укладач: _____ Т.Ф.Кравченко, викладач вищої категорії

Рецензент: _____ А.В.Хомич, кандидат технічних наук

Відповідальний за випуск: _____ Кравченко Т.Ф., викладач вищої категорії, голова циклової методичної комісії педпрацівників харчового виробництва

Нутриціологія (основи харчування) [Текст]: методичні вказівки до виконання практичних робіт для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань 24 Сфера обслуговування спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа денної форми навчання / уклад. Кравченко Т.Ф. – Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2023. – 11с.

Методичне видання підготовлено у відповідності з програмою дисципліни «Нутриціологія (основи харчування)». Методичні вказівки та завдання до практичних занять містять вступ, питання для дискусії та самостійної роботи, зразок тестів модульного контролю.

© Т.Ф.Кравченко 2023

ВСТУП.....	3
Практична робота № 1.....	4
<i>Анатомо-фізіологічні основи харчування</i>	<i>4</i>
Практична робота № 2.....	7
<i>Нетрадиційні види харчування та їх вплив на формування здоров'я.....</i>	<i>7</i>
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	10

ВСТУП

Нутриціологія – одна з основоположних наук, вивчення якої необхідне для формування висококваліфікованих спеціалістів для підприємств харчування та харчових виробництв. Їжа, як і повітря, є найважливішим біологічним фактором життєзабезпечення організму людини, його росту, збереження здоров'я, високої працездатності всіх вікових груп населення, профілактики передчасного старіння, попередження виникнення та успішного лікування хвороб. У сучасних екологічних та соціальних умовах в усіх країнах світу розповсюджені хвороби, які є наслідком незбалансованого харчування. Серед них: ожиріння, цукровий діабет, атеросклероз кровоносних судин, подагра, онкологічні захворювання та ін. Вони є найбільш частою причиною передчасного старіння та смерті людей.

У профілактиці та лікуванні цих захворювань важливу роль відіграє повноцінне харчування. Певні харчові речовини знижують ризик розвитку професійних захворювань у робітників, що контактують зі шкідливими чинниками на виробництві та у побуті.

Правильно організоване, раціональне харчування знижує ризик розвитку порушень здоров'я у людей, що мешкають в екологічно несприятливих умовах.

Саме тому спеціалісти в галузі харчування повинні забезпечувати населення продукцією, що за складом відповідає потребам організму в харчових речовинах та захисних компонентах, які зумовлюють профілактику та лікування уражених органів.

Метою вивчення дисципліни «Нутриціологія (основи харчування)» є формування у майбутніх фахівців вмінь і навичок з організації системи здорового харчування, засвоїти теоретичні та практичні основи щодо здорового харчування, сучасних концепцій про збалансоване харчування, енергетичні затрати організму, харчову та біологічну цінність продуктів харчування та харчових добавок.

Нутриціологія включає основні положення фізіології та біохімії харчування, мікробіології та інших наукових дисциплін, що стосуються проблем харчування.

Вивчення нутриціології необхідне для участі спеціалістів у галузі харчування в реалізації профілактичних та лікувальних заходів.

В сучасних умовах необхідно забезпечити населення продукцією, яка за складом відповідає потребам організму в харчових речовинах, захисних компонентах, роль яких весь час зростає.

Знання нутриціології необхідне для масової пропаганди принципів раціонального споживання харчових ресурсів.

Відомості, викладені у конспекті лекцій, необхідні для самостійної роботи студентів і можуть бути використані для складання раціонів, які відповідають потребам певної групи населення; на цій основі проводяться подальші технологічні та економічні розрахунки, які допоможуть спеціалістам створювати нові види харчової продукції, що забезпечать не тільки цінність, а й безпечність їжі.

Практична робота № 1

Анатомо-фізіологічні основи харчування

Мета: повторити основні анатомо-фізіологічні характеристики травного тракту та процесу травлення, вміти пояснити механізми травлення та їх вплив на організм.

