**Дата**

# ЗАНЯТТЯ № 5

**ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ. ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНОГО ДІЄТИЧНОГО СПОЖИВАННЯ. ФУНКЦІОНАЛЬНІ ХАРЧОВІ**

**ПРОДУКТИ**

**Завдання 1.** Дайте визначення поняттям, що наведені нижче.

***Дієтична добавка*** – це

## Харчові продукти для спеціального дієтичного споживання (використання) – це

***Функціональний харчовий продукт*** – це

 \_

**Завдання 2.** Вкажіть нормативно-правові акти щодо дієтичних добавок, харчових продуктів для спеціального дієтичного споживання та функціональних харчових продуктів.

**Завдання 3.** Наведіть класифікацію дієтичних добавок згідно з ДФУ та вкажіть особливості їх застосування.

1.

2.

3.

 \_

**Завдання 4.** Вкажіть особливості складу та наведіть приклади пробіотиків, пребіотиків, синбіотиків та метабіотиків.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Засоби*** | ***Особливості складу*** | ***Приклади засобів*** |
| Пробіотики |  |  |
| Пребіотики |  |  |
| Синбіотики та метабіотики |  |  |

**Завдання 5.** Вкажіть відмінності між лікарським препаратом та дієтичною добавкою.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Лікарський препарат*** | ***Дієтична добавка*** |
|  |  |

**Завдання 6.** Вкажіть відмінності між дієтичною добавкою, харчовим продуктом для спеціального дієтичного споживання та функціональним харчовим продуктом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Дієтична добавка*** | ***Харчовий продукт для спеціального дієтичного******споживання*** | ***Функціональний харчовий продукт*** |
|  |  |  |

**Завдання 7.** Вкажіть групи харчових продуктів можна віднести до функціональних харчових продуктів.

1.

2.

3.

4.

5.

 \_

**Завдання 8.** Дайте визначення понять «добовий раціон харчування»,

«харчовий статус».

***Добовий раціон харчування*** – це \_

***Харчовий статус*** – це

**Завдання 9.** Охарактеризуйте методи визначення харчового статусу.

1.

2.

3.

**Завдання 10.** Наведіть методику визначення індексу маси тіла. Проведіть розрахунки власного індексу маси тіла. Зробіть висновок ґрунтуючись на даних, наведених у таблиці 1.

Таблиця 1 Характеристика харчового статусу за показником індексу маси тіла (кг/м2) з

урахуванням віку

|  |  |
| --- | --- |
| ***Характеристика******харчового статусу*** | ***Значення індексу маси тіла з урахуванням віку*** |
| ***18-25 років*** | ***≥ 26 років*** |
| Нормальний | 19,5-22,9 | 20,0-25,9 |
| Підвищене харчування | 23,0-27,4 | 26,0-27,9 |
| Ожиріння І ступеня | 27,5-29,9 | 28,0-30,9 |
| Ожиріння ІІ ступеня | 30,0-34,9 | 31,0-35,9 |
| Ожиріння ІІІ ступеня | 35,0-39,9 | 36,0-40,9 |
| Ожиріння ІV ступеня | ≥ 40,0 | ≥ 41,0 |
| Знижене харчування | 18,5-19,4 | 19,0-19,9 |
| Гіпотрофія І ступеня | 17,0-18,4 | 17,5-18,9 |
| Гіпотрофія ІІ ступеня | 15,0-16,9 | 15,5-17,4 |
| Гіпотрофія ІІІ ступеня | < 15,0 | < 15,5 |

***Методика***.

***Розрахунок***: \_

***Висновок***.

**Завдання 11.** Дайте відповіді на запитання.

1. Живі мікроорганізми, які застосовуються в адекватних кількостях для відновлення мікробіоценозів – це:

А. Пребіотики

1. Пробіотики
2. Синбіотики
3. Ксенобіотики
4. Антиоксиданти
5. Вуглеводи, які не розщеплюються у верхніх відділах шлунково- кишкового тракту, а також інші речовини, які є джерелом харчування для нормальної мікрофлори кишечника – це:

А. Пребіотики

1. Пробіотики
2. Синбіотики
3. Ксенобіотики
4. Антиоксиданти
5. Лікувально-профілактичні засоби, які містять біфідо- та лактобактерії разом із субстратом для їх розвитку – це:

А. Пребіотики

1. Пробіотики
2. Антиоксиданти
3. Ксенобіотики
4. Синбіотики

# Контрольні питання

1. Поняття: дієтична добавка, харчовий продукт для спеціального дієтичного споживання (використання), функціональний харчовий продукт.
2. Нормативно-правові акти, які регламентують якість дієтичних добавок, харчових продуктів для спеціального дієтичного споживання та функціональних харчових продуктів.
3. Класифікація дієтичних добавок згідно з ДФУ. Особливості їх використання. Відмінності від лікарського препарату, харчового продукту для спеціального дієтичного споживання та функціонального харчового продукту.
4. Поняття: пробіотик, пребіотик, синбіотик та метабіотик. Особливості їх складу.
5. Харчовий продукт для спеціального дієтичного споживання: приклади, особливості застосування.
6. Функціональний харчовий продукт: приклади, особливості застосування.
7. Добовий раціон харчування. Харчовий статус. Методи визначення харчового статусу.

# Для нотаток