

Факультет початкової, технологічної та професійної освіти



Кафедра теорії і практики технологічної та професійної освіти

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: принципи і підходи

Вибіркова дисципліна **широкого** вибору

Для студентів першого (**бакалаврського**) рівня вищої освіти

Контактна аудиторія - **без обмежень**

Лихолат Олена Віталіївна

кандидат педагогічних наук, доцент

E-mail: lykholato@gmail.com

Консультації з курсу:
вівторок, середа
з 14.00 до 15.00

Сторінка курсу в Moodle:

<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1920>



Анотація

Навчальний курс **допоможе** з'ясувати принципи правильного харчування для збереження здоров'я, життєвих сил і енергії.

Ви **знайдете відповіді** на питання:

- ? які продукти варто вживати;
- ? на що звертати увагу у повсякденному раціоні;
- ? як змінити власне харчування;
- ? як будувати власний раціон харчування;
- ? як втримати і впровадити в життя всі отримані знання.

Курс **базований** на науково обґрунтованій інформації щодо фізіології і психології харчування, дієтичного харчування, харчової безпеки.

Мета Формування у здобувачів вищої освіти **системних** знань і розуміння **концептуальних** основ здорового харчування, теорії і **практики** **здорової харчової поведінки**

Компетентності

Здатність застосовувати знання про здорове харчування у практичних ситуаціях

Здатність бути критичним і самокритичним у питанні власної харчової поведінки

Готовність діяти соціально відповідально та свідомо

Очікувані результати

Уміння аналізувати й оцінювати харчування з точки зору здорової харчової поведінки

Уміння правильно застосовувати принципи здорового харчування і питного режиму у власному щоденному житті

Розуміння різниці між безпечними харчовими продуктами та нездоровими продуктами харчування

Практичне володіння питанням складання здорового раціону харчування

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни



- Фізіологічні та психологічні основи харчування



- Здорове харчування і питний режим



- Харчова безпека та нездорові продукти харчування



- Здорова харчова поведінка