

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ М.П.ДРАГОМАНОВА**

**“ЗАТВЕРДЖЕНО”**  
на засіданні Вченої ради  
НПУ імені М.П.Драгоманова  
“\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_р.  
Протокол № \_\_\_\_\_  
Проректор з навчально-методичної  
роботи  
проф. Вернидуб Р.М.

**ПРОГРАМА**

**нормативної навчальної дисципліни**

**Основи раціонального харчування**

освітній рівень \_\_\_\_\_ бакалавр \_\_\_\_\_

галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини  
спеціальності 6.010203 Здоров'я людини\*, Практична психологія(6.030103), Фізична  
реабілітація (6.010203)

**Шифр за ОПІ ПП 2.08**

**Київ 2016**

Розроблено та внесено: НПУ ім. М.П. Драгоманова

Розробники програми: І.П.Кривич, С.В.Страшко.

Обговорено та рекомендовано до видання на засіданні Науково-методичної ради НПУ імені М.П. Драгоманова «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року, протокол № \_\_

Голова НМР \_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(Прізвище, ініціали)

## **I. Пояснювальна записка**

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Основи раціонального харчування” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців освітнього рівня бакалавр, галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини спеціальності 6.010203 Здоров'я людини, додаткова 1) 6.030103 Практична психологія, 2) 6.010203 Фізична реабілітація.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є раціональне харчування здорової людини на всіх етапах онтогенетичного циклу, а також оздоровчі і лікувальні системи харчування.

**Міждисциплінарні зв'язки** із загальною та віковою анатомією і фізіологією, біологією, психологією, загальною і педагогічною валеологією, психовалеологією, основами медичних знань, філософією, економікою, соціологією, народознавством, культурологією.

### **Мета та завдання навчальної дисципліни**

Метою викладання навчальної дисципліни “Основи раціонального харчування” є навчити студентів, майбутніх вчителів зі здоров'я людини, практичних психологів усвідомлювати значення валеологічного харчування для збереження і зміцнення здоров'я, високої працездатності, як важливої складової здорового способу життя.

**Основними завданнями вивчення дисципліни** “Основи раціонального харчування” є:

- можливість збереження здоров'я завдяки знанням правил раціонального харчування;
- формування знань з правильного харчування, як важливої складової здорового способу життя;
- усвідомлення цінності і значення раціонального харчування для здоров'я людини;
- ознайомитись з індивідуальними і віковими особливостями харчування;
- засвоїти біоритмологічні закони харчування;
- впроваджувати знання про народні традиції харчування і їх валеологічні спрямування;
- сформуванати знання про оздоровче харчування і оздоровчі дієти;
- ознайомитись зі світовими тенденціями, сучасними теоріями харчування і системами вітчизняних і закордонних авторів;
- засвоїти знання про харчування і здоров'я, поняття про лікувальне харчування і дієтотерапію;
- навчати студентів валеологічному харчуванню для збереження і зміцнення здоров'я, високої працездатності, як важливої складової здорового способу життя і якісного здоров'я.

**Основні результати навчання і компетентності**  
згідно з вимогами освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми:

№ з/п	Результати навчання	Компетентності
1.	Знати: про збалансоване харчування, його вплив на функціональні системи організму; Вміти: використовувати ці знання в підвищенні рівня якості і кількості здоров'я.	Випускник: - Здатний використовувати базові знання з природничих, медичних, народознавчих наук в оцінці стану здоров'я
2.	Знати: про раціональне харчування як один з головних чинників здоров'я Вміти: використовувати базові знання і сучасний досвід вітчизняних і закордонних дієтологів.	- Здатний здійснювати індивідуальні і групові консультації, проводити бесіди про валеологічне харчування здорових і хворих людей в різні вікові періоди їхнього життя, аналізувати і впроваджувати валеологічну інформацію про збалансоване харчування в педагогічний процес.
3	Знати: про види раціонального харчування, біологічну цінність продуктів, норми і режим харчування. Вміти: володіти знаннями про валеологічне харчування здорових і хворих людей.	- Здатний використовувати сучасний досвід в впровадженні його в педагогічний процес з здоров'я людини.
4	Знати: про проблеми харчування в минулому, про сучасний стан харчування населення України та шляхи його поліпшення. Вміти: аналізувати ці данні і робити висновки по покращенню сучасної ситуації з проблем харчування населення України.	- Здатний використовувати самостійно здобуті знання і розвивати свої професійні навички, використовувати інформаційні джерела, критично оцінювати інформацію і залучати її в навчальний процес з здоров'я людини.
5	Знати: про знати народні традиції лікувального і оздоровчого харчування, доцільність традиційного народного харчування з позиції здорового способу життя. Вміти: впроваджувати ці знання і роз'яснювати їх валеологічне спрямування.	- Здатний здійснювати і впроваджувати знання в педагогічний процес з здоров'я людини про народні традиції харчування, історичні і сучасні данні української національної кухні.
6	Знати: про лікувальне і оздоровче харчування, дієтотерапію. Вміти: використовувати сучасний досвід, валеологічну і медико-біологічну інформацію про покращення і збереження здоров'я.	- Здатний використовувати базові знання про будову та функції організму людини в цілому та його окремих органів і систем організму, включати ці знання в навчальний процес з здоров'я людини і позакласну роботу.

## II. Примірний тематичний план дисципліни

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 3 кредити ЄКТС 90 годин.

№ з/п	Назви модулів і тем з дисципліни «Основи раціонального харчування»	Кількість годин (денна форма навчання)					Кількість годин (заочна(вечірня) форма навчання)				
		Аудиторні	Лекції	Семинарські	Лабораторні	СРС	Аудиторні	Лекції	Практичні (семинарські)	Лабораторні	СРС
1	Модуль 1. Шлях до здоров'я через правильне харчування	30	8	10/	12	30	6	2	-	4	53
	Тема 1.1 Вступ	2	2	-	-	2	-	-	-	-	10
	Тема 1.2 Види раціонального харчування і їх принципи	14	2	4/-	8	12	4	2	-	2	14
	Тема 1.3 Проблеми харчування в минулому	3	1	2/-	-	4	0,5	-	-	0,5	7
	Тема 1.4 Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення	3	1	2/-	-	6	0,5	-	-	0,5	7
	Тема 1.5 Народні традиції харчування. Українська кухня	8	2	2/-	4	6	1	-	-	1	15
2	Модуль 2. Сучасні теорії харчування, їх валеологічні аспекти	14	2	6/-	6/	16	6	2	-	4	25
	Тема 2.1 Системи харчування вітчизняних та закордонних авторів	5	1	2/-	2	8	2	-	-	2	10
	Тема 2.2. Харчування та здоров'я	4	-	2/-	2	4	3	2	-	1	9
	Тема 2.3. Поняття про дієти та дієтотерапію	5	1	2/-	2	4	1	-	-	1	6
Разом:90		44	10	16/-	18	46	12	4	-	8	78

### III. Зміст навчальної дисципліни за модулями і темами

#### **Модуль I. Шлях до здоров'я через правильне харчування.**

##### **Тема 1.1. Вступ.**

Предмет, методи, задачі науки про харчування. Поняття про збалансоване харчування.

Фізіологічні основи процесу травлення. Обмін речовин. Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- та мікроелементів, води в харчуванні людей. Фізіологічні норми харчування. Формула маси тіла, індекс маси тіла людини.

Критерії раціонального харчування: енергетичний – калорійна цінність продуктів харчування; критерій складу їжі – необхідна кількість і співвідношення компонентів їжі; критерій функціональності в їжі "баластних речовин"; режим харчування. Харчування по біоритмам. Вікові та сезонні аспекти харчування.

Токсичні речовини в їжі. Хімічні забруднення їжі (хімічні добрива, отрутохімікати, важкі метали). Поняття про кумулятивні властивості отруйних речовин, бактерії в їжі. Радіаційне забруднення їжі.

