

## **ВИБІРКОВА ДИСЦИПЛІНА «ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ»**

**Мета дисципліни** – оволодіння базовими поняттями раціонального харчування, основними складовими харчових продуктів, особливостями лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційними методами харчування; впливом харчових додатків на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають при порушенні харчування; та використання цих необхідних знань, умінь та навичок у подальшій практиці фахівця фізичної терапії та ерготерапії.

### **Завдання дисципліни**

- забезпечення вивчення основних складових компонентів їжі і їх ролі у формуванні здоров'я, значення води для організму та нормативів питного режиму;
- засвоєння ролі раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я;
- оволодіння практичними навичками розрахунку добового раціону для різних категорій осіб (дітей, людей похилого віку, спортсменів);
- поглиблення знань з лікувально-дієтичного харчування, його ролі у відновному лікуванні;
- ознайомлення з особливостями харчування як складової громадського здоров'я.

**В рамках вивчення дисципліни** передбачені лекції практичні заняття та самостійна робота

### **Практична частина буде включати:**

- розпізнавання основних ознак надмірного чи недостатнього споживання окремих компонентів їжі;
- складання рекомендації з водного режиму на основі основних правил споживання води;
- розраховування енерговитрат, аналіз харчового раціону, надання рекомендації щодо його покращення;
- складання добовий харчовий раціон для осіб різного віку, статі, залежно від виду діяльності; формувати рекомендації щодо режиму харчування.
- вміння розрізняти дієтичне та лікувальне харчування, складати загальні рекомендації щодо дієтичного харчування;

**Атестація студента здійснюється** за модульно-рейтинговою системою результати якої оцінюються за 200-бальною шкалою та буде включати підсумок роботи студента за темами дисципліни, оцінку відповіді на практичних заняттях, за виконання самостійної та індивідуальної роботи