

# СПОРТИВНЕ І ПРЕВЕНТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ

Кафедра технології м'ясних, рибних та морепродуктів

Факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК

<i>Лектор</i>	проф. Даниленко С.Г.
<i>Семестр</i>	2
<i>Освітній ступінь</i>	Магістр
<i>Кількість кредитів ЄКТС</i>	4
<i>Форма контролю</i>	Залік
<i>Аудиторні години</i>	30 (15 год. лекцій, 15 год. практичних чи лабораторних)

## Загальний опис дисципліни

Метою дисципліни є ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів, їх значенням для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційними методами харчування; впливом харчових добавок на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають внаслідок неправильного харчування; специфіка харчування спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення, та видів спортивної діяльності.

## Теми лекцій:

1. Основні поняття, особливості спортивного та превентивного харчування.
2. Білки, жири, вуглеводи в превентивному харчуванні та раціоні спортсмена.
3. Вітаміни та мінерали в основі превентивного харчування та харчування спортсменів.
4. Таблиця калорійності продуктів харчування. Глікемічний індекс продуктів.
5. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.
6. Вуглеводні та білкові напої і суміші.
7. Енергетичні добавки.

## Теми занять:

*(семінарських, практичних, лабораторних)*

1. Розрахунок калорійності продуктів харчування та глікемічного індексу продуктів.
2. Розроблення харчових раціонів з урахуванням енергетичної потреби. Розрахунок білків, жирів, вуглеводів та енергетичної цінності продуктів для спортивного і превентивного харчування.

3. Розроблення і приготування вуглеводневих напоїв та сумішей для спортивного і превентивного харчування.

4. Розроблення і приготування білкових напоїв та сумішей для спортивного і превентивного харчування.

5. Розроблення і приготування енергетичних добавок для спортивного і превентивного харчування.