Біологічно активні речовини (БАДи) – користь або ні.

##### **Тема 1.2. Види раціонального харчування, їх принципи.**

М'ясоїдство – це найбільш представлений вид раціонального харчування людей різного віку, що забезпечується незамінними харчовими речовинами (білками, вуглеводами, жирами, поліненасиченими жирними кислотами, вітамінами, мінеральними солями, водою.) і задовольняє фізіологічні потреби організму, сприяє збереженню здоров'я і максимальної працездатності.

Вегетаріанство, його види: сиродіння, веганство, лакто-вегетаріанство, лакто–ово-вегетаріанство, флекситаріанство (напіввегетаріанство), фруктаріанство. Історія, причини виникнення, відомі вегетаріанці. Раціон вегетаріанця. Соціально – медичні аспекти вегетаріанства і його значення для здоров'я. Категоричне протипоказання вегетаріанства дітям і підліткам, а також страждаючим захворюваннями травної системи. Ставлення ВООЗ до вегетаріанства. Лікування вегетаріанством.

Дванадцять правил здорового (валеологічного) харчування. Дев'ятнадцять головних правил за К. Купером.

##### **Тема 1.3. Проблеми харчування в минулому.**

Історія розвитку науки про харчування. Витоки про "правильне" (здорове) харчування мислителів давнини, народів Сходу (Китаю, Індії, Тибету), представників відомих лікарів минулого: Стародавнього Риму, Спарти, Греції, Єгипту (принцип лікування і харчування Гіпократ, Авіцені, Парацельса та інших). Харчування часів Трипілля. Зародження натуропатії (XVIII століття) в Німеччині, її особливий розвиток в XX столітті в Швейцарії, Англії, Америці. Широке застосування рослинної їжі в медицині народів Кавказу, Сибіру, Індії, Китаю та інших.

##### **Тема 1.4. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення.**

Неправильне харчування, недоїдання, неякісні продукти є основою різкого порушення стану здоров'я мешканців України.

Стереотип харчування українців, культура харчування, традиції, соціальні чинники, кліматичні умови і індивідуальні особливості людей: вік, стать, стан здоров'я, спосіб життя, звички, релігійні переконання.

Два актуальні аспекти проблеми раціонального харчування в Державній політиці України: створення і наукове обґрунтування фізіологічних норм харчування і дотримання

безпечних норм. Шляхи поліпшення стану харчування населення України і профілактики захворювань, пов'язаних з неправильним харчуванням.

### **Тема 1.5. Народні традиції харчування. Українська кухня.**

Харчування в часи Трипілья ранніх слов'ян та Київської Русі. Харчування в Україні в часи

Середньовіччя (одноманітна, тваринна їжа). Вплив Християнства на ставлення національних традицій харчування українців. Офіційний початок української національної кухні. Сучасна національна Українська кухня (XX- XXI століття). Господарська система харчування. Харчові запаси.

Повсякденні і святкові страви. Харчові заборони. Режим харчування. Обрядова їжа.

Українська кухня – корисна, смачна, різноманітна, толерантна для фігури, проста у виконанні.

Головні технологічні принципи готування їжі українцями: тушкування, варіння, запікання, смаження. Регіональні особливості народного харчування. Традиційні страви українського народу. Улюблені страви українців. Доцільність традиційного, народного харчування з позиції здорового способу життя.

## **Модуль II. Сучасні теорії харчування, їх валеологічні аспекти.**

### **Тема 2.1.. Системи харчування вітчизняних та закордонних авторів.**

Різнманітні оздоровчі дієти: дієта Шелтона, очкова дієта, система харчування Брегга, дієта Аткинса, дієта Монтіньяка, Кремлівська дієта, шоколадна дієта, дієти знаменитостей, зелена дієта, низькокалорійна дієта, кефірна дієта та інші.

### **Тема 2.2. Харчування та здоров'я.**

Харчова піраміда здорового харчування. Сумісність харчових продуктів.

Шкідливість харчових продуктів і її запобігання. Методи очищення організму людини, їх значення і цілі. Види розвантажувальних днів як оздоровлюючі і зміцнюючі засоби.

### **Тема 2.3. Поняття про дієти та дієтотерапію.**

Дієта і дієтотерапія. Дієтичне харчування. Основні принципи лікувального харчування.

Лікувальні мінеральні води.

Вклад акад. І.П. Павлова, а також професора М.І. Певзнера в дієтну систему харчування хворих: 16 основних дієт – №0 – рідка дієта, №1-14 – дієти при різних захворюваннях, піддієти 1а, 1б; №15 – загальний стіл раціонального харчування в умовах лікувально – профілактичних закладів.

Дієтичні продукти: 7 груп.

Дієтичне харчування за кордоном.

Основи лікувально – профілактичного харчування (спеціальне харчування для працівників шкідливих виробництв).

## **ГУ Засоби діагностики і успішності навчання**

### **4.1 Поточне тестування**

### **4.2. Модульні контрольні роботи**

#### **Питання до модулю1**

1. Предмет, методи, задачі науки про харчування.
2. Фізіологічна роль харчування.
3. Характеристика основних груп продуктів харчування.
4. Обмін речовин і енергії.
5. Значення раціонального харчування для здоров'я і працездатності людини.
6. Виховання у майбутніх вчителів навиків здорового харчування.
7. Вплив харчування на серцево-судинну, дихальну, видільну, нервову, опорно-м'язову системи, функцію шкіри.
8. Методи покращення імунітету за допомогою харчування (різних продуктів харчування, овочів і фруктів).
9. БАДи і харчові домішки
10. Технологія кулінарної обробки і приготування їжі.
11. Підбір існуючих засобів приготування їжі для збереження енергетичної цінності.
12. Біоритми і харчування.
13. Підтримання нормальної ваги.
14. Приготування їжі і контроль за якістю продуктів.
15. Раціональне харчування, його вплив на функціональні системи організму.
16. Раціональне харчування (визначення, види, основні принципи раціонального харчування).
17. М'ясоїдство (хімічний склад і харчова цінність м'яса).
18. Вегетаріанство його принципи і види.
19. Вегетаріанство: його суть і характеристика.
20. Вимоги до раціонального харчування.
21. Харчовий раціон (вимоги і основні положення).
22. Раціональне меню.
23. Режим харчування, його характеристика і особливості.
24. Умови прийняття їжі, культура харчування.
25. Основні поживні речовини: білки, жири, вуглеводи.
26. Мінеральні речовини (макро- і мікроелементи).
27. Роль мікроелементів в раціональному харчуванні здорової людини.
28. Роль макроелементів в раціональному харчуванні здорової людини.
29. Роль вітамінів в здоровому харчуванні. Наслідки їх недостатку в організмі.
30. Водорозчинні вітаміни.
31. Жиророзчинні вітаміни.
32. Роль води і питний режим здорової людини.
33. Характеристика основних груп продуктів харчування.
34. Вплив на організм рафінованих продуктів: цукру, солі, тваринних і рослинних жирів.
35. Чай: його види і цілющі властивості.
36. Мед його значущість і корисність для здоров'я.
37. Сучасна українська кухня, її валеологічне спрямування.
38. Народні традиції харчування українців.
39. Українська національна кухня.
40. Проблема харчування у минулому.
41. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення.
42. Особливості харчування довгожителів. Харчування спортсменів.
43. Особливості, харчування дітей.
44. Особливості харчування підлітків.



45. Індивідуальні та вікові особливості харчування.

