

## **Перелік теоретичних питань для самостійної роботи з дисципліни «Основи раціонального харчування»**

1. Загальні поняття про енергетичний метаболізм.
2. Принципи використання харчових домішок до продуктів харчування.
3. Основні вимоги до режиму харчування.
4. Розподіл енергетичної цінності добового раціону.
5. Біологічна та харчова цінність основних продуктів харчування: молоко і молочні продукти, м'ясо та м'ясні продукти, риба і морепродукти, яйця, зернові продукти, харчові жири, овочі, фрукти і ягоди, цукристі продукти і замінники цукру. Напої: чай, кава, какао, соки, газовані напої, натуральні мінеральні води, кисневі коктейлі.
6. Тактики дієтотерапії: ступенева система, система «зигзагів».
7. Система лікувального харчування: елементна та дієтна.
8. Порядок призначення та організація забезпечення хворих лікувальним харчуванням.
9. Поняття про харчові отруєння та їх профілактику.
10. Поняття про замінні та незамінні харчові речовини.
11. Особливості використання збагачених продуктів харчування. Спеціалізовані продукти харчування. Профілактичні, лікувальні та лікувально-профілактичні продукти.
12. Характеристика нутрицевтиків та парафармацевтиків.
13. Переваги використання біологічно активних речовин порівняно з іншими засобами корекції харчування.
14. Характеристика парантерального та зондового харчування.
15. Характеристика лактотерапії, сокотерапії, апітерапії.
16. Дія рафінованих продуктів харчування.
17. Організація лікувального харчування.
18. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при захворюваннях шлунково-кишкового тракту (печінки та жовчних шляхів, гепатиті, цирозі печінки, гострому та хронічному холециститі, жовче-кам'яній хворобі).
19. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при інфекційних захворюваннях шлунково-кишкового тракту.
20. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при ендокринних та обмінних захворюваннях (гіпотиреозу, цукрового діабету, наднирникової недостатності, ожиріння, подагри).
21. Вродженні порушення амінокислотного обміну.
22. Вродженні порушення вуглеводного обміну

23. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при захворюваннях нирок (ниркової недостатності, нефротичного синдрому, гломерулонефриту, сечокам'яної хвороби).
24. Лікувальні мінеральні води. Застосування лужних мінеральних вод при уратурії та оксатурії. Застосування кислотних мінеральних вод при фосфатурії.
25. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при колагенових захворюваннях (ревматизмі та ревматоїдному артриті).
26. Основи лікувального харчування при алергічних захворюваннях. Діагностика харчової алергії. Напрями дієтотерапії при алергічних захворюваннях.
27. Особливості харчування вагітних жінок при токсикозах.
28. Основи раціонального харчування жінок в період лактації.
29. Потреба дітей першого року життя в поживних речовинах. Потреба в поживних речовинах недоношених дітей.
30. Склад молозива та жіночого молока.
31. Прикорм при природному годуванні.
32. Штучне годування. Молочні суміші для штучного годування. Змішане годування.
33. Адаптовані продукти, склад яких максимально наближений до жіночого молока. Продукти для організації прикорму дітей першого року життя.
34. Особливості кулінарної обробки їжі для дітей раннього віку.
35. Страви для дитячого харчування: молочні суміші, холодні страви та закуски, перші страви, другі страви, фруктові й овочеві соки та пюре, солодкі страви та напої.
36. Організаційні принципи розробки раціонів харчування для дітей дошкільного віку (3-7 років).
37. Санітарно-гігієнічні вимоги до продуктів харчування, що використовуються у дошкільних навчальних закладах.
38. Використання промислових продуктів, консервів та консервантів в харчуванні дітей дошкільного віку.
39. Вітаміни в лікувально-профілактичному харчуванні.
40. Застосування пектину в лікувально-профілактичному харчуванні.
41. Технологія застосування біологічно активних домішок в спорті. Загальні правила застосування біологічно активних домішок в залежності від характеру навантажень.
42. Вплив обмеження калорійності харчування на процеси старіння.
43. Контроль якості лікувально-профілактичного харчування.