Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання та біології

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Спеціальність: 014 – Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Освітня програма: Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Рівень вищої освіти: другий, магістерський

Дичко Олена Анатоліївна

кандидат біологічних наук, доцент

- Профайл викладача (- ів): http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/kafedra-fizychnoi-terapii-fizychnoho-vykhovannia-ta-biolohii

- E-mail: elena.dychko@ukr.net

- Сторінка курсу в Moodle ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1640

- Розклад консультацій - ***Очні консультації: за попередньою домовленістю. Вівторок та Четвер з 14.00 до 15.00***

Анотація до дисципліни

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Здорове харчування» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістра спеціальності 014 - Середня освіта (Біологія та здоров'я людини).

- Обсяг дисципліни 4 кредити ЄКТС.
- Мета – курсу передбачає вивчення ролі харчування у життєдіяльності людини, вплив на організм людини харчових продуктів їх роль у забезпеченні нормального функціонування органів і систем організму.
- Завдання курсу вивчення принципів та загальних положень дієтичного харчування, фітотерапії, призначення різних дієт в залежності від нозологічної одиниці та перебігу захворювання.
- Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Мета вивчення дисципліни Метою вивчення навчальної дисципліни «Здорове харчування» є формування системи теоретичних знань, практичних вмінь та навичок студентів щодо організації системи здорового харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування наукових положень нутриціології та організації в лікувально-профілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

Компетентності, які будуть сформовані у здобувачів за результатами вивчення:

- здатність володіти науковим світоглядом; знання основних теорій, концепцій, які формують наукову картину світу; вміння відстоювати власні наукові погляди;
- знання основних сучасних положень фундаментальних наук стосовно походження, розвитку, будови і процесів життєдіяльності живих організмів, інтегральні уявлення про організацію біологічних систем на різних рівнях, здатність їх застосовувати для формування світоглядної позиції, інтерпретації власних досліджень та формування здорового способу життя;
- здатність розуміти інформацію із суміжних галузей знань та роз'яснювати вузькопрофесійні питання фахівцям інших галузей, популяризувати знання з біології та здоров'я людини;
- готовність надавати практичні консультації в галузі біологічних наук та наук про здоров'я, відстоювати науковий світогляд та необхідність здорового способу життя; здатність застосовувати базові знання для обрання ефективних шляхів і способів збереження здоров'я людини, застосовувати сучасні методи оцінки й моніторингу стану здоров'я, аналізувати спосіб життя та його вплив на здоров'я, створювати рекомендації щодо раціоналізації способу життя людини, добирати адекватні методи й засоби оздоровлення;

Очікувані результати навчання:

-уміння узагальнювати базові знання природничих та конкретних біологічних наук в обсязі, необхідному для обґрунтування загальної теорії біології і здоров'я людини;
-уміння комбінувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування здорового способу життя, розвитку здоров'язбережувальних умінь і навичок, розвитку фізичних якостей у представників різних груп населення, самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини;
-уміння застосовувати здоров'язбережувальної технології, методи профілактики та оздоровлення, описує джерела та етапи розвитку, теорії і технології, принципи, засоби та методи, методологічні та педагогічні основи і форми організації занять здоров‘язбережувальної спрямованості.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. ***Вступ. Становлення традиційного харчування в антропогенезі.***

Тема 2. ***Основи нутриціології. Загальні поняття про енергетичний метаболізм.***

Тема 3. ***Фізіологія харчування.***

Тема 4. ***Концепції та теорії харчування. Основні положення раціонального харчування.***

Тема 5. ***Сучасні проблеми харчування людини. Харчові отруєння та їх профілактика.***

Тема 6. ***Поняття про лікувальне харчування, види. Альтернативні види харчування.***

Тема 7. ***Лікувальне харчування при різних нозологічних формах.***

Тема 8. ***Раціональне харчування в похилому віці та старості.***

Тема 9. ***Раціональне харчування спортсменів.***

Тема 10. ***Раціональне харчування дітей і підлітків.***

Тема 11. ***Лікувально-профілактичне харчування на виробництві зі шкідливими умовами.***