



МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фармакогнозії та нутриціології

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА освітньої компоненти

підготовки _____ другий (магістерський) рівень _____
(назва рівня вищої освіти)
галузі знань _____ 22 Охорона здоров'я _____
(шифр і назва галузі знань)
спеціальності _____ 226 Фармація, промислова фармація _____
(код і найменування спеціальності)
освітньої програми _____ Фармація _____
(найменування освітньої програми)
спеціалізації (й) _____
(найменування освітньої програми)

2023 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Національний фармацевтичний університет

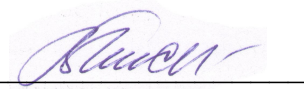
РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

КИСЛИЧЕНКО Вікторія, зав. кафедри фармакогнозії та нутриціології НФаУ, доктор фармацевтичних наук, професор; КРИВОРУЧКО Олена, професор закладу вищої освіти кафедри фармакогнозії та нутриціології НФаУ, доктор фармацевтичних наук, професор; БУРДА Надія, професор закладу вищої освіти кафедри фармакогнозії та нутриціології НФаУ, доктор фармацевтичних наук, професор.

Навчальна програма розглянута та затверджена на засіданні кафедри фармакогнозії та нутриціології.

Протокол від 1 вересня 2023 року № 1.

Зав. кафедри фармакогнозії
та нутриціології


(підпис)

проф. Вікторія КИСЛИЧЕНКО
(Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

Навчальна програма схвалена на засіданні профільної методичної комісії з хімічних дисциплін.

Протокол від 5 вересня 2023 року № 1.

Голова профільної комісії


(підпис)

проф. Вікторія ГЕОРГІЯНЦ
(Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

ВСТУП

Програма вивчення освітньої компоненти «Основи раціонального харчування»

складена відповідно до Стандарту вищої освіти України (далі – Стандарт)

Освітньої програми другого (магістерського) рівня галузі знань 22 Охорона здоров'я спеціальності 226 Фармація, промислова фармація, освітньої програми Фармація

Опис освітньої компоненти (анотація).

«Основи раціонального харчування» є вибірковою освітньою компонентою для здобувачів вищої освіти спеціальності 226 Фармація, промислова фармація, освітньої програми Фармація. Організація навчального процесу здійснюється за кредитно-модульною системою.

Програма освітньої компоненти 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 освітня компонента «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.

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

Міждисциплінарні зв'язки: як освітня компонента «Основи раціонального харчування»:

- базується на знаннях, отриманих здобувачами вищої освіти при вивченні нормальної та патологічної фізіології людини, органічної хімії, біологічної хімії.

1. Мета та завдання освітньої компоненти

1.1. Метою викладання освітньої компоненти «Основи раціонального харчування» 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 освітньої компоненти «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 з вимогами 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, формуванню яких сприяє освітня компонента.

Згідно з вимогами стандарту/ освітньої програми освітня компонента забезпечує набуття здобувачами освіти **компетентностей**:

- **інтегральна:** здатність розв'язувати типові та складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми у професійній фармацевтичній діяльності галузі охорони здоров'я на соціально-орієнтованих засадах або у процесі навчання, що передбачає проведення хімічних, біофармацевтичних, біомедичних, соціологічних та ін. досліджень та / або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог; інтегрувати знання, критично осмислювати та вирішувати складні питання, приймати рішення у складних непередбачуваних умовах, формулювати судження за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної і етичної відповідальності; зрозуміло і недвозначно доносити свої висновки та знання, розумно їх обґрунтовуючи, до фахової та нефахової аудиторії.
- **загальні:**

ЗК 6. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

- **фахові:**

ФК 16. Здатність організовувати та проводити заготівлю лікарської рослинної сировини відповідно до правил Належної практики культивування та збирання вихідної сировини рослинного походження (GACP), як гарантії якості лікарської рослинної сировини і лікарських засобів на її основі. Здатність прогнозувати та обраховувати шляхи вирішення проблеми збереження та охорони заростей дикорослих лікарських рослин, відповідно до чинного законодавства.

