Міністерство освіти і науки України

ДНЗ «Лісоводський професійний аграрний ліцей»

ФІЗІОЛОГІЯ ХАРЧУВАННЯ

Робочий зошит

Виконала: викладачка

ДНЗ «Лісоводський ПАЛ»

Гурна І.І.

с. Лісоводи 2023р

Методичні рекомендації щодо роботи з опорним конспектом

Робочий зошит розроблений для учнів спеціальності кухар; кондитер з дпредмету «Фізіологія харчування»

На сучасному етапі розвитку новітніх технологій особливо актуальними є розробка та створення принципово нових підходів до вивчення різних верств населення та видів харчування та організацію здорового харчування на підприємствах ресторанного господарства, сучасні методики харчування, а також харчування різних верств населення. Тому відповідно програми передбачено вивчення особливостей харчування, її організації, правила роботи підприємств громадського харчування.

В даному робочому зошиті розглядаються основні теми. Питання тем викладені в логічній послідовності з максимально стислим тестовим супроводом, виділено головне та найбільш суттєве. Теоретичний матеріал наведений у вигляді схем, таблиць та ілюстрацій, тестових завдань.

На початку кожної теми наведений план, який є обов'язковим для вивчення.

При вивченні матеріалу, учні повинні засвоїти основні поняття та визначення.

Перевірка засвоєння теми учнями визначається за допомогою тестів, які наведені після кожної теми.

ЗМІСТ **стор.**

Методичні рекомендації щодо роботи з робочим зошитом…….....2

Тема 1 Вступ. Предмет і завдання курсу фізіологія харчування……...4

Тема 2 Харчові речовини та їх фізіологічне значення для організму людини.....8

Тема 3 Фізіологічна характеристика основних продуктів харчування ……..21

Тема 4 Основи раціонального харчування …….…….... 28

Тема 5 Харчування різних вікових та професійних груп населення……....34

Тема 6 Основи дієтичного та лікувально-профілактичного харчування…….42

Список використаної літератури…….....53

Тема 1 Вступ. Предмет і завдання курсу фізіологія харчування

План

1. Історія розвитку харчування людини. Вплив харчування на стан здоров'я населення. Функції їжі.
2. Поняття термінів "фізіологія" та "фізіологія харчування". Завдання фізіології харчування. Зміст предмету "Фізіологія харчування.

1. Історія розвитку харчування людини. Вплив харчування на стан здоров'я населення. Функції їжі.

Назвіть примітивні знаряддя праці людини для полювання

_____

_____

_____

_____

У якому столітті _____ вперше створено технологію виробництва поп-корну, а масове вживання поп-корну розпочалось у _____ столітті.

Яке століття _____ ознаменувалося винайденням порошку для випічки, хотдога, гамбургера, маргарину та цукерок у сучасному вигляді. У якому році _____ з'явився один з найпопулярніших безалкогольних напоїв – Кока-Кола, а у якому році _____ – Пепсі Кола.

У якому столітті _____ у Франції почали готувати вишукані солодощі – суфле, торти та інші кондитерські вироби. У цей період у Північній Америці розпочався продаж морозива.

Одним з джерел енергії, що потрапляє в організм, є їжа, а саме:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Достатнє харчування –

це_____

_____

_____

_____

Встановлено, основні порушення у харчовому статусі населення України було зведено до наступних ознак:

_____

_____

_____

_____

_____

Пороки сучасного харчування – це

_____

_____

_____

_____

_____

https://www.youtube.com/watch?v=OL_sSQFM0gE

https://www.youtube.com/watch?v=oIwReAUMH9s

2.Поняття термінів "фізіологія" та "фізіологія харчування". Завдання фізіології харчування. Зміст предмету "Фізіологія харчування.

Фізіологія -

_____

_____

_____

Фізіологія харчування -

_____

_____

_____

Гігієна харчування —

_____

_____

_____

Харчування -

_____

_____

_____

__-

Харчування - одна з головних фізіологічної потреб організму, що забезпечує три найважливіші життєві функції:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Метою вивчення предмета "Фізіології харчування " є:

Для досягнення мети майбутні робітники повинні мати теоретичну та практичну підготовку з таких питань:

Для нотаток



https://naurok.com.ua/test/vstup-predmet-i-zavdannya-kursu-fiziologiya-harchuvannya-1947278.html

Тема2 Харчові речовини та їх фізіологічне значення

для організму людини

План

1. Нормування білків у раціонах харчування (фізіологічне значення білків, джерела постачання, наслідки надлишку та дефіциту білків у харчовому раціону, добова потреба). Зміни білків при кулінарній обробці.
2. Нормування ліпідів у раціонах харчування.
3. Нормування вуглеводів у раціонах харчування.
4. Нормування вітамінів у раціонах харчування. Ознаки вітамінної недостатності. Причини розвитку вітамінної недостатності. Профілактика гіповітамінозів. Вплив кулінарної обробки на збереження вітамінів.
5. Нормування мінеральних речовин у раціонах харчування.
6. Вода - фізіологічне значення води.

