



МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Фармацевтичний факультет
Кафедра фармакогнозії та нутриціології

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

РОБОЧА 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

Робоча програма освітньої компоненти «Основи раціонального харчування» спеціальності 226 «Фармація, промислова фармація» освітньої програми «Фармація» для здобувачів вищої освіти 5 курсу.

Розробники:

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.

Робоча 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)

Робоча 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)

1. Опис освітньої компоненти

Мова навчання: українська

Статус дисципліни: вибіркова

Передумови вивчення освітньої компоненти: Як освітня компонента «Основи раціонального харчування»:

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

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

Інформаційний обсяг навчальної компоненти. На вивчення освітньої компоненти відводиться 90 годин 3,0 кредити ECTS.

2. Мета та завдання освітньої компоненти

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.

Основними **завданнями** 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 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.

3. Компетентності та заплановані результати навчання

Освітня компонента «Основи раціонального харчування» 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 **програми 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

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:

здобувач ступеня вищої освіти (магістр) повинен володіти загальними (ЗК 6) та спеціальними (фаховими) (ФК 16, 20) компетентностями (*очікувані результати навчання*).

4. Структура освітньої компоненти

Назви змістових модулів і тем	Обсяг у годинах			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
л		пз	с.р.	
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.	3,25	0,25	1	2
Тема 2. Основні положення раціонального харчування.	8,5	0,5	2	6
Тема 3. Поняття про лікувальне харчування, його види. Альтернативні види харчування.	9	1	2	6
Тема 4. Поняття про харчові отруєння та їх профілактику	5,25	0,25	1	4
Тема 5. Основи нутриціології	10	1	3	6
Контроль змістового модулю 1	8	-	2	6
Разом за змістовим модулем 1	44	3	11	30
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	6	1	2	3
Тема 7. Основи раціонального харчування вагітних жінок та жінок, які мають дітей на грудному вигодовуванні	6,5	0,5	2	4
Тема 8. Основи раціонального харчування дітей та підлітків	7,5	0,5	2	5
Тема 9. Основи раціонального харчування людей похилого віку	7,5	0,5	2	5
Тема 10. Основи раціонального харчування спортсменів	6,25	0,25	1	5
Тема 11. Особливості харчування працівників на виробництві зі шкідливими умовами праці	4,25	0,25	1	3
Контроль змістового модулю 2	7	-	2	5
Разом за змістовим модулем 2	45	3	12	30
Семестровий залік з модуля 1	1	-	1	-
Усього за Модуль 1	90	6	24	60
	90	6	24	60

5. Зміст програми освітньої компоненти

Змістовий модуль 1. Нутриціологічні основи раціонального та лікувального харчування

Тема 1. Загальні поняття про енергетичний метаболізм.

Тема 2. Основні положення раціонального харчування. Класичні теорії та концепції харчування.

Раціональне харчування. Збалансоване харчування: основні принципи; збалансованість білкових, жирових і вуглеводних компонентів, вітамінів і мінеральних елементів; ензиматична та біотична адекватність харчування.

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

Основні правила оздоровчого харчування: режим харчування, його значення, основні вимоги до нього; розподіл енергетичної цінності добового раціону; наслідки порушення режиму харчування; визначення меню відповідно до добовим ритмам, кліматичним та сезонним умовам. Біологічна та харчова цінність основних продуктів харчування: молоко і молочні продукти, м'ясо та м'ясні продукти, риба і морепродукти, яйця, зернові продукти, харчові жири, овочі, фрукти і ягоди, цукристі продукти і замінники цукру. Напої: чай, кава, какао, соки, газовані напої, натуральні мінеральні води, кисневі коктейлі. Основні принципи лікувального харчування. Тактики дієтотерапії: ступенева система, система «зигзагів». Контрастні дієти: розвантажувальні та навантажувальні. Режим харчування хворих. Система лікувального харчування: елементна та дієтна. Основні характеристики дієт: показання до застосування; цільове (лікувальне) призначення; енергетична цінність і хімічний склад; особливості кулінарної обробки їжі; режим харчування; перелік заборонених та рекомендованих страв. Характеристика основних лікувальних номерних дієт за Певзнером. Характеристика нової системи стандартних дієт (2003 р.): стандартна дієта, дієта з механічним та хімічним щадінням, високобілкова дієта, низькобілкова дієта, низькокалорійна дієта. Співставлення номерної та стандартної систем дієт.

Організація лікувального харчування. Порядок призначення та організація забезпечення хворих лікувальним харчуванням. Контроль за якістю продуктів та готової їжі. Вітамінізація їжі аскорбіновою

кислотою. Особливості лікувальної кулінарії. Технологія приготування лікувальних страв. Організація дієтичного харчування в санаторно-курортних установах. Організація дієтичного харчування на промислових виробництвах. Програма відбору та направлення на дієтичне харчування. Організація лікувального харчування амбулаторних хворих. Особливості використання та класифікація збагачених продуктів харчування. Спеціалізовані продукти харчування та їх призначення. Профілактичні, лікувальні та лікувально-профілактичні продукти. Біологічно активні домішки до їжі. Класифікація та призначення біологічно активних домішок. Нутрицевтики та парафармацевтики. Вимоги до речовин, що використовуються в якості біологічно активних домішок. Переваги використання біологічно активних речовин порівняно з іншими засобами корекції харчування. Вплив збагачених продуктів та біологічно активних домішок на організм людини. Альтернативні види харчування. Авторські дієти.

Тема 4. Поняття про харчові отруєння та їх профілактику. Харчові отруєння та їх профілактика. Харчові отруєння та їх класифікація. Харчові токсикоінфекції, харчові бактеріальні токсикози (ботулізм), стафілококовий токсикоз: поняття, етіологія та патогенез. Харчові отруєння змішаної етіології. Збудники: джерела та шляхи зараження продуктів харчування та життєстійкість у них. Роль окремих продуктів харчування у виникненні харчових отруєнь. Лабораторна діагностика та профілактика.

Тема 5. Основи нутриціології. Основні функції їжі: енергетична, пластична, біорегуляторна, пристосувально-регуляторна, захисно-реабілітаційна та сигнально-мотиваційна. Харчування як засіб оздоровлення. Принципи обґрунтування харчового раціону: рівень основного обміну, специфічно-динамічний вплив їжі, рівень додаткового обміну відповідно до виду діяльності, коефіцієнт енергетичної цінності їжі, коефіцієнт засвоєння їжі. Поняття про замінні та незамінні харчові речовини. Макро- і мікронутриєнти. Біологічна та харчова цінність білків, вуглеводів, ліпідів. Харчові волокна, баластні речовини. Показання до застосування харчових волокон. Дія рафінованих продуктів харчування. Значення вітамінів, амінокислот, мінеральних речовин у збалансованому харчуванні. Потреба організму в поживних речовинах. Вода та її роль у життєдіяльності людини. Водний баланс. Функціональні якості води. Тала вода. Джерела водопостачання. Види та джерела забруднення води. Показники якості води.

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

Основи лікувального харчування при серцево-судинних захворюваннях. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при серцево-судинних захворюваннях. Дієтотерапія як засіб збалансованого харчування, гіпохолестеринової та ліпотропної дії. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при захворюваннях серцево-судинної системи. Дієта Карелля. Калієва дієта. Дієта Яроцького. Дієта Кемпнера (рисово-компотна). Гіпонатрієва та безсольова дієта. Магнієва дієта. Фруктово-овочева дієта М.І. Певзнера. Особливості кулінарної обробки продуктів і страв. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при серцево-судинних захворюваннях.

Основи лікувального харчування при захворюваннях органів дихання. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при хворобах дихальної системи. Дієта як засіб протизапальної, дезінтоксикаційної та відновлювальної дії. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з протизапальної дієти. Гіпохлоридна дієта. Дієта як засіб десенсибілізації, зниження вегетативної дистонії та гіперергії при бронхіальній астмі. Контрастні (низькокалорійні) дієти. Складання одноденного меню при гострій пневмонії, бронхіальній астмі, хронічних хворобах дихальної системи. Обґрунтування тижневого меню при захворюваннях органів дихання. Лікувальне харчування при туберкульозі. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при туберкульозі. Дієтотерапія як засіб стимуляції репаративних процесів, імунітету, загального обміну речовин та зниження гіперергії організму. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при туберкульозі. Калієва дієта. Складання одноденного, тижневого, довготривалого раціону хворого на туберкульоз.

Основи лікувального харчування при захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Особливості дієтотерапії при функціональних розладах шлунку: гіпо- та гіперсекреція, гіпо- та гіпертонія шлунку. Дієтотерапія як засіб повноцінного, різноманітного та збалансованого харчування, ритмічності раціону, профілактики надмірного механічного та хімічного подразнення шлунково-кишкового тракту. Противиразкова дієта М.І. Певзнера. Дієта О.М. Ногаллера. Контрастні дієти. Особливості кулінарної обробки продуктів і страв. Лікувальні мінеральні води. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Загальні принципи дієтотерапії при захворюваннях печінки та жовчних шляхів. Особливості дієтотерапії при гострому та хронічному гепатиті, цирозі печінки, гострому та хронічному холециститі, жовче-кам'яній хворобі. Основні принципи дієтотерапії при порушенні екскреторної функції підшлункової залози. Дієтотерапія при гострому та хронічному панкреатиті.

Основи лікувального харчування при інфекційних захворюваннях шлунково-кишкового тракту.

Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при інфекційних захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Дієтотерапія як засіб зниження перистальтики кишечника, стабілізації утворення жовчі та обміну холестерину, компенсації втрати рідини. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при дизентерії та черевному тифі. Технологічні особливості приготування їжі при інфекційних захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при інфекційних захворюваннях шлунково-кишкового тракту.

Основи лікувального харчування при ендокринних та обмінних захворюваннях. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при ендокринних та обмінних захворюваннях. Дієтотерапія як засіб обмеження енергозатрат організму та стабілізації порушень обміну речовин. Орієнтовно-пробна, тренувальна низькокалорійна дієта. Лікувальні лужні мінеральні води. Сокотерапія. Дрібне харчування. Контрастні дієти: огіркова, яблучна, кавунна, білкова. Обмеження продуктів насичених пуринами, щавелевою кислотою. Оздоровчий ефект молочно-овочевої дієти. Лікувальне голодування як короткотривалий оздоровчий захід. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при ендокринних та обмінних захворюваннях.

Основи лікувального харчування при спадкових захворюваннях обміну речовин. Причини спадкових порушень обміну речовин. Синдроми спадкового метаболічних захворювань. Вродженні порушення амінокислотного обміну: фенілкетонурія, гомоцистинурия, гістидинемія, цистиноз, гіпераммоніємія, цистинурия. Вродженні порушення вуглеводного обміну: галактоземія, фруктоземія. Етіологія, патогенез та діагностика спадкових порушень обміну речовин. Підходи до корекції спадкових метаболічних захворювань. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при спадкових порушеннях обміну речовин.

Основи лікувального харчування при захворюваннях нирок. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при захворюваннях нирок. Дієтотерапія як засіб протизапальної, десенсибілізуючої, антиацидозної та антиазотемічної дії. Дієта типу Джордано-Джіванетті. Контрастні дієти: кавунна, гарбузна, рисово-компотна, яблучна, картопляна. Гіпонатрієва дієта. Лікувальні мінеральні води. Застосування лужних мінеральних вод при уратурії та оксатурії. Застосування кислотних мінеральних вод при фосфатурії. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при захворюваннях нирок.

Основи лікувального харчування при колагенових захворюваннях. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при колагенових захворюваннях. Дієтотерапія як засіб відновлення сполучнотканинних структур і протизапальної дії. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при ревматизмі та ревматоїдному артриті. Кальцієва дієта. Профілактика механічного подразнення шлунково-кишкового тракту. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при ревматизмі та ревматоїдному артриті.

Основи лікувального харчування при алергічних захворюваннях. Поняття про харчові алергії. Продукти з різним алергізуючим потенціалом. Класифікація харчових алергенів. Діагностика харчової алергії. Напрями дієтотерапії при алергічних захворюваннях. Принципи складання раціону харчування при алергічних захворюваннях. Особливості термічної обробки їжі при алергічних захворюваннях. Неспецифічна гіпоалергенна дієта (дієта №5га). Особливості організації гіпоалергенної дієти дітей першого року життя. Елімінаційні дієти. Поняття про перехресну харчову сенсibilізацію. Причини розвитку харчової алергії у дитини першого року життя. Харчування дитини, що страждає алергією до коров'ячого молока. Особливості харчування при харчовій алергії. Фактори, що впливають на ефективність дієтотерапії при харчовій алергії.

Основи лікувального харчування при хірургічному втручанні. Доопераційна дієтотерапія як резерв поживних речовин організму. Дієтотерапія як засіб нормалізації обміну речовин, протизапальний, дезінтоксикаційний, регенеративний вплив на організм людини. Обґрунтування голодної дієти при хірургічному втручанні. Дієтотерапія як профілактика метаболічного ацидозу. Харчування при пострезакційному синдромі. Харчування при демпінг-синдромі. Методика та хімічний склад дієти при резекції шлунка. Коригуючі післяопераційні дієти. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при хірургічному втручанні. Особливості харчування хворих на цукровий діабет після операційного втручання. Харчування при травмах. Особливості харчування при опіках. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при хірургічному втручанні.

Тема 7. Основи раціонального харчування вагітних жінок та жінок, які мають дітей на грудному вигодовуванні. Загальні принципи раціонального харчування вагітних жінок. Визначення потреби вагітної жінки в органічних речовинах. Раціональне індивідуальне режимне харчування вагітних. Кулінарна обробка продуктів як засіб збереження харчової цінності і кращого засвоєння поживних речовин. Особливості харчування вагітних жінок при токсикозах. Лікувальне харчування вагітних жінок при анеміях. Сполучення лікарських препаратів та дієти при вагітності. Підготовка вагітної жінки до лактації та годування дитини. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при вагітності. Складання одноденного та тижневого раціону у першій та другій половині вагітності. Основи раціонального харчування жінок, які мають дітей на грудному вигодовуванні. Енергетична цінність добового раціону при годуванні груддю. Режим харчування жінки при годуванні груддю. Дієтотерапія як засіб попередження гіпогалакції.

Фармакологічне лікування жінки при годуванні груддю. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при годуванні груддю. Складання одноденного, тижневого та довготривалого меню в період годування груддю.

Тема 8. Основи раціонального харчування дітей та підлітків. *Основи раціонального харчування дітей першого року життя.* Загальні принципи харчування дітей першого року життя. Співвідношення між природним та штучним вигодовуванням. Харчування та резистентність до інфекцій, можливість ентеральної сенсibiliзації. Метаболічні аспекти харчування дітей першого року життя. Потреба дітей першого року життя в поживних речовинах. Формули збалансованого харчування для дітей першого року життя. Потреба в поживних речовинах недоношених дітей. Склад молозива та жіночого молока. Зміна складу жіночого молока при термічній обробці. Коров'яче молоко: хімічний склад та поживна цінність. Гігієнічні вимоги до заготовленого молока. Нормалізація коров'ячого молока. Молоко інших сільськогосподарських тварин. Клінічний контроль за якістю харчування дитини першого року життя. Природне годування. Труднощі та протипоказання до годування дитини груддю. Техніка та режим годування груддю. Поняття про вільне годування. Оцінка «достатності» об'єму молока при природному годуванні. Корекція харчування при годуванні груддю. Прикорм при природному годуванні. Штучне годування. Молочні суміші для штучного годування. Правила та техніка штучного годування. Корекція харчування та прикорм при штучному годуванні. Змішане годування. Використання концентратів та консервантів в харчуванні дітей грудного віку. Адаптовані продукти, склад яких максимально наближений до жіночого молока. Продукти для організації прикорму дітей першого року життя. Особливості годування новонародженої дитини. Раціональне харчування дитини у віці від 1 до 4 місяців. Харчування дитини 4 - 8 місяців. Правила та строки введення прикорму. Харчування дитини 8-12 місяців.

Основи раціонального харчування дітей раннього віку. Загальні принципи харчування дітей від 1 до 3 років. Потреба дітей раннього віку у поживних речовинах. Особливості кулінарної обробки їжі для дітей раннього віку. Страви для дитячого харчування: молочні суміші, холодні страви та закуски, перші страви, другі страви, фруктові й овочеві соки та пюре, солодкі страви та напої. Вітаміни та смакові добавки.

Основи раціонального харчування дітей дошкільного віку. Потреба дітей дошкільного віку в поживних речовинах. Організаційні принципи розробки раціонів харчування для дітей дошкільного віку. Організація та режими харчування дітей дошкільного віку. Характеристика страв, що рекомендовані дітям 3-7 років. Особливості кулінарної обробки продуктів харчування для дітей дошкільного віку. Санітарно-гігієнічні вимоги до продуктів харчування, що використовуються у дошкільних навчальних закладах. Використання промислових продуктів, консервів та консервантів в харчуванні дітей дошкільного віку. Складання одноденного, тижневого та довготривалого меню в період з 3 до 7 років.