План заняття

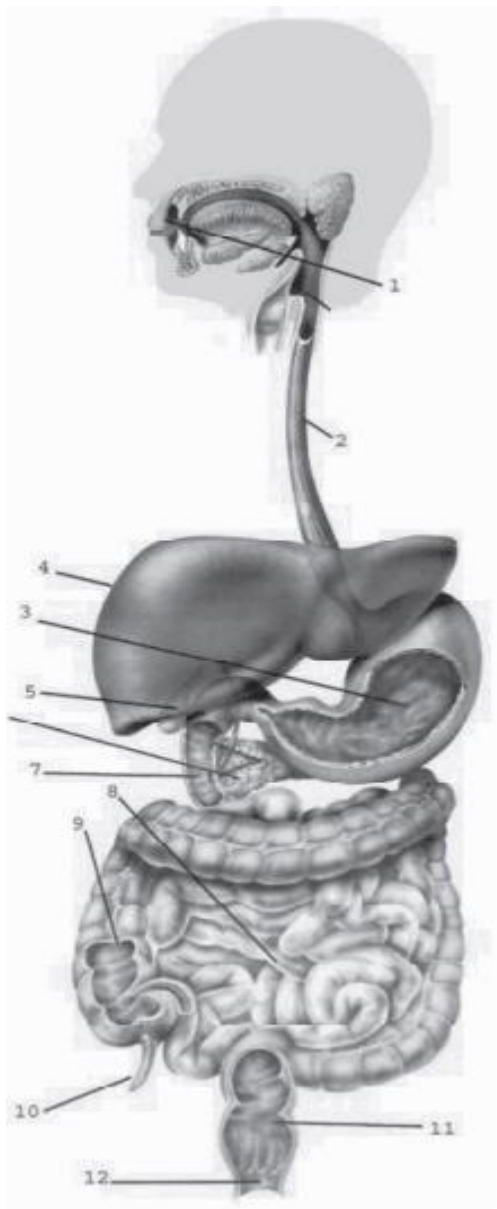
1. Опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу.
2. Обговорення представлених під час лекції тезисів.
3. Перевірка виконання здобувачами освіти практичного та тестових завдань за темою(додаються), обговорення помилок.

Питання для дискусії

1. Які функції виконує їжа в організмі людини?
2. Які основні функції виконує травна система?
3. Які процеси відбуваються у ротовій порожнині?
4. Які процеси відбуваються в шлунку? Які фактори впливають на виділення шлункового соку?
5. Які процеси відбуваються в дванадцятипалій кишці, яка роль в них підшлункової залози та печінки? Охарактеризуйте фактори, що регулюють їх функції.
6. Які функції виконує тонкий кишечник?
7. Охарактеризуйте функції товстого кишечника, його значення у виведенні шлаків з організму, кругообігу речовин в організмі, його захисну роль.

Завдання 1. Харчування є одним з найважливіших, факторів навколишнього середовища, що постійно впливає на організм людини. Розуміння анатомо-фізіологічних основ харчування та системи травлення є необхідним елементом наступного формування позитивного відношення до раціонального харчування, ефективного аналізу харчування та вміння будувати оптимальний харчовий раціон. Знання базових питань механізму травлення дозволяє правильно інтерпретувати взаємодію фізіологічних процесів з анатомічною будовою травного тракту, а відповідно і її вплив на здоров'я людини.

Вкажіть органи системи травлення за відповідними номерами і запишіть у таблицю.



№	Органи травлення
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Індивідуальне тестування

1. Для якої групи населення визначене раціональне харчування?

- а) здорове населення;
- б) населення з ризиком захворювань;
- в) населення із шкідливими умовами праці;
- г) населення з різними захворюваннями;
- д) всі відповіді вірні.

2. Для якої групи населення визначене превентивне харчування?

- а) здорове населення;
- б) населення з ризиком захворювань;
- в) населення із шкідливими умовами праці;
- г) населення з різними захворюваннями;
- д) всі відповіді вірні.

