

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»

Факультет природничих наук
Кафедра анатомії і фізіології людини та тварин

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи здорового харчування

Освітня програма	Лабораторна діагностика біологічних систем
Спеціальність	091 Біологія
Галузь знань	09 Біологія

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від “29” серпня 2019 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Результати навчання (компетентності)
5. Організація навчання курсу
6. Система оцінювання курсу
7. Політика курсу

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Основи здорового харчування
Викладач (-і)	к.м.н., доц. Івасюк Ірина Йосипівна
Контактний телефон викладача	-
Е-mail викладача	ivasiuk777@i.ua
Формат дисципліни	вибіркова
Обсяг дисципліни	180 год (6 кредитів)
Посилання на сайт дистанційного навчання	http://www.d-learn.pu.if.ua
Консультації	щотижня
2. Анотація до курсу	
Вивчення дисципліни «Основи здорового харчування» лежить в основі організації раціонального харчування як складової загальної задачі формування здорового способу життя людей.	
3. Мета та цілі курсу	
<p>Мета: сформувати у студентів вміння і навички з організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутріцитології та з організації харчування в лікувально-профілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.</p> <p>Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знати основи фізіології та біохімії харчування, раціонального харчування різних вікових, професійних та нозологічних груп населення; - обґрунтовувати принципи профілактики харчових отруень, 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; вміти_розраховувати фізіологічної потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах; - надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування; - 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; - пропагувати гігієнічні знання серед населення в галузі раціонального харчування. 	
4. Результати навчання (компетентності)	
<p>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормування білків у раціонах харчування 	

- фізіологічну роль мікроелементів.
- значення харчових добавок вжитті людини
- харчування різних вікових груп населення згідно фізіолого - гігієнічним принципам
- фізіолого – гігієнічні основи лікувального харчування

вміти:

- вести нормативно-технічну документацію;
- застосувати теоретичні знання лекційного курсу в своїй майбутній професійній діяльності;
- 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.

5. Організація навчання курсу

Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
Лекції	30
Практичні заняття	4
Лабораторні заняття	26
Самостійна робота	120

Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/вибірковий
IV-й семестр	091 Біологія	II курс ОР «бакалавр»	вибірковий

Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
------------	---------------	------------	---------------	-------------	------------------

Змістовний модуль 1. Загальні положення фізіології раціонального харчування.

Лекція 1. Предмет і завдання курсу. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема.	Лекція	[1-8]	Опрацювання лекції, 2 год	0	Згідно розкладу
Лекція 2. Нормування білків у раціонах харчування.	Лекція	[1-8]	Опрацювання лекції, 2 год	0	Згідно розкладу
Лекція 3. Фізіологічна роль мікроелементів.	Лекція	[1-8]	Опрацювання лекції, 2 год	0	Згідно розкладу
Лекція 4. Фізіолого-гігієнічна характеристика основних харчових	Лекція	[1-8]	Опрацювання лекції,	0	Згідно розкладу

продуктів та їхніх компонентів.			2 год		
Лекція 5. Енергетична цінність (калорійність) продуктів харчування.	Лекція	[1-8]	Опрацювання лекції, 2 год	0	Згідно розкладу
Лекція 6. Фізіолого-гігієнічна характеристика продуктів рослинного походження.	Лекція	[1-8]	Опрацювання лекції, 2 год	0	Згідно розкладу
Тема 1. Біологічна дія їжі та різновиди харчування	Лабораторне заняття	[1-8]	2 год	1-5	Згідно розкладу
Тема 2. Наслідки надлишку білків у раціонах харчування.	Лабораторне заняття	[1-8]	2 год	1-5	Згідно розкладу
Тема 3. Наслідки дефіциту білків у раціонах харчування.	Лабораторне заняття	[1-8]	2 год	1-5	Згідно розкладу
Тема 4. Значення та фізіологічна роль мікроелементів. Розрахунок харчового раціону	Лабораторне заняття	[1-8]	2 год	1-5	Згідно розкладу
Тема 5. Методи визначення енергетичної цінності (калорійності) продуктів харчування	Лабораторне заняття	[1-8]	2 год	1-5	Згідно розкладу
Тема 6. Витрати енергії людьми різних професій	Лабораторне заняття	[1-8]	2 год	1-5	Згідно розкладу
Тема 7. Компоненти їжі та їх значення	Практичне заняття	[1-8]	2 год	1-5	Згідно розкладу
Змістовний модуль 2. Спеціальна фізіологія раціонального харчування.					
Лекція 7. Харчові добавки і життя людини.	Лекція	[1-8]	Опрацювання лекції, 2 год	0	Згідно розкладу
Лекція 8. Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів та проблема забезпечення ними організму.	Лекція	[1-8]	Опрацювання лекції, 2 год	0	Згідно розкладу
Лекція 9. Загальні відомості про значення шлункового соку.	Лекція	[1-8]	Опрацювання лекції, 2 год	0	Згідно розкладу
Лекція 10. Травлення і засвоєння в різних	Лекція	[1-8]	Опрацювання	0	Згідно розкладу

відділенні шлунково-кишкового тракту.			лекції, 2 год		
Лекція 11. Обмін речовин і енергії.	Лекція	[1-8]	Опрацювання лекції, 2 год	0	Згідно розкладу
Лекція 12. Загальна характеристика раціонального харчування.	Лекція	[1-8]	Опрацювання лекції, 2 год	0	Згідно розкладу
Лекція 13. Основні альтернативні системи харчування.	Лекція	[1-8]	Опрацювання лекції, 2 год	0	Згідно розкладу
Лекція 14. Харчування різних вікових груп населення згідно фізіолого-гігієнічним принципам.	Лекція	[1-8]	Опрацювання лекції, 2 год	0	Згідно розкладу
Лекція 15. Фізіолого – гігієнічні основи лікувального харчування	Лекція	[1-8]	Опрацювання лекції, 2 год	0	Згідно розкладу
Тема 8. Таблиця калорій	Лабораторне заняття	[1-8]	2 год	1-5	Згідно розкладу
Тема 9. Фізіологічне значення овочів, плодів і ягід для організму	Лабораторне заняття	[1-8]	2 год	1-5	Згідно розкладу
Тема 10. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка зернових продуктів.	Лабораторне заняття	[1-8]	2 год	1-5	Згідно розкладу
Тема 11. Використання ГМО (генномодифікованих організмів) для приготування продуктів харчування	Лабораторне заняття	[1-8]	2 год	1-5	Згідно розкладу
Тема 12. Основні джерела та фізіологічна потреба у вітамінах	Лабораторне заняття	[1-8]	2 год	1-5	Згідно розкладу
Тема 13. Залежність кількості та складу шлункового соку від виду їжі.	Лабораторне заняття	[1-8]	2 год	1-5	Згідно розкладу
Тема 14. Витрати енергії людьми різних професій (за добу)	Лабораторне заняття	[1-8]	2 год	1-5	Згідно розкладу
Тема 15. Фізіологічне значення харчових	Практичне заняття	[1-8]	2 год	1-5	Згідно розкладу

6. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу

Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» – 5, «добре» – 4, «задовільно» – 3, «незадовільно» – 2), отримані студентами, виставляються у журналах обліку відвідування та успішності академічної групи.

Модульний контроль (сума балів за окремий змістовий модуль) проводиться на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни – змістового модуля. Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, самостійно опрацьовувати тексти, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал.

Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену.

Екзамен – форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Оцінка знань студентів здійснюється за 100 бальною шкалою:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 - 100	A	відмінно	зараховано
80 - 89	B	добре	
70 - 79	C	задовільно	
60 - 69	D		
50 - 59	E		
26 - 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

50 балів студенти отримує під час проведення лабораторних занять; 50 балів студент отримує за складання екзамену.

Вимоги до письмової роботи

Підсумкова письмова робота виконується у формі комплексної контрольної роботи.

Семінарські заняття	-
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент допускається до складання екзамену, якщо впродовж семестру він набрав сумарно 25 балів і вище.
7. Політика курсу	
<p>Організація навчального процесу здійснюється на основі кредитно-модульної системи відповідно до вимог Болонського процесу із застосуванням модульно-рейтингової системи оцінювання успішності студентів. Зараховуються бали, набрані при поточному опитуванні, самостійній роботі та бали підсумкового контролю. При цьому обов'язково враховується присутність студента на заняттях та його активність під час практичних робіт. Недопустимо: пропуски та запізнення на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (крім випадків, передбачених навчальним планом та методичними рекомендаціями викладача); списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання, наявність незадовільних оцінок за 50% і більше зданого теоретичного і практичного матеріалу.</p>	
8. Рекомендована література	
<p>1. Основи фізіології і гігієни та безпеки харчування: Навч. Посібник: У 2 ч. – Ч.1 і Ч.2 / О.М. Царенко, М.І. Машкін, Л.Ф. Павлоцька та ін. – Суми, ВТД “Університетська книга, 2004. – 278 с.</p> <p>2. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф. Фізіологія харчування, Х.: 1999. – 392 с. Смоляр В.І. Основи фізіології та ігієни харчування. – К.: Здоров'я, 2000. – 302 с.</p> <p>3. Ванханен В. Д., Майструк Н. Н. и др. Гігієна харчування. – Киев: Здоров'я, 1980 –</p> <p>5. Королев А.А. Гігієна харчування: підручник / А. А. Королев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: АСADEMIА, 2007. – 528 с.</p> <p>6. Барановский А.Ю., Пак С.Ф. Дієтологія Диалект, 2006. – 176 с.</p> <p>7. Бонд Дж. Естественное питание: Как питаться в соответствии с нашей генетической программой / Пер с англ. А.В. Верди. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 336 с.</p> <p>8. Борисова О.О. Харчування спортсменів: практичні рекомендації : метод. посібник / О.О. Борисова. – К.: Спорт, 2007. – 132 с.</p>	

Викладач _____ доц. І.Й. Івасюк