



Нутриціологія (основи харчування)

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

УДК 641(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 циклової методичної комісії
педпрацівників харчового виробництва

протокол № _____ від «_____» _____ 2023 р.

Голова циклової методичної комісії _____ 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
самостійної роботи 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. – 8 с.

Методичне видання складене відповідно до діючої програми курсу
«Нутриціологія (основи харчування)» з метою вивчення та засвоєння основних
розділів дисципліни, містить перелік рекомендованої літератури.

© Т.Ф.Кравченко 2023

Вступ

Самостійна робота здобувача освіти є одним з основних засобів оволодіння навчальним матеріалом. Навчальний час, відведений для самостійної роботи студента, регламентується робочим навчальним планом.

Самостійна робота здобувачів освіти є складовою навчального процесу, важливим чинником, який формує вміння навчатися, сприяє активізації засвоєння студентом знань. Це основний засіб опанування навчального матеріалу в позааудиторний час. Мета самостійної роботи здобувачів освіти – сприяти засвоєнню у повному обсязі навчальної програми та формуванню самостійності як особистісної риси та важливої професійної якості, сутність якої полягає в умінні систематизувати, планувати та контролювати власну діяльність.

Самостійна робота здобувача освіти над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни «Нутриціологія (основи харчування)» може виконуватись в бібліотеці коледжу, в навчальній аудиторії, з використанням електронної бібліотеки, а також в домашніх умовах.

При організації самостійної роботи здобувачів освіти передбачається можливість отримання необхідної консультації або допомоги з боку викладача по заздалегідь складеному графіку консультацій.

Контроль виконання самостійної роботи студента є невід'ємним складником навчального процесу, служить однією з основ організації управління та підвищення його ефективності.

При вивченні дисципліни «Нутриціологія (основи харчування)» найбільш доцільними формами контролю самостійної роботи є: усне опитування; письмова робота; захист реферату; виконання індивідуальних та тестових завдань; підготовка та демонстрація мультимедійних презентацій.

Усне опитування застосовується на лекціях і семінарських заняттях. За окремими темами дисципліни (на вибір викладача) проводиться письмова робота. Ця робота, як поточний засіб контролю, є більш оперативною і об'єктивною та проводиться індивідуально окремим завданням в аудиторії. На виконання роботи дається 10-15 хвилин.

Контроль виконання самостійної роботи здобувачів освіти передбачає також і обговорення рефератів. Студенти виступають зі змістом реферату на заняттях (не більше трьох чоловік за одне заняття), демонструючи відео супровід у вигляді мультимедійних презентацій. Виконання індивідуальних завдань до кожної теми дає можливість студенту, обраного викладачем, підвищити рівень своєї успішності.

Самостійна робота необхідна не лише для оволодіння змістом дисципліни, але й для формування здатності брати на себе відповідальність, самостійно вирішувати проблему, знаходити конструктивні рішення й вихід із проблемних ситуацій і ін. Вона дозволяє опанувати навички навчальної, наукової та професійної діяльності.

Життям доведено, що тільки ті знання, які студент здобув самостійно, завдяки власному досвіду, думці і дії, будуть насправді міцні. Якщо навчальний матеріал опрацьовується власноручно, самостійно (індивідуально) виконується завдання від його постановки до аналізу отриманих результатів, то засвоюється не менше 90% інформації.

Планування самостійної роботи студентів

№з/п	Назва тем курсу, лекційних занять та їх зміст. Назви змістовних модулів	Час опрацю- вання	Бібліографія
1	2	3	4
1.	Тема 1. Предмет курсу «Нутриціологія». Роль харчування в забезпеченні процесів життєдіяльності		
1.1.	Дієтичне (лікувальне) харчування	1	Л.1 (ст. 74-77)
2.	Тема 2. Біохімічні основи нутриціології. Фізіологія травлення людини. Вплив різних факторів на процеси, що відбуваються у шлунково- кишковому тракті		
2.1.	Роль харчування в діяльності травної системи	2	Л.3 (ст. 21-26)
2.2.	Функції товстого кишечника, його значення у виведенні шлаків з організму, кругообігу речовин в організмі, його захисна роль.	2	Л.3 (ст. 18-19)
3.	Тема 3. Теоретичні основи харчування. Традиційне та нетрадиційне харчування		
3.1.	Харчування макробіотиків (довгожителів).	2	Л.3 (ст. 35-37)
3.2.	Голодування	2	Л.3 (ст. 38-40)
4.	Тема 4. Функціональні інгредієнти харчових продуктів		
4.1.	Пробіотики, їх роль в організмі людини та функціональних продуктах. Пребіотики та синбіотики.	2	Л.3 (ст. 112-116)
5.	Тема 5. Енергетичний обмін організму людини		
5.1.	Харчування людей розумової праці. Харчування студентів	1	Л.1 (ст. 48-51)
6.	Тема 6. Генетично модифіковані продукти		
6.1.	Можливості та наслідки використання генетично модифікованої продукції	1	Л.3 (ст. 128-131)
	ВСЬОГО	13	

Тема 1. Предмет курсу «Нутриціологія». Роль харчування в забезпеченні процесів життєдіяльності

При опрацюванні цієї теми здобувач освіти повинен вивчити такі питання:

Дієтичне (лікувальне) харчування. Загальні принципи дієтичного харчування. Характеристика основних дієт та дієтичних продуктів.

