



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Основи фізіології та гігієни харчування»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність 181 Харчові технології
Освітня програма «Харчові технології»
Рік навчання 3, семестр 2
Форма навчання денна
Кількість кредитів ЄКТС 2
Мова викладання українська

Лектор курсу

Слободянюк Наталія Михайлівна

Контактна інформація
лектора (e-mail)

доцент кафедри технології м'ясних, рибних та
морепродуктів

e-mail: slob2210@ukr.net

Сторінка курсу veLearn

<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=1761>

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

(до 1000 друкованих знаків)

Метою вивчення дисципліни «Основи фізіології та гігієни харчування» є придбання студентами необхідного комплексу знань та вмінь, а також навичок для наступної виробничої та дослідницької роботи в харчовій галузі. Формування у студентів системи знань щодо:

- впливу їжі та її компонентів на функціонування основних фізіологічних систем організму;
- біологічно активних речовин, здатних підвищувати імунітет;
- шляхів харчування спрямованих на підвищення імунітету;
- нових прогресивних технологій виробництва продуктів оздоровчого харчування та біологічно активних добавок (БАД) з різної рослинної сировини;
- основних процесів, що відбуваються під час виробництва нових БАД;
- асортименту традиційних та нових продуктів імунomodуючої дії та їх конкурентоспроможності, нового покоління продуктів імунomodуючої дії, що є на міжнародному ринку та в Україні, перспектив їх виробництва;
- навичок з виробничої та дослідницької роботи в харчовій галузі, необхідних
- для ефективної інженерної діяльності за спеціальністю.

У результаті вивчення дисциплін студент повинен

знати:

- основні поняття про імунітет та продукти харчування, що здатні його підвищувати;
- функції і процеси життєдіяльності організму в цілому, його органів, тканин, клітин;
- особливості перетворення в організмі людини нутрієнтів їжі на енергію та структурні елементи тіла, вплив характеру харчування на стан здоров'я, оптимальні норми харчування відповідно до стану організму за конкретних умов існування;
- особливості впливу аліментарного фактора на організм людини і заходи щодо попередження захворювань і зміцнення здоров'я та збільшення тривалості активного життя шляхом впровадження принципів раціонального харчування і вимог до якості і безпеки споживаних харчових продуктів;

• нові високі технології отримання продуктів оздоровчого харчування, які зберігають всі вітаміни та інші БАД;

- асортимент та основні показники якості продуктів оздоровчого харчування;

вміти:

- раціонально складати добові раціони в домашньому та масовому харчуванні на основі знань про БАР, що підвищують імунітет, та рекомендацій МОЗ України, використовуючи традиційну сировину (фрукти, овочі, ягоди, соки з них) та нетрадиційну сировину (продукти бджільництва, лікарсько-технічну сировину);

- визначати вміст БАР, що сприяють підвищенню імунітету; створювати нові продукти оздоровчого харчування з високим вмістом вітамінів, природних імуномодуляторів та ін.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції/лабораторні, практичні, семінарські)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
2 семестр				
Модуль 1 «Вплив їжі та її компонентів на функціонування основних фізіологічних систем організму»				
Тема 1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема.	2/2	Знати: Харчування і стан здоров'я населення. Функції їжі та фактори їх забезпечення. Біологічна дія їжі та різновиди харчування. Розвиток науки про харчування. Предмет і завдання дисципліни»	Здача практичної роботи за темою.	10
Тема 2. Система травлення і процеси травлення.	2/2	Знати: Загальні закономірності процесів травлення. Процеси травлення у ротовій порожнині. Фізіологічні основи органолептичної оцінки якості їжі. Процеси травлення у шлунку та вплив продуктів і технологічних факторів на них. Травлення у дванадцятипалій кишці. Роль підшлункової залози та печінки у процесах травлення. Травлення в тонкому кишечнику. Фізіологічні основи і значення вчення про порожнинне, пристінкове та внутрішньоклітинне травлення. Травлення у товстому кишечнику. Асиміляція їжі організмом. Особливості засвоєння нутрієнтів. Фізіологічні основи голоду і насичення.	Здача практичної роботи за темою.	10
Тема 3. Фізіолого-гігієнічне значення білків.	2/2	Знати: Фізіолого-гігієнічне значення білків та наслідки їхнього надлишку і дефіциту у раціонах харчування. Фізіолого-гігієнічна роль амінокислот. Фізіологічні основи нормування білка у раціонах харчування. Поняття біологічної цінності білків та методи визначення. Засвоєння білків. Фізіолого-гігієнічні	Здача практичної роботи за темою.	10

		заходи щодо поліпшення білкового харчування.		
Модуль 2. «Фізіолого-гігієнічні основи харчування»				
Тема 4. Фізіолого-гігієнічне значення ліпідів.	2/2	Знати: Характеристику ліпідів їжі. Фізіолого-гігієнічну роль жирів, жирних кислот та наслідки надлишку і нестачі їх у харчовому раціоні. Фізіолого-гігієнічну роль фосfolіпідів та стеринів. Поняття харчової та біологічної цінності жирів. Фізіолого-гігієнічне обґрунтування норм споживання ліпідів.	Здача практичної роботи за темою.	10
Тема 5. Фізіолого-гігієнічне значення вуглеводів.	2/2	Знати: Характеристику та функції вуглеводів. Глікемічний індекс доступних вуглеводів. Фізіолого-гігієнічну роль доступних вуглеводів та наслідки надлишку і дефіциту їх у харчовому раціоні. Фізіолого-гігієнічну роль недоступних вуглеводів та наслідки надлишку та дефіциту їх у харчовому раціоні. Фізіологічні основи нормування споживання вуглеводів.	Здача практичної роботи за темою.	10
Тема 6. Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів і мінеральних речовин та проблема забезпечення ними організму.	2/2	Знати: Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів. Участь вітамінів і мінеральних речовин у фізіологічних функціях. Основні джерела та фізіологічна потреба у вітамінах і мінеральних речовинах. Причини розвитку вітамінної недостатності та заходи щодо боротьби з гіповітамінозами. Особливості засвоєння мінеральних речовин, основні джерела та фізіологічні норми їх споживання.	Здача практичної роботи за темою.	10
Всього за 1 семестр				70
Екзамен				30
Всього за курс				100

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із

	деканом факультету). Відпрацювання пропущених занять проходить шляхом опрацювання пропущеного матеріалу і написання реферату.
--	---

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ 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	незараховано