

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра технології м'ясних, рибних та морепродуктів



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету харчових технологій
та управління якістю продукції АПК
Лариса БАЛЬ-ПРИЛИПКО.

_____ 2023 р.

“СХВАЛЕНО”

на засіданні кафедри технології
м'ясних, рибних та морепродуктів
Протокол № 12 від “29” 05 2023 р.

В.о. завідувача кафедри
Наталія ГОЛЕМБОВСЬКА

”РОЗГЛЯНУТО”

Гарант ОП «Нутриціологія»
Ольга ПРЯДКО

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПРОМОЦІЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

спеціальність: 181 «Харчові технології»

освітньо-професійна програма: «Нутриціологія»

факультету харчових технологій та управління якістю продукції АПК

Розробники: Олег ШВЕЦЬ професор кафедри технології м'ясних, рибних та морепродуктів, к.м.н., Микола НІКОЛАЄНКО доцент кафедри технології м'ясних, рибних та морепродуктів, доктор філософії

1. Опис навчальної дисципліни

ПРОМОЦІЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь		
Освітній ступінь	Магістр	
Спеціальність	181 Харчові технології	
Освітньо-професійна програма	Нутриціологія	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	Вибіркова	
Загальна кількість годин		120
Кількість кредитів ECTS		4
Кількість змістових модулів		2
Форма контролю		Екзамен
Показники навчальної дисципліни		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки (курс)		2
Семестр		3
Лекційні заняття		6 год.
Лабораторні заняття		6 год.
Самостійна робота		108 год.
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання		

2. Мета, завдання та компетентності навчальної дисципліни

Метою дисципліни «Промоція здорового харчування» є формування у здобувачів освіти осмисленого та відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, традиційних та інноваційних технологій, моделей оздоровлення особистості; формування основ особистісної фізичної культури та навичок здоров'я збережувальної поведінки, як умови ефективної навчально-професійної діяльності і узагальненого показника професійної культури майбутнього спеціаліста.

Завданням вивчення дисципліни «Промоція здорового харчування» є вивчити основи життєдіяльності людини та здорового способу життя; дати уявлення про методи та способи, які зберігають та укріплюють здоров'я; розглянути фактори, які порушують здоров'я та головні прийоми та методи реабілітації людини; сформулювати розуміння сутності культури, культури здоров'я та здорового способу життя; сформулювати мотивацію до збереження здоров'я як найвищої цінності, як необхідної умови особистісного та професійного розвитку; виховати потребу в реальній оздоровчій практиці по засвоєнню цінностей фізичної культури, їх активного творчого використання для досягнення життєвих та професійних цілей; сформулювати вміння самостійно розробляти програми індивідуального оздоровлення, спрямовані на профілактику, корекцію слабких ланцюгів особистого здоров'я, підтримку та розвиток ресурсів організму.

У результаті вивчення освітнього компоненту здобувачі вищої освіти оволодіють такими **компетентностями**:

Інтегральні компетентності:

Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері харчових технологій.

Загальні компетентності:

ЗК 01. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

Фахові (спеціальні) компетентності:

СК 02. Здатність планувати і виконувати наукові дослідження з урахуванням світових тенденцій науково-технічного розвитку галузі.

СК 04. Здатність розробляти програми ефективного функціонування підприємств харчової промисловості та/або закладів ресторанного господарства відповідно до прогнозів розвитку галузі в умовах глобалізації.

СК 05. Здатність презентувати та обговорювати результати наукових досліджень і проектів.

СК 08. Здатність комерціалізувати інноваційні розробки.

СК 11. Здатність прогнозувати подальший розвиток харчової галузі в умовах глобалізації економічного розвитку суспільства.

СК 14. Здатність пропагувати основні положення та принципи раціонального харчування.

СК 16. Здатність спонукати особу до здорового способу життя та активного дозволя оздоровчої спрямованості.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 01. Відшукувати систематизувати та аналізувати науково-технічну інформацію з різних джерел для вирішення професійних та наукових завдань у сфері харчових технологій.

ПРН 02. Приймати ефективні рішення, оцінювати і порівнювати альтернативи у сфері харчових технологій, у тому числі у невизначених ситуаціях та за наявності ризиків, а також в міждисциплінарних контекстах.

ПРН 03. Застосовували спеціальне обладнання, сучасні методи та інструменти, у тому числі математичне і комп'ютерне моделювання для розв'язання складних задач у харчових технологіях

ПРН 04. Застосовувати статистичні методи обробки експериментальних даних в галузі харчових технологій, використовувати спеціалізоване програмне забезпечення для обробки експериментальних даних.

