

- Данильчук // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2012. – № 4. – С.123–130.
4. Енциклопедія освіти / [голов. ред. В. Г. Кремень]. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
 5. Значенко О. П. Формування інформаційної культури майбутніх учителів гуманітарних дисциплін : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – Теорія та методика професійної освіти / О. П. Значенко. – Київ, 2005. – 22 с.
 6. Інноваційні інформаційно-комунікаційні технології навчання математики [Електронний ресурс] / В. В. Корольський, Т. Г. Крамаренко, С. О. Семеріков, С. В. Шокалюк. – Режим доступу: <https://books.google.com.ua/books?id=B4QGZ4IdA4IC> <https://books.google.com.ua/books?id=B4QGZ4IdA4IC>.
 7. Інформаційно-комунікаційні технології на уроках української мови і літератури [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.slideshare.net/kuropyatnik/ss-14374113>
 8. Кадемія М. Ю. Інформаційно-комунікаційні технології навчання : термінологічний словник / М. Ю. Кадемія. – Львів : СПОЛОМ, 2009. – 260 с. – С.90
 9. Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа) [Електронний ресурс] / Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України. – Режим доступу : Національна доктрина розвитку освіти // Освіта. – 2002. – № 26, 24 квітня–1 травня. – С. 2–4.
 10. Основні завдання АПН на виконання рішень II Всеукраїнського з'їзду працівників освіти та Указу Президента України “Про додаткові заходи щодо забезпечення розвитку освіти в Україні”. Доповідь Президента АПН України В. Кременя // Педагогічна газета. – 2001. – № 12 (41).
 11. Сухомлинська О. В. Про стан теорії та практики виховання в освітньому просторі // Шлях освіти. – 1998. – № 3. – С. 5.

ФІЗІОЛОГІЯ ТА ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ У ЗМІСТІ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ»

*Огуй Світлана Володимирівна
Северин Ольга Василівна
м. Полтава*

Виробництво харчових продуктів – унікальний за своїми завданнями та масштабами процес задоволення найважливіших потреб людини – потреб у їжі. Остання чверть ХХ ст. характеризується нестримним прогресом розвитку харчового виробництва, що зумовлено гострою потребою суспільства у збільшенні обсягів продовольства, освоєнні нетрадиційної сировини, випуску нових видів харчових продуктів за новими технологіями.

Виробництво харчових продуктів, уся система забезпечення населення продовольством при вирішенні багатьох проблем харчової технології потребують ґрунтовних практичних і теоретичних знань науки про харчування. Фахівці з харчової технології повинні бути добре ознайомлені з науковими основами раціонального харчування, мати комплекс знань щодо правильної організації заходів запобігання харчовим захворюванням та харчовим отруєнням. Без ґрунтовних знань теорії, новітніх наукових досягнень з фізіології та гігієни харчування неможливо правильно здійснювати виробництво харчових продуктів, проводити ефективні заходи щодо підвищення їх якості [1, 2, 3].

Наука про харчування завжди значно впливала на технологію харчових продуктів. Усі технологічні розробки нових харчових продуктів ґрунтувались на положеннях теорії збалансованого харчування.

Значний внесок у розвиток науки про харчування зробили такі видатні вчені, як О.О. Покровський, В.В. Ковальський, О.П. Виноградов, Є.Дж. Андервуд, О.М. Уголев, в Україні – Н.М. Зубар, Н.В. Дуденко, В.Н. Корзун, М.Г. Коломійцева, К.С. Петровський, В.Д. Ванханен, Б.І. Гордін, О.Й. Войнар, Г.А. Бабенко та інші.

У зв'язку із значним впливом науки про харчування на технологію приготування їжі стає очевидною важливість вивчення цієї дисципліни для майбутнього фахівця закладів ресторанного господарства та сфери обслуговування. Тільки глибокі знання фізіології та гігієни харчування дадуть змогу зрозуміти суть процесів, що відбуваються в організмі людини при споживанні нею харчових продуктів і критично підійти до вибору технологічних режимів обробки та переробки сировини, умов зберігання харчових продуктів, більш раціонального використання сировини, запобігти псуванню харчових продуктів і, отже, харчових отруєнь та захворювань від їх споживання.

Фізіологія та гігієна харчування – мультидисциплінарна наука, яка займається питанням забезпечення збереження та зміцнення здоров'я шляхом правильно організованого в кількісному та якісному відношенні харчування. Наука про харчування складається з фізіології харчування,

яка вивчає будову, функціональну діяльність системи травлення та процеси перетравлення їжі в організмі людини; гігієну харчування, що вивчає харчові та біологічні властивості харчових продуктів, умови забезпечення їх безпечного споживання, а також розробляє проблему кількісної та якісної повноцінності харчування для різних категорій населення [1].

Фізіологія та гігієна харчування включає основні положення фізіології та біохімії харчування, мікробіології та епідеміології, гельмінтології та інших наукових дисциплін, які стосуються проблеми харчування.

За сучасних умов найважливішими завданнями фізіології та гігієни харчування є:

1. Вивчення процесів травлення та засвоєння поживних речовин і харчових продуктів.
2. Вивчення харчування та стану здоров'я населення різних регіонів країни та визначення на їх основі фізіологічних потреб у поживних речовинах та енергії.
3. Вивчення проявів недостатності та неповноцінності харчування і розробка раціонального харчування для різних категорій населення (працівників промисловості, сільського господарства), дітей дошкільного та шкільного віку, студентів тощо.
4. Розробка та впровадження дієтичного харчування для хворих на різні захворювання.
5. Розробка лікувально-профілактичного харчування для працівників, зайнятих на шкідливих виробництвах.
6. Вивчення забруднення харчових продуктів сторонніми хімічними речовинами та мікроорганізмами та запобігання харчовим отруєнням мікробної та немікробної природи.
7. Розробка методів оцінки якості та проведення гігієнічної експертизи харчових продуктів.
8. Вивчення та розробка санітарних заходів при проектуванні, будівництві та реконструкції підприємств харчової промисловості, торгівлі харчовими продуктами-та громадського харчування.
9. Розвиток теоретичних аспектів фізіології та гігієни харчування (розробка сучасних теорій, концепцій харчування).
10. Вивчення хімічного складу харчових продуктів і створення продуктів підвищеної біологічної цінності [1, 2, 3].

В історії розвитку фізіології та гігієни харчування виділяють три періоди.

I період – емпіричного накопичення та використання знань з хімії, біохімії та технології харчових продуктів від давніх часів до другої половини XIX ст.

В енциклопедичних працях Гіппократа (460-377 рр. до н.е.), Галена (130-200 рр. н.е.), Ібн Сіна (980-1037) та інших давніх учених узагальнено емпіричні знання про правильне харчування, накопичені протягом багатьох попередніх тисячоліть. Так, Гіппократ у книзі «Про дієту» зазначав; що людина має бути обізнана з усіма харчовими речовинами та напоями, знати, як послабити або підсилити їх природні оздоровчі властивості, а також дотримуватись певного співвідношення між кількістю спожитої їжі та фізичним навантаженням на організм.

Ібн Сіна (Авіценна) у своїй фундаментальній праці «Канон лікарської науки» визначив певні принципи правильного харчування, харчову та біологічну цінність окремих харчових продуктів, їх вплив на організм людини залежно від хімічного складу, наголошував на необхідності додержання режиму харчування, висвітлив особливості харчування різних категорій населення залежно від професії, стану здоров'я та кліматичних умов.

Багато корисних порад з харчування є в «Ізборнику Святослава» (1073-1076), де, зокрема, описано значення овочів у харчуванні хворої та здорової людини. В середині XVII ст. була відкрита сахароза в цукрових буряках, синтезовані жири (М.Бертло) та моносахариди (О.М.Бутлеров).

Набуті протягом тисячоліть знання люди використовували у виробництві таких поширених харчових продуктів, як хліб, сир, пиво, вино, чай тощо.

II період – період становлення, розвитку та інтенсивного накопичення знань з фізіології та гігієни харчування – від другої половини XIX ст. до 50-х років XX ст. У цей час розширюються та поглиблюються дослідження з харчової хімії, біохімії та фізіології харчування. Обмін речовин та енергії в організмі вивчається у тісному взаємозв'язку з кількісною та якісною сторонами харчування, досліджується харчування окремих груп населення, обґрунтовуються та впроваджуються лікувальні дієти з включенням спеціальних продуктів специфічної лікувальної дії (молоко, кисломолочні продукти, виноград, ягоди). Починають формуватися нові напрями досліджень, зокрема, значення мінеральних речовин та вітамінів у харчуванні людини, закладаються основи харчової мікробіології та гельмінтології. Фізіологія та гігієна харчування виділяється у самостійну дисципліну.

У цей період опубліковані праці видатних учених Ю. Лібіха, М. Петенкофера, К. Фойта, М. Рубнера, М. Хіндхеде, Р. Г. Чітген – денна, І. П. Павлова та інших, які лягли в основу фізіології та гігієни харчування.

На розвиток фізіології та гігієни харчування значний вплив мали праці німецького хіміка Ю. Лібіха (1803-1873), одного із основоположників хімії та біохімії харчування. Він розробив першу науково обґрунтовану класифікацію харчових речовин, поділивши основні з них на три групи: поживні, або пластичні, дихальні, або теплкровні, та мінеральні. До першої групи увійшли азотисті речовини, тобто білки (білковини), які використовуються для побудови та відновлення тканин; до другої – безазотисті (жири та вуглеводи), за рахунок окислення яких відбуваються процеси дихання в організмі; до третьої – мінеральні солі, які Ю. Лібіх вважав обов'язковою складовою частиною їжі. Ю. Лібіх розробив методи кількісного визначення харчових речовин, вивчав хімічний склад харчових продуктів, окремих харчових речовин, органічних кислот, екстрактивних сполук м'яса та ін., встановив, що основне значення білка полягає в його впливі на ріст і розвиток організму.

Значний внесок у розвиток фізіології та гігієни харчування зробила німецька школа фізіологів у другій половині ХІХ ст., зокрема праці німецького фізіолога М.Петенкофера (1818-1901), який вивчав особливості обміну білків, жирів, вуглеводів в організмі та залежність згоряння цих речовин від інтенсивності фізичної праці, температури навколишнього середовища та інших чинників. Значну увагу він приділяв визначенню потреб у: поживних речовинах та їх нормуванню в різних умовах життєдіяльності людини.

Харчування є одним із основних важелів, який створюючи гармонію організму людини і навколишнього середовища, сприяє певним чином, здоров'ю та здатності організму протидіяти впливу несприятливих факторів.

Розуміння значення харчування в життєдіяльності людини, біохімічних процесів перетворень окремих компонентів їжі у структурі тіла, їх вплив на діяльність фізіологічних систем організму є надзвичайно важливим і одним із факторів впливу на здоров'я та працездатність людини. Порушення основних принципів раціонального харчування спричиняють цілу низку хвороб – від зниження імунного статусу організму до аліментарних захворювань.

Вивчення та раціональна корекція харчування, зосередження уваги на сучасних проблемах харчування населення і їх перспективному розвитку є актуальною проблемою, оскільки є гарантією забезпечення та зміцнення здоров'я на оптимальному рівні, профілактики елементарних захворювань, зниженню інфекційних захворювань серед населення. В Україні цим проблемам приділяється значна увага, розробляються наукові основи харчування у зв'язку з екологічно несприятливими умовами проживання.

Для майбутніх фахівців закладів ресторанного господарства та сфери обслуговування важливо не тільки вивчення складу і функціональних властивостей продуктів харчування, а й вплив їх на механізми метаболізму і фізіологічні процеси в організмі здорової та хворої людини. У зв'язку з цим потребують удосконалення рецептури, традиційні методи обробки харчових продуктів з метою розробки таких способів та режимів, які сприятимуть збереженості харчових речовин та властивостей сировини.

Для вирішення проблеми харчування та вивчення технології приготування їжі необхідно враховувати зміни в структурі населення, тому що тепер збільшилась чисельність осіб, які займаються розумовою працею, учнів у різних навчальних закладах, збільшилась кількість осіб похилого віку. Отже, вивчення дисципліни «Технологія приготування їжі» повинне бути тісно пов'язане з новітніми досягненнями гігієни харчування і з низкою інших соціально-економічних факторів.

Перелік використаної літератури:

1. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. – К. : Центр учбової літератури, 2010. – 336 с.
2. Дуденко Н. В. та ін. Основи фізіології харчування. – Х. : Торнадо, 2003. – 407 с.
3. Корзун В. Н. Гігієна харчування – К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2003. – 236 с.