

**Міністерство освіти і науки України  
Херсонський державний університет**

**Затверджено  
Вченою радою ХДУ**

**Протокол № 13 від 27.06. 2018 р.**

**А. І.Гурова**

## **ОСНОВИ ДІЄТОЛОГІЇ**

**Методичні рекомендації до практичних занять для студентів закладів вищої освіти спеціальності 227 Фізична реабілітація (Фізична терапія, ерготерапія) освітнього рівня «магістр» усіх форм навчання**

**Херсон – 2019**

**Методичні рекомендації до практичних занять для студентів закладів вищої освіти спеціальності 227 Фізична реабілітація (Фізична терапія, ерготерапія освітнього рівня «магістр» усіх форм навчання)**

**ISBN 978-617-7783-81-6**

Укладач: А.І. Гурова – кандидат біологічних наук, доцент;

Рецензенти: Ю.О. Ромаскевич – доктор медичних наук, професор кафедри;

М.І. Гайдай – кандидат медичних наук, доцент.

**Затверджено**

Вченою радою ХДУ

Протокол № 13 від 27.06.2018 р.

**Погоджено**

НМР ХДУ

Протокол № 5 від 20. 06. 2018 р.

**Розглянуто** на засіданні кафедри фізичної терапії та здоров'я людини

Протокол № 8 від 05. 03. 2018 р.

Завідувач кафедри А.І. Гурова

**ЗМІСТ**

Вступ.....	4
Анотації до лекцій.....	10
Практичні заняття.....	12
Теми для самостійної роботи студентів.....	26
Підсумкова тека до заліку.....	31
Рекомендована література .....	34
Додатки.....	38

## ВСТУП

Серед ряду дисциплін, які вивчають студенти спеціальності 227 Фізична реабілітація (Фізична терапія, ерготерапія), у закладах вищої освіти магістерського (II) рівня освіти, дуже важливою є дисципліна «Основи дієтології», яка дає знання майбутнім фахівцям про раціональне, науково обґрунтоване харчування здорової і хворої людини, вміння складати раціони харчування при тій чи іншій нозології, тим більше, що лікувальне харчування є повноправним методом фізичної реабілітації при різних захворюваннях.

Дисципліна «Основи дієтології» вивчається в циклі вибіркових навчальних дисциплін професійної та практичної підготовки, що відповідають структурно-логічній схемі навчального плану.

На курс «Основи дієтології» спеціальності 227 Фізична реабілітація (Фізична терапія, ерготерапія), виділено 3 кредити з яких 1 кредит виділений на аудиторну роботу та 2 – на самостійну і вся програма розділена на 2 змістових модуля, які включають лекційний, практичний модулі і модуль самостійної роботи, а також підсумкові теки для проведення модульного та семестрового контролю (заліку). Практична частина курсу побудована відповідно до лекційного матеріалу та можливостей її виконання в університеті. Увесь цей комплекс знань необхідний майбутньому фахівцю, щоб розуміти та на науковій основі вміти організовувати систему харчування здорової і хворої людини, для покращення та збереження її здоров'я, на різних вікових етапах.

**Мета навчальної дисципліни** - формування теоретичних, практичних знань, вмінь та навичок у студентів щодо організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутриціології та дієтології, організації харчування в лікувально-профілактичних, оздоровчих установах, профілактики та лікування захворювань за допомогою спеціально підібраних дієт.

## Завдання навчальної дисципліни

**Теоретичні:** дати магістрантам теоретичні знання з основ дієтології та особливостей застосування отриманих знань на практиці, обґрунтувати важливість дієтотерапії, як складової фізичної терапії для осіб різних нозологічних та вікових груп. Сприяти розумінню магістрантами впливу дієтотерапії на підсилення лікувальної дії і нормалізації функцій різних органів і систем.

**Практичні:** навчити майбутніх фахівців практичним розрахункам фізіологічної потреби організму в харчових речовинах, можливості обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування. Сприяти практичному оволодінню вміннями та навичками складання добового та тижневого раціону харчування при різних нозологіях, формування готовності до проведення консультативної роботи серед населення з питань раціонального та лікувального харчування.

Згідно вимогам освітньо-професійної програми **студенти повинні знати:** основний склад та функції їжі; основи нутриціології; організацію раціонального харчування; основні правила оздоровчого харчування; основні принципи збалансованого харчування; основні принципи лікувального харчування; особливості харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах; шляхи механічного, хімічного, термічного щадіння шлунково-кишкового тракту, особливості лікувального харчування при різних нозологіях, зв'язок дієтології з іншими науками.

**Студенти повинні вміти:** організовувати лікувальне харчування згідно дієтичних столів; робити розрахунок енергетичної цінності харчування та добовий розподіл, враховуючи співвідношення різних складових їжі; складати добове меню, враховуючи сезонні особливості; організовувати здорову систему харчування людини на різних вікових етапах.

**Міждисциплінарні зв'язки:** ця дисципліна тісно пов'язана з основами раціонального харчування, фізіологією людини, віковою анатомією та фізіологією, основами патології, фізичною реабілітацією при захворюваннях

внутрішніх органів, фізичною реабілітацією при захворюваннях серцево-судинної системи, фізичною реабілітацією при захворюваннях опорно-рухової системи, фізичною реабілітацією при новоутвореннях, фізичною реабілітацією в педіатрії, фізичною реабілітацією в геронтології і т.і., курортологією, діагностикою і моніторингом стану здоров'я, основами догляду за хворими та інвалідами тощо.

## ЗМІСТОВІ МОДУЛІ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

### І ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ

**Тема: Основні положення дієтології.**

#### **Лекційний модуль:**

№	Тема лекційного заняття	Години
1.	Основні положення нутриціології та дієтології. Історія дієтології.	2
2.	Основні елементи харчування та їх роль у житті людини.	2
3.	Роль мінеральних речовин в житті людини.	2
4-5.	Лікувальні дієти та їх підгрупи.	4
	<b>Всього</b>	<b>10</b>

#### **Практичний модуль:**

№	Тема практичного заняття	Години
1.	Основні положення нутриціології та дієтології. Історія дієтології	2
2.	Основні елементи харчування та їх роль у житті людини.	2
3.	Роль мінеральних речовин в житті людини.	2
4.	Складання свого денного раціону харчування	2
	<b>Всього</b>	<b>8</b>

#### **Модуль самостійної роботи:**

1. Вітаміни та їх роль у життєдіяльності організму.
2. Вегетаріанство і веганство.
3. Лікувальне голодування.
4. Харчові отруєння та їх профілактика.

5. Особливості харчування дітей.

6. Особливості харчування людей похилого і старечого віку.

**Підсумкова тека до I модуля:**

1. Поняття про нутріціологію та раціональне харчування

2. Індекс маси тіла та його характеристика.

3. Закони енергетичного та хімічного балансу. Ендогенне та екзогенне харчування

4. Основні функції їжі.

5. Співвідношення харчових речовин у раціоні (білків: жирів: вуглеводів) для різних вікових груп. Енергетична цінність білків, вуглеводів, жирів ,

6. Харчова, біологічна, енергетична цінність продуктів. Поняття про замінні та незамінні харчові речовини.

7. Складові для розрахунку загальної калорійності їжі.

8. Диференційовані норми харчування за показником трудової діяльності і статі. Основний та додатковий обміни речовин.

9. Історія дієтології. Видатні особистості в дієтології.

10. Характеристика білків у збалансованому харчуванні.

11. Характеристика жирів у збалансованому харчуванні.

12. Характеристика вуглеводів у збалансованому харчуванні.

13. Характеристика глікемічного індекса.

14. Класифікація вітамінів. Авітамінози, гіпервітамінози.

15. Характеристика водорозчинних вітамінів.

16. Характеристика жиророзчинних вітамінів.

18. Значення води у житті людини, норми води.

19. Значення мінеральних речовин у житті людини, їх класифікація.

20. Особливості та значення макроелементів основного характеру в життєдіяльності людини.

21. Особливості та значення макроелементів кислотного характеру в життєдіяльності людини.

22. Загальна характеристика мікроелементів в збалансованому харчуванні, їх класифікація.
23. Значення та особливості харчових волокон, баластних речовин в харчуванні людини.
24. Мікроелементи: залізо, мідь, йод, їх особливості та вплив на процеси життєдіяльності людини
25. Мікроелементи: кобальт, манган, цинк, їх особливості та вплив на процеси життєдіяльності людини.
26. Мікроелементи: флуор, селен, силіцій, їх особливості та вплив на процеси життєдіяльності людини.
27. Призначення дієтичних столів 1,15.
28. Призначення дієтичних столів 2,14.
29. Призначення дієтичних столів 3,13.
30. Призначення дієтичних столів 4,12.
31. Призначення дієтичних столів 5,11.
32. Призначення дієтичних столів 6, 10.
33. Призначення дієтичних столів 7,9.
34. Призначення дієтичного столу 8.
35. Вегетаріанство і веганство.
36. Лікувальне голодування.
37. Роздільне харчування.
38. Особливості харчування дітей.
39. Особливості харчування людей похилого і старечого віку.
40. Харчова піраміда.

## II ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ

**Тема: Особливості лікувального харчування при різних нозологіях.**

**Лекційний модуль:**

№	Тема лекційного заняття	Години
6.	Лікувальне харчування при захворюваннях дихальної системи.	2



7.	Лікувальне харчування при захворюваннях нирок.	2
8.	Лікувальне харчування при захворюваннях серцево-судинної системи.	2
	<b>Всього</b>	<b>6</b>

### **Практичний модуль:**

№	Тема практичного заняття	Години
5.	Лікувальне харчування при гастриті та виразковій хворобі шлунка.	2
6.	Лікувальне харчування при захворюваннях дихальної системи.	2
7.	Лікувальне харчування при захворюваннях нирок.	2
8.	Лікувальне харчування при захворюваннях серцево-судинної системи.	2
	<b>Всього</b>	<b>8</b>

### **Модуль самостійної роботи:**

1. Загальна характеристика дієти при колітах і ентероколітах.
2. Загальна характеристика дієти при ожирінні.
3. Загальна характеристика дієти при захворюваннях печінки.
4. Загальна характеристика дієти при туберкульозі та після інфекційних захворювань.
5. Загальна характеристика дієти при фосфатурії.
6. Загальна характеристика дієти при цукровому діабеті.
7. Загальна характеристика дієти при захворюваннях нервової системи.

### **Підсумкова тека до II модуля:**

1. Основні принципи складання раціону харчування.
2. Потреба в основних харчових речовинах і енергії залежно від віку, фізичного та розумового навантаження.
3. Гігієнічні вимоги до організації та режиму харчування.
4. Основні функції їжі.
5. Охарактеризувати особливості лікувального харчування при запальних захворюваннях органів дихання.
6. Загальна характеристика дієти при гастриті та виразковій хворобі шлунка.

7. Загальна характеристика дієти при гастриті з недостатньою секрецією шлунка.
8. Профілактика механічного, термічного та хімічного подразнення шлунково-кишкового тракту.
9. Навести приклад розрахунку добової калорійності їжі.
10. Загальна характеристика дієтичного столу та його різновидів при захворюваннях серцево-судинної системи.
11. Особливості харчування при гіпертонії.
12. Особливості харчування при атеросклерозі та стенокардії.
13. Особливості харчування після інфаркту міокарда та при ревматизмі.
14. Загальна характеристика дієти при гломерулонефриті, пієліті.
15. Особливості харчування при сечокам'яній хворобі (уратурія).
16. Загальна характеристика дієти при захворюваннях печінки.
17. Загальна характеристика дієти при захворюваннях кишечника із закрепамми.
18. Загальна характеристика дієти при колітах і ентероколітах.
19. Загальна характеристика дієти при ожирінні.
20. Загальна характеристика дієти при безінсуліновому ЦД.
21. Особливості харчування після інфекційних захворювань.
22. Загальна характеристика дієти при туберкульозі.
23. Загальна характеристика дієти при фосфатурії.
24. Особливості харчування при гіпотонії.
25. Особливості харчування при сечокам'яній хворобі (оксалурія).