ФК 20. Здатність здійснювати розробку методик контролю якості лікарських засобів, у тому числі активних фармацевтичних інгредієнтів, лікарської рослинної сировини і допоміжних речовин з використанням фізичних, хімічних, фізико-хімічних, біологічних, мікробіологічних, фармакотехнологічних та фармакоорганолептичних методів контролю.

Інтегративні кінцеві **програмні результати навчання** (ПРН), формуванню яких сприяє освітня компонента:

ПРН 7. Виконувати професійну діяльність з використанням креативних методів та підходів.

ПРН 28. Організовувати та проводити раціональну заготівлю лікарської рослинної сировини. Розробляти та впроваджувати заходи з охорони, відтворення та раціонального використання дикорослих видів лікарських рослин.

ПРН 31. Здійснювати усі види контролю якості лікарських засобів; складати сертифікати якості серії лікарського засобу та сертифікату аналізу враховуючи вимоги чинних нормативних документів, Державної фармакопеї України та результати проведеного контролю якості. Розробляти специфікації та методики контролю якості відповідно до вимог чинної Державної фармакопеї України.

ПРН 32. Визначати основні органолептичні, фізичні, хімічні фізико-хімічні та фармакотехнологічні показники лікарських засобів, обґрунтовувати та обирати методи їх стандартизації, здійснювати статистичну обробку результатів згідно з вимогами чинної Державної фармакопеї України.

У **результаті** вивчення освітньої компоненти здобувач освіти повинен

У результаті вивчення освітньої компоненти здобувач освіти 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.

2. Інформаційний обсяг освітньої компоненти

На вивчення освітньої компоненти відводиться 90 годин 3 кредити ECTS.

Модуль 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

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 семестрового контролю успішності навчання**

Форма контролю – семестровий залік.

4. Методичне забезпечення

1. Навчальна програма освітньої компоненти.
2. Робоча програма освітньої компоненти.
3. Календарно-тематичні плани лекцій та лабораторних занять.
4. Підручники, практикуми, посібники, методичні рекомендації та ін.
5. Матеріали комп'ютерних презентацій лекцій.
6. Методичні рекомендації до практичних занять, а також самостійної роботи здобувачів вищої освіти.
7. Перелік теоретичних питань для самостійної роботи здобувачів вищої освіти.
8. Перелік питань і завдань для поточного контролю знань і вмінь здобувачів вищої освіти.
9. Перелік теоретичних питань і практичних завдань до контролів змістових модулів.

5. Рекомендована література**Основна (базова)**

1. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
2. Зубар Н. М., Руль Ю. В., Булгакова М. К. Фізіологія харчування: практикум. К.: Центр учбової літератури, 2013. 208 с.
3. Основи харчування: підручник / М. І. Кручаниця, І. С. Миронюк, Н. В. Розумикова та ін. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
4. Розборська Л. В. Основи фізіології і гігієни харчування: опорний конспект лекцій. УНУС, 2016. 124 с.

Допоміжна

1. Григоров Ю. Г., Семесько Т. М., Синьок Л. Л. Особливості здорового харчування українців. К.: Медкнига, 2007. 56 с.
2. 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.
3. Основи харчування. Теорія і практичні застосування / за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2010. 882 с.
4. Смоляр В. І. Фізіологія та гігієна харчування. К.: «Здоров'я», 2000. 126 с.

6. Інформаційні ресурси, у т.ч. в мережі Інтернет

1. Сайт кафедри фармакогнозії та нутриціології - <https://cnc.nuph.edu.ua/>
2. Наукова бібліотека НФаУ - <http://lib.nuph.edu.ua>
3. Електронний архів НФаУ - <http://dspace.nuph.edu.ua>
4. Центр дистанційних технологій НФаУ – pharmel.kharkiv.edu.
5. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського - <http://www.nbuv.gov.ua>
6. Харківська державна наукова бібліотека ім. В. Г. Короленка - <http://korolenko.kharkov.com>.