

**Силабус навчальної дисципліни
ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ**

ВИКЛАДАЧІ



ВЕЛЬМА

Вікторія

velma.cnc@gmail.com

Володимирівна

1. Назва закладу вищої освіти та підрозділу: Національний фармацевтичний університет, кафедра хімії природних сполук і нутриціології.

2. Адреса: м. Харків, вул. Валентинівська, 4, хімічний корпус, 4-й поверх, т. 0572-67-93-63.

3. Веб-сайт: <https://cnc.nuph.edu.ua/>

4. Інформація про викладачів:

Вельма Вікторія Володимирівна

Кандидат фармацевтичних наук, доцент, доцент кафедри хімії природних сполук і нутриціології Національного фармацевтичного університету. Досвід науково-педагогічної діяльності – 14 років. Читає курси: «Фармакогнозія», «Фармакогнозія з основами фітокосметики», «Фармакогнозія з основами ресурсознавства», «Нутриціологія», «Ресурсознавство лікарських рослин», «Основи раціонального харчування». Наукові інтереси: хімія природних сполук, культивування рослин.

5. Консультації відбуваються по середах (03.03.21, 10.03.21, 17.03.21, 24.03.21, 31.03.21) з 12.05 до 12.50 на кафедрі хімії природних сполук і нутриціології.

6. Коротка анотація: навчальна дисципліна «Основи раціонального харчування» є дисципліною за вибором першого бакалаврського рівня спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітньо-професійної програми «Фізична терапія».

7. Мета навчальної дисципліни: формування системи теоретичних знань, практичних вмінь та навичок здобувачів вищої освіти щодо організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах її життя шляхом застосування сучасних наукових положень нутриціології та оцінки нутрієнтного складу харчових продуктів, що застосовуються для профілактики та лікування населення.

8. Формат навчальної дисципліни: проведення лекцій практичних занять для оптимального засвоєння тем.

9. Програмні результати навчання:

За результатами навчання здобувачі вищої освіти зможуть:

- визначати харчову та біологічну цінність харчових продуктів;
- оцінювати нутрієнтний склад продуктів харчування різних груп населення;
- оцінювати відповідність харчових продуктів принципам раціонального харчування;
- оцінювати харчові продукти згідно до вимог відповідної нормативної документації та формулювати висновки щодо їх якості та відповідності стандартам;
- розрахувати енергетичну цінність продуктів та раціонів;
- розраховувати фізіологічні потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах з обґрунтуванням енергетичної цінності та нутрієнтного складу харчового раціону.

10. Обсяг навчальної дисципліни: 3,0 кредити ЄКТС: 8 годин – лекцій, 24 години – практичних занять, 58 годин самостійної роботи.

11. Пререквізити навчальної дисципліни: «Нормальна та патологічна фізіологія людини», «Органічна хімія», «Біологічна хімія».

12. Технічне й програмне забезпечення: комп'ютери, пристрій мультимедійний, екран.

13. Політики навчальної дисципліни: жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до положень НФаУ.

14. Схема навчальної дисципліни:

Дата	Лекції	Матеріали навчально-методичного комплексу
02.03.21	Раціональне харчування. Лікувальне харчування. Альтернативні види харчування.	https://cnc.nuph.edu.ua/ua-organizacija-osvitnogo-procesu-z-disciplini-osnovi-racionalnogo-harchuvannja-1/
03.03.21	Основи нутриціології: макро- та мікронутрієнти. Вода та її роль в організмі людини. Генетично модифікований організм, харчові добавки в продуктах харчування.	
04.03.21	Особливості харчування при різних нозологічних формах захворювань.	
22.03.21	Особливості харчування вагітних жінок та жінок, які мають дітей на грудному вигодовуванні, дітей та підлітків, людей похилого віку, спортсменів, працівників на виробництві зі шкідливими умовами праці.	
Практичні заняття		Матеріали навчально-методичного комплексу
02.03	Основні положення раціонального харчування. Поняття про лікувальне харчування, його види. Альтернативні види харчування.	https://cnc.nuph.edu.ua/ua-organizacija-osvitnogo-procesu-z-disciplini-osnovi-racionalnogo-harchuvannja-1/
10.03	Основи нутриціології.	
18.03	<i>Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 1</i>	
18.03	Нутрієнтний склад продуктів харчування при різних нозологічних формах захворювань.	
25.03	Основи раціонального харчування вагітних жінок та жінок, які мають дітей на грудному вигодовуванні. Основи раціонального харчування дітей та підлітків. Основи раціонального харчування людей похилого віку.	
26.03	Основи раціонального харчування спортсменів. Особливості харчування працівників на виробництві зі шкідливими умовами праці.	
30.03	<i>Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 2</i>	
30.03	<i>Підсумковий модульний контроль з модуля 1: «Нутриціологічні основи раціонального та лікувального харчування. Оцінка нутрієнтного складу харчових продуктів, що складають основу лікувального харчування, раціонального харчування людей різної статі, віку та видів діяльності».</i>	

15. Система оцінювання та вимоги: оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою: поточний контроль – 1-2 балів, підсумковий контроль засвоєння ЗМ 1 – 16-26 балів, підсумковий контроль засвоєння ЗМ 2 – 15-24 балів, підсумковий модульний контроль – 25-40 балів. Форми контролю: усне опитування, письмовий теоретичний та практичний контроль.