



## 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 4,0  
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
<b>4 семестр</b>				
<b>Модуль 1. Теорії та концепції харчування.</b>				
<b>Тема 1.</b> 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 1	10
<b>Тема 2.</b> 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 2; опрацювання та виконання самостійної роботи 1	15/15
<b>Тема 3.</b> 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 3; опрацювання та виконання самостійної роботи 2	15/15

<b>Модуль 2. Теоретичні основи нутріціології</b>				
<b>Тема 4.</b> 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 4	10
<b>Тема 5.</b> 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 5; опрацювання та виконання самостійної роботи 3	10/15
<b>Тема 6.</b> 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 6; виконання самостійної роботи 4	10/20
<b>Всього за 4 семестр</b>				<b>70</b>
<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 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., Дмитрієвич 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](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](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](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>