

Силабус курсу:

## ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ



<b>Ступінь вищої освіти:</b>	Бакалавр
<b>Спеціальність:</b>	053 Психологія
<b>Рік підготовки:</b>	2
<b>Семестр викладання:</b>	осінній
<b>Кількість кредитів ЄКТС:</b>	4,0
<b>Мова(-и) викладання:</b>	українська
<b>Вид семестрового контролю</b>	іспит
<b>Автор курсу та лектор:</b>	кандидат медичних наук, лікар вищої категорії, Гетта Олена Миколаївна вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові посада

<a href="mailto:agettagetta9@gmail.com">agettagetta9@gmail.com</a>	+380974654544	Viber за номером телефону	19 ГК аудит орія кафедр
електронна адреса	телефон	месенджер	ри консультації

### Анотація навчального курсу

#### **Цілі вивчення курсу:**

Програму навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» розроблено відповідно до освітньої програми підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр із спеціальності 053 Психологія.

#### **1.1.1 2. Мета та цілі дисципліни .**

Метою викладання навчальної дисципліни є підготовка студентів до професійної діяльності у галузі фізичної культури та спорту та організації заходів з охорони та зміцнення здоров'я населення, раціонального харчування різних груп населення, проведення науково-практичної роботи в галузі гігієни харчування, а також з наукового обґрунтування основ здорового способу життя населення. Викладання курсу надає в розпорядження студентів досить певний комплекс відомостей, необхідних для розширення теоретичної підготовленості і практичної діяльності. Основні цілі – знайомство з науковими джерелами, до яких можна звернутись для постійного вдосконалення професій; вироблення вмінь

самостійно працювати над програмним матеріалом. – будову та структуру травної системи; основи фізіології травлення їжі. Засвоїти теоретичні знання за наступними напрямками: значення білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин та вітамінів в харчуванні людини; вміст природних речовин в продуктах харчування та їх вплив на здоров'я людини; гігієнічні вимоги та норми харчування людини, основи раціонального харчування; особливості лікувально-профілактичного та дієтичного харчування; теоретичні аспекти фізіології та гігієни харчування; гігієнічну оцінку основних груп продуктів харчування; основні вимоги до проектування індивідуального раціону харчування, теоретичні і практичні аспекти впливу харчування на стан здоров'я людей різних груп; основи раціонального харчування; теоретичні і практичні основи профілактичного харчування; властивості окремих груп харчових продуктів та їх значення для зміцнення здоров'я. Оволодіти практичними навичками: - визначити харчову та біологічну цінність харчових продуктів; розрахувати енергетичну цінність продуктів та раціонів; оцінювати відповідність харчових продуктів принципам раціонального харчування; аналізувати харчування окремих людей залежно від віку, статі, виду діяльності; скласти харчовий раціон з урахуванням особливостей груп населення і їхнього стану здоров'я; обґрунтовано, на підставі особистої переконаності, пропагувати принципи здорового харчування.

### **Результати навчання:**

Результати навчання. За результатами опанування навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти набувають:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ФК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

ФК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Програмні результати навчання:

ПРН7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.

ПРН16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога з фізичної реабілітації.

ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

Продемонстровані здобувачами вищої освіти знання, уміння, комунікативні здібності, самостійність і відповідальність в прийнятті рішень складаються в інтегральний програмний результат навчання «Використання при виконанні професійних

завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та їх інтеграція до умов ведення здорового способу життя», що пов'язаний з дисципліною «Основи раціонального харчування» в освітній програмі.

**Передумови до початку вивчення:**

Пререквізити вивчення даної дисципліни ґрунтуються на знаннях студентами біології, хімії, анатомії, фізіології та інтегрується з ними.

### Мета курсу (набуті компетентності)

**Мета викладання дисципліни** полягає у оволодінні знаннями щодо базових понять раціонального харчування, основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значенням для здоров'я людини; особливостями харчування осіб різних вікових груп та зайнятості; особливостями лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційними методами харчування; впливом харчових додатків на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають при порушенні харчування.

