МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фармацевтичний
Кафедра хімії природних сполук і нутриціології

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни

підготовки першого (бакалаврського) рівня
галузі знань 22 Охорона здоров'я
спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія
освітньої програми Фізична терапія

2020 рік

Навчальна програма навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітньо-професійної програми «Фізична терапія» спеціалізації «Фізична терапія» для здобувачів вищої освіти 2 курсу денної форми навчання.

Розробники:

Кисличенко В.С. – зав. кафедри хімії природних сполук і нутриціології, д. фарм. н., проф.
Журавель І.О. – проф. кафедри хімії природних сполук і нутриціології, д. фарм. н., проф.
Новосел О.М. – доц. кафедри хімії природних сполук і нутриціології, к. фарм. н., доц.
Вельма В.В. – доц. кафедри хімії природних сполук і нутриціології, к. фарм. н., доц.

Навчальну програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри хімії природних сполук і нутриціології
Протокол від «2» вересня 2020 року № 8

Зав. кафедри _____ проф. Вікторія КИСЛИЧЕНКО

Навчальну програму схвалено на засіданні профільної методичної комісії з хімічних дисциплін
Протокол від «3» вересня 2020 року № 1

Голова профільної комісії _____ проф. Вікторія ГЕОРГІЯНЦ

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» складена відповідно до Стандарту вищої освіти України (далі – Стандарт) / Освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми першого (бакалаврського) рівня галузі знань 22 Охорона здоров'я, спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія, освітньої програми Фізична терапія.

Опис навчальної дисципліни (анотація)

«Основи раціонального харчування» є вибірковою дисципліною для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Організація навчального процесу здійснюється за кредитно-модульною системою.

Програма дисципліни відповідає вимогам «Рекомендацій щодо розроблення навчальних програм навчальних дисциплін» (Наказ МОЗ України №492 від 12.10.2004 р.). Обсяг навчального навантаження здобувачів вищої освіти описаний у кредитах ECTS – залікових кредитах, які зараховуються здобувачам вищої освіти при успішному засвоєнні ними відповідної частини дисципліни.

Вибіркова дисципліна «Основи раціонального харчування» містить комплекс відомостей, необхідних для розширення теоретичної підготовки та практичної діяльності майбутнього фахівця, дозволяє навчити правильному ставленню до харчування та здоров'я, розкриває значення і роль харчування в процесах життєдіяльності організму людини.

Програма дисципліни «Основи раціонального харчування» складається з 1 модуля, який поділено на 2 змістових модуля.

Предметом навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» є нутрієнтний склад їжі, основні положення та принципи раціонального харчування, а також нутрієнтна оцінка раціону харчування.

Міждисциплінарні зв'язки: нормальна та патологічна фізіологія людини, органічна хімія, біологічна хімія.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Основи раціональногохарчування» є 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.

1.2. Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» є:

- формування навичок розрахунку фізіологічної потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах, обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування;
- сприяння практичному оволодінню вміннями та навичками щодо оцінки нутрієнтного складу продуктів харчування різних груп населення;
- формування вміння оцінювати харчові продукти згідно до вимог відповідної нормативної документації та формулювання висновку щодо їх якості та відповідності стандартам;
- опанування практичними навичками з основ раціонального харчування майбутніми фахівцями з обґрунтуванням заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я населення;
- формування готовності до проведення просвітницької та консультативної роботи серед

населення з питань оцінки нутрієнтного складу харчових продуктів;

- пропагування серед населення основ раціонального харчування.

1.3. Компетентності та результати навчання

- *інтегральні:* здатність розв'язувати типові та складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності у галузі охорони здоров'я, або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується комплексністю та невизначеністю умов та вимог.
- *загальні:*

– здатність до критичного осмислення основних світоглядних теорій розвитку людського буття, суспільства, духовної культури, природи, принципів навчання та професійної діяльності;
– здатність розглядати суспільні явища в розвитку і конкретних історичних умовах;
– здатність до саморегуляції та здорового способу життя, здатність у процесі професійної діяльності освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я;
– здатність застосування у професійній діяльності знання Конституції України, етичних і правових норм, що регулюють відносини людини з людиною, із суспільством і з навколишнім середовищем; використовувати нормативні і правові документи у сфері збереження та зміцнення здоров'я людини;
– навички здійснення безпечної діяльності;
– здатність здійснювати аналіз та осмислення загальнонаукової та професійно-орієнтованої літератури у тому числі іноземної;
– здатність працювати з інформацією, у тому числі в глобальних комп'ютерних мережах;
– здатність управляти та використовувати інформацію для професійної діяльності;
– здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки і соціального життя, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності;

• *спеціальні (фахові):*

– здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання про хімічні основи життєдіяльності організму людини, про будову та функції організму в цілому та його окремих органів й систем органів, їхвзаємозв'язки між собою та зовнішнім середовищем, зміни під час м'язової діяльності;
– здатність надавати консультації з окремих питань здорового способу життя;
– здатність пропагувати основні положення та принципи раціонального харчування, здійснювати оцінку та корекцію раціону харчування;
– здатність визначити загальні підходи до вибору необхідної оздоровчої технології для корекції стану здоров'я дітей та молоді, що не мають хронічних захворювань.

Інтегративні кінцеві *програмні результати навчання* (ПРН)**,** формуванню яких сприяє навчальна дисципліна

ПРН 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПРН 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії.

ПРН 12. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе

ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПРН 15. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

ПРН 17. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 18. Застосовувати професійну діяльність відповідно до потреб здоров'я, культурних цінностей та традицій населення України.

У ***результаті*** вивчення навчальної дисципліни студент повинен *знати*:

– будову та структуру травної системи; основи фізіології травлення їжі;
– значення білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин і вітамінів у харчуванні людини;
– вміст природних речовин в продуктах харчування та їх вплив на здоров'я людини;
– гігієнічні вимоги та норми харчування людини;
– основи раціонального харчування; особливості лікувально-профілактичного та дієтичного харчування;
– теоретичні аспекти фізіології та гігієни харчування;
– гігієнічну оцінку основних груп продуктів харчування;
– основні вимоги до проектування індивідуального раціону харчування.

вміти:

– визначити 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;
– розраховувати фізіологічні потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах з обґрунтуванням енергетичної цінності та нутрієнтного складу харчового раціону;
– володіти практичними навичками з основ раціонального харчування у професійній діяльності з обґрунтуванням заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я населення;
– проводити просвітницьку та консультативну роботу серед населення з питань оцінки нутрієнтного складу харчових продуктів;
– пропагувати знання серед населення щодо основ раціонального харчування.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин 3,0 кредити ECTS.

Змістовий модуль 1. ***Нутриціологічні основи раціонального та лікувального харчування***

Тема 1. Загальні поняття про енергетичний метаболізм.

Тема 2. Основні положення раціонального харчування.

Тема 3. Поняття про лікувальне харчування, його види. Альтернативні види харчування.

Тема 4. Поняття про харчові отруєння та їх профілактику

Тема 5. Основи нутриціології

Змістовий модуль 2. ***Оцінка нутрієнтного складу харчових продуктів, що складають основу лікувального харчування, раціонального харчування людей різної статі, віку та видів діяльності***

Тема 6. Нутрієнтний склад продуктів харчування при різних нозологічних формах захворювань
Тема 7. Основи раціонального харчування вагітних жінок та жінок, які мають дітей на грудному вигодовуванні
Тема 8. Основи раціонального харчування дітей та підлітків
Тема 9. Основи раціонального харчування людей похилого віку
Тема 10. Основи раціонального харчування спортсменів
Тема 11. Особливості харчування працівників на виробництві зі шкідливими умовами праці

3. Форма підсумкового контролю успішності навчання (залік)

4. Методичне забезпечення

1. Навчальна і робоча програми дисципліни «Основи раціонального харчування».
2. Методичні розробки до виконання практичних занять з дисципліни «Основираціонального харчування».
3. Календарно-тематичні плани практичних занять.
4. Тексти лекцій.
5. Електронні презентації лекцій.
6. Варіанти контрольних робіт.

5. Рекомендована література

Основна

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / за ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. Львів: Світ, 1991. 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / за ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. Львів: Світ, 1991. 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування / За редакцією проф. Г. І.Столмакової, доц. І. О. Мартинюка та ін. Львів: Світ, 1991. 210 с.
4. Дмитриев А. В., Гунина Л. М. Спортивная нутрициология. М.: Спорт, 2020. 640 с.
5. Зубар Н. М. Основи фізфології та гігієни харчування: Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
6. Зубар Н. М., Руль Ю. В., Булгакова М. К. Фізіологія харчування: практикум. К.: Центр учбової літератури, 2013. 208 с.
7. Основи харчування: підручник / М. І. Кручаниця, І. С. Миронюк, Н. В. Розумикова та ін. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
8. Научные основы здорового питания / В. А. Тутельян, А. И. Вялков, А. Н. Разумов и др. М.: Изд. дом «Панорама», 2010. 816 с.
9. Основы здорового питания: пособ. по общей нутрициологии / А. В.Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова и др. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. 117 с.
10. Розборська Л. В. Основи фізіології і гігієни харчування: опорний конспект лекцій. УНУС, 2016. 124 с.

Додаткова

1. Васильева А. Болезни печени: вопрос жизни и… времени. СПб: Невский проспект, 2007. 126 с.
2. Григоров Ю. Г., Семеськo Т. М., Синєок Л. Л. Особливості здорового харчування українців. Київ: Медкнига, 2007. 56 с.
3. Гурвич М. М. Диета при сердечно-сосудистых заболеваниях. М: ГЭОТАР-Медиа, 2005. 352 с.

4. Клипина Т. Ю., Шильников Л. В., Богдашич М. В. Новый справочник диетолога. Ростов н/Д., 2006. 414 с.
5. Маркова А. П. Диетическое питание при заболеваниях почек. Советы и рецепты диетолога. Изд. 3-е, дополн. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 160 с.
6. Николайчук Л. В., Козюк Е. С., Ревина И. В. Лечение почек диетами и травами. 5-е изд. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 256 с.
7. Олексієнко Я. І., Шахматова В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навч.-метод. посіб. Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. 42 с.
8. Основи харчування. Теорія і практичні застосування / за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2010. 882 с.
9. Пархотик И. И. Дието- и кинезотерапия. К.: ТОВ «ДСГЛтд», 2005. 104 с.
10. Смоляр В. І. Фізіологія та гігієна харчування. К. : «Здоров'я», 2000. 126 с.
11. Шевченко В. П. Клиническая диетология. М: ГЭОТАР- Медиа, 2010. 256 с.
12. Шелтон Г. Основы правильного питания. М.: Мол. гвардия,1992. 68 с.

6. Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Сайт кафедри хімії природних сполук - www.cnc.nuph.edu.ua
2. www.fizkult-ura.com
3. www.sport-health.com.ua
4. www.sportmedicine.ru
5. www.sportzal.com
6. www.bookmed.com
7. www.zdorow.com.
8. www.5ka.ua
9. www.geo.mdpu.org.ua
10. www.sunnyroad.org.ua
11. www.nbuv.gov.ua
12. www.likar.uz.ua