#### **Питання до Модулю 2**

1. Харчування вагітної жінки і годувальниці.
2. Поняття про оздоровче харчування.
3. Значення вітамінів в обміні речовин і наслідки їх відсутності, нестачі і надлишку.
4. Гігієнічні основи харчування.
5. Харчування і здоров'я.
6. Раціональне харчування як один із засобів збереження здоров'я.
7. Сучасні теорії харчування, їх оздоровча ефективність.
8. Системи харчування вітчизняних авторів.
9. Системи харчування закордонних авторів.
10. Харчування макробіотиків.
11. Роздільне харчування.
12. Низьковуглеводна дієта.
13. Дієта Аткинса.
14. Дієта Монтіньяка.
15. Дієта Г. Брегга.
16. Очкова дієта.
17. Дієта Г. Шелтона.
18. Дієта М. Бірхер - Беннера.
19. Поняття про лікувальне харчування.
20. Дієтологія, її задачі і принципи.
21. Лікувальні дієти і дієтотерапія.
22. Естетичні вимоги до їжі.
23. Етикет прийому їжі вдома, ресторани, офіційних прийомах тощо.
24. Голодування. Його види і значущість.
25. Кремлівська дієта.

#### **4.3. Темі рефератів на задані теми**

Модуль 1.

Р.1. Вегетаріанство

Р.2. Біоритми і харчування

Р.3. Вікові особливості харчування.

Р.4. Харчування в минулому і сьогодні в Україні.

Р.5. Національна українська кухня

Модуль 2

Р.6. Альтернативні системи харчування вітчизняних та закордонних авторів

Р.7. Лікувальне харчування

#### **4.4. Виконання курсових робіт з дисципліни «Основи раціонального харчування»**

### Розподіл балів які отримують студентів в поточному тестуванні

Поточне тестування та самостійна робота																				
Змістовий модуль I												Змістовий модуль II						Штр /заох оч. бали	су ма	
T1	T2	P1	T3	P2	T 4	P 3	P 4	T 5	P 5	K 1	Σ	T6	P6	T7	T8	P 7	K 2			Σ
26	46	56	26	56	3 6	5 6	5 6	5 6	5 6	2 4 6	65 6	56	56	36	56	5 6	1 2 6	3 5 6	+/-	100 6

#### Форма підсумкового контролю успішності навчання – екзамен (письмовий)

##### Питання до іспиту

1. Предмет, методи, задачі науки про харчування.
2. Фізіологічна роль харчування.
3. Характеристика основних груп продуктів харчування.
4. Обмін речовин і енергії.
5. Значення раціонального харчування для здоров'я і працездатності людини.
6. Виховання у майбутніх вчителів навиків здорового харчування.
7. Вплив харчування на серцево-судинну, дихальну, видільну, нервову, опорно-м'язову системи, функцію шкіри.
8. Методи покращення імунітету за допомогою харчування (різних продуктів харчування, овочів і фруктів).
9. БАДи і харчові домішки
10. Технологія кулінарної обробки і приготування їжі.
11. Підбір існуючих засобів приготування їжі для збереження енергетичної цінності.
12. Біоритми і харчування.
13. Підтримання нормальної ваги.
14. Приготування їжі і контроль за якістю продуктів.
15. Раціональне харчування, його вплив на функціональні системи організму.
16. Раціональне харчування (визначення, види, основні принципи раціонального харчування).
17. М'ясоїдство (хімічний склад і харчова цінність м'яса).
18. Вегетаріанство його принципи і види.
19. Вегетаріанство: його суть і характеристика.
20. Вимоги до раціонального харчування.
21. Харчовий раціон (вимоги і основні положення).
22. Раціональне меню.
23. Режим харчування, його характеристика і особливості.
24. Умови прийняття їжі, культура харчування.
25. Основні поживні речовини: білки, жири, вуглеводи.
26. Мінеральні речовини (макро- і мікроелементи).
27. Роль мікроелементів в раціональному харчуванні здорової людини.
28. Роль макроелементів в раціональному харчуванні здорової людини.
29. Роль вітамінів в здоровому харчуванні. Наслідки їх недостатку в організмі.

