

Урок №1

Тема уроку: «Предмет і завдання курсу фізіологія харчування»

Без знання функціональних закономірностей діяльності людського організму в цілому й окремих його органів і систем, процесів життєдіяльності, що відбуваються в умовах впливу на організм людини природних факторів, неможливо правильно організувати процес харчування.

Фізіологія - наука про функції і процеси життєдіяльності організму в цілому, його органів, тканин, клітин.

Фізіологія харчування - розділ "Фізіології", що вивчає закономірності перетворення в організмі людини складників їжі на енергію та структурні елементи тіла, вплив характеру харчування на стан здоров'я, оптимальні норми харчування відповідно до стану організму за конкретних умов існування.

Дисципліна "*фізіологія харчування*" є фундаментальним курсом, знання якого дають змогу зрозуміти суть фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі людини під час споживання харчових продуктів, і критично підійти до вибору харчових продуктів, технологічного процесу виробництва кулінарної продукції та до складання раціонів харчування. Вивчення цієї дисципліни дає майбутнім спеціалістам можливість науково обґрунтовувати і керувати технологічними процесами з метою виробництва високоякісної продукції.

Предметом дисципліни "Фізіологія харчування" є фізіолого-гігієнічний вплив складників їжі на організм людини.

Метою вивчення дисципліни "Фізіологія харчування" є формування системи знань щодо впливу їжі та її компонентів на функціонування основних фізіологічних систем організму.

Основне завдання дисципліни - розкриття фізіологічного впливу харчових продуктів і їх складників на стан здоров'я та функції організму. Ці знання дозволять майбутнім кухарям організувати виробництво кулінарної продукції, що сприятиме формуванню оптимального харчового статусу населення.

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

- роль харчування у функціонуванні основних систем організму людини та оцінка харчового статусу організму;
- фізіологічне значення білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин та їх оптимальні потреби відповідно до стану організму за конкретних умов існування;
- фізіологічна характеристика основних харчових продуктів та їх компонентів;
- фізіологічні основи раціонального харчування різних вікових та професійних груп населення.

Учні повинні мати практичні навички:

- володіння методами реалізації законів раціонального харчування, вимог до харчового раціону, режиму харчування та умов прийому їжі при організації харчування у закладах ресторанного господарства;
- складання харчових раціонів для різних груп населення з урахуванням віку, статі, характеру праці, фізіологічної та харчової цінності страв і продуктів харчування.

Перешкодою для максимального використання харчових продуктів у різних раціонах харчування є недостатня освіченість населення при вільному виборі окремих інгредієнтів їжі та впливу їх компонентів на механізми метаболізму і фізіологічні процеси в організмі здорової та хворої людини. У зв'язку з цим необхідно закладати фізіолого-гігієнічні основи у традиційних технологіях продуктів харчування та у нових, які мали б найбільший оберігаючий вплив на склад продуктів і сприяли б кращому перетравленню їжі та засвоєнню поживних речовин.

Раціональна організація харчування різних груп населення є фактором забезпечення здоров'я населення, підвищення працездатності людей, покращення генофонду населення. Вивчення дисципліни дозволяє організовувати харчування на наукових засадах, здійснювати оптимізацію та індивідуалізацію харчування, використовуючи досягнення науково-технічного прогресу, виховувати культуру харчування і пропаганду здорового способу життя.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Значення харчування у житті людини.
2. Вплив харчування на стан здоров'я населення.
3. Предмет і завдання дисципліни "Фізіологія харчування", зв'язок з іншими дисциплінами.