ПРН 07. Мати спеціалізовані концептуальні знання, що включають сучасні наукові здобутки у сфері харчових технологій, зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію до фахівців і нефахівців.

3.Програма та структура навчальної дисципліни для:

– повного терміну заочної форми навчання

Назва змістовних модулів і тем	Кількість годин													
	денна форма							заочна форма						
	тижні	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
			л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Змістовний модуль 1. Основи здорового способу життя														
Тема 1. Всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини. Фізичне виховання як складова частина здорового способу життя особистості								20	1		1		18	
Тема 2. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей.								20	1		1		18	
Тема 3. Фізичні вправи та функціональні резерви людини. Харчування, шкідливі звички та здоров'я.								20	1		1		18	
разом за змістовим модулем 1								60	3		3		54	
Змістовний модуль 2. Культура здоров'я														
Тема 4. Сучасні тенденції в розвитку здоров'я шкільної та студентської молоді.								31	2		2		27	
Тема 5. Організація оздоровчого фізичного виховання у сім'ї.								29	1		1		27	
Разом за змістовим модулем 2								60	3		3		54	
Усього годин								120	6		6		108	

4. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Організація роботи студента з вивчення курсу з промоція здорового харчування. Рівні організації управління в сфері здоров'я людини та всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я.	1
2.	Основні поняття здоров'я людини. Спадковість та її вплив на здоров'я. Здоров'я, його визначення і цінність. Діагностика індивідуального здоров'я.	1
3.	Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей. Стан здоров'я населення в Україні.	1
4.	Пропаганда та навчання здоровому способу життя у навчально-виховній сфері. Фізкультурно-оздоровча робота в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних закладах та ВНЗ I-IV рівнів акредитації.	1
5	Культура життя і здоров'я. Дія голоду на організм. Дієта. Маса тіла і здоров'я. Здоров'я як соціальна цінність. Основи побудови індивідуальної оздоровчої системи.	1
6.	Оздоровчі системи Сходу (Індія, Китай, Японія) та Заходу (стародавні слов'янські методи по укріпленню здоров'я).	1
Усього годин		6

5. Зразки контрольних питань, тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами.

1. Форми контролю, засвоєння курсу реклама здоров'я?
2. Всесвітні тенденції в сфері розвитку здоров'я.
3. Рівні організації управління в сфері здоров'я людини.
4. Основи здорового способу життя.
5. Спадковість та її вплив на здоров'я.
6. Здоров'я, його визначення і цінність.
7. Діагностика індивідуального здоров'я.

8. Значення фізичного виховання і спорту.
9. Стан здоров'я населення в Україні.
10. Які завдання ставляться державою у збереженні здоров'я нації?
11. Вплив здорового способу життя на здоров'я людини.
12. Основні принципи формування здоров'я.
13. Організація правильного харчування.
14. Режим дня і занять спортом.
15. Загартовування та відпочинок.
16. Навчання здоровому способу життя у навчально-виховній сфері.
17. Особливості форм і методів занять у дошкільних закладах і молодших класах шкіл.
18. Методика проведення занять в старших класах шкіл та закладах профтехосвіти.
19. Форми проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах.
20. Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи на підприємствах і в організаціях.
21. Особливості проведення занять з виробничої гімнастики на підприємствах і в організаціях.
22. Проведення спортивно-масових заходів в трудових колективах.
23. Організація роботи в групах «Здоров'я» трудових колективів.
24. Культура життя і здоров'я.
25. Здоров'я, як соціальна цінність людини і держави.
26. Значення маси тіла для здоров'я.
27. Як побудувати індивідуальну оздоровчу систему?
28. Голодування та його дія на організм людини.
29. Назвати та дати характеристику оздоровчих систем.
30. Охарактеризувати оздоровчі системи Сходу (Індія, Китай, Японія).
31. Охарактеризувати оздоровчі системи Заходу (стародавні слов'янські методи по укріпленню здоров'я).
32. Назвати педагогічні функції вчителя.

33. Методи впровадження здорового способу життя для учнів шкіл.
34. Важливість фізичного виховання та валеологічної освіти в школі.
35. Як правильно сформулювати уявлення про дотримання основ здорового способу життя у школярів?
36. Вплив соціальних і економічних умов на формування здорового способу життя.
37. Міжнародний оздоровчий рух. Порівняти здоровий спосіб життя в Україні та інших державах.
38. Назвати форми і методи основ здорового способу життя. Дати характеристику поняття «Здоровий спосіб життя».

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

Питання 1 Яка зміна харчової поведінки є ефективною у контролі ваги?

- 1) Уникнення перекусів – триразовий режим харчування
- 2) Вживання холодної води натще
- 3) Часте, дрібне харчування
- 4) Уникнення споживання рідини під час їди
- 5) Споживання білкової їжі у першій половині дня

Питання 2 Одною з ключових характеристик середземноморської дієти є:

- 1) Зменшення кількості жиру менше 25% добової калорійності
- 2) Збільшення кількості жиру до 40% добової калорійності
- 3) Виключення цукру
- 4) Споживання безглютенних продуктів
- 5) Збільшення частки вуглеводів

Питання 3 Дія голоду на організм?

- 1) Голод сприяє швидкому зниженню ваги та збільшує ризик погіршення стану здоров'я.
- 2) Голод може призвести до втрати м'язової маси та зменшення енергетичного потенціалу організму.
- 3) Голод може спричинити порушення обміну речовин та зменшення імунітету.
- 4) Голод може призвести до погіршення когнітивних функцій та зниження пам'яті.
- 5) Голод може впливати на настрій та призводити до появи депресії та роздратування.

Питання 4 Які основні принципи сприяють формуванню здоров'я?

- 1) Відсутність фізичної активності та пасивний спосіб життя.
- 2) Збалансована харчова рація і правильне харчування.

- 3) Недостатність сну та постійне перенапруження.
- 4) Запобігання шкідливим звичкам та регулярне вживання алкоголю.

Питання 6 Яка роль фізичної активності для здоров'я?

- 1) Не впливає на здоров'я.
- 2) Збільшує ризик розвитку хронічних захворювань.
- 3) Покращує функціонування серцево-судинної системи та зміцнює м'язи.
- 4) Зменшує енергетичний потенціал організму.

Питання 7 Яка роль збалансованої харчової раціону для здоров'я?

- 1) Не впливає на здоров'я.
- 2) Сприяє виникненню хронічних захворювань.
- 3) Забезпечує організм необхідними поживними речовинами та енергією.
- 4) Підвищує ризик розвитку ожиріння.

Питання 8 Яка роль відпочинку та сну для здоров'я?

- 1) Не впливає на здоров'я.
- 2) Призводить до зниження енергетичного потенціалу організму.
- 3) Сприяє відновленню та регенерації організму.
- 4) Зменшує ризик розвитку фізичних та психологічних проблем.

Питання 9 Яка роль психологічного благополуччя для здоров'я?

- 1) Не впливає на здоров'я.
- 2) Збільшує ризик розвитку психічних розладів.
- 3) Покращує

Питання 10 До чинників, що зумовлюють особливості харчування літніх людей відносять все, крім?

- 1) Здатність готувати, вживати і перетравлювати їжу
- 2) Доступність якісної і безпечної їжі
- 3) Підвищена потреба у вуглеводах
- 4) Непереносимість окремих продуктів і страв
- 5) Індивідуальні кулінарні вподобання

6. Методи навчання

Під час вивчення дисципліни використовуються наочне лабораторне обладнання, комп'ютерні програми з відповідним програмним забезпеченням, наочні стенди, каталоги тощо.

7. Форми контролю

1. Усний і письмовий поточний контроль знань.
2. Тестовий модульний контроль знань.
3. Формою самостійної роботи студента є вивчення спеціальної літератури та виконання індивідуальних завдань.
4. Екзамен.

8. Розподіл балів, які отримують студенти. Оцінювання студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки НУБіП України» (наказ про уведення в дію від 03.03.2021 р. протокол № 7).

Рейтинг студента, бали	Оцінка національна за результати складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Для визначення рейтингу студента (слухача) із засвоєння дисципліни $R_{\text{дис.}}$ (до 100 балів) одержаний рейтинг з атестації (до 30 балів) додається до рейтингу студента (слухача) з навчальної роботи $R_{\text{НР}}$ (до 70 балів):

$$R_{\text{дис.}} = R_{\text{НР}} + R_{\text{АТ.}}$$

9. Навчально-методичне забезпечення

Науково-методичне забезпечення навчального процесу передбачає: навчальні плани, підручники і навчальні посібники; інструктивно-методичні матеріали лабораторних занять; індивідуальні навчально-дослідні завдання; контрольні роботи; текстові та електронні варіанти тестів для поточного і підсумкового контролю, методичні матеріали для організації самостійної роботи студентів.

10. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Валецкая Р.О. Основы валеологии / Валецкая Р.О. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – С. 100 – 115.
2. Зубар Н.М. Основы фізіології та гігієни харчування / Зубар Н.М. – К.:

КНТЕУ, 2008. – 341 с.

3. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури: Валеологія: навч. посібн. для студентів вищих педагогічних закладів освіти: [у 2 ч.] / [за ред. В.І. Бобрицької]. – Полтава : Скайтек, – 2000. Ч. 1. – 2000. – 146 с. Ч.2. – 2000. – 160 с.

4. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний. практикум: навч. посіб. / Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К.; [за ред. П.Д. Плахтія]. – Кам'янець-Подільський: п.п. Буйницький О.А., 2010, – 308 с.

5. Плахтій П.Д. Медико-біологічні основи валеології: навч. посіб. / П.Д. Плахтій. – Кам'янець Подільський: п.п. Буйницький О.А., 2000, – 408 с.

6. Страшко С. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / за ред. С. В. Страшка: Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – 2-ге видання, перероблене і доповнене. – К.: Освіта України, 2006. – 260 с.

7. Хорошуха М.Ф. Валеология: учеб. пособие / Хорошуха М.Ф., Мурза В.П., Пушкар М.П. – К. : университет «Украина», 2006. – С. 234 – 347.

Допоміжна:

1. Андрощук, Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. — Т.: Підруч. і посіб., 2006. — 160 с.

2. Бабин І.І. Пізнавай себе: навч. посіб. з курсу «Основи валеології» / Бабин І.І., Царенко А.В., Черняк В.М., Яцук Г.Ф. – Тернопіль: ТПУ, 1996. – С. 34 – 43.

3. Балбенко, С. Основи здоров'я та фізичної культури: метод. посіб. для вчителів / С. Балбенко. — Х.: Скорпіон, 2004. — 96 с. — (Предметний тиждень).

4. Бело М. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок: інформ. зб. з життєвих навичок / авт.-упоряд. М. Бело. – К.: Генеза, 2005. – 77 с.

5. Вінда О.В. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків: За проектом «Діалог» Навчально-методичний посібник / О. В. Вінда, О. П. Коструб, І. Г. Сомова та ін.; під. ред. О. В. Вінда. – К., 2003. – 284 с.

6. Зубар Н.М. Фізіологія харчування / Зубар Н.М., Руть Ю.В. – К.: КНТЕУ, 2003.
7. Плахтій П.Д. Обмін речовин та енергії. Теорія, завдання для самостійної підготовки, тести: навч. пос. / Плахтій П.Д., Коваль Т.В., Гончаренко М.С. – Кам'янець-Подільський: п. п. Буйницький О.А., 2009. – 336 с.
8. Смоляр В.И. Рациональное питание / Смоляр В.И. – К.: Наукова думка, 1991. – 365 с.
9. Сорочинська В. Профілактика негативних явищ серед учнівської та студентської молоді (наркоманія, алкоголізм, СНІД): навч.-метод. посіб. / В. Сорочинська [та ін.] . – К.: Вид-во Європейського ун-ту, 2003. – 168 с.
10. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: УІСД, 2000. – 207 с.
11. Яцук Г.Ф. Практикум з валеології. Ч. II: посіб. для лаб. і самост. робіт / Яцук Г.Ф., Царенко А.В., Бабін І.І., Черняк В.М. – Тернопіль: ТДТПУ, – 1997. – С. 107 – 118.

Інформаційні ресурси:

1. Комп'ютерні статистичні системи SAS, EpiInfo, R, WinBugs
[режим доступу: https://www.sas.com/ru_ua/home.html]
[режим доступу: <https://www.cdc.gov/epiinfo/index.html>]
[режим доступу: <https://www.mrc-bsu.cam.ac.uk/software/bugs/>]
2. Сайт Міністерства охорони здоров'я України:
[режим доступу: <https://moz.gov.ua>]
3. Сайт Міністерства освіти України:
[режим доступу: <https://mon.gov.ua>]
4. Інститут громадського здоров'я:
[режим доступу: <http://www.health.gov.ua/>]
5. Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків НАМН України:
[режим доступу: <https://iozdp.org.ua/>]
6. ГО Асоціація дієтологів України:
[режим доступу: <https://uda.in.ua/>]
7. Електронний курс дисципліни «Прокламація здорового харчування»:
[режим доступу: <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=4085>]