1. Нормування білків у раціонах харчування (фізіологічне значення білків, джерела постачання, наслідки надлишку та дефіциту білків у харчовому раціону, добова потреба). Зміни білків при кулінарній обробці.

Білки

-_____

_____

_____

_____

_

Білки виконують такі основні функції:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_

Тривале надмірне споживання білка також справляє _____

_____- вплив на організм.

https://www.youtube.com/watch?v=h0k_93EKiMk,
https://www.youtube.com/watch?v=QL_sSQFM0gE

Білкові структури організму

_____

_____

_____

_____



За високої температури деякі білки мають здатність

_____

_____

проявлятися під час просмажування м’яса.

Аліментарна (харчова) білкова _____виникає як при нестачі білка в їжі (кількісний недолік), так і при переважанні білків низькою біологічної цінності (якісний_____).

Їжа має бути збалансована за вмістом білків. За калорійністю в щоденному раціоні мають становити 15-20% білків. Білки їжі мають бути збалансовані за амінокислотним складом, містити всі незамінні амінокислоти. Для цього 25-55% білків варто одержувати із тваринною їжею - риба і морепродукти, м'ясо тварин і птиці, яйця, молочні продукти, і 45-75% з рослинною їжею – бобові, хліб, крупи. Для дорослої людини щоденне споживання має становити білків 70-90г. Необхідно, щоб білки були в правильних співвідношеннях з іншими харчовими речовинами – жирами, вуглеводами, вітамінами.

https://www.youtube.com/watch?v=ZfeYZaqBeJ0

https://www.youtube.com/watch?v=kfeIvrpwwtA

2. Нормування ліпідів у раціонах харчування.

Надлишок жиру в організмі призводить до

_____

_____

_____

_____

https://www.youtube.com/watch?v=NC5sehqiTv4

https://www.youtube.com/watch?v=UGc6i9ICXSU

Назвіть функції які виконують ліпіди:

_____

_____

_____

_____

_____

Вкажіть продукти, що містять ненасичені жирні кислоти

_____

_____

а таж назвіть продукти , що мають ненасичені жирні кислоти

_____

_____

_____

_____

Від яких компонентів залежить біологічна цінність жирів

_____

_____

_____

_____

_____

3. Нормування вуглеводів у раціонах харчування.

Вуглеводи складаються з

_____

_____

_____

Назвіть функції, які виконують вуглеводи в організмі людини

_____

_____

_____

_____

_____

Залежно від складності будови, розчинності, швидкості засвоєння вуглеводи підрозділяються на:

прості вуглеводи –

моносахариди: _____

складні вуглеводи -

полісахариди:_____

Назвіть:

Моносахариди_____

Дисахариди_____

Полісахариди_____

Чому при недостачі жиру в організмі людини не відбувається виснаження, якщо у харчуванні є потрібна кількість вуглеводів?

_____

_____

	Головна функція вуглеводів_____ _____ _____ _-

https://www.youtube.com/watch?v=yLylgwb6iI8

4.Нормування вітамінів у раціонах харчування. Ознаки вітамінної недостатності. Причини розвитку вітамінної недостатності. Профілактика гіповітамінозів. Вплив кулінарної обробки на збереження вітамінів.

Назвіть ряд загальних властивостей вітамінів:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Вітаміни регулюють:_____

_____

_____

_____

_____

Вітаміни та вітаміноподібні речовини

класифікують:_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Охарактеризуйте водорозчинні вітаміни

Вітамін С (аскорбінова кислота)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Вітамін В1 (тіамін)

_____

_____

_____

_____

Вітамін В2 (рибофлавін)

_____

_____

_____

_____

Вітамін B6 (піридоксин)

Вітамін B12 (ціанкобаламін)

Вітамін PP (ніацин)

Фолацин (фолієва кислота, вітамін B9)

Пантотенова кислота (вітамін B3)

Біотин (вітамін H)

Охарактеризуйте жиророзчинні вітаміни

Вітамін А.