## АНОТАЦІЇ ДО ЛЕКЦІЙ

### **1. Основні положення нутриціології та дієтології. Історія дієтології.**

Розглянути загальні питання про: харчування і здоров'я; функції їжі; види харчування; нутриціологію її цілі та закони; повноцінність та збалансованість їжі; загальний калораж їжі; загальний обмін та його складові; історію

розвитку дієтології; постулати та задачі дієтології; групи професій за інтенсивністю енергетичних витрат та відповідною калорійністю раціону. Харчова піраміда.

## **2. Основні елементи харчування та їх роль у житті людини.**

Розглянути класифікації, будову, енергетичну цінність, основні джерела, роль в життєдіяльності людини білків, жирів і вуглеводів. Співвідношення цих основних елементів у раціоні людини відповідно віку, статі та енергетичних витрат. Роль води у процесах життєдіяльності організму. Добові норми білків, жирів, вуглеводів та води для людини.

## **3. Роль мінеральних речовин в житті людини.**

Розглянути класифікацію мінеральних речовин, їх значення і кількість; особливості макро- і мікроелементів, їх добову норму, вплив на процеси життєдіяльності, джерела надходження, реакцію організму при нестачі та перебільшенні добової норми макро- і мікроелементів.

## **4-5. Лікувальні дієти та їх підгрупи.**

Розглянути питання щодо механічного, термічного, хімічного щадіння органів травлення хворих людей; впливу режиму харчування на оздоровлення людей при різних нозологіях. Особливості дієт або дієтичних столів (їхніх підгруп) з 1 до 15, при яких захворюваннях вони призначаються, рекомендовані та заборонені продукти та страви, джерела надходження необхідних речовин, їх форми.

## **6. Лікувальне харчування при захворюваннях дихальної системи.**

Особливості складу та калорійності їжі при запальних захворюваннях органів дихання. Дієта як засіб протизапальної, дезінтоксикаційної та відновлювальної дії при захворюванні на пневмонію. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з протизапальної дієти. Приклад приблизного денного раціону харчування. Особливості харчування при захворюванні на бронхіальну ядуху.

### **7. Лікувальне харчування при захворюваннях нирок.**

Особливості складу та калорійності їжі при запальних захворюваннях нирок (гломерулонефрит, пієліт). Особливості складу та калорійності їжі при сечокам'яній хворобі (уратурія, оксалурія). Продукти, які рекомендовані та виключені при різних захворюваннях нирок. Безсольова дієта. Режими харчування, пиття та температури, види готування блюд. Приклади приблизного денного раціону харчування.

### **8. Лікувальне харчування при захворюваннях серцево-судинної системи.**

Особливості складу та калорійності їжі при серцево-судинних захворюваннях. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієт при захворюваннях серцево-судинної системи. Режими харчування, пиття та температури, види готування блюд. Особливості харчування при гіпер- та гіпотонії, атеросклерозі та стенокардії, після інфаркту міокарда та при ревматизмі. Приклади приблизного денного раціону харчування.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1**

**Тема: Основні положення нутриціології та дієтології. Історія дієтології.**

**Мета:** вивчити основні положення нутриціології та дієтології, розглянути загальні питання про: харчування і здоров'я; нутриціологію її цілі та закони; повноцінність та збалансованість їжі; загальний калораж їжі; загальний обмін та його складові; історію розвитку дієтології; постулати та задачі дієтології; групи професій за інтенсивністю енергетичних витрат, навчитися розраховувати та аналізувати індекс маси тіла.

### **Питання для самопідготовки та контролю:**

1. Поняття про нутриціологію.
2. Поняття про раціональне харчування
3. Ендогенне та екзогенне харчування.
4. Закони енергетичного та хімічного балансу.
5. Основні функції їжі.
6. Енергетична цінність білків, вуглеводів, жирів.

- 7.Співвідношення харчових речовин у раціоні (білків: жирів: вуглеводів) для різних вікових груп: раннього віку, молодшого шкільного віку, дорослих.
- 8.Харчова, біологічна, енергетична цінність продуктів.
- 9.Поняття про замінні та незамінні харчові речовини.
10. Складові загальної калорійності їжі.
11. Основний та додатковий обмін речовин.
- 12.Диференційовані норми харчування за показниками трудової діяльності і статі.
- 13.Харчова піраміда.
- 14.Хто вважається засновником дієтології? Видатні особистості в дієтології.

**Література.** Основна:1,2,4,6,7,12,16,20,23,29,31,32,33.

Допоміжна:1,9,12.

**Обладнання:** конспект лекцій, таблиці, ваги, ростомір, мультимедійне обладнання, відеофільми.

**Організація самостійної роботи:**

1. Вивчити основні поняття нутріціології та раціонального харчування. Виписати у зошит функції їжі, цілі нутріціології, в чому полягає концепція раціонального харчування. Подивитися відеофільм «Здорове харчування - невід’ємна частина здорового способу життя» та обговорити його.
2. З’ясувати, що таке ендогенне та екзогенне харчування. В чому полягають закони енергетичного і хімічного балансу та основні функції їжі, записати у зошит.
3. Вивчити та записати у зошит енергетичну цінність білків, жирів, вуглеводів та співвідношення харчових речовин у раціоні для різних вікових груп: раннього віку, молодшого шкільного віку, дорослих.
4. Намалювати у зошиті одну з пірамід харчування, або «порційну тарілку» зробити позначення, вміти пояснити.
5. Визначити за допомогою вагів свою масу тіла, ростоміром виміряти зріст та визначити індекс маси тіла (ІМТ) за наступними рекомендаціями.

Записати у зошит розрахунки та проаналізувати за допомогою таблиці відповідність своєї ваги і зросту.

**Індекс маси тіла (ІМТ, англ. BMI, body mass index)** — величина, що дозволяє оцінити ступінь відповідності маси людини та її зросту, й тим самим, непрямо оцінити, чи є маса недостатньою, нормальною, надмірною (ожирінням).

Індекс маси тіла обчислюється за формулою Кетле:

( $m$  — маса тіла в кілограмах;  $h$  — зріст в метрах; вимір - в  $\text{кг}/\text{м}^2$ ).

Показник індексу маси тіла було розроблено бельгійським соціологом і статистиком Адольфом Кетеле (Adolphe Quetelet) у 1869 році. За значенням індексу маси популяцію поділяють на кілька категорій, дані про ці категорії і ризик виникнення хронічних та інфекційних захворювань у кожній з них наведені в таблиці:

<b>Класифікація маси тіла у дорослих і частота виникнення хронічних неінфекційних захворювань</b>				
<b>Класифікація</b>	<b>ІМТ, <math>\text{кг}/\text{м}^2</math></b>	<b>Ймовірність розвитку захворювань</b>		
		<b>Серцево-судинних</b>	<b>Бронхо-легеневих</b>	<b>Ендокринних</b>
Недостатня маса	менше 18,5	Низька	Збільшена	Низька
Норма	18,5—24,9	Низька	Низька	Низька
Надлишкова маса	більше 25,0			
Передожиріння (гладкість)	25,0—29,9	Середня	Низька	Низька
Ожиріння I ступеня	30,0—34,9	Збільшена	Низька	Середня
Ожиріння II ступеня	35,0—39,9	Значно збільшена	Можливо, збільшена	Збільшена
Ожиріння III ступеня	більше 40,0	Істотно збільшена	Збільшена	Значно або істотно збільшена

Наведена відповідність може застосовуватися лише для дорослих. Індекс маси тіла слід застосовувати обережно, винятково для орієнтовної оцінки —

наприклад, спроба оцінити за його допомогою статури професійних спортсменів може дати неправильний результат (високе значення індексу в цьому випадку пояснюється розвинутою мускулатурою).

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2.**

**Тема : Основні елементи харчування та їх роль у житті людини.**

**Мета:** вивчити значення в життєдіяльності людини білків, жирів і вуглеводів, їх класифікації, основні джерела. Співвідношення цих основних елементів у раціоні людини відповідно віку, статі та енергетичним витратам. Роль води у процесах життєдіяльності організму, нормування води.

### **Питання для самопідготовки та контролю:**

1. Білки, їх хімічний склад та класифікація, прості (протеїни), складні (протеїди), навести приклади.
2. Функції білків у організмі людини.
3. Замінні та незамінні амінокислоти.
4. Повноцінні і неповноцінні білки.
5. Найбільш важливі та найчастіше дефіцитні в раціонах амінокислоти, їх роль у процесах життєдіяльності.
6. Які білки найбільш близькі до ідеальних за амінокислотним складом?
7. Добова норма та енергетична цінність білків.
8. Джерела тваринних і рослинних білків.
9. Жири, їх хімічний склад та класифікація (ліпіди і ліпоїди).
10. Функції жирів у організмі людини.
11. Насичені і поліненасичені жирні кислоти, їхня роль в організмі людини та джерела.
12. Фосфатиди (фосфоліпіди), їх роль в організмі людини.
13. Добова норма та енергетична цінність жирів.
14. Вуглеводи, їх хімічний склад та класифікація (олігосахариди та полісахариди).

15. Функції вуглеводів у організмі людини.
16. Глікемічний індекс, прості або швидкі, складні або повільні вуглеводи.
17. Характеристика моносахаридів, дисахаридів.
18. Характеристика полісахаридів тих, що засвоюються і не засвоюються.
19. Добова норма та енергетична цінність вуглеводів.
20. Вода та її значення в життєдіяльності людини.
21. Залежність вмісту води в організмі від віку.
22. Добова норма води. Мінеральні води.

**Література.** Основна: 1,4,5,6,7,12,16,20,23,25,29,31.

Допоміжна: 1,12.

**Обладнання:** конспект лекцій, таблиці, мультимедійне обладнання, відеофільми.

**Організація самостійної роботи:**

1. Вивчити будову, класифікацію білків, незамінні амінокислоти (валін, лейцин, ізолейцин, лізин, метіонін, треонін, триптофан і фенілаланін). Виписати у зошит незамінні амінокислоти та їх джерела. Амінокислоти які найчастіше є дефіцитними у раціонах (лізин, триптофан, метіонін), їх значення та джерела, записати. Вивчити роль білків у життєдіяльності людини та їх основні джерела. З'ясувати які білки називають повноцінними і неповноцінними. Подивитися відеофільм «Супер-харчування. Білки», записати основні продукти, які містять тваринні і рослинні білки, та необхідну добову норму білків.
2. Вивчити склад жирів (ліпіди і ліпоїди), основні джерела. Насичені і поліненасичені жирні кислоти, роль в життєдіяльності людини жирів. Подивитися відеофільм «Супер-харчування. Жири». Записати основні продукти, які містять тваринні і рослинні жири.
3. Вивчити класифікації, будову, основні джерела, роль в життєдіяльності людини вуглеводів. З'ясувати, що таке глікемічний індекс, проаналізувати таблицю 4 (див. Додатки), виписати по три приклади продуктів які мають максимальний, середній та мінімальний глікемічні індекси. Подивитися



відеофільм «Супер-харчування. Вуглеводи». Записати приклади основних продуктів, які містять корисні і шкідливі вуглеводи.

4. Вивчити функції води в організмі людини. З'ясувати, та розрахувати для себе добову норму води, записати. Подивитися та обговорити відеофільм «Секрети води».

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3.**

**Тема: Роль мінеральних речовин в житті людини.**

**Мета:** вивчити класифікацію мінеральних речовин, їх значення і характеристику; особливості макро- і мікроелементів, їх добову норму, вплив на процеси життєдіяльності, джерела надходження, реакцію організму при нестачі та перебільшенні добової норми макро- і мікроелементів.

