

**Дисципліна**  
**«Основи фізіології і гігієни харчування»**

**Боровікова Наталія Олексіївна**

nuklon@ukr.net

Старший викладач кафедри технологій переробних і харчових виробництв. Викладач з 13-річним досвідом, автор більше 20-ти наукових та навчально-методичних праць.

«Основи фізіології і гігієни харчування» є дисципліною нормативного циклу підготовки студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності 181 «Харчові технології». Метою вивчення дисципліни є надання студентам ґрунтовних знань в галузі науки про харчування людини, з урахуванням гігієнічної характеристики та безпеки продуктів харчування.

Завдання – підготовка студентів до самостійного аналізу харчової цінності готових продуктів та сировини; визначення можливості заміни окремих видів сировини; внесення коректив в технологічний режим виробництва з урахуванням вимог безпеки; створення безпечних продуктів харчування високої біологічної та харчової цінності.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні оволодіти основами теорії харчування, будовою і функціями системи травлення, гігієнічної характеристикою основних компонентів їжі, необхідністю забезпечення безпеки продуктів харчування та шляхами забруднення харчових продуктів чужорідними сполуками.

Загальний обсяг дисципліни – 3 кредита.

Структура навчальної дисципліни		
Теми лекційних занять	Теми практичних занять	Теми лабораторних занять
Біологічна дія їжі	Оцінка харчового статусу людини	
Будова і функції системи травлення людини	Аналіз амінокислотного складу білків харчових продуктів	
Гігієнічна характеристика основних компонентів їжі	Аналіз складу жирів і жирних кислот у харчових продуктах	
Роль вітамінів, макро- і мікроелементів у харчуванні людини	Визначення харчової цінності добового раціону харчування	

Антиаліментарні фактори і компоненти природної їжі	Забруднення харчових продуктів мікроорганізмами та їх метаболітами	
Безпека харчування – найважливіша гігієнічна проблема	Забруднення продуктів харчування нітратами, нітритами та нітрозосполуками	
Забруднення харчових продуктів чужорідними сполуками, харчові домішки	Забруднення продуктів харчування токсичними металами	

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Підсумковим контролем є залік.

Список рекомендованих джерел.

1. Гигиена и экология. Учебник: / Под ред. В. Г. Бардова. – Винница: Новая книга, 2006.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник з грифом МОН. – К.: Центр учбової літератури, 2010. – 336 с.
3. Зубар Н.М., Булгакова М.К., Руть Ю.І. Фізіологія харчування. Практикум: Навч. посіб. - К.: Центр учбової літератури, 2012. – 256 с.
4. Іванова О. В., Капліна Т. В. Санітарія та гігієна закладів ресторанного господарства: підручник / О. В. Іванова, Т. В. Капліна. – Суми: Університетська книга, 2014. – 399 с.
5. Лисин П. А. Компьютерные технологии в рецептурных расчетах молочных продуктов. М. : ДеЛи принт, 2007. 102 с.
6. Скурихин И. М., Тутельям В. А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания : справочник. М. : ДеЛи принт, 2008. 150 с.
7. Титов Е. И. [и др.]. Экспертная система оптимизации состава продуктов и рационов питания : монография. М. : Изд-во МГУПБ, 2009. 129 с.