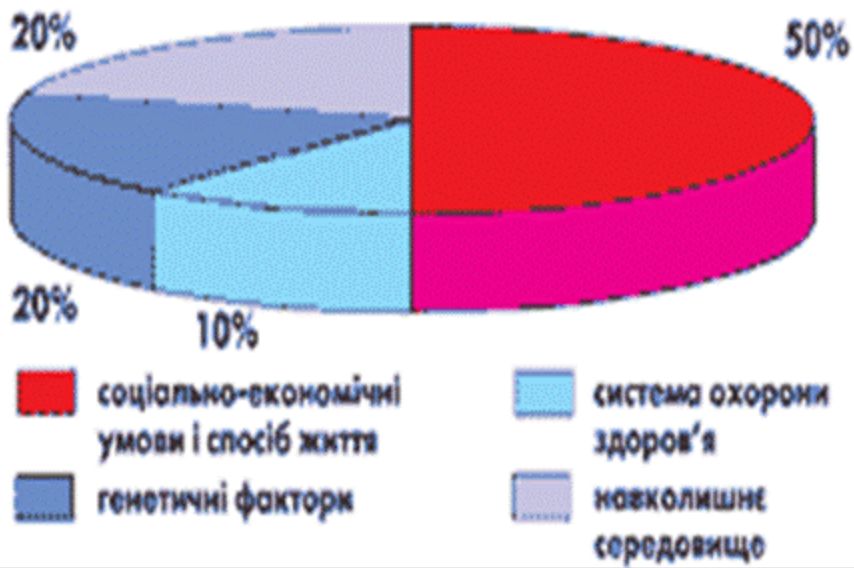


**Національний університет
фізичного виховання і спорту
України**

Кафедра спортивної медицини

**Презентація дисципліни вільного вибору
“ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ”**

Склярова Наталія Анатоліївна





ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

РОЗДІЛ 1

“Теоретичні аспекти раціонального харчування”

РОЗДІЛ 2

“Прикладні аспекти використання сучасного харчування у фітнесі”

РОЗДІЛ 3

“Практичні аспекти раціонального харчування у спорті”

Піраміда харчування

Сіль 1 чайна ложка в день

Вода щонайменше 1,5 літра на день

Жири, олії і солодощі
обмежена кількість
1-2 порції на день

Молочні продукти
2-3 порції в день

**Білкові продукти +
Бобові** 2-3 порції
в день

Овочі
4-5 порцій на
день

Фрукти
2-4 порції
в день

Зернові
7-8 порцій



ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

поняття про раціональне і збалансоване харчування;

головні компоненти їжі та їх гігієнічна характеристика;

принципи та норми раціонального харчування;

моніторинг, оцінка та корекція харчування;

енергетичні витрати людини і енергетична цінність їжі;

загальні положення та методи оцінки харчового статусу



ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНОГО ХАРЧУВАННЯ У ФІТНЕСІ

*еколого-гігієнічні питання
забезпечення харчування;*

*основні складові харчового
раціону;*

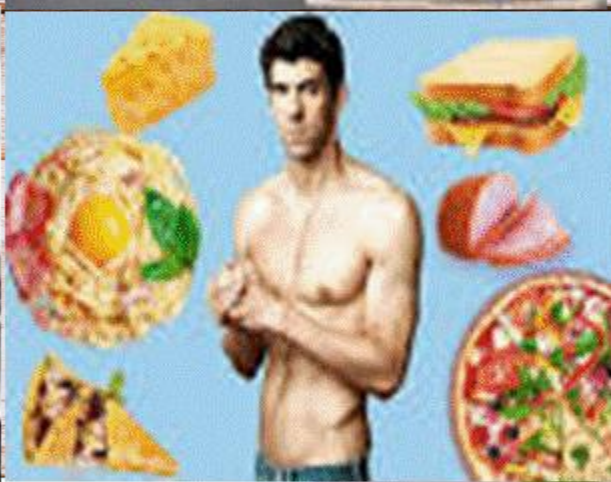
*основні положення оцінки та
програмування харчування;*

*харчова поведінка та
методологія формування
правильної харчової поведінки;*

*прикладні аспекти фітнес-
харчування з урахуванням
забезпечення учбово-
тренувального процесу у фітнесі;*

*прикладні аспекти оздоровчого
харчування у фітнесі*





ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ У СПОРТІ

загальні положення та особливості складання харчових раціонів для дітей та підлітків, які займаються спортом;

загальні положення та особливості складання харчових раціонів для спортсменів-ветеранів;

загальне обґрунтування специфіки харчових раціонів спортсменів-єдиноборців;

вимоги до харчових раціонів в швидко-силових видах спорту;

планування харчування осіб, які займаються циклічними видами спорту;

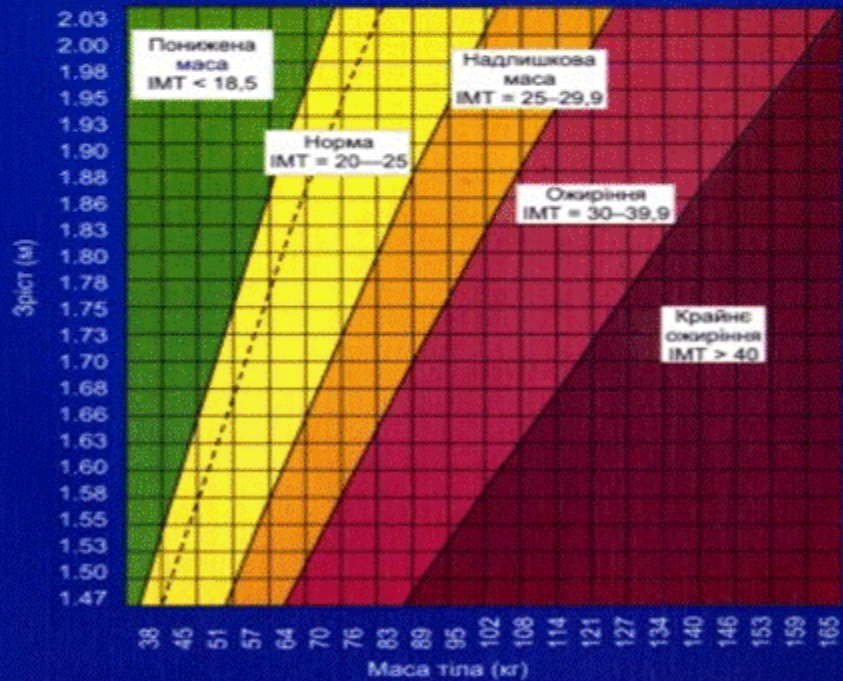
режими харчування у складно-координаційних та ігрових видах спорту



½ чашки овочів
після кулінарної
обробки

1 невелика
картопля

1 чашка салату з
сирих овочів



продукти	кількість	
М'ясо, риба	до 200 г	
Молочні продукти (домашній сир)	до 100 г	
Страви з сирих овочів та зелені	Без обмежень	
Хліб чорний (замість хлібу – макаронні вироби, крупи, картопля)	до 150 г	
Фрукти, ягоди – у сирому вигляді або приготовлені без цукру	400 г	
Масло рослинне/вершкове	До 20 г	
Твердий сир, шинка, ковбасні вироби	До 25 г	


КАФЕДРА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ



КОРПУС 3, КАБІНЕТ 102, 104



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!!!



**Національний університет
фізичного виховання і спорту
України**

Кафедра спортивної медицини

Презентація дисципліни вільного вибору

“ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ”