**Практичні завдання**

**Тема. Харчування і здоров’я (4год.)**

**Заняття 1.**

**Питання для опрацювання.**

1. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення.
2. Характеристика стану харчування жителів України. Політика українського уряду в галузі харчування.
3. Загальна характеристика харчових речовин:
* білки, фізіологічна роль, потреби організму, норми споживання;
* жири, фізіологічна роль, потреби організму, норми споживання ;
* вуглеводи, фізіологічна роль, потреби організму, норми споживання;
* вітаміни, фізіологічна роль, потреби організму, норми споживання;
* мінеральні речовини, фізіологічна роль, потреби організму, норми споживання;
* вода, фізіологічна роль, потреби організму, норми споживання.

**Література**

1. Валеологія: Навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
2. Валеологія: Навч. Посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. /В.І.Бобрицька, М.В,Гринькова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. – Полтавт: “Скайтек”, 2000. – Ч. 1. – 146 с.
3. Михайлов В.С. и др. Культура питания и здоровье семьи.–М., 1987.–207с.
4. Медкова И.Л., Павлова Т.Н. Пища, которая лечит. М., 1995. – 512 с
5. Наумко В.І. Культура і побут населення України. – К., 1993.
6. Покровский А.А. Беседы о питании. – М., 1996. – 286 с.
7. Пономарьов М.С. Українська минульщина. - К.
8. Поль С.Брегг Здоровье и долголетие. – М., 1996. – 416 с. («Чудо голодания» - С. 5 – 154).
9. Смолянський Б.Л., Григоров Ю.Г. Релігія та харчування.– К., 1995.– 176 с.
10. Цветков В.А., Резников М.А. Посты: правда и вымыслы. – М., 1990. – 127 с.
11. Шелтон Г. Правильное питание – «Ортотрофия». – М., 1993. – 69 с.

**Заняття 2.**

**Питання для опрацювання.**

1. Основи раціонального харчування.
2. Народні традиції харчування українців.
3. Особливості харчування дітей дошкільного віку.
4. Організація харчування у закладах дошкільної освіти.

*Підготувати повідомлення або презентацію на тему:*

* + - 1. Сучасні теорії харчування.

**Література**

1. Валеологія: Навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
2. Валеологія: Навч. Посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. /В.І.Бобрицька, М.В,Гринькова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. – Полтавт: “Скайтек”, 2000. – Ч. 1. – 146 с.
3. Михайлов В.С. и др. Культура питания и здоровье семьи.–М., 1987.–207с.
4. Медкова И.Л., Павлова Т.Н. Пища, которая лечит. М., 1995. – 512 с
5. Наумко В.І. Культура і побут населення України. – К., 1993.
6. Покровский А.А. Беседы о питании. – М., 1996. – 286 с.
7. Пономарьов М.С. Українська минульщина. - К.
8. Поль С.Брегг Здоровье и долголетие. – М., 1996. – 416 с. («Чудо голодания» - С. 5 – 154).
9. Смолянський Б.Л., Григоров Ю.Г. Релігія та харчування.– К., 1995.– 176 с.
10. Цветков В.А., Резников М.А. Посты: правда и вымыслы. – М., 1990. – 127 с.
11. Шелтон Г. Правильное питание – «Ортотрофия». – М., 1993. – 69 с.

**Виконані завдання надіслати на електронну пошту** **moskova@ksu.ks.ua** **до 1 квітня 2020 р. до 12.00**