Вітамін D (кальциферол).

Вітамін Е.

Вітамін К (філлохинон).

До вітаміноподібні речовини належать:

Холін

_____

_____

_____

_____

Біофлавоноїди («вітамін» Р)

_____

_____

_____

_____



Смородина знижує

_____

_____

_____

_____



Агрус запобігає утворенню

_____

_____

_____

_____

_____



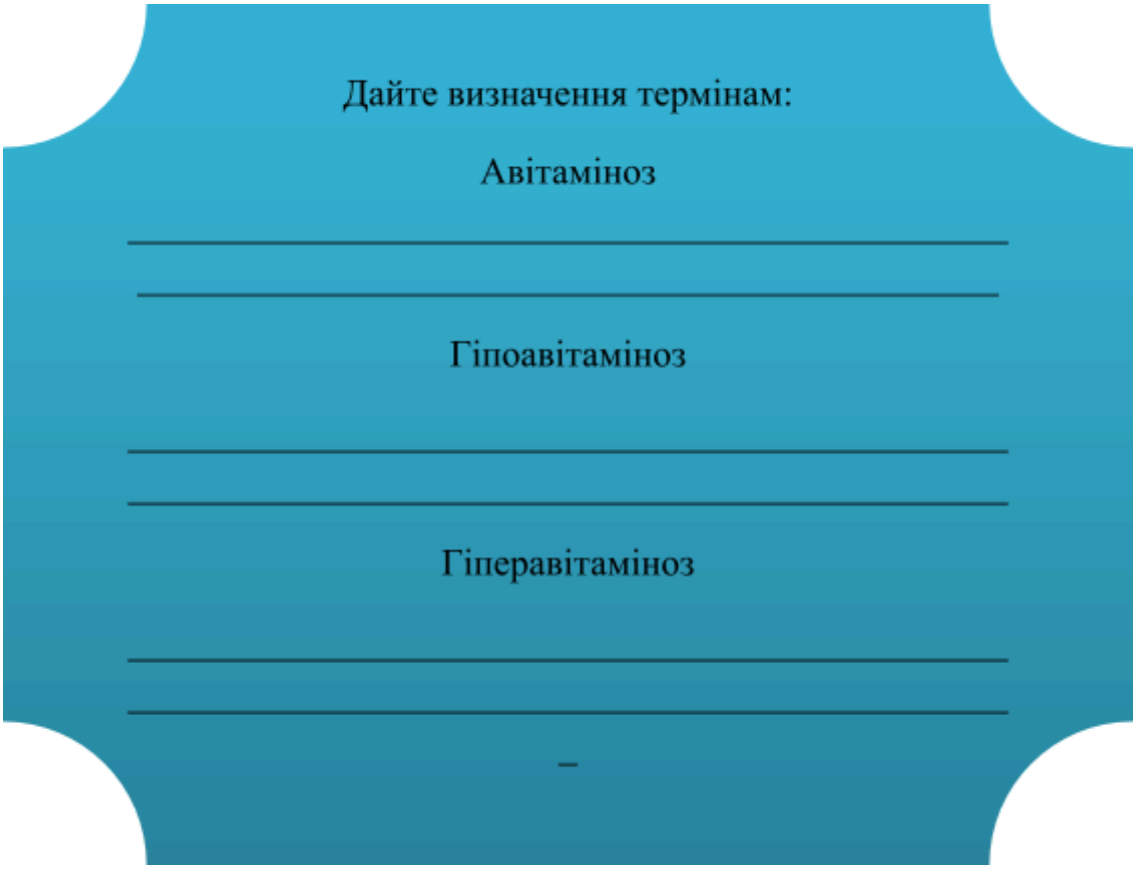
Обліпиха –

_____

_____

_____

_____-



https://www.youtube.com/watch?v=7bXwZ5Je0Gk

https://vpl.org.ua/news/14-14-32-20-11-2021/

5.Нормування мінеральних речовин у раціонах харчування.



Основні функції мінеральних речовин:

Макроелементи –

Мікроелементи –

Основні причини неадекватного надходження мінеральних речовин в організм людини (недостатності або надмірності):

https://www.youtube.com/watch?v=Q_EGOT5x6h0

6. Вода - фізіологічне значення води.

Яке значеннння має вода для організму?

