



## СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Нутриціологія здорового харчування»

Ступінь вищої освіти - Магістр  
Спеціальність 181 «Харчові технології»  
Освітньо-професійна програма - «Нутриціологія»  
Рік навчання - 1, семестр - 2  
Форма навчання – заочна  
Кількість кредитів ЄКТС - 5  
Мова викладання - українська

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

к.м.н., доцент Мартинчук Олександр Аркадійович., к.м.н., доцент Швель О.Г.

[o.martynchuk@ukr.net](mailto:o.martynchuk@ukr.net)

<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=3656>

### ОПИС ДИСЦИПЛІНИ (до 1000 друкованих знаків)

Курс «Нутриціологія здорового харчування» – є комплексною дисципліною, яка передбачає формування у майбутніх фахівців вмінь і навичок з організації системи здорового харчування, засвоїти теоретичні та практичні основи щодо здорового харчування, сучасних концепцій про збалансоване харчування, енергетичні затрати організму, харчову та біологічну цінність продуктів харчування та харчових добавок.

Основною метою практичних занять є розширення та поглиблення теоретичних знань, а також здобуття навичок у вирішенні практичних завдань, вмілого використання теоретичних положень науки про харчування в самостійній діяльності спеціаліста в галузі харчування.

Освітній компонент «Нутриціологія здорового харчування» є обов'язковим (цикл спеціальної підготовки).

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

#### **інтегральна:**

- здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері харчових технологій;

#### **загальні компетентності:**

- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;

- здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

#### **спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

- здатність обирати та застосовувати спеціалізоване лабораторне і технологічне обладнання та прилади, науковообґрунтовані методи та програмне забезпечення для проведення наукових досліджень у сфері харчових технологій;

- здатність забезпечувати якість та безпечність харчових продуктів під час впровадження технологічних інновацій на підприємствах галузі;

- здатність презентувати та обговорювати результати наукових досліджень і проєктів.

- здатність розробляти харчові продукти нового покоління, у тому числі функціональні, на основі принципів харчової комбінаторики і застосування безпечної, біологічно повноцінної сировини та інноваційних інгредієнтів;

- здатність прогнозувати подальший розвиток харчової галузі в умовах глобалізації економічного розвитку суспільства

- здатність інтерпретувати отримані дані, готувати наукові публікації, презентувати та обговорювати результати наукових досліджень і проєктних рішень, у тому числі іноземною мовою, на наукових семінарах та конференціях з питань розвитку харчових технологій;

- здатність пропагувати основні положення та принципи раціонального харчування.

## СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції/ лабораторні роботи/ самостійні роботи)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання, бали
<b>2 семестр</b>				
<b>Модуль 1.</b> <b>Основи нутриціології. Харчування як засіб оздоровлення.</b> <b>Фізіологічні основи раціонального харчування.</b>				<b>58</b>
<b>Тема 1.</b> Їжа, харчування, здоров'я	-/-/5	<p><b>Знати</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>основи фізіології та біохімії харчування, принципи раціонального харчування;</li> <li>актуальні проблеми сучасних напрямів в фізіології харчування та встановити їх зв'язок зі здоров'ям населення.</li> </ul> <p><b>Вміти</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>розраховувати фізіологічну потребу організму в харчових та біологічно активних речовинах;</li> <li>надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування;</li> <li>виявляти статус харчування організму та його порушень;</li> <li>розробляти індивідуальні схеми раціону харчування.</li> </ul> <p><b>Використовувати</b></p> <p>сучасне лабораторне обладнання та прилади для розрахунку та складання індивідуальних схем раціону харчування.</p>	<p><i>Підготовка до лекцій (попереднє ознайомлення з презентацією та лекцією в eLearn).</i></p> <p><i>Виконання та задача лабораторної роботи (в методичних рекомендаціях та самостійно).</i></p> <p><i>Виконання самостійної роботи (завдання в методичних рекомендаціях та eLearn).</i></p> <p><i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи (тестова - в eLearn).</i></p>	<p><i>Виконання та задача лабораторних робіт – зараховано.</i></p> <p><i>Модульна тестова робота в eLearn.</i></p> <p><i>Самостійна робота – згідно з журналом оцінювання в eLearn.</i></p>
<b>Тема 2.</b> Водний баланс	-/-/5			
<b>Тема 3.</b> Модель та здоровий вибір у харчуванні	2/2/5			
<b>Тема 4.</b> Їжа, пребіотики, пробіотики, постбіотики та мікробіота	2/-/5			
<b>Тема 5.</b> Харчування та енергетичний баланс	-/-/5			
<b>Тема 6.</b> Голод та апетит	5/-/5			
<b>Тема 7.</b> Технологічна та кулінарна обробка їжі, харчові добавки	-/2/8			
<b>Тема 8.</b> Вплив фітохімічних харчових речовин на ризик вірусних інфекцій	2/-/10			
<b>Модуль 2.</b> <b>Основи раціонального харчування</b>				<b>62</b>
<b>Тема 9.</b> Травлення, абсорбція та метаболізм	2/2/10	<p><b>Знати</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>потреби організму в енергії; значення нутрієнтів для організму, основи збалансованого харчування та шляхи його реалізації;</li> <li>принципи нутриціології в питаннях визначення будови і ролі</li> </ul>	<p><i>Підготовка до лекцій (попереднє ознайомлення з презентацією та лекцією в eLearn).</i></p> <p><i>Виконання та задача лабораторної роботи (в методичних рекомендаціях та</i></p>	<p><i>Виконання та задача лабораторних робіт – зараховано.</i></p> <p><i>Модульна тестова робота в eLearn.</i></p>
<b>Тема 10.</b> Функції вітамінів. Патологічні стани їх дефіциту	-/2/10			
<b>Тема 11.</b> Структурні та метаболічні	2/-/5			