#### **Питання для самопідготовки та контролю:**

1. Загальна характеристика мінеральних речовин в організмі людини, їхня класифікація та джерела надходжень.
2. Макроелементи основного характеру (кальцій, магній, калій, натрій), їх значення для життєдіяльності людини, джерела надходжень. Добова потреба, стан при її перебільшенні та нестачі.
3. Макроелементи кислотного характеру (фосфор, сульфур, хлор), їх значення для життєдіяльності людини, джерела надходжень. Добова потреба, стан при її перебільшенні та нестачі.
4. Загальна характеристика мікроелементів та їх класифікація.
5. Мікроелементи – ферум, купрум, їх значення для життєдіяльності людини, джерела надходжень. Добова потреба, стан при її перебільшенні та нестачі.
6. Мікроелементи – йод, кобальт, їх значення для життєдіяльності людини, джерела надходжень. Добова потреба, стан при її перебільшенні та нестачі.
7. Мікроелементи – манган, цинк їх значення для життєдіяльності людини, джерела надходжень. Добова потреба, стан при її перебільшенні та нестачі.
8. Мікроелементи – флуор, селен, їх значення для життєдіяльності людини, джерела надходжень. Добова потреба, стан при її перебільшенні та нестачі.

9. Мікроелементи – бром, силіцій, літій їх значення для життєдіяльності людини, джерела надходжень. Добова потреба, стан при її перебільшенні та нестачі.

**Література.** Основна:4,6,12,16,20,23,29,31.

Допоміжна:6,9,12,13.

**Обладнання:** конспект лекцій, таблиці, мультимедійне обладнання, відеофільми.

**Організація самостійної роботи:**

1. Вивчитити класифікацію мінеральних речовин, їх значення і кількість. У зошиті схематично показати класифікацію мінеральних речовин.
2. Вивчити особливості макроелементів основного характеру (кальцій, магній, калій, натрій), їх добову потребу, вплив на процеси життєдіяльності, джерела надходження, реакцію організму при нестачі та перебільшенні добової норми макроелементів, побудувати таблицю та внести ці дані.
3. Вивчити особливості макроелементів кислотного характеру (фосфор, сульфур, хлор) їх добову потребу, вплив на процеси життєдіяльності, джерела надходження, реакцію організму при нестачі та перебільшенні добової норми макроелементів, побудувати таблицю та внести ці дані.
4. Вивчити особливості мікроелементів (ферум, купрум, йод, кобальт, манган, цинк, флуор, селен, бром, силіцій, літій, хром, молибден), їх добову норму, вплив на процеси життєдіяльності, джерела надходження, реакцію організму при нестачі та перебільшенні добової норми мікроелементів, побудувати таблицю та внести ці дані.
5. Подивитися та обговорити відеофільм «Макро- і мікроелементи в раціоні людини», додати інформацію до таблиць.

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4.**

**Тема: Складання свого добового раціону харчування.**

**Мета:** навчитися розраховувати добову калорійність раціону відповідно до віку, статі, фізичної активності. З'ясувати особливості розрахунків

відповідно до мети – зниження або збільшення ваги тіла. Навчитися складати тижневий харчовий раціон згідно фізіологічним потребам.

**Питання для самопідготовки та контролю:**

1. Основні принципи складання раціону харчування.
2. Складові для розрахунку загальної калорійності їжі.
3. Диференційовані норми харчування за показниками трудової діяльності і статі.
4. Потреба в основних харчових речовинах і енергії залежно від віку, фізичного та розумового навантаження.
5. Гігієнічні вимоги до організації та режиму харчування.
6. Використання продуктів підвищеної біологічної цінності в харчуванні.

**Література.** Основна: 1,4,21,22,23,24,26,

Допоміжна: 12.

**Обладнання:** конспект лекцій, таблиці у додатках до методичних рекомендацій, мультимедійне обладнання, відеофільми.

**Організація самостійної роботи:**

2. Вивчити потребу дітей, підлітків та дорослих в калорійності харчування за таблицею 1 «Норма калорій в залежності від віку» (див. додатки до методичних рекомендацій).

3 Розраховувати свою необхідну добову калорійність раціону за двома варіантами та записати у зошит:

а) відповідно до ваги, віку, статі, фізичної активності. Для розрахунку за цим варіантом рекомендовано скористатися формулою Міффліна — Сен Жеора. Цей метод, на сьогоднішній день, є найбільш точним для підрахунку добової норми калорій.

Добова кількість калорій =  $O_o \times KFA + CDD$

( $O_o$  – основний обмін,  $KFA$  – коефіцієнт фізичної активності,  $CDD$  – специфічна динамічна дія їжі ).

Розрахунок метаболічної норми:

- чоловіки:  $10 \times \text{вага (в кг)} + 6,25 \times \text{зріст (см)} - 5 \times \text{вік (в роках)} + 5;$

- жінки:  $10 \times \text{вага (в кг)} + 6,25 \times \text{зріст (см)} - 5 \times \text{вік (в роках)} - 161$ .

Це норма споживання калорій у стані спокою (основний обмін). Тепер отриманий результат помножимо на коефіцієнт фізичного навантаження (КФА), який може бути різним:

1,1 — сидячий спосіб життя (низька активність) .

1,3 — помірна активність (робота сидяча, але по офісу доводиться бігати, а крім того, два-три рази на тиждень знаходиться час на спорт).

1,5 — активний спосіб життя і тренування 3 рази на тиждень.

1,9 — важке фізичне навантаження або тренування кожного дня.

Специфічна динамічна дія їжі (СДДІ) це енергія, яку організм витрачає на перетравлювання та засвоєння їжі, у дорослої людини вона складає приблизно 200 ккал., або:

$$\text{СДДІ} = (\text{Оо} \times \text{КФА}) \times 0.1$$

Приклад розрахунку добової кількості калорій:

Чоловік 36 років, ріст - 180 см, вага 78 кг., КФА - 1.3

$$\text{Оо} = 10 \times 78 + 6,25 \times 180 - 5 \times 36 + 5 = 780 + 1125 - 180 + 5 = 1730 \text{ ккал}$$

$$\text{СДДІ} = (1730 \times 1.3) \times 0.1 = 224.9 \text{ ккал}$$

$$\text{Калорійність раціону} = \text{Оо} \times \text{КФА} + \text{СДДІ} =$$

$$1730 \times 1.3 + 224.9 = 2473,9 \text{ ккал}$$

Для зниження ваги необхідно зробити негативний баланс калорій. Для цього від отриманого показника треба відняти 20%, а для збільшення – додати.

б) Цей варіант набагато легший, він не враховує індивідуальні показники, крім ваги, та не є таким точним як попередній. Він передбачає у середньому при розрахунку 25 ккал на 1 кг ваги - якщо людина хоче схуднути; 30 ккал на 1 кг ваги - якщо людина хоче підтримати вагу на тому ж рівні, як і зараз; понад 30 ккал - якщо людина хоче збільшити вагу.

4. Скласти свій добовий харчовий раціон згідно фізіологічним потребам та розрахованій добовій нормі калорійності, використовуючи наступні рекомендації: маючи показник добової калорійності можна розрахувати,

скільки білків, жирів і вуглеводів повинно бути в вашому раціоні. За підрахунками фізіологів та дієтологів, здорова пропорція макронутрієнтів для дорослих становить 1: 1: 4 (білки, жири і вуглеводи відповідно). Важливо пам'ятати, що енергетична цінність 1г білка дорівнює 4 ккал, 1г вуглеводів - 4 ккал, а 1г жиру - 9 ккал.

Для чоловіка, якого ми взяли для прикладу у першому завданні, добова калорійність становить 2473,9 ккал. Ділимо цю цифру на 6 частин макронутрієнтів (1 + 1 + 4). Одна частина становить 412,3 ккал (округляємо до 412 ккал). Отже, з білками чоловік повинен отримувати 412 ккал, стільки ж з жирами, а з вуглеводами -1648 ккал ( $412 \times 4$ ).

Добова кількість білків буде дорівнювати  $412 \text{ ккал} : 4 \text{ ккал} = 103 \text{ г}$

Добова кількість жирів -  $412 \text{ ккал} : 9 \text{ ккал} = 46 \text{ г}$

Добова кількість вуглеводів -  $1648 \text{ ккал} : 4 \text{ ккал} = 412 \text{ г}$

Після таких розрахунків зроблених для себе, беручи до уваги, що рекомендований дієтологами розподіл денної калорійності виглядає так: I сніданок складає – 20-25%; II сніданок чи полудень – 10-15%; обід – до 40%; вечеря – 20 – 25% добової калорійності, можна скласти та записати у зошит своє денне меню, використовуючи таблиці 2, 3, які представлені у додатках.

5. Використовуючи данні попередніх завдань та таблиці 2, 3, 4, 5 додатку до методичних рекомендацій, зробити аналіз відповідності власного сніданку або вечері критеріям раціонального харчування. Меню, розрахунки і висновки відобразити у зошиті. Розробити тижневе меню для людини, яка хоче схуднути, або набрати вагу.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 5.**

**Тема: Лікувальне харчування при захворюваннях дихальної системи.**

**Мета:** вивчити особливості лікувального харчування при захворюваннях дихальної системи.

**Питання для самопідготовки та контролю:**

1. Загальна характеристика запальних захворювань дихальної системи та їх особливості.
2. Особливості захворювання на бронхіальну астму.
3. Особливості складу та калорійності раціону при запальних процесах органів дихання.
4. Режим харчування при захворюваннях органів дихання.
5. Перелік продуктів, які рекомендовані для протизапальної дієти.
6. Перелік продуктів, які виключені з протизапальної дієти.
7. Питний режим при запальних процесах органів дихання.
8. Особливості харчування при бронхіальній астмі.
9. Особливості харчування при туберкульозі легень.

**Література.** Основна:4,6,8,12,16,19,20,23,29.

Допоміжна:11,13.

**Обладнання:** конспект лекцій, таблиці, мультимедійне обладнання, відеофільми.

**Організація самостійної роботи:**

1. Вивчити особливості складу та калорійності раціону при запальних процесах органів дихання, записати у зошит.
2. Розглянути рекомендований режим харчування та пиття при захворюваннях органів дихання, записати основні показники.
3. Виписати рекомендований та нерекomenдований перелік продуктів для протизапальної дієти.
4. Скласти денне меню для дорослої людини хворої на пневмонію, відповідно до необхідної калорійності.
5. Виписати у зошит основні рекомендації щодо особливостей харчування хворих при бронхіальній астмі; при туберкульозі легень.
6. Проаналізувати та записати продукти, які містять необхідні вітаміни (С, А, групи В,)
- 7 Подивитися та обговорити відеофільм «Лікувальне харчування при захворюваннях органів дихання»

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 6.

**Тема Лікувальне харчування при гастриті та виразковій хворобі шлунка.**

**Мета:** вивчити особливості лікувального харчування при гастриті та виразковій хворобі шлунка.

### **Питання для самопідготовки та контролю:**

1. Загальна характеристика форм і стадій гастриту.
2. Загальна характеристика виразкової хвороби шлунка.
3. Режими харчування при гастриті та виразковій хворобі шлунка.
4. Методи механічного та хімічного щадіння шлунково-кишкового тракту.
5. Особливості дієтичного харчування хворих з виразковою хворобою.
6. Особливості дієтичного харчування пацієнтів із гастритом з підвищеною секрецією шлункового соку.
7. Особливості дієтичного харчування пацієнтів із гастритом зі зниженою секрецією шлункового соку.

**Література.** Основна: 1,4,5,6,8,10,12,15,16,19,20,23,25,27,29,32.

Допоміжна:7,10,12.

**Обладнання:** конспект лекцій, таблиці, мультимедійне обладнання, відеофільми.

### **Організація самостійної роботи:**

Подивитися, обговорити відеофільми «Дієти при гастриті», «Дієта при виразковій хворобі шлунка та 12-палої кишки», виконати наступні завдання.