В якому стані вода може перебувати в продуктах

Яка добова норма споживання води?

https://www.youtube.com/watch?v=PwwH7gm-0PE

https://www.youtube.com/watch?v=BHpJtnpmWV4

https://www.youtube.com/watch?v=AiGqiSYOqBs

https://www.youtube.com/watch?v=0bXyZDj3gbc

Перевір себе

https://naurok.com.ua/test/harchovi-rechovini-ta-h-fiziologichne-znachennya-dlya-organizmu-lyudini-1947346.html

Для нотаток

Тема 3. Фізіологічна характеристика основних продуктів харчування

План

1.Характеристика, значення та використання продуктів тваринного походження у раціональному та лікувальному харчуванні м'яса та м'ясопродуктів.

2.Характеристика, значення та використання продуктів тваринного походження у раціональному та лікувальному харчуванні риби та рибопродуктів.

3.Характеристика, значення та використання продуктів тваринного походження у раціональному та лікувальному харчуванні молока та молокопродуктів.

4.Характеристика, значення та використання продуктів рослинного походження у раціональному та лікувальному харчуванні яєць та яйцепродуктів.

1. **Характеристика, значення та використання продуктів тваринного походження у раціональному та лікувальному харчуванні м'яса та м'ясопродуктів.**

М’ясо –це

_____

_____

_____

_____

_____

Охарактеризуйте хімічний склад м’яса

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Назвіть та охарактеризуйте тканинни м’яса

До м’ясопродуктів належать:

Чому м’ясо індиків і курей вважається дієтичним?

Чому м’ясопродукти є обов’язковими компонентами для харчування дітей?

https://www.youtube.com/watch?v=b9O6t98O23c

2.Характеристика, значення та використання продуктів тваринного походження у раціональному та лікувальному харчуванні риби та рибопродуктів.

Риба – це

_____
_____
_____
_____
_____

Охарактеризуйте хімічний склад риби

_____
_____
_____
_____
_____
_____
___

До морепродуктів належать:

_____
_____
_____
_____

Доповніть речення

Риба – це один з постачальників _____

Жир риби є джерелом вітамінів _____

Морська риба є джерелом _____

Що відносять до нерибних морепродуктів?

_____

_____

https://www.youtube.com/watch?v=b9O6t98O23c

2. Характеристика, значення та використання продуктів тваринного походження у раціональному та лікувальному харчуванні молока та молокопродуктів.

Молоко – це

_____

_____

_____

_____

_____

Охарактеризуйте хімічний склад молока

_____

_____

_____

_____

_____

До молокопродуктів належать:

_____

_____

_____

_____

Вставте пропущені слова:

Молочні продукти є джерелом _____

Засвоюваність білка становить _____

Молоко є основним постачальником _____,

який необхідний для формування скелету.

Корисні властивості _____високо цінував І. І. Мечников.

https://www.youtube.com/watch?v=m4VjiWwCNqc
http://my.mail.ru/video/mail/meta-tron/3327/5622.html#video=/mail/meta-tron/3327/5622

3.Характеристика, значення та використання продуктів рослинного походження у раціональному та лікувальному харчуванні яєць та яйцепродуктів).

Дайте визначення яйце – це

_____

_____

_____

З чого складається яйце? Охарактеризуйте будову яйця.

_____

_____

_____

_____-

Чому яйця водоплаваючої птиці не використовують в кулінарії?

_____

_____

-

Курячі яйця затримуються у шлунку до _____год., яйця зварені рідко – біля _____ год., а сирі залишаються в шлунку більше _____год.

.При надлишковому вживанні яєць їх жири можуть визвати_____, схильних до утворення тромбів, а також підвищення холестерину у крові.

Для нотаток



https://naurok.com.ua/test/fiziologichna-harakteristika-osnovnih-produktiv-harchuvannya-1951848.html

Біологічний диктант

1. Об’єкти рослинного та тваринного походження, які використовують в їжу у натуральному чи переробленому вигляді як джерело енергії і будівельний матеріал називають …
2. М’ясо, молоко, риба, яйця – це продукти … походження
3. Хліб, овочі, фрукти, макаронні та круп’яні вироби – це продукти … походження.
4. Сукупність властивостей, які забезпечують бажані смакові якості та є безпечними для здоров’я людини – це … продуктів.
5. Сукупність властивостей харчових продуктів, які забезпечують фізіологічні потреби в енергії та будівельному матеріалі – це …
6. У добовому раціоні дорослої людини доцільно використовувати білки, жири та вуглеводи у співвідношенні …
7. Близько 65% загальної маси тіла дорослої людини становить …
8. Основна функція води в організмі … більшості хімічних сполук.
9. Основним джерелом неорганічних (мінеральних) речовин є …
10. Щоб подовжити термін придатності продуктів харчування, додають …

Проблемне запитання

Історична довідка підтверджує такий факт: протягом існування парусного флоту від цинги загинуло більше мореплавців, ніж у всіх морських битвах, разом взятих. Поясніть причину цинги в давні часи та її відсутність у сучасних моряків.

