



## СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Нутриціологія»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр  
Спеціальність – Вибіркова дисципліна  
Освітня програма – Вибіркова дисципліна  
Рік навчання 4, семестр 2  
Форма навчання денна  
Кількість кредитів ЄКТС 3  
Мова викладання українська

Лектор курсу  
Контактна інформація  
лектора (e-mail)  
Сторінка курсу в eLearn

Ільчук Ігор Іванович  
Доцент кафедри годівлі тварин і технології кормів  
ім. П. Д. Пшеничного; e-mail: [ilchukigor@nubip.edu.ua](mailto:ilchukigor@nubip.edu.ua)  
<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=5189>

### ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета дисципліни – формування у студентів системи знань і навичок з живлення людини. Вивчення методів оцінки поживності і якості харчових продуктів, а також принципів нормування енергії, поживних та біологічно активних речовин в харчуванні людини.

Завдання дисципліни полягають у наданні знань з живлення людини та профілактики аліментарних хвороб; методів оцінки поживності та якості продуктів харчування; контролю повноцінності харчування.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен знати: особливості хімічного складу продуктів харчування; особливості травлення; потребу населення різних груп фізичної активності у енергії, поживних і біологічно активних речовинах; раціони для різних груп населення залежно від групи фізичної активності; режим харчування; аліментарні хвороби.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен вміти: використовувати дані хімічного аналізу продуктів харчування для визначення їх поживності; визначати потребу у енергії, поживних та біологічно активних речовинах та складати раціони.

#### Набуття компетентностей:

##### Загальні компетентності (ЗК):

- Здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу.
- Здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність до пошуку та аналізу інформації з різних джерел.
- Здатність спілкуватися державною та іноземною мовою.
- 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.

##### Програмні результати навчання (ПРН):

- Аналізувати та коментувати літературу з різних питань.

- Спілкуватися з професійних питань державною та іноземною мовами, використовувати їх для організації ефективної міжкультурної комунікації.
- Мати навички реферування, систематизованого огляду та порівняльного аналізу загальнонаукової літератури.
- Вміти аналізувати міркування та робити ґрунтовні смислові узагальнення, висновки.
- Ефективно працювати з інформацією: добирати необхідну інформацію з різних джерел, зокрема з фахової літератури та електронних баз, критично аналізувати й інтерпретувати її, впорядковувати, класифікувати й систематизувати.

### СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції/практичні роботи)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
<b>Модуль 1. Оцінка поживності кормів. Корми і оцінка їх якості</b>				
Тема 1. Вступна лекція: «Здорове харчування запорука здоров'я кожного окремо та нації в цілому»	лекції – 1 год; практичні роботи – 1 год	Знати обсяги споживання продуктів харчування населенням України та світу. Хвороби «цивілізації». Аліментарні хвороби.	<b>Завдання:</b> хімічний склад продуктів рослинного походження. Завдання виконуються у робочому зошиті чи у ЕНК (e-learn)	<b>5</b>
Тема 2. Хімічний склад і поживність продуктів харчування	лекції – 2 год; практичні роботи – 2 год	Знати хімічний склад продуктів харчування рослинного та тваринного походження, загальну енергетичну, протеїнову, жирову, вуглеводневу, мінеральну та вітамінну поживність.	<b>Завдання:</b> порівняння продуктів харчування багатих та бідних на окремі поживні речовини. Завдання виконуються у робочому зошиті чи у ЕНК (e-learn)	<b>5</b>
Тема 3. Травна система та її роль в процесах життєдіяльності	лекції – 2 год; практичні роботи – 2 год	Знати анатомічні, фізіологічні та біохімічні особливості системи травлення людини, перетравлювання та всмоктування поживних речовин продуктів у	<b>Завдання:</b> Визначення перетравності поживних речовин раціонів. Вивчення впливу кулінарної обробки на перетравність поживних	<b>5</b>