1. Вивчити особливості складу та калорійності раціону при гастриті з підвищеною секрецією шлункового соку, записати у зошит.
2. Вивчити особливості складу та калорійності раціону при виразковій хворобі шлунка, записати у зошит.
3. Розглянути рекомендовані режими харчування при гастритах та виразковій хворобі шлунка

4. Записати рекомендований та заборонений перелік продуктів при гастритах та виразковій хворобі шлунка.
5. Скласти та записати у зошит денне меню для хворих на гастрит з різною секрецією шлункового соку та для хворих на виразку шлунка.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 7.**

**Тема: Лікувальне харчування при захворюваннях нирок.**

**Мета:** вивчити особливості лікувального харчування при захворюваннях нирок.

### **Питання для самопідготовки та контролю**

1. Загальне поняття про запальні захворювання нирок.
2. Особливості дієти при запальних захворюваннях нирок.
3. Загальна характеристика дієти при гломерулонефриті, пієліті та її різновиди.
4. Загальне поняття про сечокам'яну хворобу та її види.
5. Особливості харчування при сечокам'яній хворобі (уратурія).
6. Особливості харчування при сечокам'яній хворобі (оксалурія).

**Література.** Основна: 1,3,4,6,8,12,14,15,16,19,20,23,29.

Допоміжна: 4,12,13.

**Обладнання:** конспект лекцій, таблиці, мультимедійне обладнання, відеофільми.

### **Організація самостійної роботи:**

1. Вивчити особливості складу та калорійності раціону при захворюваннях нирок, записати у зошит.
2. Розглянути рекомендований режим харчування при запальних захворюваннях нирок.
3. Записати у зошит рекомендований та заборонений перелік продуктів при захворюваннях нирок.
4. Проаналізувати особливості дієти при гломерулонефриті, пієліті та її різновиди.



5. Проаналізувати питний режим при цих захворюваннях.
6. Проаналізувати особливості дієти при уратурії.
7. Проаналізувати особливості дієти при оксалурії.
8. Скласти та записати у зошит денне меню для людини при будь-якому захворюванні нирок.
9. Подивитися та обговорити відеофільми «Лікувальне харчування при захворюваннях нирок» та «Дієта при сечокам'яній хворобі»

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 8.**

**Тема:** Лікувальне харчування при захворюваннях серцево-судинної системи.

**Мета:** вивчити особливості лікувального харчування при захворюваннях серцево-судинної системи.

#### **Питання для самопідготовки та контролю**

1. Загальне поняття про атеросклероз.
2. Загальне поняття про артеріальну гіпертензію та гіпотензію.
3. Загальне поняття про інфаркт міокарда та ревматизм.
4. Загальна характеристика дієтичного столу та його різновидів при захворюваннях серцево-судинної системи.
5. Особливості харчування при гіпер- та гіпотонії.
6. Особливості харчування при атеросклерозі та стенокардії.
7. Особливості харчування після інфаркту міокарда та при ревматизмі.

**Література.** Основна: 1,3,4,6,8,9,12,13,16,17,19,20,23,28,29

Допоміжна: 2,8,9.

**Обладнання:** конспект лекцій, таблиці, мультимедійне обладнання, відеофільми.

#### **Організація самостійної роботи:**

1. Вивчити особливості складу та калорійності раціону при захворюваннях серцево-судинної системи записати у зошит.

2. Розглянути рекомендований режим харчування при захворюваннях серцево-судинної системи.
3. Записати рекомендований та заборонений перелік продуктів при захворюваннях серцево-судинної системи.
4. Вивчити особливості харчування при гіпер- та гіпотонії.
6. Вивчити особливості харчування при атеросклерозі та стенокардії.
7. Вивчити особливості харчування після інфаркту міокарда та при ревматизмі.
8. Скласти та записати у зошит денне меню для людини при будь-якому захворюванні серцево-судинної системи.
9. Подивитися та обговорити відеофільм «Лікувальне харчування при захворюваннях серцево-судинної системи»

## **ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

### **Тема 1. Вітаміни та їх роль у життєдіяльності організму.**

1. Вітаміни та історія їх відкриття.
2. Класифікація вітамінів.
3. Характеристика водорозчинних вітамінів.
4. Характеристика жиророзчинних вітамінів.
5. Основні авітамінози.
6. Основні гіпервітамінози.

**Література.** Основна: 1,4,6,7,8,12,15,16,20,23,29,31.

Допоміжна: 1,4,12,13.

### **Тема 2. Вегетаріанство та веганство.**

1. Історичний аспект.
2. Види та особливості вегетаріанства.
3. Особливості веганства.
4. Фізіологічні аспекти вегетаріанства та веганства.
5. Протипоказання до вегетаріанства та веганства.

**Література.** Основна: 1,4,5,6,8,12,15,16,20,23,29,31

Допоміжна:1,12,13.

### **Тема 3. Лікувальне голодування.**

1. Розвантажувально-дієтична терапія.
2. Організаційні аспекти лікувального голодування.
3. Протипоказання до лікувального голодування.
4. Короткотривале (добове) і більше тривале лікувальне голодування.
5. Вихід організму із лікувального голодування.

**Література.** Основна:1,2,5,6,12,15,19,21,22,25,26,31.

Допоміжна:12.

### **Тема 4. Харчові отруєння та їх профілактика.**

1. Класифікація харчових отруєнь.
2. Харчові токсикоінфекції.
3. Харчові бактеріальні токсикози (ботулізм), стафілококовий токсикоз.
4. Харчові отруєння немікробної природи (гриби, ядра кісточкових плодів, насіння бука, бавовника, боби квасолі, ядовиті тканини тварин).
5. Профілактика харчових отруєнь.

**Література.** Основна:2,6,10,12,16,20,23,27,31,

Допоміжна:3,7,10.

### **Тема 5. Особливості харчування дітей.**

1. Особливості харчування дітей першого року життя.
2. Особливості харчування дітей від 1 до 3 років життя.
3. Особливості харчування дітей від 3 до 6 років.
4. Особливості харчування молодших школярів.
5. Особливості харчування підлітків.
6. Скласти добове меню для дитини буд-якого вікового періоду.

**Література.** Основна:4,6,12,16,18,23,26,29.

Допоміжна:3,4,5,6,7,10.

### **Тема 6. Особливості харчування людей похилого та старечого віку.**

1. Особливості метаболізму людей похилого та старечого віку.
2. Потреба людей похилого та старечого віку у білках, жирах, вуглеводах, мінеральних речовинах, вітаманах, воді.
3. Вплив калорійності харчування на процеси старіння.
4. Режим харчування людей похилого та старечого віку.
5. Ліпотропна та антиоксидантна спрямованість харчування людей похилого та старечого віку.
6. Скласти добове меню для людини похилого, або старечого віку будь-якої статі, враховуючи наявність або відсутність певних хронічних захворювань.

**Література.** Основна: 4,5,6,9,12,13,15,16,20,23,26,29,30.

Допоміжна:1,2,8.

### **Тема 7. Загальна характеристика дієт при колітах і ентероколітах.**

1. Дієтичні столи які застосовуються при захворюваннях кишечника.
2. Режим харчування та приготування блюд при захворюваннях кишечника.
3. Перелік продуктів, які рекомендовані та заборонені при гіпомоторній функції кишечника.
4. Перелік продуктів, які рекомендовані та заборонені при гіпермоторній функції кишечника.
5. Питний режим при захворюваннях кишечника.
6. Скласти добове меню для людини із захворюванням кишечника.

**Література.** Основна: 4,5,6,8,10,12,16,20,23,26,27,29.

Допоміжна:7,10,12.

### **Тема 8. Загальна характеристика дієти при ожирінні.**

- 1.Номер дієтичного столу при ожирінні.
2. Режим харчування та приготування блюд при ожирінні.
3. Особливості застосування рідини, солі і цукру.

4. Перелік продуктів і блюд, які рекомендовані та заборонені при ожирінні.
5. Застосування контрастних дієт (огіркова, яблучна, кавунна).
6. Скласти добове меню для пацієнта з ожирінням будь-якого ступеня.

**Література.** Основна: 1,2,4,5,6,8,12,15,16,19,20,21,22,23,24,25,26,29.

Допоміжна: 1,8,12.

#### **Тема 9. Загальна характеристика дієти при захворюваннях печінки**

1. Характеристика дієтичного столу при захворюваннях печінки та жовчовивідних шляхів
2. Режим харчування та приготування блюд при захворюваннях печінки.
3. Особливості застосування солі, вершкового масла і олії.
4. Перелік продуктів і блюд, які рекомендовані та заборонені при захворюваннях печінки.
5. Складання добового меню при захворюваннях печінки.

**Література.** Основна: 1,4,5,6,8,10,12,15,16,20,23,26,27,29

Допоміжна: 12,13.

#### **Тема 10. Загальна характеристика дієти при туберкульозі та після інфекційних захворювань.**

1. Характеристика дієтичного столу при туберкульозі та після інфекційних захворювань.
2. Режим харчування та приготування блюд при туберкульозі та після інфекційних захворювань.
3. Особливості застосування білків і вітамінів.
4. Перелік продуктів і блюд, які рекомендовані та заборонені при туберкульозі та після інфекційних захворювань.
5. Складання добового меню при туберкульозі та після інфекційних захворювань.

**Література.** Основна: 1,4,5,6,8,12,15,16,20,23,27,29.

Допоміжна: 7,10,11,13.

### **Тема 11. Загальна характеристика дієти при фосфатурії.**

1. Характеристика дієтичного столу при фосфатурії.
2. Режим харчування та приготування блюд при фосфатурії.
3. Особливості застосування овочів і фруктів.
4. Перелік продуктів, які рекомендовані та заборонені при фосфатурії.
5. Складання добового меню при фосфатурії.

**Література.** Основна: 1,3,4,6,8,12,14,15,16,19,20,23,29.

Допоміжна:4,12,13.

### **Тема 12. Загальна характеристика дієти при цукровому діабеті.**

1. Характеристика дієтичних столів при цукровому діабеті різних типів.
2. Режим харчування та приготування блюд при цукровому діабеті.
3. Особливості застосування солі і рідини.
4. Перелік продуктів і блюд, які рекомендовані та заборонені при цукровому діабеті.
5. Складання одноденного меню при цукровому діабеті.

**Література.** Основна:1,4,5,6,8,11,12,16,20,23,29,31.

Допоміжна:1,12,13.

### **Тема 13. Загальна характеристика дієти при захворюваннях нервової системи.**

1. Номер дієтичного столу при захворюваннях нервової системи.
2. Режим харчування та приготування блюд при захворюваннях нервової системи.
3. Особливості застосування солі і м'ясних продуктів.
4. Перелік продуктів і блюд, які рекомендовані та заборонені при захворюваннях нервової системи.
5. Особливості лікувального харчування при синдромі хронічної втомленості.
6. Особливості лікувального харчування при неврозах.

7. Особливості лікувального харчування при мігрені.
8. Складання одноденного меню при захворюваннях нервової системи.

**Література.** Основна: 1,4,6,8,12,16,20,23,29,31.

Допоміжна:1,12.

### **ПІДСУМКОВА ТЕКА ДО ЗАЛІКУ**

1. Поняття про нутріціологію та раціональне харчування
2. Індекс маси тіла та його характеристика.
3. Закони енергетичного та хімічного балансу. Ендогенне та екзогенне харчування
4. Основні функції їжі.
5. Співвідношення харчових речовин у раціоні (білків: жирів: вуглеводів) для різних вікових груп. Енергетична цінність білків, вуглеводів, жирів ,
6. Харчова, біологічна, енергетична цінність продуктів. Поняття про замінні та незамінні харчові речовини.
7. Складові для розрахунку загальної калорійності їжі.
8. Диференційовані норми харчування за показником трудової діяльності і статі. Основний та додатковий обміни речовин.
9. Історія дієтології. Видатні особистості в дієтології.
10. Характеристика білків у збалансованому харчуванні.
11. Характеристика жирів у збалансованому харчуванні.
12. Характеристика вуглеводів у збалансованому харчуванні.
13. Характеристика глікемічного індекса.
14. Класифікація вітамінів. Авітамінози, гіпервітамінози.
15. Характеристика водорозчинних вітамінів.
16. Характеристика жиророзчинних вітамінів.
18. Значення води у житті людини, норми води.
19. Значення мінеральних речовин у житті людини, їх класифікація.
20. Особливості та значення макроелементів основного характеру в життєдіяльності людини.