Лови помилку

Харчові продукти – це речовини рослинного і тваринного походження. Речовини, які отримує організм з їжею, засвоюються шлунком.

Основне джерело білків і жирів – це продукти тваринного походження (м’ясо, риба, хліб, яйця).

Харчова цінність продуктів – це властивість, яка забезпечує смакові якості та безпечність. Потреба людини в поживних речовинах визначаються її масою, віком і рівнем рухової активності.

Тема 4. Основи раціонального харчування

План

1.Поняття про раціональне харчування, закони раціонального харчування. Вимоги до раціонального харчування.

2.Основні вимоги до харчування. Структура харчового раціону.

3.Фізіологічні вимоги до режиму харчування.

1. Поняття про раціональне харчування, закони раціонального харчування. Вимоги до раціонального харчування.

При організації раціонального харчування потрібно дотримуватися десять правил, які потрібно розуміти не як вимоги або заборону, а як рекомендації:

- *Різноманітно,але не занадто багато* – _____

- *Менше жиру та жирних харчових продуктів* – _____

- *Пряно, але не солоно* – _____

4. *Мало солодкого* – роз'яснює швидкість споживання великої кількості цукру (карієс, надлишкова маса тіла, мало поживних речовин та коливання рівня цукру в крові). Рекомендується обмежити споживання харчових продуктів із великою кількістю цукру (наприклад солодощів або пиріжків) та напоїв (лимонадів та напоїв з фруктовими соками).

5. *Більше продуктів із зерна грубого помолу* – має спрямувати на харчування з великим вмістом баластних речовин та вітамінів і мінеральних солей. Потрібно щодня їсти продукти із цільного зерна, мюслі або не шліфований

5. *Більше продуктів із зерна грубого помолу -* _____

6. *Багато фруктів та овочів –* _____

7. *Менше тваринних білків –* _____

8. *Пиття з розумом –*_____

9. *Частіше споживати не великі кількості їжі* _____

10. *Готувати смачно, зберігаючи поживні речовини, -* _____

Енергетична цінність добового раціону людини повинна відповідати добовій витраті енергій.

Енергетична цінність 1г білка -_____-

1г жиру - _____

1г вуглеводів – _____.

Основа раціонального харчування —_____

_____

_____

_____

_____

_____

Кількісна повноцінність – _____

_____

_____

_____

_____

Якісна повноцінність – _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

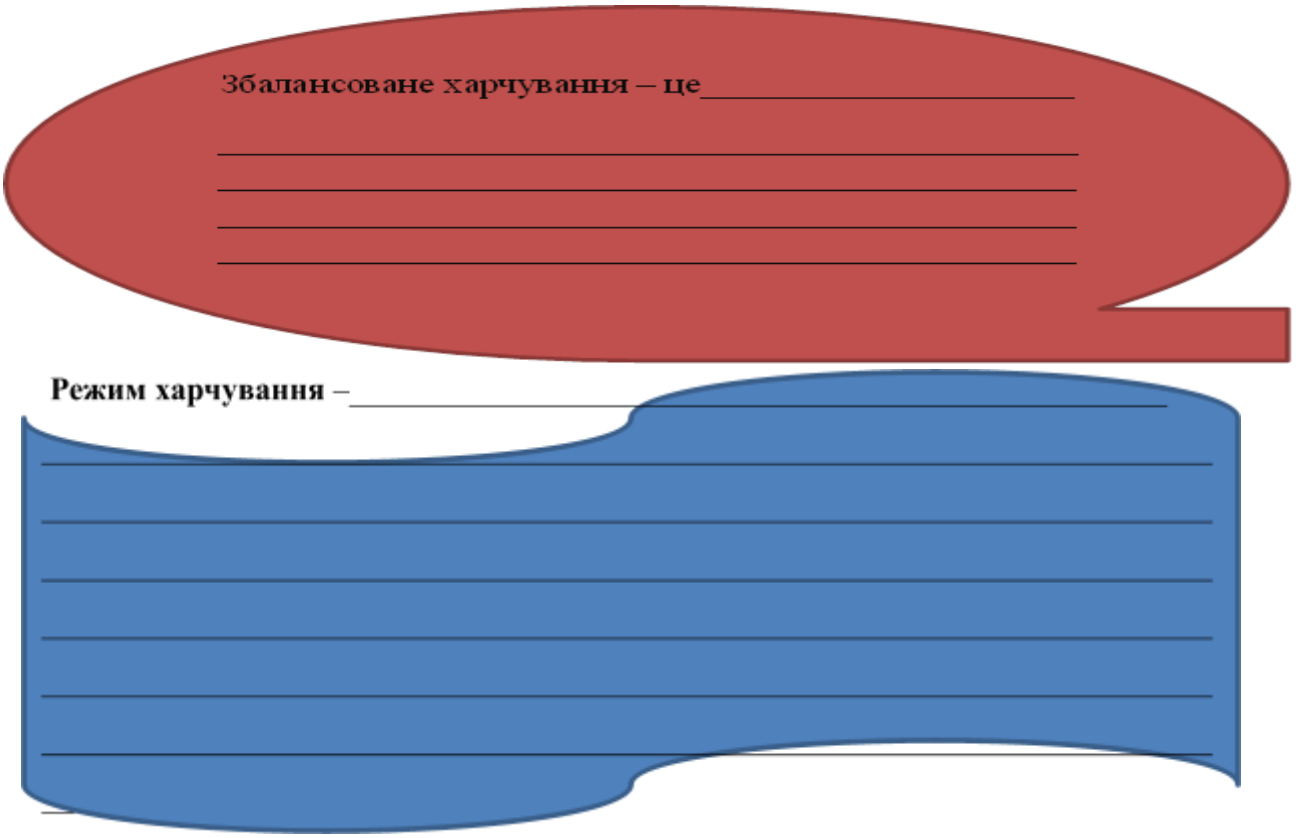
_____

*Основними принципами раціонального харчування є:*_____

https://www.youtube.com/watch?v=iO_iKYftPVI

https://www.youtube.com/watch?v=NNXerXOjezs

2.Основні вимоги до харчування. Структура харчового раціону. Фізіологічні вимоги до режиму харчування.



https://www.youtube.com/watch?v=b1C4ic1BMUM

https://www.youtube.com/watch?v=0SjGmZEgNj0

4-х разове (1-варіант) **4-х разове (2-варіант)**

Структура харчового раціону

продуктів, послідовність вживання страв.

3.Фізіологічні вимоги до режиму харчування.



https://www.youtube.com/watch?v=b1C4ic1BMUM





https://naurok.com.ua/test/builder/1951898

Тема 5. Харчування різних вікових та професійних груп населення

План

1.Раціональне харчування дітей. Раціональне харчування підлітків.

2.Раціональне харчування студентів.

3.Раціональне харчування людей розумової праці, робітників легкої. Раціональне харчування людей середньої та важкої праці.

4.Особливості раціонального харчування людей похилого віку та спортсменів.

1.Раціональне харчування дітей. Раціональне харчування підлітків.

Яка потреба дітей в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мінеральних речовинах?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_

Співвідношення білків, жирів і вуглеводів у харчуванні дітей має становити:

_____

_____

_____

_____

_____

_

Продовжіть речення:

Фізіологічна потреба в основних поживних речовинах та енергії для дітей визначається залежно від_____

Чому потреба дітей в харчових речовинах більша ніж у дорослих?

У дошкільному віці кратність прийому їжі повинна бути не менше

_____шкільному віці рекомендується

Розподіл добового раціону повинно бути наступним:

https://www.youtube.com/watch?v=7qiQc2PFZwk

https://www.youtube.com/watch?v=4kGDFNEEOEw

2.Раціональне харчування студентів.

Як впливає додержання режиму харчування студентами на успішність у навчанні?

_____

_____

_____

_____

Які зміни відбуваються в організмі студента при недостатній кількості білка?_____

_____

____

Скільки відсотків добового раціону студента становить вечеря?

_____

_____

_____

Життя студентів пов'язане з нервово-емоціональним напруженням. В організмі молодих людей ще не завершилося формування ряду фізіологічних систем. Якщо студенти приступають до занять натощак, то вони гірше завоюють навчальний матеріал. Тому особливу увагу необхідно приділяти сніданку. На сніданок потрібно вживати гарячу страву із риби або м'яса, борошняні, картопляно-овочеві, яєчні страви, а також страви із кисломолочного сиру.

