Самостійна робота № 1

Розділ 1. Їжа, її значення для життєдіяльності організму.

Тема: Добова потреба людини в харчових речовинах. Хімічний склад харчових продуктів, калорійність їжі. Поняття про збалансоване харчування та значення різноманітного харчування. – 2год.

Мета: ознайомити студентів з добовою. потребою людини в харчових речовинах, вивчити хімічний склад продуктів, ознайомитись з поняттям збалансоване харчування.

Вид контролю: усне опитування.

Міжпредметні зв'язки: технічна мікробіологія, біохімія вина, технологія виноробства, ТХК виробництва.

Використана література:

1. Й.С. Білоруська, Основи мікробіології, санітарії та гігієни, - К – «Техніка», 2003. стор. 79 - 82

2. А.Ю. Жвирблянская, О.А. Бакушинская, Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности. – М. – Легкая и пищевая промышленность. – 1983. стор. 52 – 53; 94 -96

3. Т.И. Полуторнова, А.В. Шведова, Производственная санитария и санитарно-технические устройства предприятий пищевой промышленности, - М – « Пищевая промышленность» 1979. стор. 8 – 16

Питання для контролю:

1. Які речовини потрібні організму людини для його нормального розвитку?
2. Які процеси відбуваються в організмі після приймання їжі?
3. Що називається калорійністю їжі?
4. За якими факторами встановлюються норми харчування людини?
5. Що називається режимом харчування?
6. Як розподіляється добовий раціон для людей різного віку і професій?
7. Як харчування впливає на здоров'я і розвиток підлітка?

Методичні вказівки:

При підготовці студентів по питанням теми слід звернути увагу на підручник Й. С. Білоруської, який подає матеріал по раціональному харчуванню, складанню раціонів харчування.

При самостійному вивченні матеріалу слід чітко знати, що харчові продукти є основним джерелом здоров'я і працездатності людини. Харчові продукти бувають рослинного і тваринного походження; до їх складу входять білки, жири, вуглеводи, вітаміни, численні мінеральні речовини, які необхідні для життєдіяльності людини. Поживні речовини забезпечують постійний розвиток і оновлення організму, нормальну і злагоджену роботу всіх його органів.

Отже харчові продукти є своєрідним будівельним і енергетичним матеріалом, першоосновою існування усього живого.

Людина повинна споживати в їжу в необхідній кількості й у відповідний час, тобто дотримуватись раціонального харчування. Приймання їжі у відведений час сприяє виникненню умовного рефлексу, посиленій роботі залоз травлення , найкращому засвоєнню поживних речовин.

Вивчаючи матеріал слід пам'ятати, що режим харчування встановлюється залежно від віку людини, її статі, трудової діяльності та інших факторів.

Потреба в певній кількості їжі виражається в теплових одиницях – калоріях. **Калорія** – це кількість тепла, необхідного для нагрівання 1 л води на 1 ^{0}С.

При вивченні теми треба запам'ятати, що калорійність, яка надходить в організм людини з харчовими продуктами, називається калорійністю. Її можна визначити, знаючи хімічний склад і види харчових продуктів.

При підготовці до уроку слід знати, що потреба в калоріях залежно від віку людини та її професії коливається від 2600 до 4200 ккал для чоловіків і від 2200 до 3600 для жінок.

При складанні раціону харчування необхідно враховувати характер трудової діяльності людини, кількість використовуваємої нею енергії. На основі цих затрат і норм у раціоні встановлюється вміст білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин.