

**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

Спеціальність 091 Біологія

Галузь знань 09 Біологія

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № __ від “_” ____ 2019 р.

м. Івано-Франківськ - 2019

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
8. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Основи здорового харчування
Викладач	Долинко Неля Петрівна
Контактний телефон викладача	
E-mail викладача	neonila.d@i.ua
Формат дисципліни	вибіркова
Обсяг дисципліни	6 кредитів, 180 годин
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pu.if.ua
Консультації	
2. Анотація до курсу	
Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Основи здорового харчування” складена відповідно до ОПП «Лабораторна діагностика». У модулі розглядають основні принципи формування та функціонування харчових звичок, харчової поведінки, вплив їжі на організм, а також особливості основних та мінорних компонентів їжі людини на її здоров'я.	
3. Мета та цілі курсу	
<p>Метою викладання навчальної дисципліни “Основи здорового харчування ” є ознайомлення студентів із основами здорового харчування, процесами споживання та засвоєння їжі, основами обміну речовин, а також індивідуальними, статевими та віковими особливостями, сформувати у студентів розуміння взаємодії систем органів у регуляції функцій організму на різних рівнях.</p> <p>Основними завданнями вивчення дисципліни є формування у студентів комплексного розуміння основи раціонального харчування з урахуванням індивідуальних особливостей (статевих та вікових характеристик, нервової, гуморальної систем, кровообігу, імунної системи, травної, видільної систем)</p>	
4. Результати навчання (компетентності)	
<p>Здатність використовувати знання, уміння й навички в галузі загальної біології для теоретичного освоєння загальнопрофесійних дисциплін і рішення практичних завдань; Професійно профільовані знання й уміння в галузі теоретичних основ інформатики й практичного використання комп'ютерних технологій; Здатність володіти навичками роботи з комп'ютером на рівні користувача, використовувати інформаційні технології для рішення експериментальних і практичних завдань у галузі професійної діяльності. Знання про етіологію, патогенез і клінічні прояви хвороби через засвоєння нозології, типових патологічних процесів і патофізіології Знати: основи фізіології та біохімії харчування, раціонального харчування; різних обґрунтувати принципи 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;</p> <p>Вміти: надавати обґрунтування енергетичної цінності 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 Основи здорового харчування органів і систем, розкриття основних положень учення про хворобу, пояснення суті хвороботворного впливу факторів зовнішнього та внутрішнього середовища на організм; Здатність розраховувати фізіологічної потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах.</p>	
5. Організація навчання курсу	
Обсяг курсу 3 кредити ЄКТС, 90 годин	

Вид заняття			Загальна кількість годин		
Лекції			12		
практичні			18		
самостійна робота			60		
Ознаки курсу					
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)		Обовязковий / вибірковий	
2	091 Біологія. ОП Лабораторна діагностика	1		вибірковий	
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Історія розвитку харчування.	Лекція	1,2, 8,9	Анатомо-фізіологічні особливості травлення.		1
Основні складові компоненти їжі	Практичне заняття	8,9	Білки, жири, вугливоди, мікро- і макроелементи, вода і питний режим, їх характеристика, значення.	5	2
Загальна характеристика основних продуктів харчування	Практичне заняття	8,9	Звччення молока і молочних продуктів, м'ясо, риба і продукти моря, харчові жири, зернові продукти, овочі, гриби, цукрові продукти.	5	3
Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я	лекція	3,4,5	Раціональне харчування, режим харчування, складання і розрахунок добового раціону		4
Складання та розрахунок добового раціону для осіб розумової праці, студентам.	Лекція	2,3,4	Метод розрахунку добового раціону. Індекс маси тіла. Глікемічний індекс		5
Складання та розрахунок добового раціону для дітей та підлітків.	Практичне заняття	2,3,4	Метод розрахунку добового раціону для дітей та підлітків	5	6
Водорозчинні вітаміни	Практичне заняття	3,4	Водорозчинні вітаміни їх функція	5	7

			та вміст в харчових продуктах.		
Жиророзчинні вітаміни	Практичне заняття		Жиророзчинні вітаміни їх функція та вміст в харчових продуктах.	5	8
Особливості харчування осіб похилого та старечого віку, складання харчового раціону для них.	Практичне заняття	3,7,8,9	Харчування довгожителів.	5	9
Особливості харчування спортсменів під час систематичних тренувань, в період зборів та в дні змагань.	Лекція	9	Особливості харчування спортсменів		10
Особливості харчування та складання добового раціону залежно від виду спорту.	Практичне заняття	9	Складання індивідуального харчового раціону без врахування виду спорту	5	11
Значення лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я	Лекція	5,6	Характеристика основних дієт, розвантажувальні дієти		12
Нетрадиційні види харчування	Практичне заняття	5,6	Нетрадиційне харчування: вегетаріанство, сиродіння, роздільне харчування	5	13
Харчові добавки та їх вплив на здоров'я.	Практичне заняття	1,3,9	Роль алкогольних напоїв, наркотичних засобів, кави, паління у харчуванні людини.	5	14,15
Хвороби, що передаються аліментарним шляхом	Лекція	1,3,9	Харчові токсикоінфекції, сальмонельоз, дизентерія, ботулізм, бруцельоз, трихінельоз, гельмінти). Отруєння грибами,		15

			методи профілактики, методи НДД.		
6. Система оцінювання курсу					
Загальна система оцінювання курсу	Може бути такий запис: Усні та письмові відповіді – 80 балів Самостійна робота – 10 балів Контрольна робота – 10 балів				
Вимоги до письмової роботи	Підсумкова оцінка за залік виставляється як сума всіх форм семестрового оцінювання. Студент отримує залік («зараховано») лише за умови успішного виконання всіх лабораторних робіт (по кожній не менше 50% від максимально можливої кількості балів), успішного виконання завдань 1 модульної контрольної роботи (не менше 50% правильних відповідей).				
Лабораторні заняття	Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті відповідно до його конкретних цілей. На всіх практичних заняттях застосовуються види стандартизованого контролю теоретичної підготовки та контроль засвоєння практичних навичок: виконання практичних завдань, тестовий контроль, усне опитування, письмова відповідь на запитання викладача. Студенти отримують оцінку за кожне лабораторне заняття, яка є комплексною та включає контроль як теоретичної, так практичної підготовки студента. Самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті.				
Умови допуску до підсумкового контролю	Контроль засвоєння практичних навичок, тестовий контроль, письмова відповідь на відкриті питання.				
7. Політика курсу					
Поточна навчальна діяльність студентів контролюється на практичних заняттях у відповідності з конкретними цілями та під час індивідуальної роботи викладача зі студентами.					
8. Рекомендована література					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Фізіологія людини і тварин (фізіологія нервової, м'язової і сенсорних систем) : підручник : [для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ю. Клевець, В. В. Манько, М. О. Гальків, та ін. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 304 с. – (Серія "Біологічні Студії"). 2. Клевець М.Ю., Манько В.В. Фізіологія людини і тварин. Книга 2. Фізіологія вісцеральних систем : Навчальний посібник. – Львів, 2002. – 233 с. 3. Sherwood, Lauralee. Human Physiology: From Cells to Systems, 9th edition, Brooks/Cole, Cengage Learning, 2016. - 912 p. 4. Silverthorn, Dee Unglaub. Human Physiology: An Integrated Approach, 5th edition, Pearson/Benjamin Cummings, 2010 . 5. Guyton, A.C. Textbook of medical physiology / Arthur C. Guyton, John E. Hall. – Elsevier, 11th ed. – P. 808–900. 					

6. Бабський А. Основи біоенергетики : підручник [для студ.вищ.навч.закл.] / А.Бабський, О. Іккерт, В. Манько. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. – 312 с.
7. Зубар Н.М. Фізіологія харчування : практикум. Навчальний посібник / Н.М. Зубар, Ю.В. Руль, М.К. Булгакова – К. : «Центр учбової літератури», 2013. – 208 с.
8. Диетология: Руководство / Под редакцией А. Ю. Барановского / СПб. :Питер – 894 с.
9. Скальный, А.В. Основы здорового питания : пособие по общейнутрициологии / А.В.Скальный, И.А. Рудаков, С.В. Нотова, Т.И. Бурцева, В.В. Скальный, О.В. Баранова. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 117 с.

Викладач __ПШ__