

Дисципліна: Основи раціонального та оздоровчого харчування

Кількість годин (кредитів ЕКТС): 150 (5)

Мета: ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів, їх значенням для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційними методами харчування; впливом харчових добавок на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають внаслідок неправильного харчування.

Завдання навчальної дисципліни:

- сформувати у студентів уяву про раціональне та оздоровче харчування, та його вплив на організм.
- ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами) їх значення для здоров'я людини.
- ознайомити з особливостями лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційними методами харчування.
- навчити студентів використовувати отримані знання для раціонального підбору продуктів, правильному харчуванню та складати програми раціонального харчування різним верствам населення.

Попередні умови для вивчення даної дисципліни:

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Основи раціонального та оздоровчого харчування» є опанування таких навчальних дисциплін як: «Основи медичних знань», «Основи практичної діяльності у фізичній терапії (вступ до спеціальності)», «Біохімія», «Основи фізичної терапії», «Долікарська медична допомога у невідкладних станах».

Навчальні цілі дисципліни полягають у формуванні у студентів:

інтегральної компетентності: здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з терапією та реабілітацією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

загальних компетентностей:

- знання і розуміння предметної області та професійної діяльності.
- здатність спілкуватися державною мовою, взаємодіяти з іншими людьми, правильно інтерпретуючи одержану інформацію.
- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- здатність виявляти творчий підхід до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- вміння самостійно, виявляти, ставити та вирішувати проблеми, керуючись часовими обмеженнями.
- здатність приймати обґрунтовані рішення.
- здатність працювати в команді й брати на себе відповідальність за окремі завдання.

фахових компетентностей:

- здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.
- здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.
- здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати.

- здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.
- здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.
- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
- здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

Програмні результати навчання:

- демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращення довкілля громади.
- надавати долікарську допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; вибирати оптимальні методи та засоби збереження життя.
- діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.
- оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
- використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.
- обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.
- проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп. застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

Результати навчання за навчальною дисципліною:

знати:

- основи фізіології та біохімії харчування, принципи раціонального харчування різних вікових, професійних та нозологічних груп населення;
- теорії та концепції харчування;
- принципи профілактики харчових отруєнь, гострих кишкових інфекцій та захворювань аліментарного походження;
- актуальні проблеми сучасних напрямів у фізіології та гігієні харчування, їх зв'язок зі здоров'ям та працездатністю населення.

вміти:

- розраховувати фізіологічні потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах;
- надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування;
- виявляти статус харчування організму та його порушень;
- вміти розробляти практичні рекомендації щодо організації раціонального харчування різних груп населення;
- оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками, результатами бактеріологічного та токсикологічного дослідження й формулювання висновку щодо їх якості та відповідності стандартам;
- встановлювати зв'язок із навчальними предметами біологічного напряму загальноосвітніх навчальних закладів;
- володіти методикою проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань;
- пропагувати гігієнічні знання серед населення в галузі раціонального харчування.

Зміст дисципліни (тематика):

Змістовий модуль 1. Загальні питання харчування складові компоненти їжі .

Тема 1. Історія розвитку харчування. Особливості харчування в різних країнах світу.

Тема 2. Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вуглеводи, мікро- і макроелементи, вода і питний режим) їх характеристика.

Тема 3. Загальна характеристика основних продуктів харчування (молоко і молочні продукти, м'ясо, риба і продукти моря, харчові жири, зернові продукти, овочі, гриби, цукрові продукти).

Тема 4. Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я (раціональне харчування, режим харчування, складання і розрахунок добового раціону).

Змістовий модуль 2. Значення харчування та харчових добавок та їх вплив на здоров'я.

Тема 5. Значення лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я (характеристика основних дієт, розвантажувальні дієти).

Тема 6. Нетрадиційні види харчування (піст і голодування як фактори оздоровлення, вегетаріанське харчування, сиродіння, роздільне харчування, харчування за групами крові, харчування у системі вчення йогів) як метод оздоровлення і профілактики.

Тема 7. Харчові добавки та їх вплив на здоров'я. Роль алкогольних напоїв, наркотичних засобів, кави, паління у харчуванні людини. Вплив наркотиків, алкоголю та паління на функціонування системи кровообігу, на дихальну, травну та центральну нервову системи.

Тема 8. Хвороби, що передаються через продукти харчування (харчові токсикоінфекції, сальмонельоз, дизентерія, ботулізм, бруцельоз, трихінельоз, гельмінти). Отруєння грибами, методи профілактики, методи НДД.

Види робіт: лекції, практичні заняття, модульні контрольні роботи, індивідуальні роботи студентів з викладачем, самостійна робота студентів, консультації, підготовка до заліку.

Форма підсумкового контролю: залік.