функції мінералів.		окремо взятих компонентів харчування.	самостійно).	<i>Самостійна робота</i> – згідно з журналом оцінювання в eLearn.
<b>Тема 12.</b> Функція вуглеводів та харчові волокна в обміні речовин. Глікемічний індекс.	-/-/5	<b>Вміти</b> • застосовувати теоретичні знання в сфері поліпшення якості харчових продуктів з використанням інноваційних інгредієнтів;	<i>Виконання самостійної роботи</i> (завдання в методичних рекомендаціях та eLearn).	
<b>Тема 13.</b> Функції мікроелементів	-/2/5	• на основі нетрадиційної сировини створювати нові технології продуктів в поєднанні з інноваціями та правильно обирати необхідні режими їх термічної обробки.	<i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (тестова - в eLearn).	
<b>Тема 14.</b> Обмін білків в організмі людини	2/-/5	• оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками, результатами бактеріологічного та токсикологічного дослідження й формулювання висновку щодо їх якості та відповідності стандартам.		
<b>Тема 15.</b> Роль жирів у здоровому харчуванні	-/-/10	<b>Використовувати</b> сучасне лабораторне обладнання та прилади для дослідження фізико-хімічних, бактеріологічних та токсикологічних показників готових виробів.		
<b>Можливість отримання додаткових балів:</b>	Додаткові бали можна отримати за підготовку доповіді та участь в студентській конференції			<b>5 балів</b>
<b>Курсовий проект (робота)</b>	30	-	-	<b>30 балів</b>
<i>Всього за 2 семестр</i>	<i>12/10/128</i>	-	-	<b>70</b> 100*0,7 (максимум 70 балів)
<b>Екзамен</b>				<b>30</b>
<b>Всього за курс</b>				<b>100</b>

## ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

<b><i>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</i></b>	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).
<b><i>Політика щодо академічної доброчесності:</i></b>	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.
<b><i>Політика щодо відвідування:</i></b>	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 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

Знати основи фізіології та біохімії харчування, принципи раціонального харчування, актуальні проблеми сучасних напрямів в фізіології харчування та встановити їх зв'язок зі здоров'ям населення, потреби організму в енергії: значення нутрієнтів для організму, основи збалансованого харчування та шляхи його реалізації; принципи нутриціології в питаннях визначення будови і ролі окремо взятих компонентів харчування.

Вміти розраховувати фізіологічну потребу організму в харчових та біологічно активних речовинах, виявляти статус харчування організму та його порушень; розробляти індивідуальні схеми раціону харчування; застосовувати теоретичні знання в сфері поліпшення якості харчових продуктів з використанням інноваційних інгредієнтів; оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками, результатами бактеріологічного та токсикологічного дослідження й формулювання висновку щодо їх якості та відповідності стандартам.