



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Основи нутриціології»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр

Спеціальність 229 «Громадське здоров'я»

Освітня програма «Нутриціологія здорового харчування»

Рік навчання 2023/2024, семестр 4

Форма навчання денна

Кількість кредитів ЄКТС 4,0

Мова викладання українська

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

Ізраєлян Валентина Миколаївна

israelyan@nubip.edu.ua

<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=5321>

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Курс „Основи нутриціології” – є комплексною дисципліною, яка передбачає вивчення основних теорій харчування та фізіологічну потребу людини в основних складових продуктів харчування, набутти навичок у виявленні причин розвитку і ознак моно- та полінутриєнтних дефіцитів та їх профілактики та з'ясувати актуальні проблеми сучасних напрямів в фізіології харчування та встановити їх зв'язок зі здоров'ям та працездатністю населення.

Основною метою дисципліни є набуття спеціальних теоретичних знань та практичних навичок із загальних підходів та принципів повноцінного, раціонального і профілактичного харчування людини в різних умовах життя та діяльності з основами нутриціології, на базі яких складається і розвивається технологія виробництва харчової продукції.

Компетентності ОП:

інтегральна компетентність (ІК):

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у процесі професійної діяльності або навчання у сфері громадського здоров'я, що передбачає застосування теорій та методів громадського здоров'я і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

загальні компетентності (ЗК):

ЗК 6. Здатність до міжособистісної взаємодії;

ЗК 8. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлення цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідності його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

фахові (спеціальні) компетентності (ФК):

СК 3. Здатність інтерпретувати результати досліджень у сфері громадського здоров'я, робити обґрунтовані висновки та надавати відповідні рекомендації;

СК 9. Здатність застосовувати основні підходи та методи попередження і контролю фізичних, хімічних, біологічних, радіаційних та інших загроз для здоров'я і безпеки населення.

Програмні результати навчання:

ПРН 6. Використовувати спеціалізоване програмне забезпечення, бази даних, інформаційно-комунікаційні технології для розв'язання складних задач у сфері громадського здоров'я.

ПРН 13. Брати участь у розробці стратегій, політик та заходів з громадського здоров'я, здійснювати ефективну комунікацію у сфері громадського здоров'я з використанням різних каналів та технік комунікації з метою донесення ідей, рішень та власного досвіду до фахівців і нефхівців.

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	Години (лекції/ лабораторні, практичні, семінарські)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
4 семестр				
Модуль 1. Основи харчування та теорії харчування.				
Тема 1. Нутриціологічні основи раціонального харчування	2/4	Знати зв'язок нутриціології з іншими науками. Біологічні, екологічні та соціальні аспекти харчування. Організація раціонального харчування як складова загальної задачі формування здорового способу життя людей.	Виконання та захист лабораторної роботи за темою	
Тема 2. Нетрадиційні види харчування	2/6	Знати та уміти проаналізувати основні правила оздоровчого харчування. Принципи обґрунтування харчового раціону: рівень основного обміну, специфічно-динамічний вплив їжі, рівень додаткового обміну відповідно до виду діяльності, коефіцієнт енергетичної цінності їжі, коефіцієнт засвоєння їжі.	Виконання та захист лабораторної роботи за темою; виконання самостійної роботи	
Тема 3. Макронутрієнти в харчуванні людини	4/4	Знати основні функції їжі: енергетична, пластична, біорегуляторна, пристосувально-регуляторна, захисно-реабілітаційна та сигнально-мотиваційна. Поняття про замінні та незамінні харчові речовини. Біологічна та харчова цінність органічних речовин: білки, вуглеводи, ліпіди.	Виконання та захист лабораторної роботи за темою	

