

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет природничих наук

Кафедра анатомії і фізіології людини та тварин

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Основи раціонального харчування**

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 6 від "31" січня 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023

Силабус – це документ, в якому роз'яснюється взаємна відповідальність викладача і студента. В ньому представляються процедури, політики, зміст курсу, а також календар його виконання. В силабусі мають бути озвучені вимірювані цілі, які викладач ставить перед своєю дисципліною.

Студент має зрозуміти, чого він/вона зможе навчитися, чим саме може бути корисним цей курс. Силабус окреслює концептуальний перехід від «здобування знань» і «одержання практичних навичок» до компетентностей, що їх може засвоїти студент, вивчаючи цей курс. Силабус включає в себе анотацію курсу, мету (компетентності), перелік тем, матеріали для читання, правила стосовно зарахування пропущених занять. На відміну від робочого тематичного плану і навчально-методичного комплексу дисципліни, силабус створюється для студента.

Форма силабусу розглянута на засіданні НМР університету  
Протокол № \_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 202 р.

Форма силабусу Затверджена Вченою радою університету  
Протокол № \_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 202 р.

Розробники силабуса

Грицуляк Богдан Васильович – завідувач кафедри анатомії і фізіології людини та тварин, д.м.н., проф.

Глодан Оксана Ярославівна – к. б. н., доцент кафедри анатомії і фізіології людини та тварин

Наконечна Світлана Павлівна – старший викладач кафедри анатомії і фізіології людини та тварин

## Зміст

|   |    |
|---|----|
| 1. Загальна інформація.....                                   | 4  |
| 2. Опис дисципліни .....                                      | 4  |
| 3. Структура курсу .....                                      | 8  |
| 4. Система оцінювання курсу (зразок).....                     | 11 |
| 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу ..... | 11 |
| 6. Ресурсне забезпечення.....                                 | 11 |
| 7. Контактна інформація.....                                  | 12 |
| 8. Політика навчальної дисципліни.....                        | 12 |

### 1. Загальна інформація

|   |   |
|---|---|
| Назва дисципліни  | Основи раціонального харчування   |
| Освітня програма  |   |
| Спеціалізація (за наявності)  | –   |
| Спеціальність   |   |
| Галузь знань  |   |
| Освітній рівень   | Бакалавр  |
| Статус дисципліни   | Вибіркова   |
| Курс / семестр  |   |
| Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати) | Лекції – 14 год.<br>Практичні заняття – 16 год.<br>Самостійна робота – 60 год.  |
| Мова викладання   | Українська  |
| Посилання на сайт дистанційного навчання  | <a href="https://d-learn.pro/course/subscription/through/url/086dc881ee7190a44588">https://d-learn.pro/course/subscription/through/url/086dc881ee7190a44588</a> |

### 2. Опис дисципліни

#### Мета та цілі курсу

«Основи раціонального харчування» - вибіркова навчальна дисципліна, яка спрямована на формування у студентів системи наукових уявлень про закономірності процесів травлення, обміну речовин, вплив харчових продуктів на стан здоров'я та функції організму, а також здобуття навичок у вирішенні практичних завдань з організації системи харчування різних груп населення шляхом застосування сучасних наукових положень.

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи раціонального 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.

Цілі курсу з дисципліни "Основи раціонального харчування" передбачають набуття здобувачами необхідних знань про сучасний стан і

перспективи розвитку здорового харчування, а також застосування цих знань на практиці

В результаті вивчення дисципліни студент повинен:

Знати:

- 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

- складати раціон оздоровчого харчування для окремих верств населення;

Вміти:

- визначати харчову, біологічну та енергетичну цінність продуктів харчування та харчових сумішей;

- розраховувати енергетичну цінність та хімічний склад продуктів та раціонів;

- оцінювати відповідність харчових продуктів принципам раціонального харчування;

- визначати вміст вітамінів у продуктах харчування;

- визначати функції їжі;

- визначати роль функціональних компонентів їжі в оздоровчому харчуванні людини;

- визначати зв'язок між використаними харчовими і біологічно-активними добавками і споживчими властивостями оздоровчих харчових продуктів;

**ІК01** – Здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі біології при здійсненні професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування законів, теорій та методів біологічної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**ЗК03** – Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК04** – Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

**ЗК05** – Здатність спілкуватися державною мовою як усно так і письмово.

**ЗК07** – Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК08** – Здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу.

**СК02** – Здатність демонструвати базові теоретичні знання в галузі біологічних наук та на межі предметних галузей.

**СК03** – Здатність досліджувати різні рівні організації живого, біологічні явища і процеси.

**СК04** – Здатність здійснювати збір, реєстрацію і аналіз даних за допомогою відповідних методів і технологічних засобів у польових і лабораторних умовах.

**СК05** – Здатність до критичного осмислення новітніх розробок у галузі біології і професійній діяльності.

**СК07** – Здатність до аналізу будови, функцій, процесів життєдіяльності, онто- та філогенезу живих організмів.

**СК08** – Здатність до аналізу механізмів збереження, реалізації та передачі генетичної інформації в організмів.

**СК09** – Здатність аналізувати результати взаємодії біологічних систем різних рівнів організації, їхньої ролі у біосфері та можливості використання у різних галузях господарства, біотехнологіях, медицині та охороні навколишнього середовища.

**СК13.** Здатність до статистичної обробки дослідної інформації.

**СК14** – Здатність до побудови моделей біологічних процесів та обробки значних масивів емпіричних даних.

**СК15** – Здатність до чіткого виокремлення причинно-наслідкових зв'язків між структурною організацією, принципами функціонування фізіологічних систем та середовищем існування.

### **Програмні результати навчання**

**ПР01** – Розуміти соціальні та економічні наслідки впровадження новітніх розробок у галузі біології у професійній діяльності.

**ПР02** – Застосовувати сучасні інформаційні технології, програмні засоби та ресурси Інтернету для інформаційного забезпечення професійної діяльності.

**ПР03** – Планувати, виконувати, аналізувати дані і презентувати результати експериментальних досліджень в галузі біології.

**ПР04** – Спілкуватися усно і письмово з професійних питань з використанням наукових термінів, прийнятих у фаховому середовищі, державною та іноземною мовами.

**ПР05** – Демонструвати навички оцінювання непередбачуваних біологічних проблем і обдуманого вибору шляхів їх вирішення

**ПР07** – Володіти прийомами самоосвіти і самовдосконалення. Уміти проектувати траєкторію професійного росту й особистого розвитку, застосовуючи набуті знання.

**ПР08** – Знати та розуміти основні терміни, концепції, теорії і закони в галузі біологічних наук і на межі предметних галузей.

**ПР12** – Демонструвати знання будови, процесів життєдіяльності та функцій живих організмів, розуміти механізми регуляції фізіологічних функцій для підтримання гомеостазу біологічних систем.

**ПР13** – Знати механізми збереження, реалізації та передачі генетичної інформації та їхнє значення в еволюційних процесах.

**ПР14** – Аналізувати взаємодії живих організмів різних рівнів

філогенетичної спорідненості між собою, особливості впливу різних чинників на живі організми та оцінювати їхню роль у біосферних процесах трансформації речовин і енергії.

**ПР15** – Аналізувати форми взаємовідносин між мікро- та макроорганізмами з визначенням основних напрямів цих процесів.

**ПР17** – Розуміти роль еволюційної ідеї органічного світу.

**ПР19** – Застосовувати у практичній діяльності методи визначення структурних та функціональних характеристик біологічних систем на різних рівнях організації.

**ПР22** – Поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату з акцентом на добросовісність, професійну сумлінність та відповідальність за прийняття рішень.

**ПР26** – Вміти підібрати релевантні моделі молекулярної еволюції для побудови філогенетичних дерев і розкриття таксономічних зв'язків між живими організмами.

