

Програмові вимоги

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

1. Харчування і стан здоров'я населення
2. Функції їжі та фактори їх забезпечення
3. Біологічна дія їжі та різновиди харчування
4. Розвиток науки про харчування
5. Фізіолого-гігієнічне значення білків
6. Наслідки надлишку і дефіциту білків у раціонах харчування.
7. Фізіологічні основи нормування білка у раціонах харчування
8. Засвоєння білків
9. Фізіолого-гігієнічні заходи щодо поліпшення білкового харчування.
10. Значення вуглеводнів для клітин і тканин організму.
11. Значення кальцію для організму
12. Значення магнію для організму
13. Значення фосфору для організму
14. Значення сірки для організму
15. Значення хлору для організму
16. Значення заліза для організму
17. Значення міді для організму
18. Значення кобальту для організму
19. Значення селену для організму
20. Значення марганцю для організму
21. Значення цинку для організму
22. Значення йоду для організму
23. Захисні властивості харчових продуктів і фактори їхнього забезпечення.
24. Негативний вплив надмірного споживання деяких харчових речовин.
25. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів тваринного походження.
26. Поняття про енергетичну цінність
27. Методи визначення енергетичної цінності (калорійності) продуктів харчування

28. Витрати енергії людьми різних професій
29. Таблиця калорій
30. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка зернових продуктів.
31. Фізіологічне значення овочів, плодів і ягід для організму.
32. Використання ГМО (генно-модифікованих організмів) для приготування продуктів харчування
33. Характеристика БАР (біологічно-активних речовин) та харчових добавок, які використовуються в харчовій промисловості
34. Класифікація харчових добавок.
35. Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів
36. Участь вітамінів у фізіологічних функціях
37. Основні джерела та фізіологічна потреба у вітамінах
38. Причини розвитку вітамінної недостатності та заходи щодо боротьби з гіповітамінозами.
39. Система травлення. Її роль, будова, функції.
40. Залежність кількості та складу шлункового соку від виду їжі.
41. Значення кишкового соку у процесі травлення їжі.
42. Процеси травлення їжі.
43. Процеси травлення у ротовій порожнині
44. Фізіологічні основи органолептичної оцінки якості їжі.
45. Процеси травлення у шлунку та вплив продуктів і технологічних факторів на них
46. Травлення у дванадцятипалій кишці.
47. Поняття про обмін речовин
48. Фактори, які впливають на обмін речовин
49. Витрати енергії людьми різних професій (за добу)
50. Джерела поповнення енергетичних затрат.
51. Поняття про раціональне харчування та його закони
52. Структура та розподіл харчового раціону
53. Фізіолого – гігієнічні вимоги до режиму харчування та умов приймання їжі. 4. Піраміда раціонального харчування.

- 54.Поняття про роздільне харчування та його положення
- 55.Вегетаріанство, як одна із найдавніших альтернативних теорій харчування
- 56.Характеристика голодування
- 57.Справжнє і скрите голодування.
- 58.Фізіологічні особливості організму дітей та підлітків. Принципи раціонального харчування дітей та підлітків.
- 59.Характеристика раціонального харчування студентів.
- 60.Фізіолого-гігієнічні основи лікувального харчування.
- 61.Основні принципи побудови лікувальних дієт.
- 62.Специфічна дія продуктів і страв.
- 63.Фізіологічні принципи раціонального харчування людей похилого віку.