30. Водорозчинні вітаміни.
31. Жиророзчинні вітаміни.
32. Роль води і питний режим здорової людини.
33. Характеристика основних груп продуктів харчування.
34. Вплив на організм рафінованих продуктів: цукру, солі, тваринних і рослинних жирів.
35. Чай: його види і цілющі властивості.
36. Мед його значущість і корисність для здоров'я.
37. Сучасна українська кухня, її валеологічне спрямування.
38. Народні традиції харчування українців.
39. Українська національна кухня.
40. Проблема харчування у минулому.
41. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення.
42. Особливості харчування довгожителів. Харчування спортсменів.
43. Особливості харчування дітей.
44. Особливості харчування підлітків.
45. Індивідуальні та вікові особливості харчування.
46. Харчування вагітної жінки і годувальниці.
47. Поняття про оздоровче харчування.
48. Значення вітамінів в обміні речовин і наслідки їх відсутності, нестачі і надлишку.
49. Гігієнічні основи харчування.
50. Харчування і здоров'я.
51. Раціональне харчування як один із засобів збереження здоров'я.
52. Сучасні теорії харчування, їх оздоровча ефективність.
53. Системи харчування вітчизняних авторів.
54. Системи харчування закордонних авторів.
55. Харчування макробіотиків
56. Роздільне харчування.
57. Низьковуглеводна дієта.
58. Дієта Аткинса.
59. Дієта Монтіньяка.
60. Дієта Г. Брегга.
61. Очкова дієта.
62. Дієта Г. Шелтона.
63. Дієта М. Бірхер - Беннера.
64. Поняття про лікувальне харчування.
65. Дієтологія, її задачі і принципи.
66. Лікувальні дієти і дієтотерапія.
67. Естетичні вимоги до їжі.
68. Етикет прийому їжі вдома, ресторани, офіційних прийомах тощо.
69. Голодування. Його види і значущість
70. Кремлівська дієта.

Підсумковий контроль знань з дисципліни «Основи раціонального харчування» (екзамен).

За виконання 3-х завдань екзаменаційного білету середньо – арифметична оцінка за підсумковий контроль береться з коефіцієнтом 20 (приклад:  $5,4,3 = 4 \times 20 = 80$  балів). Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни «Основи раціонального харчування» відповідно буде: бали поточного тестування + бали підсумкового контролю (екзамену)  $\div 2 =$  кількість балів за національною шкалою і за шкалою ECTS.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### VI. Інформаційні джерела для вивчення курсу

#### Базова

1. Богатыренко М.В. Драгоценная энциклопедия правильного питания. – Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2010. – 272 с.
2. Валеологія: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти / За ред. В.І. Бобрицької. Полтава «Скайтек» - 2000. Ч.2. – 7-59 с.
3. Валецкая Р.О. Основы валеологии. – Луцк: Волинська книга, 2007, - с.100 – 115.
4. Вишняки А., Кириленко З. Краткий справочник по диетическому питанию. – Кишенёв: Карта Молдавская. 1980. – 254 с.
5. Волошин О.І., Основы здорового харчування /О.І.Волошин, О.І.Силавський.-Вид.4-е допов. та перероб.-Чернівці:БДМУ:Бухрек,2007.-536с.
6. Гигиена питания / под ред. К.А. Петровского. – М.: Медицина, 1971. т.1. – 512 с., т.2. – 479 с.
7. Гоголан М. Законы полноценного питания. Ростов н/Д: Изд-во «Проф-Пресс»,1999.-608с.
8. Гончаренко М.С. Основы валеологического питания.-Х.:ООО «Издательство Брун К Книга», -2006.-368с.
9. Грушко В.С. Основы здорового способу життя (для всіх і кожного) : навч. посібник з курсу «Валеологія». – Тернопіль: ТДПУ ім. В. Гнатюка, 1999. - с. 36 – 164.
10. Губергриц А.Я., Линевский Ю.В., Лечебное питание-3-е перераб. и доп. -К.:1989.- 398с.
11. Доскин З.М. Популярная диетология. – М.:Економика, 1989.-318с.
12. Друзьяк Н.Г. Правильное питание против болезни. Супероружие в борьбе за здоровье/Друзьяк Н.Г.-СПб.: Изд.-во «Крылов»,2010.-256с.
13. Дубовіз Г.О. Українська кухня «Повне зведення рецептів національної кухні XVIII-XXI ст.»-Х.: Фоліо, 2006.-591с.
14. Еда на здоровье (новейшие советы диетологов), печатается по изданию Food cures, (главный редактор Н. Ярошенко). 2009, «Зао» Издательский Дом, Ридерз Дайджест, -Китай, 2010. – 352 с.
15. Зубар Н.М. Основы фізіології та гігієни харчування. – К.: КНТЕУ, 2008. – 341с.
16. Исциляющие продукты: Секреты здоровья открыты всем «Сост. А.Д. Мильская.-Х.: Фолио: Ростов н.Д.. Феникс,1998.- 432с. «Ваше здоровье»
17. Корзикун В.Н., Лось И.П., Честов О.В., Радиация и питание.К.:Красный крест, 1994.-65с.
18. Кращі страви української кухні (укладач С.А. Мірошніченко), - Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2008. – 592 с.

