

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра наук про здоров'я**

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
Едуард СИВОХОП
«30» червня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Галузь знань	22 Охорона здоров'я
Спеціальність	227 Терапія та реабілітація
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія
Статус дисципліни	вибіркова
Мова навчання	українська

Ужгород 2025

Робоча програма навчальної дисципліни «**Основи раціонального харчування**» для здобувачів вищої освіти галузі знань **22 Охорона здоров'я** спеціальності **227 Терапія та реабілітація** освітньої програми «**Фізична терапія, ерготерапія**».

Розробники: професор кафедри наук про здоров'я, д. мед. н., професор Брич В.В.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри наук про здоров'я

протокол № 17 від «30» червня 2025 р.

В.о. завідувача кафедри  Мар'яна ДУБ

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

протокол № 12 від «30» червня 2025 р.

Голова науково-методичної комісії  Фелікс ФІЛАК

© Кафедра наук про здоров'я, 2025 р.

© ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2025 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 4	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 120	2-й	-
Кількість модулів – 2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3,3 самостійної роботи студента – 3,3	3-й	-
	Лекції:	
	30 год.	-
	Практичні (семінарські):	
	30 год.	-
Вид підсумкового контролю: залік	Лабораторні:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: усна/письмова	Самостійна робота:	
	60 год.	-

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «**Основи раціонального харчування**» підготовка фахівців спеціальності 227 «Терапія та реабілітація» за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти відповідно до державних стандартів, встановлених освітньо-кваліфікаційною характеристикою та освітньо-професійною програмою підготовки, ознайомлення з базовими поняттями раціонального харчування, основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значенням для здоров'я людини; особливостями харчування осіб різних вікових груп та зайнятості; особливостями лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційними методами харчування; впливом харчових додатків на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають при порушенні харчування.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальні:

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 09. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 15. 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

Фахові:

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

СК 04. Здатність враховувати медичні, психологопедагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

СК 15. Здатність застосовувати методи оздоровлення при різних нозологічних станах в лікувально-профілактичних та санаторно-курортних закладах охорони здоров'я.

СК 16. Здатність провадити професійну діяльність відповідно до потреб здоров'я, культурних цінностей та бажань пацієнтів/клієнтів.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «**Основи раціонального харчування**» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ОК 5	Латинська мова і медична термінологія
ОК 8	Анатомія людини
ОК 9	Загальна біохімія та біохімія рухової активності
ОК 10	Гігієна
ОК 11	Фізіологія людини

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «Фізична терапія, ерготерапія», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади	ПРН 01
Використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень	ПРН 03
Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії	ПРН 04
Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності	ПРН 12
Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп	ПРН 16
Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег	ПРН 18
Демонструвати здатність до пацієнтоцентричної практичної діяльності у галузі фізичної терапії, ерготерапії при різних нозологічних станах за узгодженням із пацієнтом/клієнтом, його родиною/опікунами, членами мультидисциплінарної команди	ПРН 20

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування»:

Очікувані результати навчання з дисципліни	Шифр ПРН
Демонструвати готовність до консультивання та роз'яснювальної роботи з питань раціонального харчування пацієнтів, клієнтів, членів їх родин та груп населення з використанням сучасної наукової інформації та знань	ПРН 01, ПРН 03, ПРН 04, ПРН 12, ПРН 16, ПРН 20
Демонструвати здатність до побудови раціонального харчового раціону пацієнтів/клієнтів залежно від віку, статі, маси тіла та фізичної активності	ПРН 01, ПРН 03, ПРН 04, ПРН 12, ПРН 16, ПРН 20
Поглиблювати свої знання щодо раціонального харчування за допомогою самоосвіти, пошуку наукової інформації, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег	ПРН 03, ПРН 18

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- залік;
- тести;
- аналітичні звіти, реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: індивідуальне усне опитування, індивідуальне письмове опитування, тестовий контроль (I-II рівня) (письмовий та онлайн), вирішення типових практичних завдань.

Форма модульного контролю: письмова модульна контрольна робота (теоретичні питання, тестові та практичні завдання)

Форма підсумкового семестрового контролю: усний/письмовий (стаціонарно чи онлайн сайті електронного навчання ДВНЗ «УжНУ») залік.

Навчальний матеріал дисципліни згрупований у двох модулях. Освоєння навчального матеріалу проводиться упродовж одного семестру. Поточний модульний контроль проводиться шляхом опитування студентів під час занять, тестового контролю знань на заняттях, перевірки конспектів лекцій та домашніх завдань, аналізу відвідування та відробок. В ході поточного контролю, за усну відповідь студент отримує оцінку (бали).

При оцінюванні засвоєння матеріалу кожного заняття модуля студенту виставляються оцінки за 4-бальною (традиційною) шкалою. Оцінка «відмінно» виставляється за умови, якщо студент знає зміст заняття та лекційний матеріал у повному обсязі, ілюструючи відповіді різноманітними прикладами; дає вичерпні точні та ясні відповіді без будь-яких навідних питань; викладає матеріал без помилок і неточностей; вільно вирішує тестові і ситуаційні задачі, а також практичні завдання будь-якого рівня складності. Оцінка «добре» виставляється, якщо студент знає зміст заняття та добре його розуміє, відповіді на питання викладає правильно, послідовно і систематично, але вони не є вичерпними, хоча на додаткові питання студент відповідає без помилок; вирішує всі задачі і виконує практичні завдання, відчуваючи складнощі лише у найважчих випадках. Оцінка «задовільно» ставиться студентові на основі знання всього змісту заняття та при задовільному рівні його розуміння. Студент спроможний вирішувати спрощені завдання за допомогою навідних питань; частково вирішує задачі та виконує практичні навички, відчуваючи складнощі в ряді простих випадків; не спроможний самостійно систематично викласти відповідь, але на прямо поставлені прості запитання відповідає вірно. Оцінка «незадовільно» виставляється у випадках, коли знання і уміння студента є нижчими за критерії задовільної оцінки.

У робочій програмі був застосований такий принцип конвертації традиційної системи оцінювання в бали (таблиця 1):

Таблиця 1

Конвертація традиційної системи оцінювання в бали:

Традиційна оцінка	Конвертація у бали
«5»	10-8
«4»	7-5
«3»	4-2
«2»	1 (0 балів за знання та 1 бал – за присутність на занятті)

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота						Модульна контрольна робота	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	CP	40	100
40 ¹					20		

T1, T2 ... – теми, CP – самостійна робота

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота					Модульна контрольна робота	Сума
T6	T7	T8	T9	CP	40	100
40 ¹				20		

T1, T2 ... – теми CP – самостійна робота

¹ - відповідно до наступної таблиці «Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни»

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
1. Практичні (семінарські) заняття	10	40	8	40
1.1. Письмове чи онлайн тестування при тематичному оцінюванні	5	10*	4	10*
1.2. Усна відповідь	5	10*	4	10*
1.3. Вирішення задачі	1	10	1	10
1.4. Бліц-опитування	2	10*	2	10*
2. Самостійна робота	1	20	1	20
3. Модульна контрольна робота	1	40	1	40
Разом		100		100

*- розраховується як середній бал за всі практичні

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Упродовж семестру з дисципліни проводиться дві модульні контрольні роботи (МКР). Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів у межах окремого змістового модулю здійснюються за 100-бальною шкалою. МКР складається з вирішення тестових завдань, теоретичних питань та задачі. Розподіл балів за поточну успішність та за результат виконання МКР визначається таким чином: максимально 60 балів – поточний контроль; максимально 40 балів – МКР (табл. 2).

До модульної контрольної роботи допускаються всі студенти. На виконання письмового компонента МКР відводиться до двох академічних годин.

В кожному варіанті є 2 теоретичні питання (додаток 1) та 30 тестових завдань (приклади завдань - додаток 1.2). Правильна відповідь за кожний окремих тест оцінюється в 1 бал, за теоретичне питання – у 5 балів. За допомогою письмової модульної контрольної роботи оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 40 балів (табл. 2).

Таблиця 2

Шкала контролю модульної контрольної роботи

Показники	Бали
Письмова модульна контрольна робота:	0-40
- тестові завдання (за кожну правильну відповідь нараховується 1 бал)	0-30
- теоретичні питання (за кожну правильну відповідь нараховується 5 балів)	0-10
Загальна оцінка	0 - 40

Студент, який не з'явився на МКР з поважної причини, може виконати її у визначений кафедрою термін.

Оцінювання самостійної роботи студентів

Загальна кількість балів за всі види індивідуальної самостійної роботи студента залежить від її обсягу і значимості, але не більше 20 балів – в кожному змістовому модулі оцінюється підготовка мультимедійної презентації та одне завдання зі складання харчового раціону (таблиця 3-5). Ці бали додаються до суми балів, набраних студентом за поточну навчальну діяльність. Самостійна та творча робота студентів передбачає ведення конспекту всіх тем та виконання 2 основних завдань, що підлягають оцінюванню:

1. підготовка мультимедійної презентації та представлення її на практичному занятті з наступним обговоренням на окремі підтеми теми: «Вітаміни. Мікроелементи. Макроелементи»;
2. складання власного харчового раціону з характеристикою хімічного складу, відповідності енергозатратам, аналізом адекватності та формування рекомендацій.

Таблиця 3

Шкала оцінювання різних видів індивідуальної самостійної роботи

Вид індивідуальної самостійної роботи	Кількість балів
Підготовка мультимедійної презентації та представлення її на практичному занятті	1-20
Складання власного харчового раціону з характеристикою хімічного складу, відповідності енергозатратам, аналізом адекватності та формування рекомендацій	1-20

Таблиця 4

Критерії оцінювання самостійної роботи студентів
(підготовка мультимедійної презентації)

Бали	Критерії оцінювання
16-20	Студент повною мірою розкриває питання, винесені для самостійного опрацювання, вільно оперує поняттями і науковою термінологією, демонструє глибокі знання джерел, має власну думку щодо відповідної теми і здатний аргументовано її доводити.
11-15	Загалом матеріал самостійної роботи викладений достатньо повно, але студент припускається певних помилок при виконанні завдань, винесених для самостійного опрацювання, трапляються неточності, деякі питання розкриті неповністю.
6-10	Студент неповністю розкриває питання, винесені для самостійного опрацювання, слабо розуміє їх сутність, намагається робити висновки, але при цьому припускається грубих помилок, матеріал викладає нелогічно, непослідовно.
1-5	Виконана робота виглядає нашвидку зробленою чи незакінченою. Наявні значні фактичні помилки, незрозумілості, нерозуміння теми або невідповідність викладеного матеріалу передбаченій темі для самостійного опрацювання.

Таблиця 5

Критерії оцінювання самостійної роботи студентів (складання харчового раціону)

Бали	Критерії оцінювання
16-20	Студент правильно складає харчовий раціон, вільно оперує поняттями, чітко пояснює всі складові та методи розрахунку, формулює аргументовані висновки та необхідні рекомендації
11-15	Загалом харчовий раціон побудований достатньо повно, але студент припускається певних помилок при виконанні завдань, підрахунку відсотків складових раціону, трапляються неточності, деякі питання розкриті неповністю
6-10	Студент неповністю розкриває характеристику харчового раціону, слабо розуміє їх сутність, намагається робити висновки, але при цьому припускається грубих помилок
1-5	Виконана робота виглядає нашвидку зробленою чи незакінченою. Наявні значні фактичні помилки, незрозумілості, неохайне оформлення роботи

Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

Підсумковий семестровий контроль з дисципліни проводиться у вигляді заліку в кінці семестру і дає можливість визначити кінцевий ступінь рівня і якості засвоєння студентами теоретичних знань та практичних вмінь і навичок з даної дисципліни. Максимальна оцінка з підсумкового семестрового контролю становить 100 балів.

Переведення даних 100-бальної шкали у оцінки за національною шкалою та шкалою ЄКТС здійснюється в порядку, зазначеному в таблиці 6.

Студенти, підсумкова модульна оцінка яких становить 35-59 балів, зобов'язані пройти підсумковий (семестровий) контроль у формі екзамену, що передбачено робочим навчальним планом.

**Переведення даних 100-бальної шкали оцінювання
у оцінки за національною шкалою та шкалою ЄКТС**

Сума балів	Оцінка ЄКТС	оцінка за національною шкалою	
		екзамен, диф. залік	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	задовільно	не зараховано
35-59	FX	незадовільно	
0-34	F		

До підсумкового (семестрового) контролю з навчальної дисципліни не допускаються студенти, які не виконали умови договору про навчання та усі види обов'язкових робіт (самостійних завдань, рефератів тощо), передбачених робочою програмою, а також підсумкова модульна оцінка яких становить менше 35 балів.

