



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Основи нутриціології»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність 229 «Громадське здоров'я»
Освітня програма «Нутриціологія здорового харчування»
Рік навчання 2024/2025, семестр 6
Форма здобуття вищої освіти денна
Кількість кредитів ЄКТС 5,0
Мова викладання українська

Лектор навчальної
дисципліни
Контактна інформація
лектора (e-mail)
URL ЕНК на
навчальному порталі
НУБіП України

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:

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 3. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 9. 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.

спеціальні (фахові) компетентності (ФК):

СК 2. Здатність здобувати нові знання у сфері громадського здоров'я та інтегрувати їх з уже наявними.

СК 5. Здатність використовувати у професійній діяльності сучасні теорії, методи соціальних наук та наук про здоров'я.

СК 8. Здатність формувати і вдосконалювати у інших осіб спеціальні знання і навички у сфері громадського здоров'я.

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

СК 10. Здатність обґрунтовувати та планувати заходи з профілактики (первинної, вторинної та третинної) захворювань, захисту та зміцнення здоров'я населення, та сприяти їх реалізації на практиці.

СК 12. Здатність використовувати на практиці системи моніторингу і оцінки ефективності інтервенцій, програм та політик в громадському здоров'ї.

СК 13. Здатність впроваджувати, засновані на доказах стратегії, політики та інтервенції громадського здоров'я із залученням зацікавлених сторін.

СК 14. Здатність розраховувати фізіологічну потребу організму в харчових та біологічно активних речовинах; надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування; виявляти статус харчування організму та його порушень; здійснювати оцінку та корекцію раціону харчування.

СК 15. Здатність розробляти практичні рекомендації щодо організації раціонального харчування різних груп населення та оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками й формулювання висновку щодо їх якості та відповідності стандартам; проводити просвітницьку та консультативну роботу серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань; пропагувати гігієнічні знання серед населення в галузі раціонального харчування.

Програмні результати навчання:

ПРН 1. Володіти категоріальним та методологічним апаратом сфери громадського здоров'я, використовувати відповідні методи та інструменти у професійній діяльності.

ПРН 3. Приймати ефективні рішення з урахуванням цілей, ресурсів, законодавчих обмежень.

ПРН 5. Знати та застосовувати основні методи підтримки здорового способу життя та рухової активності.

ПРН 9. Планувати і здійснювати прикладні дослідження у сфері громадського здоров'я, аналізувати їх результати, обґрунтовувати висновки.

ПРН 11. Розуміти принципи розробки та впровадження, планувати та здійснювати заходи з профілактики (первинної, вторинної та третинної) захворювань, а також заходи спрямовані на захист та зміцнення здоров'я населення.

ПРН 12. Розуміти принципи розробки та використовувати у професійній діяльності системи моніторингу і оцінки ефективності інтервенцій, програм та політик в громадському здоров'ї.

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 нефахівців.

ПРН 14. Оцінювати ефективність програм і послуг сфери громадського здоров'я, спрямованих на поліпшення здоров'я населення; оцінювати фізіологічну потребу організму в харчових та біологічно активних речовинах; здійснювати розрахунки енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування; виявляти статус харчування організму та його порушень.

ПРН 15. Брати участь у розробці практичних рекомендацій щодо організації раціонального харчування різних груп населення; оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками, планувати та здійснювати просвітницьку та консультативну роботу серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань; пропагувати гігієнічні знання серед населення в галузі раціонального харчування.

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	Години (лекції/ лабораторні, практичні, семінарські)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
4 семестр				
Модуль 1. Теорії та концепції 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 нутриціології				

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 функціональном у 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

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

1. Л.Ф. Павлоцька, О.Ф. Аксьонова, Л.А.Скуріхіна. Нутриціологія та харчова безпека [Електронний ресурс]: навч. посібник. Х. : ХДУХТ, 2020. 132 с.

2. М. П. Гребняк. Дієтологія у термінах, схемах, таблицях, тестах: навч. посіб. Дніпро: Акцент ПП, 2018. 248 с.

3. Дедишина Л. Гігієна, правильне харчування та якість питної води. Фармацевт-практик. наук.-попул. та станово-побутовий журн.2019. N 3. С. 28-29.

4. Зубар Н. М. Фізіологія харчування: практикум: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ: ЦУЛ, 2018. 208 с.

5. М. І. Кручаниця, І. С. Миронюк, Н. В. Розумикова та ін. Основи харчування: підручник. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.

6. Павлоцька Л. Ф., Дуденко Н. В., Димитрієвич Л. Р. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів: Навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 170 с.

7. Ростовський В.С. Теоретичні основи технологій громадського харчування: навч. посіб. К.: Кондор, 2018. 200 с.

8. В.І. Ципріян. Гігієна харчування з основами нутриціології. Навчальний посібник 1 том. Київ: Медицина, 2007. 528 с.

9. В.І. Ципріян. Гігієна харчування з основами нутриціології. Навчальний посібник 2 том. Київ: Медицина. 2007. 560 с.

10. В.Д. Малигіна, О.А. Ракша-Слюсарєва, В.П. Ракова та ін. Мікробіологія та фізіологія харчування. К.: Кондор. 2009. 242 с.

11. Дубініна А.А., Малюк Л.П., Селютіна Г.А. Токсичні речовини у харчових продуктах та методи їх визначення. К.: Професіонал. 2007. 384 с.

12. Ластухін Ю.О. Харчові добавки. Е-коди. Будова. Одержання. Властивості. Навчальний посібник. Львів: Центр Європи. 2009. 836 с.

13. Рудиченко В Природні харчові сорбенти як чинники здоров'я сучасної людини. К.: Вища школа, 2007. 367 с.

14. Сирохман І.В. Товарознавство харчових продуктів функціонального призначення. К.: Центр учбової літератури. 2009. 544 с.

15. Смоляр В. І. Основи фізіології та гігієни харчування К.: Здоров'я. 2001. 336 с.

16. 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. Основи раціонального харчування - https://pidru4niki.com/70739/bzhd/osnovi_ratsionalnogo_harchuvannya
2. Формула раціонального харчування - <http://pronut.medved.kiev.ua/index.php/ua/categories/problem-articles/item/457-formula-of-rational-nutrition>
3. Корисні аспекти нетрадиційних видів харчування - <https://www.bsmu.edu.ua/blog/3566-korisni-aspekti-netraditsiynih-vidiv-harchuvannya/>
4. Сучасні погляди на теорії харчування та дієти - http://medved.kiev.ua/web_journals/arhiv/nutrition/2008/1-2_08/str36.pdf
5. Мікронутрієнти. Що це таке і яка їхня роль в харчуванні - <https://belok.ua/blog/ua/mikronutriyenty-shho-cze-take/>
6. Що таке нутрієнти та як вони впливають на самопочуття: класифікація, розрахунок, приклади - https://korisno.24tv.ua/shho-take-nutriyenti-klasifikatsiya-rozrahunok-ostanni-novini_n1481564
7. Мікро- та макронутрієнти - основні відмінності і правила використання - <https://sayyes.com.ua/ua/mikro-i-makronutriyenty-osnovnye-otlichiya-i-pravila-ispolzovaniya/>
8. Харчові добавки та барвники: що треба знати про небезпечні і безпечні Е-коди продуктів - <https://tsn.ua/zdorovya/korysni-statti/harchovi-dobavki-ta-barvniki-scho-treba-znati-pro-nebezpechni-i-bezpechni-e-kodi-produktiv-harchuvannya-1859524.html>
9. Харчові добавки та їх функціональна роль у технологічному процесі - <https://www.apk-inform.com/ru/bread/14167>