Модуль 2. Теоретичні основи нутріціології				
Тема 4. Мікронутрієнти в продуктах харчування.	3/4	Знати значення вітамінів в збалансованому харчуванні. Макро- і мікроелементи. Харчові волокна, баластні речовини. Показання до застосування харчових волокон.	Виконання та захист лабораторної роботи за темою; виконання самостійної роботи	
Тема 5. Харчові добавки та інші інгредієнти в продуктах та функціональному харчуванні.	2/6	Знати принципи використання харчових добавок до продуктів харчування, харчові домішки, що поліпшують консистенцію та органолептичні властивості продуктів, суміші пряностей як основа їх раціонального використання.	Виконання та захист лабораторної роботи за темою	
Тема 6. Наслідки нестачі та надлишку харчових речовин у раціонах.	2/6	Знати аліментарно обумовлені порушення організму людини, зміни обміну речовин, обумовлені недостатнім надходженням мікроелементів. Наслідки надмірного надходження харчових речовин	Виконання та захист лабораторної роботи за темою; виконання самостійної роботи	
Всього за 4 семестр				70
Екзамен				30
Всього за курс				100

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Студент повинен здавати усі роботи в заплановані терміни до закінчення вивчення поточного модуля. Роботи, що здаються з порушенням термінів без поважних причин оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модульної контрольної роботи відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний) і дозволяється в термін до закінчення наступного модуля).
Політика щодо академічної доброчесності:	Списування, використанні мобільних девайсів, додаткової літератури під час модульних контрольних робіт, заліків та екзаменів заборонено. Письмові роботи, реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу.
Політика щодо відвідування:	Відвідування лекційних та лабораторних занять є обов'язковим для всіх студентів. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись згідно з індивідуальним навчальним планом, затвердженим у визначеному порядку. Пропущені лекції, після їх опрацювання здобувачем вищої освіти, відпрацьовуються у вигляді співбесіди з викладачем або в он-лайн формі. Пропущені лабораторні заняття відпрацьовуються студентами в лабораторії кафедри.

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

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

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Павлоцька Л. Ф. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів: навч. посібник. Суми : ВТД Університетська книга. 2007. 441 с.
2. В.І. Ципріян. Гігієна харчування з основами нутріціології. Навчальний посібник 1 том. Київ: Медицина, 2007. 528 с.
3. В.І. Ципріян. Гігієна харчування з основами нутріціології. Навчальний посібник 2 том. Київ: Медицина. 2007. 560 с.
4. Димань Т. М., Барановський М. М., Білявський Г. О. та ін.. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування. Навчальний посібник. К.: Лібра. 2006. 304 с.
5. О. О. Коновалова, Г. П. Андрейко. Мікроелементи та здоров'я. Методичний посібник для роботи в лабораторії. ХНУ імені В. Н. Каразіна. 2012. 40 с.
6. В.Д. Малигіна, О.А. Ракша-Слюсарєва, В.П. Ракова та ін. Мікробіологія та фізіологія харчування. К.: Кондор. 2009. 242 с.
7. Дубініна А.А., Малюк Л.П., Селютіна Г.А. Токсичні речовини у харчових продуктах та методи їх визначення. К.: Професіонал. 2007. 384 с.
8. Ластухін Ю.О. Харчові добавки. Е-коди. Будова. Одержання. Властивості. Навчальний посібник. Львів: Центр Європи. 2009. 836 с.
9. Рудиченко В Природні харчові сорбенти як чинники здоров'я сучасної людини. К.: Вища школа, 2007. 367 с.
10. Сирохман І.В. Товарознавство харчових продуктів функціонального призначення. К.: Центр учбової літератури. 2009. 544 с.

Додаткова література

1. Ростовський В.С. Теоретичні основи технологій громадського харчування: навч. посіб. К.: Кондор, 2018. 200 с.
2. Смоляр В. І. Основи фізіології та гігієни харчування К.: Здоров'я. 2001. 336с.
3. Н. В. Дуденко, Л. Ф. Павлоцька, В. С. Артеменко, М. П. Головка, В. О. Коваленко, В.В. Євлаш, В. Г. Горбань. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. Суми: ВТД «Університетська книга». 2008. 558 с.

Інформаційні ресурси

1. <https://belok.ua/blog/ua/mikronutriyenty-shho-cze-take/>
2. <https://sayyes.com.ua/ua/mikro-i-makronutrienty-osnovnye-otlichiya-i-pravila-ispolzovaniya/>
3. <https://uk.yestherapyhelps.com/the-12-types-of-nutrition-and-their-characteristics-12159>
4. <https://www.relivebalance.ua/shho-take-nutriyenty>
5. http://www.vitapol.com.ua/user_files/pdfs/gastro/gas66iGastro4i2012i06.pdf