

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ
ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра біохімії і гігієни

РОБОЧА ПРОГРАМА ВИБІРКОВОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

галузь знань 22 охорона здоров'я
(шифр і назва)

спеціальності 227 Фізична терапія ерготерапія
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет терапії та реабілітації

рівень освіти: бакалавр

Львів 2024 рік

Робоча програма з дисципліни «Основи раціонального харчування» для студентів 3-го року навчання спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Розробники: к.н. фіз.вих. та спорту, доц.. Тимочко-Волошин Р.І.. к.н. фіз.вих. та спорту Пазичук О. О.

Робоча навчальна програма затверджена на засіданні кафедри біохімії та гігієни
Протокол від “31”серпня 2021року № 1

Завідувач кафедри біохімії та гігієни

(підпис)

(Борецький Ю.Р.)
(прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 3	Галузь знань 22 Охорона здоров'я	Вид дисципліни (за вибором)
	Спеціальність 227 фізична терапія, ерготерапія;	Цикл підготовки професійний
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки: 3 -й
Змістових модулів – 1		
Індивідуальне науково-дослідне завдання: <u>презентації</u> (назва)	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр 6 -й
Загальна кількість годин – 90		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітній ступінь: бакалавр	Лекції 16 год.
		Лабораторні 20 год.
		Самостійна робота 54год.

		Вид семестрового контролю: залік
--	--	---

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: сформувати у студентів вміння і навички з організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутріцітології та з організації харчування в лікувально-профілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

Завдання дисципліни:

- сформувати основні поняття з фізіології та біохімії харчування, раціонального харчування різних вікових, професійних, нозологічних груп населення та оздоровчого харчування, ознайомити з основами дієтології;
- поглибити анатомо-фізіологічні знання щодо структури і функцій органів травлення;
- вивчити основні теорії харчування та фізіологічну потребу людини в основних складових продуктів харчування;
- ознайомити з принципами профілактики харчових отруєнь, гострих кишкових інфекцій та захворювань аліментарного походження;
- з'ясувати актуальні проблеми сучасних напрямів в фізіології харчування та встановити їх зв'язок зі здоров'ям та працездатністю населення;
- сформувати практичні навички по складанню харчового раціону для різних верст населення.

Студенти повинні знати:

- фізіологічне значення компонентів продуктів харчування - білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин та їх оптимальні потреби відповідно до стану організму за конкретних умов існування;
- основні теорії харчування: раціональне, збалансоване, адекватне, диференційоване, індивідуальне, значення режиму харчування;
- основи дієтології, характеристику основних дієт, організацію харчування людей різних верств населення; нетрадиційні системи харчування;
- вміст природних та чужорідних токсичних речовин в продуктах харчування та їх вплив на здоров'я людини; харчові отруєння мікробного та немікробного походження; кишкові інфекції, зоонози та глистяні інвазії, які виникають внаслідок вживання забруднених продуктів харчування; гігієнічну оцінку основних груп продуктів харчування

Студенти повинні вміти:

- Вміти розраховувати фізіологічної потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах; надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування;

- виявляти статус харчування організму та його порушень;
- вміти розробляти практичні рекомендації щодо організації раціонального харчування різних груп населення;
- оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками, результатами бактеріологічного та токсикологічного дослідження й формулювання висновку щодо їх якості та відповідності стандартам;
- встановлювати зв'язок з навчальними предметами біологічного напрямку загальноосвітніх навчальних закладів; володіти методикою проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань;
- сформувати практичні навички по складанню харчового раціону для різних верст населення, навчити використовувати отримані знання на практиці.

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Анотація дисципліни

Модуль 1. Основи раціонального харчування

Тема 1. Вступ до нутриціології. Енергетичні витрати залежно від віку, статі та діяльності людини. Енергетична цінність їжі.

Історія розвитку та основні поняття нутриціології. Вплив продуктів харчування на ріст та розвиток людини. Анатомо-фізіологічні особливості травлення. Роль раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я. Енергетичні витрати залежно від віку, статі та діяльності людини. Енергетична цінність їжі.

Тема 2. Макронутрієнти: білки, ліпіди, вуглеводи.

Білки: якісний склад, значення, функції, джерела надходження в організм людини. Добова потреба у білках, залежно від віку, статі та виду діяльності людини. Ліпіди: якісний склад, значення, функції, джерела надходження в організм людини. Добова потреба у ліпідах, залежно від віку, статі та виду діяльності людини. Вуглеводи: якісний склад, значення, функції, джерела надходження в організм людини. Добова потреба у вуглеводах, залежно від віку, статі та виду діяльності людини.

Тема 3. Мікронутрієнти: вітаміни та мінерали.

Вітаміни та мінеральні речовини: класифікація, функції та значення для організму людини. Джерела надходження з різними продуктами харчування. Добова потреба у вітамінах та мінеральних речовинах, залежно від віку, статі та виду діяльності людини.

Тема 4. Харчові добавки, БАД та ГМО. Вплив на організм людини.

Характеристика, класифікація та застосування харчових добавок (зокрема, дозволених в Україні). Поняття про БАД та ГМО. Вплив на організм людини харчових добавок, БАД та ГМО. Якість продуктів харчування.

Тема 5. Основи лікувального та лікувально-профілактичного харчування.

Основні принципи організації лікувального (дієтичного) харчування. Види дієт, їх характеристика та призначення. Поняття мальабсорбції та мальдигестії. Застосування продуктів харчування з метою лікування та зміцнення здоров'я людини. Лікувальні властивості деяких продуктів харчування. Лікувально-профілактичне харчування та принципи його організації. Види лікувально-профілактичного харчування. Поняття про пребіотики та пробіотики.

Тема 6. Нетрадиційні види харчування та їх вплив на здоров'я людини.

Особливості нетрадиційних видів харчування. Основні характеристики та принципи нетрадиційних видів харчування: вегетаріанства, сиродіння, роздільного харчування, харчування за Аюрведою, за групами крові, та ін. Основні принципи голодування та наслідки для здоров'я людини.

Тема 7. Захворювання, що передаються аліментарним шляхом (харчові токсикоінфекції, сальмонельоз, дизентерія, ботулізм, брюцельоз, гельмінтози). Отруєння грибами.

Гігієна продуктів харчування. Ознаки неякісних (зіпсованих) продуктів харчування. Етіологія, патогенез та основні клінічні прояви захворювань, що передаються аліментарним шляхом (харчові токсикоінфекції, сальмонельоз, дизентерія, ботулізм, брюцельоз, гельмінтози). Отруєння грибами. Профілактика захворювань, що передаються аліментарним шляхом.

Тема 8. Сучасні напрямки розвитку нутриціології. Психологія та харчування.

Збалансоване харчування: роль та значення для людини в умовах сучасності. Роздільне харчування: принцип та вплив на організм людини. Нутриціологія у косметології. Фізіологія відчуттів голоду, апетиту та насичення. Психоемоційні розлади, що призводять до порушення харчування. Порушення харчової поведінки у дітей. Захворювання, які залежать від харчового статусу людини (анорексія, нервова булімія, розлади харчової поведінки). Поняття

мальнутриції. Психологія їжі. Взаємозв'язок уподобань деяких продуктів харчування та характеру людини. Естетика харчування.

4.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і теми	Кількість годин					
	Очна форма					
	усього	у тому числі				
		л	с	п	лаб.	с.р.
Модуль 1						
Змістовий модуль 1.						
Тема 1. Вступ до нутриціології. Енергетичні витрати залежно від віку, статі та діяльності людини. Енергетична цінність їжі.	10	2	-	-	2	6
Тема 2. Макронутрієнти: білки, ліпіди, вуглеводи.	13	2	-	-	2	9
Тема 3. Мікронутрієнти: вітаміни та мінерали.	16	2	-	-	2	12
Тема 4. Харчові добавки, БАД та ГМО. Вплив на організм людини.	10	2	-	-	2	6
Тема 5. Основи лікувального та лікувально-профілактичного харчування.	12	2	-	-	4	6
Тема 6. Нетрадиційні види харчування та їх вплив на здоров'я людини.	9	2	-	-	2	5
Тема 7. Захворювання, що передаються аліментарним шляхом Отруєння грибами.	10	2	-	-	4	4
Тема 8. Сучасні напрямки розвитку нутриціології. Психологія та	10	2	-	-	2	6

харчування.						
Разом за модуль	90	16	-	-	20	54
Усього	90	16	-	-	20	54

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми лабораторних робіт

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Роль збалансованого харчування у формуванні та зміцненні здоров'я (режим харчування, розрахунок добового раціону). Оцінка енергетичних витрат та енергетичної цінності їжі.	2
2	Оцінювання адекватності добового раціону за складом білків, ліпідів і вуглеводів. Методика аналізу меню-розкладки. Загальна характеристика основних продуктів харчування. Дослідження молока.	2
3	Оцінювання адекватності добового раціону за складом вітамінів, мінеральних речовин. Методика аналізу меню-розкладки. Загальна характеристика основних продуктів харчування. Дослідження м'яса.	2
4	Харчові добавки: призначення, класифікація та використання. Біологічно активні добавки – фізіологічно функціональні харчові інгредієнти. Вплив на організм людини харчових добавок і ГМО Характеристика етикеток найбільш вживаних продуктів харчування.	2
5	Особливості лікувально-профілактичного та дієтичного харчування у відновленні здоров'я. Базисні дієти. Номерна система дієт. Дослідження хліба.	2
6	Роль харчування в профілактиці деяких поширених хвороб цивілізації. Значення харчових продуктів із функціональними властивостями. Особливості приготування їжі при дієт. харчуванні. Дослідження риби.	2
7	Нетрадиційні види харчування: вплив на формування здоров'я та його наслідки для організму людини. Голодування, сиродіння, вегетаріанське харчування: наслідки і переваги. Піст і голодування, їх вплив на здоров'я. Складання раціону при нетрадиційних видах харчування.	2
8	Хвороби, що передаються аліментарним шляхом (харчові токсикоінфекції, дизентерія, ботулізм, гельмінтози та інші). Дослідження консервних банок.	2
9	Роздільне харчування: особливості, вплив на формування здоров'я. Харчування як складова громадського здоров'я.	2

	Вимоги до складання добового раціону з урахуванням особливостей організму та вподобань людини.	
10	Шляхи задоволення потреб людей у харчових речовинах. Тестовий контроль. Залік.	2
	Усього	20

4.3.2. Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Сучасні тенденції у харчуванні. Українська кухня.	6
2	Оздоровче харчування.	9
3	Дієти та їх значення. Розвантажувально-дієтична терапія.	12
4	Роздільне харчування та сиродіння.	6
5	Основи нутриціології та теорії харчування.	6
6	Вегетаріанство та харчування з позиції релігій.	5
7	Харчування за системою М. Монтіньяка.	4
8	Основи дієтотерапії у східній медицині.	6
	Усього	54

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

- *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), лабораторні, пояснення, розповідь, бесіда;
- *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;
- *практичні*: вправи.

2. *За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації*: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. *За ступенем самостійності мислення*: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. *За ступенем керування навчальною діяльністю*: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна „Основи раціонального харчування” оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 1 змістового модуля.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою. За результатами поточного, модульного контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за модуль упродовж семестру.

Модуль включає бали за поточну роботу студента на лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи. Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- залік;
- стандартизовані тести;
- реферати;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

6.1. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		залік		
90 – 100	<i>відмінно</i>	<i>зараховано</i>	A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>		B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>		C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>		D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>		E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>		FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	<i>не зараховано</i>	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.2. Розподіл балів, які отримують студенти

Змістовий модуль 1											
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	Модульний контроль	Залік

5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----

6.3. Орієнтовний перелік питань до заліку.

1. Білки, жири та вуглеводи та їх значення в харчуванні.
2. Вода та мінеральні речовини та їх роль у харчуванні.
3. Вітаміни та вітаміноподібні речовини.
4. Основні складові овочів та фруктів
5. Харчовий раціон людини.
6. Історія харчування на Україні.
7. Основні напрями харчування на Україні.
8. Основні національні страви у різних куточках України.
9. Походження національних страв.
10. Будова та функції травної системи людини.
11. Особливості травлення у ротовій порожнині.
12. Склад слини.
13. Особливості травлення у шлунку.
14. Склад шлункового соку.
15. Особливості травлення у дванадцятипалій кишці.
16. Склад жовчі та її значення у травленні.
17. Особливості травлення у тонкій кишці.
18. Особливості травлення у товстій кишці.
19. Поняття про ГМО.
20. З якою метою отримують ГМО.
21. Ризики, пов'язані з ГМ продуктами харчування.
22. Закони України, що регулюють вживання ГМО продуктів.
23. Що таке харчові добавки (Е).
24. Групи харчових добавок.
25. Заборонені харчові добавки (Е).
26. Біологічна дія їжі на організм людини.
27. Теорія адекватного харчування.
28. Теорія раціонального харчування.
29. Теорія збалансованого харчування.
30. Фізіологічні потреби організму людини в енергії та харчових продуктах.
31. Сучасний погляд на харчування людини.
32. Оздоровче харчування.
33. Основні правила оздоровчого харчування.
34. Кислотні та лужні властивості продуктів харчування.
35. Біологічно активні добавки.
36. Види БАД.
37. Дієти та дієтичні продукти.
38. Види дієт.
39. Медичні дієти.
40. Штучне харчування.

41. Характеристика хвороб, що пов'язані з харчуванням.
42. Харчування при ожирінні.
43. Харчування при анорексії.
44. Харчування при булемії.
45. Лікувальний ефект продуктів харчування.
46. Види голодування.
47. Голодування по Брегу.
48. Покази та протипокази до розвантажувально-дієтичної терапії.
49. Періоди розвантажувально-дієтичної терапії.
50. Методика проведення періоду відновлення.
51. Профілактика можливих ускладнень при проведенні РДТ.
52. Роздільне харчування по Г.Шелтону.
53. Загальні правила харчування за Г.Шелтоном.
54. Правила сумісності харчових продуктів.
55. Сироїдіння (харчування предків).
56. Індивідуальне та редуковане харчування.
57. Вегетаріанство.
58. Різновиди вегетаріанства.
59. Історія вегетаріанства.

7.1 Рекомендована література

Базова:

1. Борецький Ю. Р. Основи харчової хімії, мікробіології, гігієни та санітарії у готельно-ресторанній справі : лабораторний практикум для студ. спец. "Готельно-ресторанна справа" / Борецький Ю. Р., Гащишин В. Р., Прокопів Т. М., Шавель Х. Є., Трач В. М. - Львів : Сполом, 2019. - 181 с.
2. Гігієна харчування з основами нутриціології. Підручник /В.І.Ципріян, Т.І.Аністратенко, Т.М.Білко та ін., /За ред. В.І.Ципріяна. – Київ : Здоров'я, 1999. - С.-51- 57.
3. Ципріян В.І., Велика Н.В., Яковенко В.Г. Методика оцінки харчового статусу людини та адекватності індивідуального харчування. / Навчально- методичний посібник. - Київ, 1999. - 60 с.
4. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування / В.І.Смоляр. –Київ : Здоров'я, 2000. -336с.
5. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. / Н.М. Зубар. — Київ : Центр учбової літератури, 2010. — 336 с.
6. Волошин О.І., Сплавський О.І. Основи оздоровчого харчування / О.І. Волошин, О.І. Сплавський. - Чернівці: БДМУ; Видавничий дім «Букрек», 2007. – 536с.

Додаткова.

1. Гігієна та екологія : підручник / за редакцією В. Г. Бардова. – Київ, 2006. – 720 с.
2. Загальна гігієна : словник-довідник : навч. посіб. / Даценко І. І., Бардов В. Г., Степаненко Г. П. [та ін.]. – Львів, 2001. – 244 с
3. Гігієна харчування з основами нутриціології : підручник : у 2 кн. / Ципріян В. І., Матасар І. Т., Слободкін В. І., Бардов В. Г., Омельчук С. Т. [та ін.] ; за ред. проф. В. І. Ципріяна. – Київ : Медицина, 2007. – Кн. 2. – 544 с.

4. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник / Н. М. Зубар. – Київ : Центр учбової літератури, 2010. – 336 с.
5. Касянчук В. В. Раціональне і безпечне харчування як основа громадського здоров'я : навч. посіб. / В. В. Касянчук, В. О. Курганська, О. М. Олешко ; за ред. А. Г. Дьяченка. – Суми : Сум. держ. ун-т, 2017. – 355 с.
6. Швидка Н.П. Біохімія та фізіологія харчування: Опорний конспект лекцій. / Н.П. Швидка. – Дніпропетровськ: ДУЕП, 2007. – 52 с.
7. Бардов В.Г. Гігієна та екологія / Бардов В.Г., Москаленко В.Ф., Омельчук С.Т., Яворовський О.П. Вінниця : Нова Книга, 2006. – С.288-300.
8. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології.: Здоров'я, 2004. - С.287-322.

7.2. Інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.
2. Репозитарій бібліотеки ЛДУФК. <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – <http://www.nbuv.gov.ua/>