21. Особливості та значення макроелементів кислотного характеру в життєдіяльності людини.
22. Загальна характеристика мікроелементів в збалансованому харчуванні, їх класифікація.
23. Значення та особливості харчових волокон, баластних речовин в харчуванні людини.
24. Мікроелементи: залізо, мідь, йод, їх особливості та вплив на процеси життєдіяльності людини
25. Мікроелементи: кобальт, манган, цинк, їх особливості та вплив на процеси життєдіяльності людини.
26. Мікроелементи: флуор, селен, силіцій, їх особливості та вплив на процеси життєдіяльності людини.
27. Призначення дієтичних столів 1,15.
28. Призначення дієтичних столів 2,14.
29. Призначення дієтичних столів 3,13.
30. Призначення дієтичних столів 4,12.
31. Призначення дієтичних столів 5,11.
32. Призначення дієтичних столів 6, 10.
33. Призначення дієтичних столів 7,9.
34. Призначення дієтичного столу 8.
35. Вегетаріанство і веганство.
36. Лікувальне голодування.
33. Особливості харчування дітей.
37. Особливості харчування людей похилого віку.
38. Харчові отруєння та їх профілактика.
39. Основні принципи складання раціону харчування.
40. Потреба в основних харчових речовинах і енергії залежно від віку, фізичного та розумового навантаження.
41. Гігієнічні вимоги до організації та режиму харчування.
42. Використання продуктів підвищеної біологічної цінності в харчуванні.



43. Охарактеризувати особливості лікувального харчування при запальних захворюваннях органів дихання.
44. Загальна характеристика дієти при гастриті та виразковій хворобі шлунка.
45. Загальна характеристика дієти при гастриті з недостатньою секрецією шлунка.
46. Профілактика надмірного механічного та хімічного подразнення шлунково-кишкового тракту.
47. До яких дієтичних столів відносяться захворювання серцево-судинної системи.
48. Загальна характеристика дієти при захворюваннях серцево-судинної системи.
49. Які дієтичні столи об'єднує захворювання на гломерулонефрит та ниркову недостатність?
50. Загальна характеристика дієт при гломерулонефриті та нирковій недостатності.
51. Загальна характеристика дієти при захворюваннях нирок та сечокам'яній хворобі (уратурія та оксалурія).
52. Загальна характеристика дієти при захворюваннях печінки.
53. Загальна характеристика дієти при захворюваннях кишечника із закрепамми.
54. Загальна характеристика дієт та їх класифікація при колітах і ентероколітах.
55. Загальна характеристика дієти при ожирінні.
56. Класифікація дієт при цукровому діабеті.
57. Загальна характеристика дієт при безінсуліновому ЦД.
58. Загальна характеристика дієти при інсулінозалежному ЦД.
59. Загальна характеристика дієти при туберкульозі та після інфекційних захворювань.
60. Загальна характеристика дієти при фосфатурії.
61. Монодієти – їх плюси і мінуси.

## Рекомендована література

### Базова (основна)

1. Батечко С.А. Руководство по нутрициологии. Философия здоров'я "Тянши"/ С.А. Батечко, Н.А. Деревянко – К.: АВРИО, 2006. – 500 с.
2. Безпека харчування: сучасні проблеми: Посібник-довідник / Укл.: А. В. Бабюк, О. В. Макарова, М. С. Рогозинський, Л. В. Романів, О. Є. Федорова - Чернівці: Книги - XXI, 2005.- 456 с
3. Бессолевая диета / Сост. Г.С. Выдревич. - М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2007.- 64 с.
4. Воробьев В.И. Организация оздоровительного и лечебного питания / В.И. Воробьев. - 2-е изд., доп. - М: Медицина, 2002. - 445с.
5. Глікемічний індекс продуктів [Електронний ресурс]/ Режим доступу:<http://medfond.com/static/glikemichnii-indeks-produktiv-tablicya.html>
6. Губергриц А.Я.,. Лечебное питание: Справ. Пособие. - 3-є изд. Перераб и доп./ А.Я. Губергриц, Ю.В. Линеvский - К.: Выща школа, 1989. - 398 с.
7. Гулий І.С. Основи валеології [Електронний ресурс]/ І.С. Гулий, Г.О.Сімахіна, А.І Українець./ Основні напрями сучасної дієтології, 2003 - Режим доступу: <http://medbib.in.ua/osnovni-napryami-suchasnoji.html>
8. Гурвич М. М. Вкусная еда вместо лекарств / М.М. Гурвич. - М.: Эксмо, 2010. – 448 с. – (О наиболеешем полно и понятно)
9. Гурвич М. М. Лечебное питание при сердечнососудистых заболеваниях / М.М. Гурвич. - М.: Совет. спорт, 2001. - 304 с.
10. Гурвич М.М. Лечебное питание при заболеваниях органов пищеварения / М.М. Гурвич. - М: Совет. спорт, 2002. - 304 с.
11. Гурвич М. М. Диета при сахарном диабете / М. М. Гурвич. - М.: ГЗОТАР-Медиа, 2006. - 288 с.
12. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. - СПб: Питер, 2008. – 960 с. (Серия: «Спутник врача»).
13. Диетическая терапия при сердечнососудистых заболеваниях: метод. рекомендации / НИИ питания. - М., 2006. - 45 с.

14. Добронравов А. В. Популярная нефрология. Болезни почек и мочевыводящих путей./ А. В. Добронравов – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ» 2003. – 240с.
15. Доценко В.А. Болезни избыточного и недостаточного питания: учебное пособие / В.А. Доценко, Л.В. Моссийчук.- СПб.: ФОЛИАНТ, 2004.- 112с.
16. Кольяшкин М.А. Справочник медицинской сестры-диетолога/ М.А. Кольяшкин, Н.Н. Полушкина. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. -317 с.
17. Крулев К. А. Заболевания сердца и сосудов. Профилактика и лечение / К. А. Крулев – СПб.: Питер, 2009. – 160 с.: ил. – (Серия «Семейный доктор»).
18. Ладодо К. С. Рациональное питание детей раннего возраста / К.С. Ладодо. - М.: Миклош, 2007. - 280 с.
19. Малахов Г.П. Голодание: Авторский учебник. - СПб.: ИК «Комплект», 1996. - 305 с.
20. Мартинчик А.Н. Общая нутрициология: Учебное пособие / Мартинчик А.Н., Маев И.В., Янушевич О.О. - М.: МЕДпресс-информ, 2005. - 392 с.
21. Методи підрахунку добової потреби в калоріях [Електронний ресурс] /Режим доступу: <http://budz.com.ua/yak-rozrahuvati-dobovu-potrebu-v-kaloriyah.html>; <https://www.depo.ua/ukr/life/kak-rasschitat-dnevnyuyu-normu-belkov-zhirov-i-uglevodov-10112014092000>
22. Методика розрахунку енерговитрат людини та її потреб у харчових речовинах. оцінка адекватності харчування за меню-розкладкою. [Електронний ресурс]/ Режим доступу:[http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/hihiena/classes\\_stud/uk/med/lik/ntn.htm](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/hihiena/classes_stud/uk/med/lik/ntn.htm)
23. Новодержкина Ю.Г. Диетология: учебник / Ю.Г. Новодержкина, В.П. Дружинина.- Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 384 с.
24. Подготовка по питанию. [Електронний ресурс] / Режим доступу: [zhirkiller.com](http://zhirkiller.com) [www.calorizator.ru](http://www.calorizator.ru)
25. Раздельное питание / авт.-сост.Л.Смирнова. - Минск: Харвест, 2007. - 64 с

26. Розрахунок калорій. Таблиця калорій [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://ywoman.ru/page/rozrahunok-pidrahunok-kalorij-tablicja-kalorij>
27. Толстых А. Диетическое питание при заболеваниях желудочно-кишечного тракта / А. Толстых - СПб.: Питер, 2002. - 160 с.
28. Лечим сердце и сосуды./ Г. В. Улесова – Харьков: Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга», 2010. – 320с. – (Серия «Домашняя медицинская энциклопедия»).
29. Харчування людини / Т.М. Димань, М.М. Барановський, М.С. Ківа та ін.: Під ред. Т.М. Димань. - Біла Церква, 2005. - 300 с.
30. Хорошина Л.П. Правильное питание пожилого человека/Л.П. Хорошина. - М., СПб: Диля. - 2004. - 144 с.
31. Шленская Т.В. Санитария и гигиена питания: учебное пособие для вузов / Т.В.Шленская, Е.В. Журавко. – М.: КолосС, 2004. – 182 с.
32. Шмалей С.В. Дієтологія. Навчальна програма / С.В. Шмалей, І.В. Редька - Херсон: ВАТ «Херсонська міська друкарня», 2009. – 32 с.
33. Що таке дієта? Типи дієт. Історія дієт. Основні принципи дієтології. [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://kayiles.ru/page/shho-take-diyeta-tipi-diyet-istorija-diyet-osnovni-principi-diyetologiyi>

### **Допоміжна**

1. Бонд Дж. Естественное питание: Как питаться в соответствии с нашей генетической программой / Дж. Бонд Пер. с англ. А.В. Верди. -М.: Айрис-пресс, 2003.-336 с.
2. Воронина Л.П. Вопросы рационального питания у пожилых людей / Л.П. Воронина // Журнал «Медицинские новости».- 2007. - № 6. - С. 36 - 41.
3. Воронцов И.М. Диетотерапия при аллергических заболеваниях у подростков / И.М. Воронцов, М.И. Батырев, Т.Ф. Батырева и др. // Лечащий врач. - 2004. - №3. - С. 22-27.

4. Вржесинская О.А. Витаминно-минеральные комплексы в питании детей: типы, формы, способы приема, эффективность / О.А. Вржесинская, В.М. Коденцова // Вопр. дет. диетологии. - 2006. - № 6. - С. 26-34.
5. Грибакин С.Г. Углеводы в питании детей: Физиологические аспекты / С.Г. Грибакин, Е.К. Кургашова, М.И. Дубровская, Ю.Г. Мухина, С.В. Бельмер // Вопросы детской диетологии. - 2003. - Т. 1, № 3. - С. 48 - 54.
6. Громова О.А. Роль магния в сбалансированном питании детей и подростков / О.А. Громова, Т.Р. Гришина, А.Г. Калачева // Фарматека. - 2008. - № 20. - С. 34-38
7. Мазанкова Л.Н. Лечебное питание при острых кишечных инфекциях у детей / Л.Н. Мазанкова, Н.О. Ильина, Л.В. Багишвили // Лечащий врач. - 2009.- №2. – С. 56-59.
8. Погожева, А.В. Лечебное питание при заболеваниях сердечнососудистой системы и ожирении / А.В. Погожева. - М.: Изд. дом журн. «Здоровье», 2005. - 64 с. - (Прил. к журн. "Здоровье" "Для тех, кто лечит"; №5/ 2005).
9. Про вино та енотерапію (лікувально-дієтичні властивості вина та правила "безпечного поводження" з ним). - К: Медкнига, 2007. - 80 с.
10. Тихомирова О.В. Рациональные подходы к диетотерапии острых кишечных инфекций у детей раннего возраста / О.В.Тихомирова, М.К. Бехтерева // Вопр. дет.диетологии .- 2004.- №6. – С.16-19.
- 11 Олена Світ-лікар Харчування при туберкульозі [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://udoktora.net/uk/harchuvannya-pri-tuberkulozi/>
12. Шелтон Г. Ортотрофия: основы правильного питания и лечебного голодания. / Г. Шелтон Пер. с англ. Л.А. Владимирского. - М.: Советский спорт, 2002. - 448 с.
13. Ших Е.В. Эффективность витаминно-минеральных комплексов с точки зрения взаимодействия микронутриентов / Е.В. Ших // Фармацевтический вестник. – 2004. № 37. – С. 358.

## ДОДАТКИ

Таблиця 1.

