**ПРЕДМЕТ «ФІЗІОЛОГІЯ ХАРЧУВАННЯ»**

**Тема:** Історія розвитку харчування людини. Вплив харчування на стан здоров’я населення функції їжі

**Література:** В. В. Гуменна Навчальний посібник з предмету «Фізіологія харчування» с. 7-13

**Опрацювати тему**

**Завдання:** записати лексикон основних термінів

**Тема:** Нормування білків, жирів, вуглеводів в раціонах харчування, джерела постачання. Зміни при тепловій обробці

**Література:** В. В. Гуменна Навчальний посібник з предмету «Фізіологія харчування» с. 20-26

**Опрацювати тему**

**Завдання:** записати лексикон основних термінів

**Тема:** Нормування вітамінів в раціонах харчування, джерела постачання. Ознаки вітамінної недостатності. Вплив кулінарної теплової обробки на збереження вітамінів

**Література:** В. В. Гуменна Навчальний посібник з предмету «Фізіологія харчування»

**Опрацювати тему**

**Завдання:** записати таблицю фізіолого-гігієнічної ролі вітамінів

Записати характеристику основних груп вітамінів

**Тема:** Нормування мінеральних речовин в раціонах харчування, джерела постачання. Фізіологічне значення води

**Література:** В. В. Гуменна Навчальний посібник з предмету «Фізіологія харчування»

**Опрацювати тему**

**Завдання:** записати фізіолого-гігієнічне значення мінеральних речовин та води

**Тема:** Характеристика, значення у лікувальному та раціональному харчуванні продуктів тваринного походження: м'яса та м'ясопродуктів, риби та рибопродуктів

**Опрацювати тему**

**Завдання:** записати харчову цінність та визначити кількість ккал страв за вибором

**Тема:** Характеристика, значення у лікувальному та раціональному харчуванні продуктів рослинного походження

**Опрацювати тему**

**Завдання:** записати харчову цінність продуктів рослинного походження

**Тема:** Характеристика, значення у лікувальному та раціональному харчуванні молока, соло продуктів, яєць та яйце продуктів

**Опрацювати тему**

**Завдання:** записати в робочих зошитах харчову цінність продуктів переробки молока, технологічне використання та енергетичну цінність

**Тема:** Раціональне харчування людини. Структура раціонального харчування

**Опрацювати тему**

**Завдання:** визначити добову потребу білків, жирів та вуглеводів для організму людини

**Тема:** Закони та фізіологічні вимоги до раціонального харчування

**Опрацювати тему**

**Завдання:** записати структуру харчового раціону

**Тема:** Раціональне харчування дітей та підлітків

**Опрацювати тему**

**Завдання:** записати особливості раціонального харчування. Розрахувати добову кількість кілокалорій для дітей з трьохразовим та п’ятиразовим харчування

**Тема:** Раціональне харчування людей розумової праці та робітників **Опрацювати тему**

**Завдання:** розрахувати добову кількість кілокалорій для людей розумової праці та робітників з трьохразовим та чотирьохразовим харчування

**Тема:** Раціональне харчування людей похилого віку та спортсменів **Опрацювати тему**

**Завдання:** розрахувати добову кількість кілокалорій для людей похилого віку та спортсменів з трьохразовим та чотирьохразовим харчування

**Тема:** Поняття про дієтичне харчування, дієтичні продукти та страви **Опрацювати тему**

**Завдання:** розробити технологічні карти дієтичних страв та страв з харчовими добавками

**Тема:** Характеристика основних дієт. Основи лікувально-профілактичного харчування. Лікувальна профілактика основних захворювань людини

**Опрацювати тему**

**Завдання:** записати основні дієти. Розробити одноденне меню згідно дієти. Розробити тижневе дієтичне меню