3. Для якої групи населення визначене лікувально-профілактичне харчування?

- а) здорове населення;

- б) населення з ризиком захворювань;
- в) населення із шкідливими умовами праці;
- г) населення з різними захворюваннями;
- д) всі відповіді вірні.

4. Для якої групи населення визначене дієтичне (лікувальне) харчування?

- а) здорове населення;
- б) населення з ризиком захворювань;
- в) населення із шкідливими умовами праці;
- г) населення з різними захворюваннями;
- д) всі відповіді вірні.

5. Які ферменти містить слина?

- а) пепсин;
- б) ліпаза;
- в) мальтаза;
- г) амілаза.

6. Які речовини розщеплюються в ротовій порожнині під впливом слини?

- а) білки;
- б) жири;
- в) вуглеводи;
- г) всі перераховані.

7. Вкажіть основні функції соляної кислоти як складової шлункового соку:

- а) активація ферментів;
- б) розщеплення білків;
- в) розщеплення жирів;
- г) покращення моторики шлунку;
- д) бактерицидна дія.

8. Назвіть продукти, яка значно стимулюють виділення шлункового соку:

- а) фруктові соки;
- б) м'ясний, рибний, грибний відвар;
- в) лужні мінеральні води;
- г) овочеві соки;
- д) чорний хліб.

9. В якому органі утворюється жовч?

- а) печінка;
- б) підшлункова залоза;
- в) жовчний міхур;
- г) наднирники;
- д) 12-пала кишка.

10. Вкажіть основні функції жовчі:

- а) емульгація жирів;
- б) стимуляція активності підшлункової залози;

- в) гідроліз жирів;
- г) забезпечення всмоктування жиророзчинних вітамінів;
- д) попереджує розвиток гнильних процесів у кишківнику.

11. До складу якої секреторної рідини входить соляна кислота?

- а) слина;
- б) шлунковий сік;
- в) кишковий сік; г) жовч;
- д) підшлунковий сік.

12. Вкажіть, в яких частинах травного тракту всмоктуються вітаміни:

- а) ротова порожнина;
- б) шлунок;
- в) 12-пала кишка;
- г) тонкий кишечник;
- д) товстий кишечник.

Практична робота № 2

Нетрадиційні види харчування та їх вплив на формування здоров'я

Мета: ознайомитися з основними особливостями лікувально- дієтичного харчування у відновленні здоров'я, нетрадиційними видами харчування (сироїдіння, вегетаріанство, харчування залежно від групи крові, роздільне харчування).

План заняття

1. Опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу.
2. Обговорення представлених під час лекції тезисів;
3. Перевірка виконання студентами тестових завдань за темою (додається), обговорення помилок.
4. Представлення групами студентів мультимедійних презентацій щодо нетрадиційних видів харчування та їх обговорення.

Питання для дискусії

1. Сформулюйте основні закони теорії раціонального харчування.
2. Назвіть основні принципи адекватного харчування.
3. Охарактеризуйте вегетаріанство та його види.
4. Охарактеризуйте сирийдіння.
5. Охарактеризуйте роздільне харчування.
6. Охарактеризуйте харчування макробіотиків (довгожителів).
7. Охарактеризуйте харчування у системі вчення йогів.
8. Охарактеризуйте голодування, його види, наслідки та протипоказання.
9. Які види нетрадиційного харчування вам відомі?
10. Ваше ставлення до редукованих дієт та голодування?

Практичне завдання

Скласти меню обіду для здорового харчування.

Індивідуальне тестування

1. Як називається харчування, при якому вживають в їжу рослинні, молочні продукти та яйця?

- а) веганство;
- б) лактовегетаріанство;
- в) лактоововегетаріанство;
- г) ововегетаріанство;
- д) пескетаріанство.

2. Як називається харчування, при якому вживають в їжу лише рослинні продукти та яйця?

- а) веганство;
- б) лактовегетаріанство;
- в) лактоововегетаріанство;
- г) ововегетаріанство;
- д) пескетаріанство.