Якщо підсумкова модульна оцінка становить 60 і більше балів, то за згодою студента вона може бути зарахована як підсумкова семестрова оцінка з навчальної дисципліни. Вона може бути виставлена у відомість обліку успішності та залікову книжку (індивідуальний навчальний план) до початку екзаменаційної сесії, відразу після оголошення результатів останнього модульного контролю. При цьому присутність студента є обов'язковою. За наявності бажання підвищити рейтинг студент складає залік. Для підвищення позитивної оцінки надається одна спроба. Незалежно від того, чи студент складає залік у зв'язку з тим, що в нього підсумкова модульна оцінка незадовільна (35-59 балів), чи з метою підвищення позитивної оцінки, викладач виставляє студенту оцінку, керуючись виключно рівнем його знань, виявлених на іспиті, тобто, виходячи із 100 балів, але при цьому виставлена підсумкова (семестрова) оцінка не може бути нижчою за підсумкову модульну оцінку.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1

- Тема 1.** Анатомо-фізіологічні основи харчування.
- Тема 2.** Основні складові компоненти їжі: білки, жири, вуглеводи, мікро- і мікроелементи; вода і питний режим.
- Тема 3.** Загальна характеристика основних продуктів харчування, (молоко і молочні продукти, м'ясо, риба і продукти моря, харчові жири, зернові продукти, овочі, гриби, цукрові продукти).
- Тема 4.** Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я (раціональне харчування, режим харчування, складання і розрахунок добового раціону). Особливості раціонального харчування залежно від віку (дітей, підлітків, осіб похилого віку).
- Тема 5.** Особливості раціонального харчування залежно від виду діяльності (осіб розумової праці, фізичної праці, спортсменів).

Змістовий модуль 2

- Тема 6.** Особливості лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я.
- Тема 7.** Нетрадиційні види харчування (сироїдіння, вегетаріанство, харчування залежно від групи крові) та їх вплив на формування здоров'я.
- Тема 8.** Харчові добавки та їх вплив на здоров'я. Хвороби, що передаються аліментарним шляхом (харчові токсикоінфекції, дизентерія, ботулізм, бруцельоз, вірусний гепатит А, трихінельоз та інші гельмінти).
- Тема 9.** Харчування населення як складова громадського здоров'я

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Форма навчання: денна					
	Усього	у тому числі				
лекції		практичні (семінарські)	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота	
6-й семестр						
Змістовий модуль 1						
Тема 1. Анатомо-фізіологічні основи харчування.	10	2	2	-	-	6
Тема 2. Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вуглеводи, мікро- і макроелементи, вода і питний режим).	16	4	4	-	-	8
Тема 3. Загальна характеристика основних продуктів харчування (молоко і молочні продукти, м'ясо, риба і продукти моря, харчові жири, зернові продукти, овочі, гриби, цукрові продукти).	12	4	2	-	-	6
Тема 4. Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я (раціональне харчування, режим харчування, складання і розрахунок добового раціону). Особливості харчування залежно від віку.	14	4	4	-	-	6
Тема 5. Особливості раціонального харчування залежно від виду діяльності (осіб розумової праці, фізичної праці, спортсменів).	10	2	2	-	-	6
Модульна контрольна робота 1	2	-	2	-	-	-
Всього за змістовим модулем 1	64	16	16	-	-	32
Змістовий модуль 2						
Тема 6. Особливості лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я.	13	4	2	-	-	7
Тема 7. Нетрадиційні види харчування (сироїдіння, вегетаріанство, харчування залежно від групи крові) та їх вплив на формування здоров'я.	11	2	2	-	-	7
Тема 8. Харчові добавки та їх вплив на здоров'я. Хвороби, що передаються аліментарним шляхом	15	4	4	-	-	7
Тема 9. Харчування населення як складова громадського здоров'я	15	4	4	-	-	7
Модульна контрольна робота 2	2	-	2	-	-	-
Всього за змістовим модулем 2	56	14	14	-	-	28
Разом за семестр	120	30	30	-	-	60

Теми практичних (семінарських, лабораторних) занять

№ п.п	Назва теми	Кількість годин
1.	Анатомо-фізіологічні основи харчування. Функції травної системи. Будова шлунково-кишкового тракту. Процес травлення, значення печінки та підшлункової залози. Порожнисте та пристінкове травлення.	2
2.	Основні складові компоненти їжі. Білки, жири, вуглеводи та їх значення для організму людини.	2
3.	Основні складові компоненти їжі. Мінеральні речовини, вміст їх у харчових продуктах. Вітаміни, класифікація, вміст в продуктах. Захист самостійної роботи	2
4.	Загальна характеристика основних продуктів харчування. Молоко і молочні продукти, м'ясо, риба і продукти моря. Їх значення для здоров'я, основні характеристики, цінність для харчового раціону. Харчові жири, зернові продукти, овочі, гриби, цукрові продукти. Їх значення для здоров'я, основні характеристики, цінність для харчового раціону.	2
5.	Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я. Раціональне харчування, режим харчування, основні вимоги до харчового раціону. Особливості харчування залежно від віку: для дітей, підлітків, осіб похилого віку.	2
6.	Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я. Складання і розрахунок добового раціону.	2
7.	Особливості раціонального харчування залежно від виду діяльності. Особливості раціонального харчування осіб розумової праці, фізичної праці. Складання і розрахунок добового раціону для осіб розумової праці, фізичної праці.	2
8.	Модульна контрольна робота 1	2
9.	Особливості лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я. Базові поняття лікувально-дієтичного харчування, основні вимоги. Особливості харчування при різних неінфекційних захворюваннях.	2
10.	Нетрадиційні види харчування. Особливості застосування сиродіння, вегетаріанства, харчування залежно від групи крові та їх вплив на формування здоров'я. Захист самостійної індивідуальної роботи.	2
11.	Харчові добавки та їх вплив на здоров'я. Види харчових добавок, їх використання в сучасній харчовій промисловості, їх вплив на здоров'я людини.	2
12.	Хвороби, що передаються аліментарним шляхом. Харчові токсикоінфекції, дизентерія, ботулізм, бруцельоз, вірусний гепатит А, трихінельоз та інші гельмінти, особливості перебігу та лікування, методи запобігання.	2
13.	Харчування населення як складова громадського здоров'я. Особливості харчування окремих груп населення. Рекомендації ВООЗ. Національна піраміда харчування.	2
14.	Харчування населення як складова громадського здоров'я. Безпека продуктів харчування, продукти з ГМО.	2
15.	Модульна контрольна робота 2	2
	ВСЬОГО	30

6.3. Самостійна робота

№ п.п	Назва теми	Кількість годин
1.	Історія розвитку харчування. Особливості травлення в різних частинах шлунково-кишкового тракту. Роль травних залоз у травленні, розщеплення білків, жирів, вуглеводів. Особливості засвоєння вітамінів та мікроелементів	6
2.	Насичені, ненасичені, поліненасичені жирні кислоти, трансжири та вплив на організм. Мікро- та макроелементи, вміст їх у харчових продуктах, значення надлишку та недостатності. Жиророзчинні вітаміни, водорозчинні вітаміни, гіпер-, гіпо- та авітамінози. Вода, її значення для здоров'я людини, питний режим.	8
3.	Переваги та недоліки жирів, білків та вуглеводів у різних продуктах харчування. Можливі порушення здоров'я від вживання окремих продуктів. Цукрові продукти, цукрозамінники, підсолоджувачі	6
4.	Сучасні види режиму харчування, вплив на здоров'я. Онлайн-програми побудови харчового раціону. Визначення енергетичних витрат людини. Нормативні документи та рекомендації ВООЗ щодо підрахунку енергетичної потреби.	6
5.	Особливості раціонального харчування студентів та спортсменів. Складання і розрахунок добового раціону для студентів та спортсменів. Аналіз наукових досліджень щодо харчування студентів та спортсменів.	6
6.	Сучасні підходи до формування дієтичних столів. Особливості харчування при окремих захворюваннях серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату. Поняття нормотрофії, гіпертрофії, гіпотрофії.	7
7.	Сучасні види вегетаріанства, інтервальне голодування, кетодієта. Аналіз наукових досліджень щодо нетрадиційних видів харчування та їх впливу на організм людини	7
8.	Вплив вживання алкогольних напоїв на здоров'я людини, взаємозв'язок х харчовими продуктами. Паління та його вплив на харчування людини. Роль алкогольних напоїв, наркотичних засобів, кави, паління у харчуванні людини.	7
9.	Кодекс Аліментаріус (Codex Alimentarius) та інші міжнародні організації, які покликані розробляти та координувати міжнародні та національні стандарти харчових продуктів. Особливості етикетування продуктів харчування, динаміка змін.	7
	Всього годин	60

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Обладнання: фліп-чарт, мультимедійний проектор, комп'ютер (стаціонарний чи ноутбук), сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ», програма Socrative, Kahoot та інші.

8. ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Основні форми навчального процесу при вивченні дисципліни «Основи раціонального харчування»:

- навчальні заняття (лекції, практичні заняття, консультації);
- самостійна робота студентів;
- робота в наукових бібліотеках та мережі Інтернет;
- контрольні заходи (поточне оцінювання, модульне оцінювання, підсумкове оцінювання).

З метою активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів при вивченні дисципліни «Основи раціонального харчування» використовуються різноманітні методи навчання, а саме: вербальні (словесні), наочні та практичні методи, які включають в себе як подання матеріалу викладачем (лекція, розповідь, пояснення, бесіда), так і роботу студентів з книжкою (підручником,

довідковою, науково-популярною і навчальною літературою) та комп'ютерними програмами чи глобальною мережею Інтернет; робота з роздатковим матеріалом, виконання тестових завдань та ін..

Метод викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від цілей і завдань, виду занять, змісту теми, можливостей (інтелектуальних, психологічних, морально-етичних тощо) студентів, наявних умов і часу, відведеному для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи: пояснювально-ілюстративний, або інформаційно-рецептивний метод (розповідь, лекція, пояснення, робота з роздатковим матеріалом, підручником, демонстрація та ін.), проблемний метод подачі навчального матеріалу, частково-пошуковий або евристичний методи, коли викладач розділяє проблему на частини, студенти здійснюють окремі кроки щодо розв'язування підпроблем. Під час викладання навчального матеріалу лекції використовується мультимедійна презентація .

Перелік методів навчання, що використовуються у процесі вивчення дисципліни:

За типом пізнавальної діяльності:

- пояснювально-ілюстративний;
- репродуктивний;
- проблемного викладу;
- дослідницький;
- аналітичний;
- індуктивний;
- дедуктивний.

За основними етапами процесу:

- формування знань;
- формування умінь і навичок;
- застосування знань;
- узагальнення;
- закріплення;
- перевірка.

За системним підходом:

- стимулювання та мотивація;
- контроль та самоконтроль.

За джерелами знань:

- словесні – розповідь, пояснення, лекція;
- наочні – демонстрація, ілюстрація.

За рівнем самостійної розумової діяльності:

- проблемний;
- частково-пошуковий;
- дослідницький;
- метод проблемного викладання.

Використовуються сучасні інтерактивні форми навчання відповідно до теми заняття: мозковий штурм, дебати, робота в групах, обговорення ситуацій, рольові ігри тощо

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи раціонального харчування» / укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб; Ужгород, 2020. 94 с.

2. Методичні вказівки і завдання для контрольних робіт з дисципліни «Основи раціонального харчування» для студентів заочної форми навчання / Укладачі: Брич В.В., Миронюк І.С.; Ужгород, 2018. 72 с.

3. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. Суми: Університетська книга, 2024. 189 с.

4. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
5. Здорове харчування: збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров'я / укл.: В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук, Г.О. Слабкий, І.Я. Гуцол, Н.Й. Потокій. Ужгород, 2020. 64 с.
6. Оздоровче харчування : навч. посіб. / П. О. Карпенко, Н. В. Притульська, М. Ф. Кравченко та ін. ; за ред. П. О. Карпенка. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2019. 628 с.
7. Основи фізіології та гігієни харчування: навч. посіб. / О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко ; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2021. 138 с.
8. Нутриціологія: підручник / Л.Ф. Павлоцька [та ін.]; під заг. ред. Л.Ф. Павлоцької. Х.: Світ Книг, 2023. 257 с.
9. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 №1073 "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії"

Допоміжна література

1. Дієтологія: підручник / Н.В.Харченко, Г.А. Анохіна та ін. Київ – К-д: Вид-во «Меридіан», 2012. 528 с.
2. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник / Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька, В.С. Артеменко та ін. Суми: Університетська книга, 2017. 558 с.
3. Фізіологія харчування: підручник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін та ін. Суми: Університетська книга, 2017. 473 с.
4. Robertson A., Tirado C., Lobstein T. et al. Food and health in Europe: a new basis for action // WHO, 2002. 385 p.
5. Whitney E. N, et al. Understanding nutrition. Cengage AU, 2019.
6. Bender D. A., Cunningham S. M. Introduction to nutrition and metabolism. CRC Press, 2021. 452 p.
7. Ross A. C., Caballero B., Cousins R. J., Tucker, K. L. Modern nutrition in health and disease. Jones & Bartlett Learning. 2020. 1616 p.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Лекційний курс з дисципліни «Основи раціонального харчування» (Сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»).
2. Робоча програма дисципліни «Основи раціонального харчування» (Сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»).
3. Презентації до тем дисципліни «Основи раціонального харчування» (Сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»).
4. Food and nutrition handbook for extension workers. URL: https://pdf.usaid.gov/pdf_docs/PA00TBCT.pdf
5. Nutrition [Харчування]. WHO. URL: https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1.
6. Сайт «Здорове харчування». URL: <http://medfond.com/>.
7. МОЗ України рекомендує. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zi-zdorovogo-harchuvannja>.
8. Сайт асоціації дієтологів України. URL: <https://adu.in.ua/>.
9. Тарілка здорового харчування - МОЗ України. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/tarilka-zdorovogo-harchuvannja>.
10. Міфи та упередження щодо здорового харчування. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/mifi-ta-uperedzhennja-schodo-zdorovogo-harchuvannja>

Теоретичні питання

1. Які види харчування залежно від біологічної дії їжі ви знаєте? На які групи населення вони спрямовані?
2. Назвіть та поясніть так звані закони харчування.
3. Назвіть та поясніть основні функції травної системи організму.
4. Які процеси відбуваються в ротовій порожнині? Назвіть склад і функції слини.
5. Як відбувається травлення в шлунку? Які склад та функції шлункового соку?
6. Які процеси відбуваються у 12-палій кишці?
7. Назвіть та поясніть склад та функції жовчі?
8. Назвіть та поясніть функції підшлункової залози.
9. Охарактеризуйте види травлення в тонкому кишечнику.
10. Охарактеризуйте процеси травлення в товстому кишечнику.
11. Охарактеризуйте види білків, наведіть приклади до кожної групи.
12. Назвіть та поясніть функції білків.
13. Що виникає при надмірному споживанні тваринних білків?
14. В яких випадках буває недостатнє білкове харчування і до чого воно приводить?
15. Що таке жири? Які бувають жири? Охарактеризуйте їх функції.
16. Що таке комплекс ПНЖК і які його функції?
17. Охарактеризуйте вуглеводи та їх функції.
18. Назвіть полісахариди, їх види та функції.
19. Що таке мінеральні речовини, мікро- та макроелементи? Назвіть їх загальні функції.
20. Що таке харчова цінність, біологічна цінність, енергетична цінність та біологічна ефективність харчового продукту?
21. Охарактеризуйте склад, значення та недоліки молока.
22. Охарактеризуйте значення м'яса та м'ясних продуктів.
23. Від чого залежить харчова цінність м'яса? Назвіть позитивні та негативні дії білків та жирів м'яса.
24. Охарактеризуйте значення риби та морепродуктів. Назвіть позитивну та негативну дії білків, жирів та мінеральних речовин риби та морепродуктів.
25. Поясніть значення харчових жирів для харчування.
26. Опишіть значення яєць для харчування.
27. Охарактеризуйте значення зернових продуктів. Від чого залежить харчова цінність зернових продуктів?
28. Опишіть значення різних круп та їх використання.
29. Охарактеризуйте значення хліба та макаронних виробів.
30. Яке значення для організму людини має вживання овочів?
31. Охарактеризуйте значення фруктів для раціонального харчування.
32. Опишіть значення цукру, замінників цукру та меду.
33. Що таке метаболізм, катаболізм та анаболізм?
34. З чого складаються енергетичні витрати людини? Які ви знаєте методи визначення енерговитрат?
35. Дайте визначення поняттю «раціональне харчування». Які основні вимоги до харчового раціону?
36. Назвіть показники якісного раціону. Що таке збалансоване харчування і від чого воно залежить?
37. Охарактеризуйте можливі варіанти режиму харчування.
38. Охарактеризуйте особливості харчування дітей та підлітків.
39. Поясніть значення мінеральних речовин та вітамінів для дітей та підлітків.
40. Як фізіологічні особливості людей похилого віку впливають на харчування? Охарактеризуйте особливості харчування людей похилого віку.

