

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**Кафедра біохімії та гігієни**

**Силабус курсу**

**ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ**

<b>Рівень освіти</b>	перший (бакалаврський) рівень
<b>Галузь знань:</b>	01 освіта, 22 охорона здоров'я
<b>Спеціальність</b>	227 Фізична терапія ерготерапія
<b>Освітньо-кваліфікаційна програма</b>	
<b>Кількість кредитів</b>	<b>3</b>
<b>Рік підготовки</b>	<b>3</b>
<b>Семестр</b>	<b>6</b>
<b>Компонент освітньої програми</b>	<b>Вибіркова</b>
<b>Мова викладання</b>	<b>Українська</b>
<b>Формат курсу</b>	<b>Очна (вечірня), заочна форми навчання</b>
<b>Викладачі курсу</b>	<b>1. Тимочко-Волошин Роксолана Іванівна</b> , доцент, кандидат наук з фіз. вих. та спорту кафедри біохімії та гігієни. <b>2.Пазичук Ольга Олександрівна</b> , кандидат наук з фіз. вих. та спорту, старший викладач кафедри біохімії та гігієни.
<b>Контактна інформація</b>	<b>1.e-mail:</b> biolog@ldufk.edu.ua <b>веб-сайт:</b> <a href="http://www.ldufk.edu.ua/index.php/profesorско-vikladackij-sklad.181/articles/timochko-voloshin-roksolana-ivanivna-87832.html">http://www.ldufk.edu.ua/index.php/profesorско-vikladackij-sklad.181/articles/timochko-voloshin-roksolana-ivanivna-87832.html</a> <b>2. e-mail:</b> biolog@ldufk.edu.ua <b>веб-сайт:</b> <a href="http://www.ldufk.edu.ua/index.php/profesorско-vikladackij-sklad.181/articles/pazichuk-olga-oleksandrivna.html">http://www.ldufk.edu.ua/index.php/profesorско-vikladackij-sklad.181/articles/pazichuk-olga-oleksandrivna.html</a>
<b>Опис дисципліни</b>	
<b>Загальна кількість годин</b>	<b>90</b>
<b>Обсяг курсу</b>	<b>36 годин аудиторних.</b> З них: 16 годин лекцій, 20 годин лабораторних занять. <b>54 години самостійної роботи</b>
<b>Мета курсу</b>	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 підбраної дієти
<b>Навчальний контент</b>	<b>Додаток</b>
<b>Формування програмних компетентностей</b>	<b>ІК.</b> Здатність розв'язувати комплексні проблеми та спеціалізовані задачі у галузі фізичної терапії та ерготерапії, у тому числі в дослідницько-інноваційній діяльності, що передбачає глибоке переосмислення наявної системи знань про фізичну терапію та ерготерапію та створення нових цілісних знань. <b>ЗК 1</b> Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, критичного оцінювання, переосмислення, застосовування та генерування знань при вирішенні дослідницьких і практичних

	<p>завдань.</p> <p><b>ЗК 2</b> Здатність ефективно спілкуватися (усно і письмово) державною та іноземною мовою, володіти науковою термінологією.</p> <p><b>ЗК 6</b> Здатність планувати і здійснювати особистий і професійний розвиток.</p> <p><b>ЗК 8</b> Здатність проводити дослідження на відповідному рівні.</p> <p><b>ЗК 15</b> Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p><b>ЗК 16</b> Здатність працювати в команді.</p> <p><b>ЗК 24</b> Здатність здійснювати безпечну діяльність</p> <p><b>ФК 1</b> Здатність обирати та застосовувати спеціалізоване лабораторне і технологічне обладнання та прилади, науковообґрунтовані методи та програмне забезпечення для проведення наукових досліджень .</p> <p><b>ФК 2</b> Здатність забезпечувати якість та безпечність харчових продуктів під час впровадження технологічних інновацій на підприємствах галузі.</p> <p><b>ФК 3</b> Здатність прогнозувати подальший розвиток харчової галузі в умовах глобалізації економічного розвитку суспільства.</p> <p><b>ФК 4</b> Здатність пропагувати основні положення та принципи раціонального харчування.</p> <p><b>ФК 5</b> Здатність інтерпретувати отримані дані, готувати наукові публікації, презентувати та обговорювати результати наукових досліджень і проектних рішень, у тому числі іноземною мовою, на наукових семінарах та конференціях з питань розвитку харчування.</p> <p><b>ПРН 3</b> Знання наукових методів досліджень, що застосовуються у фізичній терапії та ерготерапії, уміння добирати, застосовувати та інтерпретувати відповідні сучасні методи наукового дослідження</p> <p><b>ПРН 10</b> Уміння планувати, проводити, оцінювати та коригувати комплексні наукові дослідження у фізичній терапії та ерготерапії з дотриманням належної академічної доброчесності, що зумовлює отримання нових знань для розв'язання значущих проблем у галузі</p> <p><b>ПРН 11</b> Здатність визначити правильність, збалансованість раціонального харчування, вміння корегувати раціон харчування відповідно до потреб, віку, статті, смаковим особливостям та вподобанням людини; вміти правильно збалансувати раціон харчування відповідно до енергетичних витрат та енергетичній цінності раціону.</p> <p><b>ПРН 12</b> Уміння виявляти недостатньо досліджені питання, здійснювати моніторинг наукових джерел, співставляти фундаментальну наукову інформацію у фізичній терапії та ерготерапії з даними сучасних наукових інформаційних джерел.</p>
<p><b>Літературні джерела</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>База:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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. С., Трач В. М. - Львів : Сполом, 2019. - 181 с.</li> <li>2. Гігієна харчування з основами нутриціології. Підручник /В.І.Ципріян, Т.І.Аністратенко, Т.М.Білко та ін., /За ред. В.І.Ципріяна. - К.: Здоров'я, 1999. - С.-51- 57.</li> <li>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.</li> <li>4. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування / В.І.Смоляр. –К.: Здоров'я, 2000. -336с.</li> <li>5. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. / Н.М. Зубар. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 336 с.</li> <li>6. Волошин О.І., Сплавський О.І. Основи оздоровчого харчування / О.І. Волошин, О.І. Сплавський. - Чернівці: БДМУ; Видавничий дім «Букрек», 2007. – 536с.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Додаткова.</b></p>

	<p>1. Гігієна та екологія : підручник / за редакцією В. Г. Бардова. – Київ, 2006. – 720 с.</p> <p>2. Загальна гігієна : словник-довідник : навч. посіб. / Даценко І. І., Бардов В. Г., Степаненко Г. П. [та ін.]. – Львів, 2001. – 244 с</p> <p>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.</p> <p>4. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник / Н. М. Зубар. – Київ : Центр учбової літератури, 2010. – 336 с.</p> <p>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.</p> <p>6. Швидка Н.П. Біохімія та фізіологія харчування: Опорний конспект лекцій. / Н.П. Швидка. – Дніпропетровськ: ДУЕП, 2007. – 52 с.</p> <p>7. Бардов В.Г., Москаленко В.Ф., Омельчук С.Т., Яворовський О.П. та ін. Гігієна та екологія . – Вінниця : Нова Книга, 2006. – С.288-300.</p> <p>8. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології.: Здоров'я, 2004. - С.287-322.</p> <p><b>Інформаційні ресурси:</b></p> <p>1. Мультимедійне забезпечення лекцій.</p> <p>2. Репозитарій бібліотеки ЛДУФК. <a href="http://repository.ldufk.edu.ua/">http://repository.ldufk.edu.ua/</a></p> <p>3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – <a href="http://www.nbuv.gov.ua/">http://www.nbuv.gov.ua/</a></p>
<b>Політика оцінювання</b>	<p><b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b> завдання модульного контролю виконуються у визначені робочої програмою терміни. При виконанні завдань з порушенням графіку без поважних причин (змагання, навчально-тренувальні збори, хвороба тощо), оцінка не перевищує 75% від максимальної.</p> <p><b>Політика щодо академічної доброчесності:</b> списування під час контрольних робіт, екзаменів та заліків заборонені. При виконанні письмових робіт із використанням ідей, тверджень, відомостей надавати посилання на джерела інформації. За відсутності коректних посилань на інформаційні джерела виконані завдання не оцінюються.</p>
<b>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</b>	Лекції, презентації, інтерактивні методи (ситуаційні задачі, дискусії тощо), лабораторні роботи.
<b>Оцінювання</b>	Робота впродовж семестру студент на лабораторних завдань студент може отримати до <b>50 балів</b> . Здача модульного контролю – <b>0-50 балів</b> .

## ДОДАТОК

### Навчальний контент

	Теми	Результати навчання
<b>Змістовий модуль 1.</b>		
1	Вступ до нутриціології. Енергетичні витрати залежно від віку, статі та діяльності людини. Енергетична цінність їжі.	Знати: 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.

2	Макронутрієнти: білки, ліпіди, вуглеводи.	Знати наступні положення: 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.
3	Мікронутрієнти: вітаміни та мінерали.	Знати наступні положення: 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.
4	Харчові добавки, БАД та ГМО. Вплив на організм людини.	Знати наступні положення: 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.
5	Основи лікувального та лікувально-профілактичного харчування.	Знати наступні положення: 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.
6	Нетрадиційні види харчування та їх вплив на здоров'я людини.	Знати наступні положення: Особливості нетрадиційних видів харчування. Основні характеристики та принципи нетрадиційних видів харчування: вегетаріанства, сиродіння, роздільного харчування, харчування макробіотиків, за Аюрведою, за групами крові, та ін. Основні принципи голодування та наслідки для здоров'я людини.
7	Захворювання, що передаються аліментарним шляхом (харчові токсикоінфекції, сальмонельоз, дизентерія, ботулізм, брюцельоз, гельмінтози). Отруєння грибами.	Знати наступні положення: 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.
8	Сучасні напрямки розвитку нутриціології. Психологія та харчування.	Знати наступні положення: 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