3. Як називається харчування, при якому вживають в їжу рослинні продукти, які не піддаються термічному обробленню?

- а) поллотаріанство;
- б) вітаріанізм;
- в) флекситаріанство;
- г) ововегетаріанство;
- д) пескетаріанство.

4. Як називається харчування, при якому вживають в їжу лише рослинні і молочні продукти?

- а) веганство;
- б) лактовегетаріанство;
- в) лактоововегетаріанство;
- г) ововегетаріанство;
- д) пескетаріанство.

5. Вкажіть негативні наслідки вегетаріанства:

- а) дефіцит амінокислот;
- б) надлишок вітамінів групи В;
- в) дефіцит вітамінів групи В;
- г) дефіцит заліза і цинку;
- д) дефіцит вуглеводів.

6. Відповідно до теорії роздільного харчування хліб, крупи, макаронні вироби, картопля добре поєднуються з:

- а) з зеленими і некрохмалистими овочами;
- б) з олією і вершковим маслом, вершками, сметаною, різними овочами;
- в) із солодкими фруктами, сухофруктами і різними овочами;
- г) з кислими фруктами, томатами та іншими овочами;
- д) всі відповіді вірні.

7. Відповідно до теорії роздільного харчування сир та кисломолочні напої добре поєднуються з:

- а) з зеленими і некрохмалистими овочами;

- б) з олією і вершковим маслом, вершками, сметаною, різними овочами;
- в) із солодкими фруктами, сухофруктами і різними овочами;
- г) з кислими фруктами, томатами та іншими овочами;
- д) всі відповіді вірні.

8. Відповідно до теорії роздільного харчування сир твердий та бринза добре поєднуються з:

- а) з зеленими і некрохмалистими овочами;
- б) з олією і вершковим маслом, вершками, сметаною, різними овочами;
- в) із солодкими фруктами, сухофруктами і різними овочами;
- г) з кислими фруктами, томатами та іншими овочами;
- д) всі відповіді вірні.

9. Виключення їжі зі збереженням прийому води – це:

- а) часткове голодування;
- б) повне голодування;
- в) абсолютне голодування;
- г) однотипне голодування;
- д) всі відповіді вірні.

10. Роздільне харчування – це

а) окреме вживання під час прийому їжі різних за хімічним складом продуктів.

б) повільне харчування із старанним пережовуванням їжі.

в) харчування рослинними продуктами, які не піддаються термічній обробці, тобто сирими.

г) вживання у їжу рослинних, молочних продуктів та яєць.

11. Основними елементами раціонального харчування є

а) умов приймання їжі.

б) різноманітність страв.

в) збалансованість та правильний режим харчування.

12. Яка, за даними літератури, середня тривалість життя людини у разі повного голодування?

- а) 15 діб;
- б) 25 діб;
- в) 42 доби;
- г) 61 добу.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Брич В.В., Миронюк І.С. Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Основи раціонального харчування» – Ужгород, 2018. – 96 с.
2. Дуденко Н.В. та ін. Нутриціологія : навч. посібник – Х.: Світ книг, 2013. – 560 с.
3. Павлоцька Л.Ф. Фізіологія харчування / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін – Суми: Університетська книга, 2016. – 473 с.
4. Павлоцька Л.Ф., Аксьонова О.Ф. Опорний конспект. Нутриціологія.– Х.: ХДУХТ, 2018. – 131 с.

Нутриціологія (основи харчування) [Текст]: методичні вказівки до виконання практичних робіт для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань 24 Сфера обслуговування спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа денної форми навчання / уклад. Кравченко Т.Ф. – Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2023. – 11с.

Комп'ютерний набір і верстка : Т.Ф. Кравченко
Редактор:

Підп. до друку _____ 2023 р. Формат А4.
Папір офіс. Гарн. Таймс. Умов. друк. арк. 3,5
Обл. вид. арк. 3,4. Тираж 15 прим. Зам. ____