### Структура курсу

№	Тема	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1	Роль харчування у збереженні здоров'я людини. Фізіологічні основи раціонального харчування. Принципи раціонального харчування.	1. Сучасне визначення понять гомеостаз, травлення, харчові продукти, голод, апетит. Будова і функції шлунково-кишкового тракту. Склад і функції мікрофлори травного тракту людини. Визначення понять: «асиміляція / анаболізм» і «дисиміляція / катаболізм». 2. Харчовий статус, методи його визначення. Анемнестичні, антропометричні, біохімічні методи визначення харчового статусу. 3. Харчова цінність основних продуктів харчування. Сучасна піраміда здорового харчування і принципи її конструювання. Визначення поняття «рекомендовані добові норми споживання харчових компонентів». Комбінація продуктів – основа структури здорового харчування.	Презентації в PowerPoint. Методи усного контролю: індивідуальне/ фронтальне опитування, співбесіда. Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; поточний письмовий контроль.
2	Біологічне та харчове значення основних нутрієнтів	4. Роль білків у харчуванні. Амінокислотний склад білків. Харчова цінність білків. Білки тваринного, рослинного і нетрадиційного походження.	Презентації в PowerPoint. Методи усного контролю: індивідуальне /фронтальне

№	Тема	Стислий зміст	Інструменти і завдання
		<p>Азотистий баланс. Білково-калорійна недостатність.</p> <p>5. Роль жирів у харчуванні. Класифікація жирів їжі. Жирні кислоти. Значення ненасичених жирних кислот в харчуванні людини. Холестерин і його роль в організмі людини. Калоричні коефіцієнти.</p> <p>6. Роль вуглеводів у харчуванні. Роль води у харчуванні. Глікемічний індекс вуглеводів. Калоричні коефіцієнти.</p> <p>7. Фізико хімічні особливості води і її функції для живих організмів. Гігієнічні вимоги до питної води.</p> <p>8. Роль вітамінів і мікро та макроелементів у харчуванні. Склад, класифікація, біологічні функції, джерела, надходження до організму, потреби. Класифікація вітамінів. Коротка характеристика їх функцій.</p> <p>9. Поняття гіпо- та авітамінози. Класифікація мінеральних речовин (Атомовітов) і фізіологічні функції основних макро- і мікроелементів. Біогеохімічні провінції і поняття про мікроелементози людини.</p> <p>10. Роль мікрофлори травного тракту в метаболізмі основних нутрієнтів.</p>	<p>опитування, співбесіда.</p> <p>Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; поточний письмовий контроль.</p>
3	Фізіологічні основи дієтичного харчування та груп людей с особливими потребами	<p>11. Харчування дітей та підлітків. Харчування в літньому віці і старості. Харчування вагітних жінок. Харчування годуючих матерів. Складання та розрахунок добового раціону для людей різних груп. Особливості харчування осіб похилого та старечого віку, складання харчового раціону для них.</p> <p>12. Захисні, аліментарні та природно-токсичні компоненти їжі.</p> <p>13. Нетрадиційні види харчування. Альтернативні теорії та концепції харчування. Нетрадиційні види харчування (піст і голодування як фактори оздоровлення, вегетаріанське харчування, сиріодіння, роздільне харчування, харчування за групами крові,</p>	<p>Презентації в PowerPoint.</p> <p>Методи усного контролю: індивідуальне /фронтальне опитування, співбесіда.</p> <p>Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; поточний письмовий контроль.</p>

№	Тема	Стислий зміст	Інструменти і завдання
		<p>харчування у системі вчення йогів) як метод оздоровлення і профілактики.</p> <p>14. Лікувальне харчування при різних захворюваннях.. Основні дієти для відновлення здоров'я людини.</p> <p>15. Спортивне харчування. Харчування при розумовому та фізичному навантаженнях..</p> <p>Збалансованість живильних речовин у раціоні спортсмена. Роль окремих хімічних компонентів їжі в забезпеченні м'язової діяльності. Особливості харчування та складання добового раціону залежно від виду спорту.</p>	
4	Порушення харчування.	<p>16. Захворювання, що пов'язані з харчуванням, та їх попередження.</p> <p>17. Хвороби, що передаються аліментарним шляхом (харчові токсикоінфекції, сальмонельоз, дизентерія, ботулізм, бруцельоз, трихінельоз, гельмінти). Отруєння грибами, методи профілактики.</p>	<p>Презентації в PowerPoint.</p> <p>Методи усного контролю: індивідуальне /фронтальне опитування, співбесіда.</p> <p>Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; поточний письмовий контроль.</p>