Приймання їжі повинно бути 3-4-х разовим. Для забезпечення потреб в жирах в раціон необхідно включати в непрогрітому виді рослинні олії та вершкове масло (20-25 г). З метою ліквідації наслідків малорухомого способу життя слід вживати продукти, які є джерелом волокнистих структур. Більше уваги потрібно приділяти забезпеченню організму вітамінами, а також дотриманню рекомендованих співвідношень між Са і Р. Слід уникати частого вживання страв і продуктів з великою кількістю солі.

Добовий набір продуктів на одного учня - студента

Урок 20

Скільки разів на добу повинні харчуватися студенти?

_____

_____

_____

_____

Які особливості притаманні організму студентів:

_____

_____

_____

https://www.youtube.com/watch?v=iO_iKYftPVI

3.Раціональне харчування людей розумової праці, робітників легкої.

Раціональне харчування людей середньої та важкої праці.

До найважливіших принципів харчування осіб розумової праці відносять:

_____

_____

_____

_____

Як впливає на організм людини важка фізична праця:_____

_____

_____

_____

__-

Енергетична цінність харчування –це

_____

_____

_____

_____

Які фактори впливають на потребу в енергетичних речовинах:

_____

_____

_____

_____

Під час роботи в умовах високої температури в організмі людини відбувається:

_____

_____

_____

_____

Режим харчування – це

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

https://www.youtube.com/watch?v=-8hSku4eEZw



4.Особливості раціонального харчування людей похилого віку та спортсменів.

Вкажіть особливості харчування спортсмена при тренуваннях у жаркому кліматі

_____
_____
_____
____

Які вікові зміни організму людини похилого віку слід враховувати при складанні раціону:

_____

Назвіть особливості харчування спортсмена під час змагань

_____
_____
_____
_

Для нормалізації дії шлунково-кишкового тракту для людей похилого віку слід використовувати:

_____
_____
_____

Які білки, мінеральні речовини повинні входити до складу раціону людей похилого віку:

З віком змінюються окремі процеси обміну речовин. Через уповільнення обміну речовин знижується основний обмін організму. Часто обмежена рухливість тіла додатково веде до зниження потреби в енергії. Через перебудову гормонів зменшується маса м'язів, а натомість збільшується частка жиру.

https://www.youtube.com/watch?v=-0Bwf1xLbk0

https://www.youtube.com/watch?v=qxC5FbAzmyI

Для нотаток



https://naurok.com.ua/test/harchuvannya-riznih-vikovih-ta-profesiynih-grup-naselennya-1951942.html

Тема 6. Основи дієтичного та лікувально-профілактичного харчування

План

1.Поняття про дієтичне харчування, дієтичні продукти, специфічна дія продуктів та страв. Використання овочів і фруктів у лікувальному харчуванні.

2.Характеристика основних дієт.

3.Основи лікувально-профілактичного харчування.

4. Раціони лікувально-профілактичного харчування.

Лікувально-профілактичне харчування для профілактики основних захворювань у людини.

1.Поняття про дієтичне харчування, дієтичні продукти, специфічна дія продуктів та страв. Використання овочів і фруктів у лікувальному харчуванні.

Охарактеризуйте дієтичне харчування

Визначення_____

_____

Призначення_____

_____

Принципи_____

_____

_____

_____

https://www.youtube.com/watch?v=Oo6cnjiQLYg

https://www.youtube.com/watch?v=b6Atlo7qaxg

https://www.youtube.com/watch?v=OL_sSQFM0gE

https://www.youtube.com/watch?v=bpLHsw0lZkE

Який режим називають щадним? З якою метою його використовують?

_____

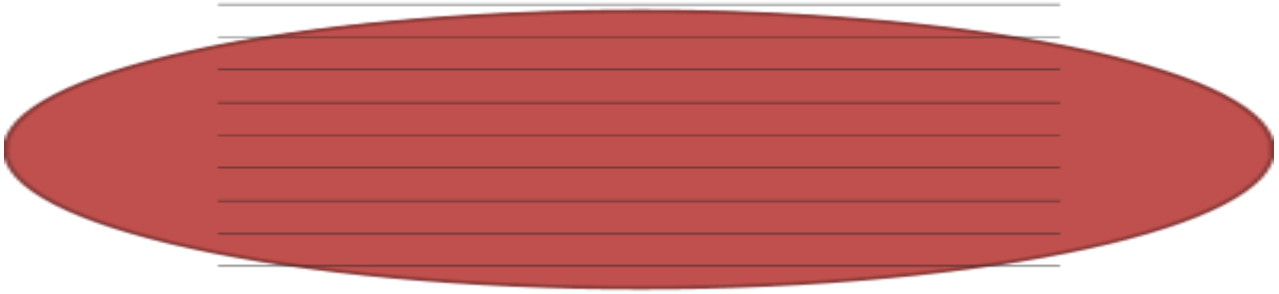
_____

_____

_____

Який режим називать хімічним? З якою метою його використовують?

