

**Перелік теоретичних питань до ПМК  
з дисципліни «Основи раціонального харчування»**

1. Дайте визначення поняттям «Харчування», «Їжа», «Здоровий спосіб життя».
2. Охарактеризуйте функції, типи харчування.
3. Охарактеризуйте закони, принципи, вимоги до раціонального харчування.
4. Охарактеризуйте правила здорового харчування.
5. Охарактеризуйте теорії харчування (збалансованого, адекватного, раціонального).
6. Дайте визначення поняттю «Раціон харчування». Вкажіть основні його характеристики.
7. Дайте визначення поняттю «Харчова піраміда». Охарактеризуйте харчову піраміду.
8. Вкажіть характеристики, від яких залежить перетравлюваність та засвоюваність харчових продуктів.
9. Дайте визначення поняттям «Повноцінне харчування», «Збалансоване харчування», «Харчова цінність», «Добові енерговитрати», «Енергетична цінність харчових продуктів».
10. Охарактеризуйте групи продуктів харчування за енергетичною цінністю.
11. Дайте визначення поняттю «Харчовий статус». Охарактеризуйте харчовий статус і методи його визначення.
12. Охарактеризуйте альтернативні види харчування: вегетаріанство (веганство, лакто-вегетаріанство, ово-вегетаріанство, лакто-ово-вегетаріанство), сиродієння, харчування макробіотиків (довгожителів), у системі вчення йогів, роздільне харчування, голодування, харчування у релігійних практиках.
13. Охарактеризуйте лікувально-профілактичний і превентивний тип харчування.
14. Охарактеризуйте види щадіння в лікувальному харчуванні.
15. Охарактеризуйте основні положення лікувального харчування.
16. Дайте визначення поняттю «Нутриціологія». Вкажіть мету, об'єкти, задачі нутриціології.
17. Дайте визначення поняттям «Нутрієнти», «Макронутрієнти», «Мікронутрієнти».
18. Характеристика білків, їх функції в організмі, фізіологічна потреба. Охарактеризуйте стани, які супроводжують нестачу і надлишок білків в організмі.
19. Характеристика жирів, їх функції в організмі, фізіологічна потреба. Охарактеризуйте стани, які супроводжують нестачу і надлишок жирів в організмі.
20. Характеристика вуглеводів, їх функції в організмі, фізіологічна потреба. Охарактеризуйте стани, які супроводжують нестачу і надлишок вуглеводів в організмі.

21. Охарактеризуйте роль води в організмі людини. Наведіть симптоми, які характеризують недостатність і надлишок води в організмі. Охарактеризуйте вплив зневоднення на організм людини.
22. Характеристика вітамінів, їх функції в організмі, фізіологічна потреба.
23. Дайте визначення поняттям «Авітаміноз», «Гіповітаміноз». Причини розвитку вітамінної недостатності. Наведіть симптоми, які характеризують недостатність і надлишок вітамінів в організмі.
24. Характеристика мінеральних речовин, їх функції в організмі, фізіологічна потреба.
25. Дайте визначення поняттю «Мікроелементози». Причини порушення обміну мінеральних речовин. Наведіть симптоми, які характеризують недостатність і надлишок мінералів в організмі.
26. Основи лікувального харчування при серцево-судинних захворюваннях (атеросклероз, гіпертонічна хвороба). Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при захворюваннях серцево-судинної системи.
27. Основи лікувального харчування при захворюваннях органів дихання (бронхіальна астма, бронхіт). Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при захворюваннях органів дихання.
28. Основи лікувального харчування при захворюваннях шлунково-кишкового тракту (гастрити, виразкова хвороба шлунку, панкреатит, захворювання печінки та жовчного міхура, запор, діарея). Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.
29. Основи лікувального харчування при ендокринних та обмінних захворюваннях (цукровий діабет, ожиріння, подагра). Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при вказаних захворюваннях.
30. Основи лікувального харчування при захворюваннях сечо-вивідної системи (сечокам'яна хвороба, цистит). Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти.
31. Основи лікувального харчування при колагенових захворюваннях (ревматизм та ревматоїдний артрит). Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти.
32. Основи лікувального харчування при алергічних захворюваннях. Принципи складання раціону харчування при алергічних захворюваннях. Елімінаційні дієти.
33. Основи лікувального харчування при хірургічному втручанні. Доопераційна дієтотерапія. Парентеральне та зондове харчування. Корируючі післяопераційні дієти.
34. Основи раціонального харчування вагітних жінок та жінок, які мають дітей на грудному вигодовуванні.
35. Основи раціонального харчування дітей першого року життя. Основи раціонального харчування дітей від 1 до 3 років. Основи раціонального харчування дітей дошкільного віку. Основи раціонального харчування

школярів.

36. Основи раціонального харчування людей похилого віку.
37. Основи раціонального харчування спортсменів.
38. Основи раціонального харчування працівників на виробництві зі шкідливими умовами праці.
39. Порекомендуйте чоловіку 39 років із сечокам'яною хворобою дозволені і заборонені продукти в харчовому раціоні.
40. Порекомендуйте жінці 48 років із цукровим діабетом II типу дозволені і заборонені продукти в харчовому раціоні.
41. Порекомендуйте вагітній жінці 26 років дозволені і заборонені продукти в харчовому раціоні.
42. Порекомендуйте жінці 38 років із виразковою хворобою шлунку дозволені і заборонені продукти в харчовому раціоні.
43. Порекомендуйте жінці 42 років із надмірною вагою тіла дозволені і заборонені продукти в харчовому раціоні.
44. Визначте антропометричним методом Ваш харчовий статус.
45. Розрахуйте власну денну норму калорій.
46. Обчисліть власний показник стану харчування, індекс маси тіла.