### САМОСТІЙНА РОБОТА

№	Тематика	Кількість годин
1	Розвиток харчування в різні періоди життя людини.	5,1
2	Анатомія ШКТ.	5,1
3	Особливості травлення в різних відділах ШКТ.	5,1
4	Вітамінopodobні речовини їх функція та вміст в продуктах харчування.	5,1

5	Мікро-і макроелементи їх функція та вміст в продуктах харчування.	5,1
6	Вода і питний режим, значення.	5,1
7	Соки їх склад та цінність для організму людини.	5,1
8	Складання індивідуального харчового раціону із врахуванням виду спорту яким займається студент	5,1
9	Дієтичне харчування і характеристика дієт, вміст в них харчових продуктів, значення.	5,1
10	Розвантажувальні дієти, види значення.	5,1
11	Харчові отруєння спричинені домішками хімічних речовин ( нітрати, свинець та ін.)	5,1
12	Харчові отруєння, невідкладна допомога при них.	5,1
13	Харчування залежно від групи крові.	5,1
14	Значення смакових речовин у харчуванні	5,1
15	Отруєння кісточковими, рослинами: ознаки, невідкладна допомога.	5,1
16	Отруєння грибами, ознаки, невідкладна допомога.	5,1
	Всього	82

	Всього годин
Загальна трудомісткість дисципліни	150
Лекції	34
Практичні заняття	34
Самостійна робота	82
Вид підсумкового контролю	іспит

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
2. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с.
3. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 №1073 "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії"

#### Додаткова:

1. Дієтологія: підручник / Н.В.Харченко, Г.А. Анохіна та ін. Київ – К-д: Вид-во «Меридіан», 2012. 528 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
3. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник / Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька, В.С. Артеменко та ін. Суми: Університетська книга, 2017. 558 с.
4. Фізіологія харчування: підручник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін та ін. Суми: Університетська книга, 2017. 473 с.

### Оцінювання курсу

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ. У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи: .

Методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.

Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, поточний письмовий контроль.

Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Виконання самостійної роботи.

Написання контрольної роботи.

Написання та захист реферату на задану тему.

Складання заліку, екзамену.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ. Словесний метод. Наглядний метод. Інноваційні методи занять за допомогою комп'ютерних технологій для проведення лекцій та практичних занять.

Самостійна робота з літературними джерелами.

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ. Опорні конспекти лекцій; Робоча навчальна програма; Методичні рекомендації. Методичні розробки.

### Система оцінювання та вимоги

Система поточного і підсумкового контролю знань. Навчальні досягнення студентів із дисципліни оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

#### ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

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

Рівень знань оцінюється: «відмінно» – студент дає вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді не менш ніж на 90% запитань, рішення задач та вправи є правильними, демонструє знання підручників, посібників, інструкцій, проводить узагальнення і висновки, акуратно оформляє завдання, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу; «добре»– коли студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій і розрахунків, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу; «задовільно»– коли студент дає правильну відповідь не менше ніж на 60% питань, або на всі запитання дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки, які виправляє за допомогою викладача. При цьому враховується наявність конспекту за темою завдань та самостійність; «незадовільно з можливістю повторного складання» – коли студент дає правильну відповідь не менше ніж на 35% питань, або на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки. Має неповний конспект лекцій.

## Політика курсу

*Плагіат та академічна доброчесність:*

Дотримання академічної доброчесності за курсом ґрунтується на внутрішньо-університетській системі запобігання та виявлення академічного плагіату. До основних вимог за курсом віднесено - посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Перевірка текстів на унікальність здійснюється однаковими для всіх здобувачів засобами: – за допомогою програмного забезпечення Unicheck і засобів системи MOODLE; за Internet-джерелами – за допомогою програми Antiplagiarism.net.

*Завдання і заняття:*

Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Здобувачі мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку здобувачі зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом. Якщо здобувач вищої освіти відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Здобувач вищої освіти має право на оскарження результатів оцінювання.

*Поведінка в аудиторії:*

Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики.

На аудиторні заняття слухачі мають з'являтися вчасно відповідно до діючого розкладу занять, яке міститься на сайті університету. Під час занять усі його учасники мають дотримуватися вимог техніки безпеки.