**ПР28** – Уявлення про будову і функції фізіологічних систем живих організмів.

### 3. Структура курсу

| №  | Тема   | Результати навчання  | Завдання  |
|----|--|--|---|
| 1. | Основи і принципи правильного збалансованого харчування. | Предмет, задачі дисципліни.<br>Анатомо – фізіологічні особливості процесу травлення<br>Роль харчування для забезпечення фізичного та психічного здоров'я людини.<br>Харчування як профілактика лікування хвороб. | Виконання тестових завдань з вивченої теми, Опрацювання контрольних запитань, завдань для самостійної |



|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   |  |   | роботи   |
| 2 | Кількісний та якісний склад їжі.<br>Продуктова піраміда.<br>Харчова цінність харчових продуктів: білки жири вуглеводи. | Принципи раціонального харчування. Основні фізіологічні принципи складання харчових раціонів. Співвідношення основних поживних речовин, що рекомендується, для населення. Піраміди харчування.      | Виконання тестових завдань з вивченої теми, Опрацювання контрольних запитань, завдань для самостійної роботи |
| 3 | Роль вітамінів і мікроелементів для захисту організму.<br>Роль жирів у виникненні зайвої ваги                          | Основні складові компоненти їжі і їх роль у формуванні здоров'я<br>Вітаміни та вітаміноподібні речовини<br>Мікроелементи та їх характеристика<br>Індекс маси тіла та інтерпретація його результатів | Виконання тестових завдань з вивченої теми, Опрацювання контрольних запитань, завдань для самостійної роботи |
| 4 | Енергетичний обмін організму людини  | Анаболізм та катаболізм.<br>Визначення інтенсивності метаболізму.<br>Одиниці виміру витрати енергії.<br>Чинники, що впливають на витрати енергії.   | Виконання тестових завдань з вивченої теми, Опрацювання контрольних запитань                                 |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   |  |   | , завдань для самостійної роботи   |
| 5 | Гігієнічні основи лікувального та лікувально-профілактичного харчування. | Лікувальне харчування та його значення в комплексній терапії і вторинній профілактиці захворювань. Принципи лікувального харчування. Характеристика лікувальних дієт. Призначення і раціони лікувально-профілактичного харчування. Лікувальні мінеральні води. Лікувальне голодування. Парентеральне харчування. Нетрадиційні види харчування. Вегетаріанство. Сироїдіння. Роздільне харчування. Харчування йогів. Харчування макробіотиків. Харчування за групою крові. Повноцінне харчування. | Виконання тестових завдань з вивченої теми, Опрацювання контрольних запитань, завдань для самостійної роботи |
| 6 | Лікувальне харчування при різних захворюваннях.                          | Харчування людей похилого віку та довгожителів. Потреба у поживних речовинах у людей похилого віку. Особливості раціону людей похилого віку. Правила складання раціону для людей похилого віку. Секрети харчування довгожителів. Оздоровче харчування людей інтенсивної інтелектуальної та фізичної праці. Оздоровче харчування вагітної жінки та матерів-годувальниць.   | Виконання тестових завдань з вивченої теми, Опрацювання контрольних запитань, завдань для самостійної роботи |
| 7 | Превентивне  | Ожиріння. Фактори ризику ожиріння та його профілактика. Малокалорійні дієти.  | Виконання тестових   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| харчування при ризику деяких захворювань. | Розвантажувальні дні. Атеросклероз. Онкологічні захворювання та їх аліментарна профілактика. Протиракові дієти. Гіпертонічна хвороба. Подагра. Захворювання нирок. Цукровий діабет. Ендемічний зоб. Захворювання шлунково-кишкового тракту. Жовчно-кам'яна хвороба. Сечокам'яна хвороба | завдань з вивченої теми, Опрацювання контрольних запитань, завдань для самостійної роботи |
|---|---|---|

#### 4. Система оцінювання курсу

| Накопичування балів під час вивчення дисципліни |                             |
|---|-----------------------------|
| Види навчальної роботи                          | Максимальна кількість балів |
| Лекція  | –                           |
| Лабораторні заняття                             | 40                          |
| Самостійна робота                               | 10                          |
| Індивідуальне завдання                          | -                           |
| Екзамен   | 50                          |
| Максимальна кількість балів                     | 100                         |

#### 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

| Види навчальної роботи | Навчальні тижні |    |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    | Разом |
|------------------------|-----------------|----|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
|                        | 1               | 2  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |       |
| Лекції                 |                 |    |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    | –     |
| Лабораторні заняття    |                 | 5  |   | 6 |   | 6 |   |   |   | 6  |    | 6  |    | 6  |    |    |    | 40    |
| Самостійна робота      |                 |    |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    | 10 |    |    |    | 10    |
| Індивідуальні завдання |                 |    |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| Екзамен                |                 |    |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    | 50 | 50    |
| Всього за тиждень      |                 | 12 |   | 8 |   | 8 |   | 3 |   | 3  |    | 3  |    | 13 |    |    | 50 | 100   |