19. Лиходід В.С., Оздоровче харчування: Навч. посіб./ В.С.Лиходід, О.В. Владімірова, В.В.Дорошенко, -Запоріжжя: ЗНЦ, 2006. -273с.
20. Отец Вадим. Православное целебное питание в будни, посты, праздники. -Донецк: ООО «ПКФ»БАО», 2011. -384с.
21. Пересечный М.И., Пятницкий Т.А., Якименко Д.М. Рациональное питание в условиях радиации. -К.: Лыбидь, 1992. - 191с.
22. Плахтій П.Д., Ковать Л.В., Гончаренко М.С. Обмін речовин та енергії. Теорія, завдання для самост. підг., тести: Навч. пос. – Кам'янець – Подільський: П.П. Бруйницький О.А., - 2009. – 336 с.
23. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К. Вікова фізіологія і валеологія. Лаб. практикум / за ред. П.Д. Плахтія, - навч. посіб. - Кам'янець – Подільський: П.П. Бруйницький О.А., 2010 – 308 с.
24. Пономарьов К. Українська мінувщина. - К.: 1993
25. Салій Н.С., Матасар І.Т. Наказано вижити «Харчування і здоров'я населення України»// Проблеми питания и здоровье. -1996, №1-с.13-14
26. Снежко Е.В. Традиційне харчування українського народу як об'єкт українознавчих досліджень // Українознавство – наука самопізнання українського народу. – К.: НДІУ, 2001. с. 258 – 259.
27. Смоляр В.И. Рациональное питание. – Киев: Наукова думка, 1991. – 365 с.
28. Справочник по диетологии / под Ред. А.А.Покровского и Самсонова М.А. – М.: Медицина, 1981. – 701 с.
29. Тихонова А.Я.. Оздоровительные диеты. -Х.: Фолио: Киев: Тамед: 1998. -382с.
30. Тутельян В.А., Попова Т.С.. Новые стратегии в лечебном питании. М.: Медицина, 2002. -141с.
31. . Хорошуха М.Ф., Мурза В.П., Пушкар М.П., Валеология: учеб. пособие, - К.: Университет «Украина», 2006 – с. 234 – 347.
32. Уокер Х. Соколение. -К.: РИФ, Дзвін, 1993. -252с.
33. Шаталова Г.С. Здоровье человека и целебное питание -Ростов на/Д: Феникс, 2000. -284с.
34. Шелтон Г.. Правильное питание. -М.: Ортография, 1993. -69с.
35. Щадилов Е. Идеальное питание. -СПб.: Питер, 2000. 100с.
36. Эвенштейн З.М. Здоровое питание. - М.: Знание, 1987. -256с.
37. Эвенштейн З.М. Популярная диетология. – М.: Экономика, 1990. – 316 с.

