**ЗАНЯТТЯ**

**ХАРЧУВАННЯ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ, ПРИНЦИПИ, РЕКОМЕНДАЦІЇ. МІКРОНУТРІЄНТИ**

**Контрольні питання**

1. Мікронутрієнти. Приклади. Харчові джерела основних мікронутрієнтів. Добова потреба в них.
2. Вітаміни. Біологічна активність вітамінів в організмі людини. Стани, до виникнення яких призводить недостатність та надлишок вітамінів в організмі людини.
3. Макро- та мікроелементи. Функції макро- та мікроелементів в організмі людини. Стани, до виникнення яких призводить недостатність та надлишок макро- та мікроелементів в організмі людини.
4. Можливі взаємодії між мікронутрієнтами.