Запитання для самоконтролю:

1. Які основні принципи дієтотерапії?
2. Яка особливість лікувальних дієт, що рекомендуються для хворих із виразкою шлунка?
3. Дати характеристику дієті № 2.
4. Які особливості дієти, що рекомендується при захворюваннях печінки та жовчного міхура?
5. Які особливості харчування при подагрі?

6. Яким повинно бути харчування при захворюваннях нирок та серцево-судинної системи?
7. Дати характеристику дієтам № 8 і № 9.
8. Дати характеристику дієтам № 11 і № 13.
9. Які існують спеціалізовані продукти лікувального харчування?

Тема 2. Біохімічні основи нутриціології. Фізіологія травлення людини. Вплив різних факторів на процеси, що відбуваються у шлунково-кишковому тракті

При опрацюванні цієї теми здобувач освіти повинен вивчити такі питання:

Роль харчування в діяльності травної системи. Функції товстого кишечника, його значення у виведенні шлаків з організму, кругообігу речовин в організмі, його захисна роль.

Запитання для самоконтролю:

1. Які основні функції виконує травна система?
2. Які процеси відбуваються в шлунку? Які фактори впливають на виділення шлункового соку?
3. Охарактеризуйте функції товстого кишечника, його значення у виведенні шлаків з організму, кругообігу речовин в організмі, його захисну роль.

Тема 3. Теоретичні основи харчування. Традиційне та нетрадиційне харчування

При опрацюванні цієї теми здобувач освіти повинен вивчити такі питання:

*Харчування макробіотиків (довгожителів).
Голодування.*

Запитання для самоконтролю:

1. Сформулюйте основні закони теорії раціонального харчування.
2. Назвіть основні принципи адекватного харчування.
3. Які види нетрадиційного харчування вам відомі?
4. Ваше ставлення до редукованих дієт та голодування?

Тема 4. Функціональні інгредієнти харчових продуктів

При опрацюванні цієї теми здобувач освіти повинен вивчити такі питання:

*Пробіотики, їх роль в організмі людини та функціональних продуктах.
Пребіотики та синбіотики.*

Запитання для самоконтролю:

1. Пробіотики, їх роль в організмі людини та функціональних продуктах.
2. Пребіотики та синбіотики у виробництві продуктів функціонального призначення.

Тема 5. Енергетичний обмін організму людини

При опрацюванні цієї теми здобувач освіти повинен вивчити такі

питання:

Харчування людей розумової праці. Харчування студентів

Запитання для самоконтролю:

1. Які фізіологічні системи зазнають максимального навантаження осіб розумової праці?
2. Яка добова потреба в нутрієнтах для робітників розумової праці?
3. Яким чином слід організувати режим харчування для людей розумової праці?
4. Які особливості слід враховувати при складанні раціону харчування для студентів?
5. Яким повинен бути режим харчування студентів?
6. Які потреби студентів у основних харчових речовинах та енергії?

Тема 6. Генетично модифіковані продукти

При опрацюванні цієї теми здобувач освіти повинен вивчити такі питання:

Можливості та наслідки використання генетично модифікованої продукції.

Запитання для самоконтролю:

1. Які ризики можливі при вживанні генетично модифікованої продукції в їжу?
4. Які дослідження свідчать про небезпечність генетично модифікованих продуктів?
5. Які принципи покладені в основу методики оцінювання безпеки генетично модифікованих продуктів?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Дуденко Н.В. та інші Основи фізіології харчування: навчальний посібник. Харківський держ. ун-т харч. та торгівлі. – Х., 2017. – 216 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2010. – 336 с.
3. Павлоцька Л.Ф., Аксьонова О.Ф. Опорний конспект. Нутриціологія – Харків: ХДУХТ, 2018. – 131 с.

Нутриціологія (основи харчування) [Текст]: методичні вказівки до виконання самостійної роботи для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань 24 Сфера обслуговування спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа денної форми / уклад. Кравченко Т.Ф. – Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2023. – 8 с.

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. ____

Інформаційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018, м. Луцьк, вул. Львівська, 75
Друк – ІВВ Луцького НТУ