#### Допоміжна

1. Бабин І.І., Царенко А.В., Черняк В.М., Яцук Г.Ф. Пізнавай себе: навч. посіб. з курсу «Основи валеології», Тернопіль ТПУ, 1996. – с. 34 – 43.
2. Балич Г.Л., Назаров Л.В. Основи валеології, - СПб, «Водолей», 1998. – с. 242 – 365.
3. Бренц М.Я., Сизонова Н.П. Технология приготовления диетических блюд – М.: экономика, 1983. – 206с.
4. Брэгг П. Чудо голодания. (перевод с англ.) Донецк: Сталкер, 2000. -400с.
5. Воук Э. Сто новых диет. «Перевод с англ.».-М.: Диадема-Пресс. 2000. -288с.
6. Дюкан П. Я не умею худеть «Перевод с фр.», М.: ЭКСМО, 2011. -320с.
7. Зубар Н.М., Руль Ю.В. Фізіологія харчування, К.: КНТЕУ, 2003. - с.
8. Книга о вкусной и здоровой пищи / гл. ред. А.А. Покровский. – М.: Пищевая промышленность, 1982. – 372 с.
9. Котов А.И., Корзун В.И. Пищевые продукты в лечебном питании. – Здоровье, 1985. – 144 с.
10. Кремлевская и другие знаменитые диеты. -М.: РИПОЛ, 2006-544с.
11. Культура питания // под. ред. И.А. Чаховского. – Минск: Белорусская энциклопедия, 1992. – 541 с.
12. Литвина И.И. Три пользы: основы правильного питания. - СПб: АО «Комплект», 1994. -208с.

13. Михайлов В.С. и др. Культура питания и здоровье семьи – М.: Профиздат, 1987. – 208 с.
14. Мицик В. Хліб як твір мистецтва // Артанія, - 1999, №5 с. 232 – 240.
15. Мотиньяк М. Секреты питания Монтиньяка «для всех и особенно для женщин» (перевод с фр).-М.:Изд.Дом ОНИКС,1999.-224с.
16. Наливайко С. Таємниці розкриває санскрипт. – К.: Просвіта 2000 р.
17. Певзнер М.И. Рациональное и лечебное питание. 4-е издание. – М.Медгиз, 1940. – 463с.
18. Передерий В.Г., Припутина Л.С. и др. Питание, здоровье и политика//Проблемы питания и здоровья.- 1996. №3-4.-16-19с.
19. Переш Э. Питание и здоровье / Пер. з португальського. – Алма – Ата: Казахстан. 1991. – 143 с.
20. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій. – Львів: Світ, 1993. – 120 с.
21. Плахтій П.Д. Медико-біологічні основи валеології: навч. посіб. – Кам'янець – Подільський: П.П. Буйницький О.А., 2000 – 408 с.
22. Покровский А.А. Беседы о питании. – М.: Экономика, 1968. – 357с.
23. Похлебкин В.В. Национальная кухня наших народов.- М., 1978
24. Салій Н.С., Матасар І.Т. Наказано вижити «Харчування і здоров'я населення України»//Проблемы питания и здоровье.-1996, №1-с.13-14
25. Сергеевко М.Е. Жизнь древнего Рима. – СПб.: Летний сад. Нева, 2000 г.
26. Скурихин И.М., Шатерников В.А. Как правильно питаться. – М.: Агропромиздат, 1986. – 240 с.
27. Смилянский Б.Л. Алиментарные заболевания. – Л.: Медицина, 1979. – 262 с.
28. Украинская кухня (любимые рецепты, серия – еда колекция. – К.: Пресс-курьер Украина, 2017.-195си
29. Шмидт А.А. Вопросы питания здорового и больного человека. Рига,1960.-68
30. Яцук Г.Ф., Царенко А.В., Бабин І.І., В.М. Черняк. Практикум з валеології (частина II): посібник для лаб. і самост. робіт /, Тернопіль: ТДТПУ, - 1997. – с. 107 – 118.