## Норма калорійності в залежності від віку

Вік (років)	Кількість кілокалорій	
	Чоловіки	Жінки
1-3	1300	1300
4-6	1800	1800
7-9	2000	2000
9-12	2250	2150
13-14	2500	2300
15-18	3000	2500
19-35	2600	2200
36-50	2400	2000
51-65	2200	1800
65 і старше	1900	1700
Вагітні після 4-го місяця вагітності	-	+ 300 до норми за віком

Дані, наведені в таблиці, стосуються тих, хто зайнятий інтелектуальною працею. До цієї категорії (I) відносяться лаборанти, вчені, службовці офісів, творчі працівники, викладачі, лікарі, студенти та інші. Працівники, зайняті працею середньої важкості (II) (продавці, малярі, санітарки в лікарні), повинні додати до норми ще 600 ккал. Для людей, зайнятих важкою фізичною працею (III) (будівельників, механізаторів, вантажників і т.і.), норма повинна бути збільшена на 1200 ккал. Раціон людей, зайнятих дуже важкою фізичною працею (IV) (металурги, шахтарі, лісоруби, спортсмени-

професіонали), повинен містити на 1600 ккал більше наведеного в таблиці показника.

Таблиця 2.

## Склад та калорійність основних продуктів харчування (на 100 грам)

### Молоко та молочні продукти

Продукт	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
Бринза з коров'ячого молока	52	17,9	20,1	0	260
Йогурт нат. 1.5% жирності	88	5	1,5	3,5	51
Кефір нежирний	91,4	3	0,1	3,8	30
Кефір жирний	88,3	2,8	3,2	4,1	59
Молоко	88,5	2,8	3,2	4,7	58
Ацидофільне Молоко	81,7	2,8	3,2	10,8	83
Молоко сухе незбиране	4	25,6	25	39,4	475
Молоко згущене	74,1	7	7,9	9,5	135
Молоко згущене з цукром	26,5	7,2	8,5	56	315
Простокваша	88,4	2,8	3,2	4,1	58
Ряжанка	85,3	3	6	4,1	85
Вершки 10%	82,2	3	10	4	118
Вершки 20%	72,9	2,8	20	3,6	205
Сметана 10%	82,7	3	10	2,9	116
Сметана 20%	72,7	2,8	20	3,2	206
Сиркова маса, сирки	41	7,1	23	27,5	340
Сир російський	40	23,4	30	0	371
Сир голландський	38,8	26,8	27,3	0	361
Сир швейцарський	36,4	24,9	31,8	0	396
Сир пошехонський	41	26	26,5	0	334
Сир плавлений	55	24	13,5	0	226
Сир жирний	64,7	14	18	1,3	226
Сирнапівжирний	71	16,7	9	1,3	156
Сир нежирний	77,7	18	0,6	1,5	86

### Жири, маргарин, олія

Продукт	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
---------	------	-------	------	-----------	------

Жир топлений	0,3	0	99,7	0	897
Шпик свинячий (без шкірки)	5,7	1,4	92,8	0	816
Маргарин молочний	15,9	0,3	82,3	1	746
Маргарин бутербродний	15,8	0,5	82	1,2	744
Майонез	25	3,1	67	2,6	627
Олія рослинна	0,1	0	99,9	0	899
Масло вершкове	15,8	0,6	82,5	0,9	748
Масло топлене	1	0,3	98	0,6	887

### Хліб і хлібобулочні вироби, борошно

Продукт	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
Хліб житній	42,4	4,7	0,7	49,8	214
Хліб пшен. з борошна I сорту	34,3	7,7	2,4	53,4	254
Здобна випічка	26,1	7,6	4,5	60	297
Бублики	17	10,4	1,3	68,7	312
Сушка	12	11	1,3	73	330
Сухарі пшеничні	12	11,2	1,4	72,4	331
Сухарі вершкові	8	8,5	10,6	71,3	397
Борошно пшеничне вищ. сорти	14	10,3	0,9	74,2	327
Борошно пшеничне I сорту	14	10,6	1,3	73,2	329
Борошно пшеничне II сорту	14	11,7	1,8	70,8	328
Мука житня	14	6,9	1,1	76,9	326

### Крупи

Продукт	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
Гречана ядриця	14	12,6	2,6	68	329
Гречана просунув	14	9,5	1,9	72,2	326
Манна	14	11,3	0,7	73,3	326
Вівсяна	12	11,9	5,8	65,4	345
Перлова	14	9,3	1,1	73,7	324
Пшоно	14	12	2,9	69,3	334
Рисова	14	7	0,6	73,7	323
Пшенична "Полтавська"	14	12,7	1,1	70,6	325
Толокно	10	12,2	5,8	68,3	357
Ячна	14	10,4	1,3	71,7	322
Геркулес	12	13,1	6,2	65,7	355
Кукурудзяна	14	8,3	1,2	75	325



**Овочі**

<b>Продукт</b>	<b>Вода</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>ккал</b>
Баклажани	91	0,6	0,1	5,5	24
Горошок зелений	80	5,0	0,2	13,3	72
Кабачки	93	0,6	0,3	5,7	27
Капуста білоголова	90	1,8	-	5,4	28
Капуста червоноголова	90	1,8	-	6,1	31
Капуста цвітна	90,9	2,5	-	4,9	29
Картопля	76	2	0,1	19,7	83
Цибуля зелена (перо)	92,5	1,3	-	4,3	22
Цибуля порей	87	3	-	7,3	40
Цибуля ріпчаста	86	1,7	-	9,5	43
Морква червона	88,5	1,3	0,1	7	33
Огірки ґрунтові	95	0,8	-	3	15
Огірки парникові	96,5	0,7	-	1,8	10
Перець зелений солодкий	92	1,3	-	4,7	23
Перець червоний солодкий	91	1,3	-	5,7	27
Петрушка (зелень)	85	3,7	-	8,1	45
Петрушка (корінь)	85	1,5	-	11	47
Ревінь (черешковий)	94,5	0,7	-	2,9	16
Редис	93	1,2	-	4,1	20
Редька	88,6	1,9	-	7	34
Ріпа	90,5	1,5	-	5,9	28
Салат	95	1,5	-	2,2	14
Буряк	86,5	1,7	-	10,8	48
Томати (ґрунтові)	93,5	0,6	-	4,2	19
Томати (парникові)	94,6	0,6	-	2,9	14
Зелена квасоля	90	4	-	4,3	32
Хрін	77	2,5	-	16,3	71
Черемша	89	2,4	-	6,5	34
Часник	70	6,5	-	21,2	106
Шпинат	91,2	2,9	-	2,3	21
Щавель	90	1,5	-	5,3	28

**Фрукти і ягоди**

<b>Продукт</b>	<b>Вода</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>ккал</b>
Абрикоси	86	0,9	-	10,5	46

Айва	87,5	0,6	-	8,9	38
Алича	89	0,2	-	7,4	34
Ананас	86	0,4	-	11,8	48
Банани	74	1,5	-	22,4	91
Вишня	85,5	0,8	-	11,3	49
Гранат	85	0,9	-	11,8	52
Груша	87,5	0,4	-	10,7	42
Інжир	83	0,7	-	13,9	56
Кизил	85	1	-	9,7	45
Персики	86,5	0,9	-	10,4	44
Садова горобина	81	1,4	-	12,5	58
Горобина чорноплідна	80,5	1,5	-	12	54
Слива садова	87	0,8	-	9,9	43
Фініки	20	2,5	-	72,1	281
Хурма	81,5	0,5	-	15,9	62
Черешня	85	1,1	-	12,3	52
Шовковиця	82,7	0,7	-	12,7	53
Яблука	86,5	0,4	-	11,3	46
Апельсин	87,5	0,9	-	8,4	38
Грейпфрут	89	0,9	-	7,3	35
Лимон	87,7	0,9	-	3,6	31
Мандарин	88,5	0,8	-	8,6	38
Брусниця	87	0,7	-	8,6	40
Виноград	80,2	0,4	-	17,5	69
Лохина	88,2	1	-	7,7	37
Ожина	88	2	-	5,3	33
Суниця	84,5	1,8	-	8,1	41
Журавлина	89,5	0,5	-	4,8	28
Агрус	85	0,7	-	9,9	44
Малина	87	0,8	-	9	41
Обліпіха	75	0,9	-	5,5	30
Смородина біла	86	0,3	-	8,7	39
Смородина червона	85,4	0,6	-	8	38
Смородина чорна	85	1,0	-	8,0	40
Чорниця	86,5	1,1	-	8,6	40
Шипшина свіжа	66	1,6	-	24	101
Шипшина сушена	14	4,0	-	60	253

**Сухофрукти**

<b>Продукт</b>	<b>Вода</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>ккал</b>
Урюк	18	5	-	67,5	278
Курага	20,2	5,2	-	65,9	272
Родзинки з кісточкою	19	1,8	-	70,9	276
Родзинки кишмиш	18	2,3	-	71,2	279
Вишня	18	1,5	-	73	292
Груша	24	2,3	-	62,1	246
Персики	18	3,0	-	68,5	275
Чорнослив	25	2,3	-	65,6	264
Яблука	20	3,2	-	68	273

**Бобові**

<b>Продукт</b>	<b>Вода</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>ккал</b>
Боби	83	6	0,1	8,3	58
Горох лущений	14	23	1,6	57,7	323
Горох цільний	14	23	1,2	53,3	303
Соя	12	34,9	17,3	26,5	395
Квасоля	14	22,3	1,7	54,5	309
Сочевиця	14	24,8	1,1	53,7	310

**Гриби**

<b>Продукт</b>	<b>Вода</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>ккал</b>
Білі свіжі	89,9	3,2	0,7	1,6	25
Білі сушені	13	27,6	6,8	10	209
Підберезники свіжі	91,6	2,3	0,9	3,7	31
Підосиновики свіжі	91,1	3,3	0,5	3,4	31
Сироїжки свіжі	83	1,7	0,3	1,4	17

**М'ясо, субпродукти, птиця**

<b>Продукт</b>	<b>Вода</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>ккал</b>
Баранина	67,6	16,3	15,3	0	203
Яловичина	67,7	18,9	12,4	0	187
Конина	72,5	20,2	7	0	143
Кролик	65,3	20,7	12,9	0	199
Свинина нежирна	54,8	16,4	27,8	0	316

Свинина жирна	38,7	11,4	49,3	0	489
Телятина	78	19,7	1,2	0	90
Баранячі нирки	79,7	13,6	2,5	0	77
Бараняча печінка	71,2	18,7	2,9	0	101
Бараняче серце	78,5	13,5	2,5	0	82
Яловичі мізки	78,9	9,5	9,5	0	124
Яловича печінка	72,9	17,4	3,1	0	98
Яловичі нирки	82,7	12,5	1,8	0	66
Вим'я яловиче	72,6	12,3	13,7	0	173
Яловиче серце	79	15	3	0	87
Яловичий язик	71,2	13,6	12,1	0	163
Нирки свинячі	80,1	13	3,1	0	80
Печінка свиняча	71,4	18,8	3,6	0	108
Серце свиняче	78	15,1	3,2	0	89
Язик свинячий	66,1	14,2	16,8	0	208
Гуси	49,7	16,1	33,3	0	364
Індичка	64,5	21,6	12	0,8	197
Кури	68,9	20,8	8,8	0,6	165
Курчата	71,3	18,7	7,8	0,4	156
Качка	51,5	16,5	61,2	0	346

### Ковбаса та ковбасні вироби

Продукт	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
Варена ковбаса Діабетична	62,4	12,1	22,8	0	254
Варена ковбаса Дієтична	71,6	12,1	13,5	0	170
Варена ковбаса Докторська	60,8	13,7	22,8	0	260
Варена ковбаса Любительська	57	12,2	28	0	301
Варена ковбаса Молочна	62,8	11,7	22,8	0	252
Варена ковбаса Окрема	64,8	10,1	20,1	1,8	228
Варена ковбаса Теляча	55	12,5	29,6	0	316
Сардельки Свинячі	53,7	10,1	31,6	1,9	332
Сосиски Молочні	60	12,3	25,3	0	277
Сосиски Російські	66,2	12	19,1	0	220
Свинячі Сосиски	54,8	11,8	30,8	0	324
Варено-копчена Любительська	39,1	17,3	39	0	420
Варено-копчена Сервелат	39,6	28,2	27,5	0	360
Напівкопчена Краківська	34,6	16,2	44,6	0	466
Напівкопчена Мінська	52	23	17,4	2,7	259