41. Вкажіть характерні особливості діяльності осіб розумової праці та взаємозв'язок з харчуванням.
42. Охарактеризуйте особливості харчування осіб розумової праці.
43. Поясніть, що таке антиатеросклеротичний раціон, і чому він необхідний для осіб розумової діяльності.
44. Профілактика гіповітамінозів у осіб розумової діяльності.
45. Поясніть особливості харчування студентів.
46. Що таке харчові добавки? Для чого вони використовуються?
47. Що таке Е-номер і яке його тлумачення? Як діляться харчові добавки за Е-номером?
48. Що таке харчові отруєння мікробного походження? Вкажіть їх загальні ознаки та види.
49. Поясніть реалізацію механізму передачі при харчових токсикоінфекціях.
50. Охарактеризуйте коротко сальмонельоз: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
51. Охарактеризуйте коротко стафілококові інтоксикації: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
52. Охарактеризуйте коротко ботулізм: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
53. Охарактеризуйте коротко холеру: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
54. Охарактеризуйте коротко вірусний гепатит А: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
55. Охарактеризуйте коротко аскаридоз: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
56. Що таке громадське здоров'я? Якими шляхами харчування може зумовлювати зміни в здоров'ї населення?
57. Охарактеризуйте ефективні заходи формування політики для створення умов, сприятливих для здорового харчування.
58. Як впливає харчування на популяційне здоров'я?
59. Поясніть формування індивідуального харчування.
60. Що таке харчовий продукт? Охарактеризуйте види харчових продуктів.
61. Охарактеризуйте національну піраміду харчування.
62. Що таке безпека харчових продуктів і як вона забезпечується?
63. Вкажіть та охарактеризуйте загальні вимоги до продуктів харчування.
64. Вкажіть та охарактеризуйте гігієнічні вимоги безпечності та поживної цінності продуктів харчування.
65. Поясніть, для чого і яким способом здійснюється етикетування продуктів харчування.
66. Охарактеризуйте вегетаріанство та його види, вкажіть негативні наслідки
67. Охарактеризуйте лікувальне та дієтичне харчування.
68. Охарактеризуйте голодування, можливі причини та фази процесу голодування.
69. Поясніть принципи щадіння та динамічності (тренування) при лікувальному харчуванні.
70. Охарактеризуйте роздільне харчування.
71. Охарактеризуйте сиродіння, його принципи.
72. Охарактеризуйте харчування макробіотиків.
73. Охарактеризуйте харчування за групами крові.
74. Охарактеризуйте національну піраміду харчування.
75. Охарактеризуйте значення хліба та макаронних виробів.

Приклади тестових завдань

1. Для якої групи населення визначене раціональне харчування?

- а) здорове населення;
- б) населення з ризиком захворювань;
- в) населення із шкідливими умовами праці;
- г) хворе населення.
- г) хворе населення.

2. Вкажіть продукти зі значним вмістом білка (більше 15 % маси):

- а) свинина;
- б) соя;
- в) квасоля;
- г) яйця;
- д) кролятина.

3. Яка норма споживання води на добу?

- а) 10-15 г/кг ваги;
- б) 15-20 г/кг ваги;
- в) 25-30 г/кг ваги;
- г) 30-40 г/кг ваги;
- д) 40-50 г/кг ваги.

4. Що робить окремі види риби фактором ризику щодо розвитку подагри?

- а) велика кількість пектинових волокон;
- б) наявність ПНЖК ;
- в) екстрактивні речовини;
- г) велика кількість мінеральних речовин;
- д) всі відповіді вірні.

5. В яких випадках основний обмін зменшується?

- а) при збільшенні мускулатури;
- б) при старінні організму;
- в) при зростанні функцій щитоподібної залози;
- г) при підвищенні температури тіла;
- д) при ослабленні функцій щитоподібної залози.

6. Вкажіть антисклеротичні речовини, рекомендовані до вживання особам розумової праці:

- а) ПНЖК;
- б) сірковмісні амінокислоти;
- в) жиророзчинні вітаміни;
- г) водорозчинні вітаміни;
- д) насичені жирні кислоти.

7. В чому полягає принцип різноманітності при лікувальному харчуванні?

- а) забезпечення фізіологічних потреб хворої людини в нутрієнтах та енергії;
- б) забезпечення відповідності між особливостями метаболізму і перебігом патологічного процесу;
- в) обмеження або виключення інгредієнтів їжі, які подразнюють хворий орган або переобтяжують його;
- г) використання широкого асортименту продуктів, різноманітних страв та продуктів спеціального призначення;
- д) перехід від щадіння органу до його тренування.

Приклади задач

1. Чоловік, 62 роки, вага – 75 кг, працює професором в університеті. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 120 г, жири – 80 г, вуглеводи – 350 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу чоловіка.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

2. Жінка, 55 років, вага – 65 кг, працює прибиральницею. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 60 г, жири – 100 г, вуглеводи – 400 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу жінки.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

3. Чоловік, 41 рік, вага – 75 кг, працює будівельником. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 100 г, жири – 100 г, вуглеводи – 500 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу чоловіка.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.