Який режим називають термічним? З якою метою його використовують?



Фрукти і овочі це основні постачальники:_____

Клітковина має здатність: _____

2.Характеристика основних дієт.

Мета дієти _____

Хімічний склад дієти _____

Для цієї дієти страви готують _____

_____

Мета дієти – _____

_____

_____

_____

_____

Хімічний склад дієти, г.: _____

_____

_____

_____

_____

З раціону виключають продукти _____

_____

_____

_____

_____

При приготуванні страв для дієти №2 слід дотримуватися __

_____

_____

_____

_____

_____

Їжу готують

Мета дієти – _____

Хімічний склад дієти, г: _____

При приготуванні страв для дієти №5 _____

При такій дієті обмежують вживання _____

Мета дієти № 7 — _____

Хімічний склад дієти, г: _____

Ці дієти характеризуються різким обмеженням _____

Для дієти № 7 страви готують_____,

а для дієти № 10 _____

Для дієти 7/10 використовують _____

https://www.youtube.com/watch?v=Oo6cnjiQLYg

Мета дієти — _____

Дієта характеризується _____

Хімічний склад дієти, г;

Страви для дієти готують _____

Рекомендується використовувати _____

3.Основи лікувально-профілактичного харчування.

Лікувально-профілактичне харчування це - _____

_____

_____

_____

https://www.youtube.com/watch?v=E2O1thEWKlc

Яка мете лікувально-профілактичного харчування:

_____

_____

_____

_____

_____

Лікувально-профілактичне харчування спрямоване на: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_

При організації лікувально-профілактичного харчування необхідно додержуватися таких принципів: _____

_____

_____

_____

_____

4.Раціони лікувально-профілактичного харчування. Лікувально-профілактичне харчування для профілактики основних захворювань у людини.

Дуже важливо, щоб людина не приступала до роботи натощак, бо при цьому організм найбільш чутливий до шкідливих ушкоджень. В лікувально - профілактичному харчуванні існує шість раціонів для осіб, зайнятих на роботах в особливо шкідливих умовах праці. Для всіх раціонів включають молоко, кисломолочний сир, м'ясо, рибу. Основними видами теплової обробки продуктів є варка, варка на пару, тушкування, запікання.

яблук, груш, сливок, винограду, чорноплідної горобини.

Раціон № 1.

Призначається _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Раціон № 2 і № 2а.

Раціон № 2 призначається _____

_____

Раціон № 2а призначається _____

_____

_____

_

Раціон № 3.

Призначається _____

_____

_____

_____

Раціон № 4.

Призначається працівникам _____

_____

_____

_____

_____Раці

он № 5.

Призначається _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

При організації лікувально-профілактичного харчування необхідно дотримувати таких правил: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Для нотаток



https://naurok.com.ua/test/osnovi-dietichnogo-ta-likuvalno-profilaktichnogo-harchuvannya-1951981.html

Список використаної літератури

1. Харчова хімія. Тексти лекцій для студентів напряму підготовки 6.051701 «Харчові технології та інженерія» / Уклад.: Гуменюк О. Л. – Чернігів: ЧДТУ, 2013. – 244 с.

2. Пищевая химия / Нечаев А. П., Траубенберг С. Е., Кочеткова А. А. и др. Под ред. А. П. Нечаева. – СПб.: ГИОРД, 2001. – 592 с.

3. Павлоцька Л. Ф. Основи фізіології, гігієна харчування та проблеми безпеки харчових продуктів : Навчальний посібник / Павлоцька Л. Ф., Дудченко Н. В., Димитрієвич Л. Р. Суми, 2007. – 441 с.

4. Гамаюрова А.А. Пищевая химия: Лабораторный практикум. / Гамаюрова А.А., Ржечицкая Л.Э. – М.: 2006. – 136 с. 6. Коренман Я.И. Практикум по аналитической химии. Анализ пищевых продуктов.: Лабораторний практикум / Коренман Я.И., Лисицкая Р.П. – Воронеж: 2002. – 408 с