		людини, фактори, що впливають на перетравність.	речовин продуктів харчування. Завдання виконуються у робочому зошиті чи у ЕНК (e-learn)	
Тема 4. Потреба організму людини у енергії.	лекції – 2 год; практичні роботи – 2 год	Знати поняття потреби та норми харчування, фактори, що впливають на потребу організму у енергії, групи населення залежно від інтенсивності фізичного навантаження, енергетичну поживність продуктів харчування.	<b>Завдання:</b> Розрахунок загальної енергетичної поживності продуктів харчування. Завдання виконуються у робочому зошиті чи у ЕНК (e-learn)	<b>5</b>
Тема 5. Протеїнове, жирове та вуглеводневе живлення.	лекції – 2 год; практичні роботи – 2 год	Знати роль білків, жирів та вуглеводів у живленні людини, потребу людини в білках та амінокислотах, жирах та жирних кислотах, структурних та неструктурних вуглеводах.	<b>Завдання:</b> визначення добової потреби людини у енергії і поживних речовинах. Завдання виконуються у робочому зошиті чи у ЕНК (e-learn)	<b>5</b>
Тема 6. Мінеральне та вітамінне живлення.	лекції – 2 год; практичні роботи – 2 год	Знати роль окремих мікро-, макроелементів, вітамінів та інших біологічно активних речовин у живленні, потребу людини у біологічно активних речовинах.	<b>Завдання</b> визначення добової потреби людини у біологічно активних речовинах. Завдання виконуються у робочому зошиті чи у ЕНК (e-learn)	<b>5</b>
Тема 7. Раціони та режим харчування.	лекції – 2 год; практичні роботи – 2 год	Знати техніку складання раціону, особливості раціонів для населення різних груп фізичної активності.	<b>Завдання:</b> скласти добовий раціон Завдання виконуються у робочому зошиті чи у ЕНК (e-learn)	<b>5</b>
Тема 8. Аліментарні захворювання:	лекції – 2 год; практичні роботи – 2 год	Знати ознаки нестачі чи надлишку окремих	<b>Завдання:</b> аналіз добового раціону	<b>5</b>

причини та профілактика.		поживних та біологічно активних речовин, аліментарні хвороби.	Завдання виконуються у робочому зошиті чи у ЕНК (e-learn)	
Проміжна атестація з дисципліни			Виконання тесту із 30 завдань у ЕНК (e-learn)	<b>30</b>
<b>Всього</b>	лекції – 15 год; практичні роботи – 15 год			<b>70</b>
<b>Навчальна робота за курс</b>				<b>70</b>
<b>Підсумкова атестація (залік)</b>				<b>30</b>
<b>Всього за курс</b>				<b>100</b>

### ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання проміжних атестацій модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Виконання індивідуальних розрахункових завдань виконуються кожним студентом самостійно відповідно до індивідуального завдання. Списування під час проміжних та підсумкової атестації заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів).
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканатом факультету)

### ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТІВ

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання підсумкової атестації (залік)
90-100	зараховано
74-89	
60-73	
0-59	не зараховано

### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Дуденко Н.В. та ін. Нутриціологія. Начальний посібник. Світ книг, 2022 р. 527 с.
2. Карпенко П.О. та ін. Оздоровче харчування. Навчальний посібник. КНТЕУ, 2019 р. 628 с.
3. Кручаниця П.О. та ін. Основи харчування. Підручник. Вид-во УЖНУ «Говерла», 2019. 252 с.
4. Ростовський В.С. Фізико-хімічні основи харчових виробництв. К.: Кондор-Видавництво, — 2017. — 476 с.
5. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування. Підручник.К.: Центр учбової літератури, 2010. — 336 с

## ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. <https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk>
2. <http://library.nubip.edu.ua/>
3. <http://elibrary.nubip.edu.ua/>
4. <http://www.aginternetnetwork.net/%20>
5. <http://www.fao.org/>
6. <http://uran.net.ua/~ukr/frames-biblio.htm>
7. <https://ovidsp.ovid.com/autologin.html>
8. <http://journals.nubip.edu.ua/index.php/Dopovidi/index>