Напівкопчена Полтавська	39,8	16,4	39	0	417
Напівкопчена Українська	44,4	16,5	34,4	0	376
Сирокопчена Любительська	25,2	20,9	47,8	0	514
Сирокопчена Московська	27,6	24,8	41,5	0	473

### М'ясні консерви і копченості

Продукт	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
Яловичина тушкована	63	16,8	18,3	0	232
Сніданок туриста (яловичина)	66,9	20,5	10,4	0	176
Сніданок туриста (свинина)	65,6	16,9	15,4	0	206
Ковбасний фарш	63,2	15,2	15,7	2,8	213
Свинина тушкована	51,1	14,9	32,2	0	349
Грудинка сирокопчена	21	7,6	66,8	0	632
Корейка сирокопчена	37,3	10,5	47,2	0	467
Шинка	53,5	22,6	20,9	0	279

### Яйця

Продукт	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
Яйце куряче	74	12,7	11,5	0,7	157
Яєчний порошок	6,8	45	37,3	7,1	542
Сухий білок	12,1	73,3	1,8	7	336
Сухий жовток	5,4	34,2	52,2	4,4	623
Яйце перепелине	73,3	11,9	13,1	0,6	168

### Риба і морепродукти

Продукт	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
Бички	70,8	12,8	8,1	5,2	145
Горбуша	70,5	21	7	0	147
Камбала	79,5	16,1	2,6	0	88
Карась	78,9	17,7	1,8	0	87
Короп	79,1	16	3,6	0	96
Кета	71,3	22	5,6	0	138
Корюшка	79,8	15,5	3,2	0	91
Крижана	81,8	15,5	1,4	0	75
Лящ	77,7	17,1	4,1	0	105
Сьомга	62,9	20,8	15,1	0	219
Макрурус	85	13,2	0,8	0	60

Мінога	75	14.7	11.9	0	166
Минтай	80.1	15.9	0.7	0	70
Мойва	75	13.4	11.5	0	157
Навага	81.1	16.1	1	0	73
Линь	79.3	18.8	0.6	0	81
Нототенія мармурова	73.4	14.8	10.7	0	156
Окунь морський	75.4	17.6	5.2	0	117
Окунь річковий	79.2	18.5	0.9	0	82
Осетр	71.4	16.4	10.9	0	164
Палтус	76.9	18.9	3	0	103
Путасу	81.3	16.1	0.9	0	72
Риба-шабля	75.2	20.3	3.2	0	110
Сазан	75.3	18.4	5.3	0	121
Сайра велика	59.8	18.6	20.8	0	262
Сайра дрібна	71.3	20.4	0.8	0	143
Салака	75.4	17.3	5.6	0	121
Оселедець	62.7	17.7	19.5	0	242
Сиг	72.3	19	7.5	0	144
Скумбрія	71.8	18	9	0	153
Сом	75	16.8	8.5	0	144
Ставрида	74.9	18.5	5	0	119
Стерлядь	74.9	17	6.1	0	320
Судак	78.9	19	0.8	0	83
Тріска	80.7	17.5	0.6	0	75
Тунець	74	22,7	0,7	0	96
Вугор морський	77.5	19.1	1.9	0	94
Хек	79.9	16.6	2.2	0	86
Щука	70.4	18.8	0.7	0	82
Печінка тріски	26,4	4,2	65,7	0	613
Кальмар	80,3	18	0,3	0	75
Краб	81,5	16	0,5	0	69
Креветка	77,5	18	0,8	0	83
Морська капуста	88	0,9	0,2	3	5
Паста "Океан"	72,2	18,9	6,8	0	137
Трепанг	89,4	7,3	0,6	0	35
<b>Ікра</b>	<b>Вода</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>ккал</b>
Кети зерниста	46,9	31,6	13,8	0	251
Лещева пробійна	58	24,7	4,8	0	142

Минтаєва пробійна	63,2	28,4	1,9	0	131
Осетрова зерниста	58	28,9	9,7	0	203
Осетрова пробійна	39,5	36	10,2	0	123

### Горіхи

Продукт	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
Фундук	4,8	16,1	66,9	9,9	704
Мигдаль	4	18,6	57,7	13,6	645
Волоський горіх	5	13,8	61,3	10,2	648
Арахіс	10	26,3	45,2	9,7	548
Насіння соняшнику	8	20,7	52,9	5	578

### Солодощі

Продукт	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
Мед	17,2	0,8	0	80,3	308
Драже фруктове	7	3,7	10,2	73,1	384
Зефір	20	0,8	0	78,3	299
Ірис	6,5	3,3	7,5	81,8	387
Мармелад	21	0	0,1	77,7	296
Карамель	4,4	0	0,1	77,7	296
Цукерки глазуровані шоколадом	7,9	2,9	10,7	76,6	396
Пастила	18	0,5	0	80,4	305
Цукор	0,2	0,3	0	99,5	374
Халва тахінна	3,9	12,7	29,9	50,6	510
Халва соняшникова	2,9	11,6	29,7	54	516
Шоколад чорний	0,8	5,4	35,3	52,6	540
Шоколад молочний	0,9	6,9	35,7	52,4	547
Вафлі з фруктовими начинками	12	3,2	2,8	80,1	342
Вафлі з жировими начинками	1	3,4	30,2	64,7	530
Листкове тістечко з кремом	9	5,4	38,6	46,4	544
Листкове тістечко з яблуком	13	5,7	25,6	52,7	454
Тістечко бісквітне	21	4,7	9,3	84,4	344
Пряники	14,5	4,8	2,8	77,7	336
Торт бісквітний	25	4,7	20	49,8	386
Торт мигдальний	9,3	6,6	35,8	46,8	524

## Калорійність готових страв

### Перші страви

Назва страви	Кількість кілокалорій на 100 грам
курячий бульйон	1
яловичий бульйон	4
свинячий бульйон	5
борщ класичний	36
уха	46
овочевий суп	43
солянка	106
розсольник	42
окрошка з кефіром	47
борщ	36
гороховий суп	66
грибний суп	26
гаспаччо	28
картопляний суп	39
цибульний суп	44
зелений борщ	40
щі	35
рибний бульйон	2
лагман	93

### Другі страви

Каші на воді	Кількість кілокалорій на 100 грам
рисова	78
гречана	90
вівсяна	88
манна	80
ячмінна	322
кукрузна	325
пшенична	90
перлова	106
житнє	343
Каші на молоці	
рисова	97
гречана	328
вівсяна	102
манна	98



кукурудзяна	120
перлова	109
<b>Гарнір</b>	
картопляне пюре на молоці і маслі	85
макарони	103
картопля смажена	154
картопля фрі	303
<b>Страви з яєць</b>	
яєчня	243
омлет	184
варене куряче яйце	160
<b>Готові овочеві страви</b>	
голубці	95
фарширований перець	176
овочеве рагу	129
сате	59
овочі на грилі	41
ікра з баклажанів	90
ікра з кабачків	97
кабачкові оладки	81
деруни картопляні	130
капуста тушкована	46
<b>Риба та морепродукти</b>	
форель слабосолона	227
сьомга слабосолона	240
оселедець солоний	200
в'ялена вобла	235
оселедець в олії	301
скумбрія копчена	150
шпроти	563
печінка тріски в консервах	613
сардини з маслом	249
сьомга запечена	101
кальмари варені	110
креветки варені	95
смажена камбала	75
рибні котлети	259
рибний паштет	151
<b>Роли і суші</b>	
філадельфія	142
каліфорнія	176
ролл з лососем	116
з вугром	110

з огірком	80
аляска	90
<b>Суші з креветкою</b>	60
з ікрою	39
з лососем	38
з кальмаром	22
з вугром	51
з морським гребінцем	24
з омлетом	50
<b>Салати</b>	
салат з помідорів і огірків з маслом	89
квашена капуста	27
вінегрет	76
салат крабові палички, кукурудза	102
грецький	188
олів'є	197
мімоза	292
Цезар	301
<b>М'ясні страви</b>	
шашлик свинячий	324
шашлик яловичий	180
курка гриль	166
сало	797
м'ясо по французьки	304
свиняча відбивна	305
котлета з свинини	340
холодець	330
ескалоп	366
гуляш з яловичини	148
печеня з телятини	192
напівкопчена ковбаса	420
варено-копчена ковбаса	507
шашлик з баранини	235
шашлик з індички	122
сосиски молочні	266
мисливські сосиски	296
буженина	510
консерви тушонка яловича	220
паштет печінковий	301
копчена грудинка свинина	514
паштет гусячий	241
фуа- гра	462
паштет м'ясний	275

долма

233

**Закуси**

оселедець під шубою	183
бутерброд із шинкою	258
бутерброд з сиром	321
бутерброд з ікрою червоною	337
бутерброд з бужениною	258
бутерброд з ікрою чорною	80
варений буряк з майонезом	130
риба заливна	47
жульєн	132
печінковий торт	307
мариновані гриби	110
солоні огірочки	100
мариновані помідори	13
гостра закуска з часником	557
сальтисон з курячого філе	239
карпаччо з сьомги	230
чіпси	510
сушені кальмари	286
курячі крила копчені	290
форшмак	358
хумус	166
бутерброд з мовою і хріном	260
сухарики білого хліба	331
сухарики житні	336
горішки арахіс смажений солоний	598
попкорн	375
різотто з грибами	118
хамон	241

**Молочні страви**

млинці на молоці	170
чай з молоком	38
кава з молоком	160
молочний кисіль	43
молочний коктейль	112
молочний кекс	306
кисле молоко	60
сирна запіканка	197
панна котта	118

морозиво крем-брюле	134
молочний суп	58
гоголь моголь	187
домашній сир	113
оладки	193
заварний крем	215
лінівi вареники	254
сирний пирiг	339
молочний десерт	78
сирники	275
ванiльне морозиво	207
айран	27
сирки глазурованi	334
сирна маса з родзинками	334
капучино	45
адигейський сир	240
сирнi кульки	361

### **Борошняні страви**

булки для хот-догiв	296
тости	258
рогалики	357
пирiжки з м'ясом	219
пирiжки з картоплею	251
пирiжки смаженi з капустою	230
ватрушки	320
беляш	223
млинцi з капустою	147
млинцi з сиром та сметаною	640
вареники з картоплею	215
пельменi	224
чебуреки	264
пампушки з часником	299
вареники, сир	198
вареники з вишнею	182
вареники з картоплею та грибами	184
пiца Маргарита	158
пiца чотири сиру	196
пiца з грибами та сиром	199
пiца Цезар	199
пiца з куркою i ананасами	121
пiца з морепродуктами	206

лазанья з овочами	334
лазанья звичайна	460
паста Болоньезе	208
спагеті з маслом	345
млинці з грибами	218
млинці з медом	351
млинці з червоною ікрою	325
капустяний пиріг	157
бісквіт	297
манник	218
круасан	406
кулебяка	230
горіхове печиво	270
пиріг з вишнями	315
шарлотка з яблуками	197
штрудель з яблук	239
пончики	330
розтягай з м'ясом	268
локшина домашня	322
млинці зі сметаною	311
пряники	335
галетное печиво	400
вівсяне печиво	437
сирне печиво	315
булочка з маком	310
соломка солодка	400
крекери	504
шоколадне печиво	216
вафлі артек	516
мафіни з родзинками	304
хачапурі	280
м'ясний пиріг	251
рибний пиріг	120
сосиски в тісті	344

### Десерти

збиті вершки	257
збиті вершки з фруктами	351
збиті вершки з шоколадом	183
морозиво ванільне	207
морозиво шоколадне	216
морозиво ескімо	270