**Примітка:** не рекомендується на один тиждень планувати кілька форм контролю.

#### 6. Ресурсне забезпечення

## Література:

1. Здорове харчування: збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров'я / укл.: В.В. Брич, В.Й. БілакЛук'янчук, Г.О. Слабкий, І.Я. Гуцол, Н.Й. Потокій. Ужгород, 2020. 64 с.
2. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 №1073 "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії"
3. 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.
4. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с.
5. Павлоцька Л. Ф. Фізіологія харчування / Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, В. В. Євлаш. – Харків: Світ книг, 2018. – 416 с.
6. Павлоцька Л. Ф. Фізіолого-гігієнічні аспекти оцінки якості продуктів / /Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, В. В. Євлаш. – Харків: Світ книг, 2016. – 531 с

**7. Контактна інформація**

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Кафедра                          | Назва, адреса, кабінет, телефон, сайт, електронна адреса                           |
| Викладач (і)<br>Гостьові лектори | Світлана Наконечна, ст. викладач   |
| Контактна інформація викладача   | <a href="mailto:svitlana.nakonechna@pnu.edu.ua">svitlana.nakonechna@pnu.edu.ua</a> |

**8. Політика навчальної дисципліни**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Академічна доброчесність | Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника прагне створити середовище, яке сприяє навчанню, науковій роботі, впровадженню інновацій, інтелектуальному розвитку студентів і працівників, підтримці особливої академічної культури взаємовідносин. У цій канві політика дисципліни "Основи раціонального харчування" спрямована на дотримання академічної доброчесності зі сторони викладача і студентів, які включають |
|--------------------------|---|

основні принципи: особистого прикладу; відповідальності; справедливості; сміливості; академічної свободи; взаємоповаги; прозорості; взаємної довіри; партнерства та взаємодопомоги; компетентності й професіоналізму; безпеки та добробуту; законності. Дотримання правил поведінки студентів і викладачів, передбачених Кодексом честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол №11, від 29 листопада 2017 року).

- [Кодекс честі Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника](#)
- [Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника.](#)
- [Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника](#)
- [Положення про запобігання академічному плагіату у Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника](#)
- [Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника](#)
- [Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної](#)

|  |   |
|--|---|
|  | <p><u><a href="#">доброчесності”</a></u></p> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>   |
| Пропуски занять (відпрацювання)                  | <p>Студенти зобов'язані відвідувати заняття, незалежно у якій формі вони проводяться (авдиторно, дистанційно, індивідуальний графік навчання). Систематичні пропуски занять, без поважних на те причин, є підставою для недопущення окремих студентів до складання семестрового контролю. Відпрацювання пропусків без поважних причин дозволяється лише за заявою на ім'я декана і набуття чинності відповідного розпорядження. Пропуски занять за поважних причин, підтверджених документально, відпрацьовуються без попередніх узгоджень.</p> <p><u><a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. стор. 4.)</a></u></p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p> |
| Виконання завдання пізніше встановленого терміну | <p>Завдання, які студент виконав пізніше зазначених кінцевих термінів не приймаються і повинні бути відпрацьовані індивідуально. Винятком із цього правила є наявність поважної причини з її документальним підтвердженням.</p> <p><u><a href="#">«Положення про порядок організації</a></u></p>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p><a href="#">та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. стор. 4.).</a></p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням:<br/> <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>  |
| Невідповідна поведінка під час заняття | <p>Студенти, чия поведінка впродовж одного чи кількох занять не відповідає загальним нормам, встановленим Кодексом честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, можуть бути тимчасово відсторонені від заняття з подальшим індивідуальним відпрацюванням у позаурочний час.</p>  |
| Додаткові бали                         | -  |
| Неформальна освіта                     | <p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <a href="#">Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (Редакція 3) (введено в дію наказом ректора № 672 від 24.11.2022 р.)</a><br/> <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p> |

Викладач

Наконечна С. П., ст. викладач