бісквітний шоколадний торт	569
торт Наполеон	247
торт медовик	478
чорний принц, торт	348
торт вишня п'яна	291
безе	270
київський торт	308
желе фруктове	82
козинаки	419
лимонне тістечко	219
тістечко еклер	241
тістечко картопля	310
шоколадний пудинг	142
халва	550
щербет	466
чізкейк	321
мед	314
полуниця з вершками	93
фруктовий салат	73
шоколадний батончик «Марс»	298
шоколадний батончик «Снікерс»	506
шоколадний батончик «Твікс»	498
шоколадний батончик «Баунті»	471
шоколад «Мілка» молочний	534
десерт тірамісу	300
пастила яблучна	324
шоколадний крем	272
цукерки «Білочка»	358
цукерки «Грильяж»	523
цукерки «Рафаелло»	623
цукерки «Ферреро Роше»	580
ягідний мус	167
домашні цукерки	514

### **Безалкогольні напої**

вода без газу	0
вода з газом	0
фанта	51
кока кола	49
пепсі кола	49
спрайт	29
миринда	51
лимонад	123
квас	37

кисіль	97
чай чорний	0
чай зелений	0
чай фруктовий	3
чорний чай з цукром	28
чай з цукром і лимоном	29
чай з медом	32
кава розчинна	1
кава еспресо	136
кава з цукром	45
кава з цукром і молоком	68
какао з молоком і цукром	379
гарячий шоколад	568
компот із сухофруктів	37
яблучний відвар	8
компот полуничний	42
сік яблучний	102
сік персиковий	56
сік вишневий	88
сік грушевий	46
сік фруктовий	52
сік з чорної смородини	89
сік грейпфрутовий	73
сік буряковий	61
сік гранатовий	54
сік овочевий	71
сік томатний	17
сік морквяний	66
сік лимонний	92
сік апельсиновий	112
фруктовий морс	41

### **Алкогольні напої**

горілка	224
горілка з перцем	221
коньяк	239
бренді	239
віскі	330
джин	233
джин тонік	72
текіла	213
ром	224

вино сухе біле	68
вино напівсолодке біле	82
вино червоне сухе	69
вино червоне напівсолодке	75
вино напівсухе біле	64
вермут білий	139
мартіні бьянко	145
маренго	149
кагор	112
пиво живе	58
пиво банкове	47
ігристе вино напівсолодке	106
ігристе вино сухе	86
ігристе напівсухе	98
чінзано	155
лікер бейліс	291
вино ігристе брют	64

### Соуси

аджика	59
кетчуп	96
майонез	627
соус з хрину	48
гірчиця	138
молочний соус	143
соус Цезар	539
соус бешамель	280
томат-паста	99
соевий соус	50
васабі	241
соус чилі	120
соус каррі	310
сирний соус	318



## Глікемічний індекс

Найменування	Глікемічний індекс
Пиво	110
Фініки	103
Пастернак	97
Булочки французькі	95
Картопля печена	95
Рисове борошно	95
Локшина Рисова	92
Абрикоси консервовані	91
Кактусовий джем	91
Картопляне пюре	90
Рисова каша швидкого приготування	90
Кукурудзяні пластівці	85
Морква відварна	85
Поп корн	85
Хліб білий	85
Хліб бисовий	85
Картопляне пюре швидкого приготування	83
Боби кормові	80
Картопляні чіпси	80
Крекери	80
Мюслі з горіхами і родзинками	80
Тапіока	80
Вафлі несолодкі	76
Пампушки	76
Кавун	75
Кабачки	75
Гарбуз	75
Хліб довгий французький	75
Сухарі мелені для панірування	74
Бублик пшеничний	72
Пшоно	71
Картопля варена	70
Кока-кола, фанта, спрайт	70
Крохмаль картопляний, кукурудзяний	70
Кукурудза варена	70
Мармелад, джем з цукром	70
Шоколадні батончики	70
Пельмені, равіолі	70
Ріпа	70
Рис білий, оброблений паром	70
Цукор (сахароза)	70
Фруктові чіпси в цукрі	70
Шоколад молочний	70
Прісні коржики	69
Борошно пшеничне	69
Круасан	67

Ананас	66
Крем, з додаванням пшеничного борошна	66
Мюслі швейцарські	66
Вівсяна каша, швидкорозчинна	66
Суп-пюре з зеленого сухого гороху	66
Банани	65
Диня	65
Картопля, варена «в мундирі»	65
Консервовані овочі	65
Кускус	65
Манна крупа	65
Пісочні кошики з фруктами	65
Сік апельсиновий, готовий	65
Хліб чорний	65
Родзинки	64
Макарони з сиром	64
Печиво пісочне	64
Буряк	64
Суп-пюре з чорних бобів	64
Бісквіт	63
Зерна пшеничні, пророщені	63
Оладки з пшеничного борошна	62
Твікс	62
Булочки для гамбургерів	61
Піца з помідорами і сиром	60
Рис білий	60
Суп-пюре з жовтого гороху	60
Кукурудза солодка консервована	59
Пиріжки	59
Папайя	58
Піта арабська	57
Рис дикий	57
Манго	55
Печиво вівсяне	55
Печиво здобне	55
Салат фруктовий зі збитими вершками	55
Пластівці зародкові	53
Йогурт солодкий	52
Морозиво	52
Суп томатний	52
Висівки	51
Гречка	50
Картопля солодка (батат)	50
Ківі	50
Рис коричневий	50
Спагетті, макарони	50
Тортеліні з сиром	50
Хліб, млинці з гречаного борошна	50
Щербет	50
Вівсяна Каша	49

Булгур	48
Горошок зелений, консервований	48
Сік виноградний, без цукру	48
Сік грейпфрута, без цукру	48
Хліб фруктовий	47
Лактоза	46
Сік ананасовий, без цукру	46
Хліб з висівками	45
Груші консервовані	44
Суп-пюре сочевичний	44
Квасоля кольорова	42
Горошок турецький консервований	41
Виноград	40
Горошок зелений, свіжий	40
Мамалига (каша з кукурудзяної муки)	40
Сік апельсиновий свіжовіджатий, без цукру	40
Сік яблучний, без цукру	40
Квасоля біла	40
Хліб зерновий пшеничний, хліб житній	40
Хліб гарбузовий	40
Хліб зерновий пшеничний, хліб житній	40
Хліб гарбузовий	40
Квасоля біла	40
Рибні палички	38
Спагетті з борошна грубого помелу	38
Рибні палички	38
Спагетті з борошна грубого помелу	38
Суп-юшка з лімської квасолі	36
Суп-юшка з лімської квасолі	36
Апельсини	35
Вермішель китайська	35
Горох зелений, сухий	35
Інжир	35
Йогурт натуральний	35
Йогурт знежирений	35
Кіноа	35
Курага	35
Маїс	35
Морква сира	35
Морозиво з соєвого молока	35
Апельсини	35
Вермішель китайська	35
Горох зелений, сухий	35
Інжир	35
Йогурт натуральний	35
Йогурт знежирений	35
Кіноа	35
Курага	35
Маїс	35
Морква сира	35

Морозиво з соєвого молока	35
Груші	34
Зерна житні, пророщені	34
Молоко шоколадне	34
Груші	34
Зерна житні, пророщені	34
Молоко шоколадне	34
Арахісове масло	32
Полуниця	32
Молоко незбиране	32
Квасоля лімська	32
Арахісове масло	32
Полуниця	32
Молоко незбиране	32
Квасоля лімська	32
Банани зелені	30
Боби чорні	30
Банани зелені	30
Боби чорні	30
Горошок турецький	30
Мармелад ягідний без цукру, джем без цукру	30
Молоко 2-відсоткове	30
Молоко соєве	30
Персики	30
Яблука	30
Сосиски	28
Молоко збиране	27
Сочевиця червона	25
Вишня	22
Горох жовтий подрібнений	22
Грейпфрути	22
Перловка	22
Сливи	22
Соєві боби, консервовані	22
Сочевиця зелена	22
Шоколад чорний (70% какао)	22
Абрикоси свіжі	20
Арахіс	20
Соєві боби, сухі	20
Фруктоза	20
Рисові висівки	19
Горіхи волоські	15
Баклажани	10
Брокколи	10
Гриби	10
Зелений перець	10
Кактус мексиканський	10
Капуста	10
Цибуля	10
Помідори	10

Салат листовий	10
Салат-латук	10
Часник	10
Насіння соняшника	8

Таблиця 5.

## Таблиця мір і ваги

Продукти	Тонка склянка	Гранчаста склянка	Столова ложка	Чайна ложка	1 штука
	(250 см <sup>3</sup> )	(200 см <sup>3</sup> )			
Апельсин (середній)					150
Арахіс очищений	175	140	25	8	
Баклажан (середній)					200
Борошно пшеничне	160	130	30	10	
Буряк					75
Варення	330	270	50	17	
Вершки	250	210	25	10	
Вода	250	200	18	5	
Гвоздика мелена				3	
Гірчиця				4	
Горіх фундук очищений	170	130	30	10	
Горох лущений	230	205	25	5	
Горох нелущений	200	175			
Грудка куряча (середня)					500
Дріжджі сухі	180	150	20	7	
Желатин гранульований			15	5	
Зубчик часнику					6
Кабачок молодий (середній)					250
Кава мелена			20	7	
Капуста свіжа (середня)					1500
Картопля (середня)					100
Кислота лимонна суха			25	8	
Кориця мелена			20	8	
Крохмаль картопляний	180	150	30	10	
Крупа «Геркулес»	70	50	12	3	

Крупа гречана	210	165	25	7	
Крупа манна	200	160	25	8	
Крупа перлова	230	180	25	8	
Крупа ячна	180	145	20	5	
Кукурудзяне борошно	160	130	30	10	
Лимон (середній)					120
Лікер			20	7	
Мак	155	135	18	5	
Малина свіжа	140	110	20	5	
Маргарин розтоплений	230	180	15	4	
Масло вершкове розтоплене	240	185	20	8	
Масло тваринне розтоплене	240	185	17	5	
Мед	325	265	35	12	
Мигдаль очищений	160	130	30	10	
Молоко згущене	300	250	30	12	
Молоко сухе	120	100	20	5	
Молоко цільне	250	200	20	5	
Морква (середня)					75
Огірок свіжий (середній)					100
Огірок солоний (середній)					90
Олія	230	190	17	5	
Оцет	250	200	15	5	
Перець болгарський (середній)					100
Перець гіркий (середній)					25
Перець мелений			18	5	
Петрушка корінь					150
Пластівці вівсяні	100	80	14	4	
Пластівці кукурудзяні	50	40	7	2	
Пластівці пшеничні	60	50	9	2	
Полуниця свіжа	150	120	25	5	
Помідор (середній)					100
Пшоно	220	200	25		
Пюре ягідне	350	290	50	17	

<b>Рис</b>	230	180	25	8	
<b>Родзинки</b>	190	155	25	7	
<b>Саго</b>	180	160	20	6	
<b>Сіль</b>	320	220	30	10	
<b>Сметана</b>	250	210	25	10	
<b>Сода питна</b>			28	12	
<b>Сочевиця</b>	210	190			
<b>Стегенце куряче (середнє)</b>					100
<b>Сухарі мелені</b>	125	100	15	5	
<b>Томат-пюре</b>	300	250	30	10	
<b>Цибуля ріпчаста (велика)</b>					120
<b>Цибуля ріпчаста (середня)</b>					75
<b>Цукор кусковий</b>	200	140			
<b>Цукрова пудра</b>	180	140	25	10	
<b>Цукровий пісок</b>	200	180	25	8	
<b>Часник (зубчик)</b>					6
<b>Чорна смородина</b>	180	130	30		
<b>Ячний білок</b>	11 шт	9 шт			23
<b>Ячний жовток</b>	12 шт	10 шт			20
<b>Ячний порошок</b>	180	100	25	10	
<b>Яйце без шкаралупи</b>	6 шт	4 шт			43