Основи раціонального харчування школярів. Потреба дітей шкільного віку у поживних речовинах. Особливості метаболізму в підлітковому віці. Об'єм та режим харчування дітей шкільного віку. Шкільні сніданки. Щадне харчування школярів. Складання одноденного, тижневого та довготривалого меню школярів. Особливості харчування школярів при заняттях різними видами спорту. Особливості харчування школярів в піонерських таборах та туристичних походах.

Тема 9. Основи раціонального харчування людей похилого віку. Особливості метаболізму людей похилого та старечого віку. Потреба людей похилого віку в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мінеральних речовинах. Принципи побудови харчування в похилому та старечому віці. Режим харчування в похилому віці. Вплив обмеження калорійності харчування на процеси старіння. Нутриційна підтримка осіб похилого та старечого віку. Ліпотропна та антиоксидантна спрямованість харчування людей похилого та старечого віку.

Тема 10. Основи раціонального харчування спортсменів. Особливості обміну речовин у спортсменів. Білки, жири та вуглеводи в раціоні спортсмену. Метаболізм амінокислот при фізичних навантаженнях. Рекомендації спортсменам щодо вживання вуглеводних продуктів. Шляхи збільшення запасів глікогену у спортсменів під час підготовки до змагань. Вітамінне забезпечення раціону спортсменів. Потреба організму спортсменів у мінеральних речовинах. Терморегуляція при фізичних навантаженнях. Поповнення втрат електролітів при фізичних навантаженнях. Вода як важливий компонент раціону спортсменів. Гідратація до та після фізичних тренувань. Вибір напоїв для регідратації. Поняття про базове харчування та енергетичну дієтику у спорті. Продукти підвищеної біологічної цінності, що використовуються у спорті. Спеціальні продукти спортивного харчування. Корекція маси тіла спортсменів шляхом дієтичних маніпуляцій.

Шляхи підвищення працездатності спортсменів за допомогою факторів харчування: бікарбонат та цитрат натрію, креатин, розгалужені амінокислоти, глютамін, аргінін, орнітин, лізин, L-карнітин, убіхінон, фосфати, холін, гліцерин. Технологія застосування біологічно активних домішок в спорті. Біологічно активні домішки адаптогенної, актопротекторної, антиоксидантної, аналітичної, пластичної, енергозабезпечуючої, відновлюючої та біорегуляційної дії. Загальні правила застосування біологічно активних домішок в залежності від характеру навантажень.

Основи раціонального харчування юних спортсменів. Фізіологічні особливості організму юних

спортсменів. Роль мікронутрієнтів у харчуванні юних спортсменів. Споживання рідини.

Загальні риси харчування представників різних видів спорту. Особливості харчування спортсменів при циклічних, ігрових, складно координаційних видах спорту, важкій атлетиці та спортивних єдиноборствах. Задачі харчування в підготовчому, змагальному та відновлювальному періодах. Рекомендації відносно режиму харчування до та після тренувань. Режим пиття. Дієти для спортсменів. Технологія приготування страв для спортивного харчування.

Тема 11. Особливості харчування працівників на виробництві зі шкідливими умовами праці

Значення лікувально-профілактичного харчування. Види та раціони лікувально-профілактичного харчування. Молоко в лікувально-профілактичному харчуванні. Вітаміни в лікувально-профілактичному харчуванні. Застосування пектину в лікувально-профілактичному харчуванні. Організація забезпечення лікувально-профілактичним харчуванням. Контроль якості лікувально-профілактичного харчування.

Семестровий залік з модуля 1.

6. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Обсяг у годинах
		денна форма
1.	Загальні поняття про енергетичний метаболізм.	0,25
2.	Основні положення раціонального харчування.	0,5
3.	Поняття про лікувальне харчування, його види. Альтернативні види харчування.	1
4.	Поняття про харчові отруєння та їх профілактику	0,25
5.	Основи нутриціології	1
6.	Нутрієнтний склад продуктів харчування при різних нозологічних формах захворювань	1
7.	Основи раціонального харчування вагітних жінок та жінок, які мають дітей на грудному вигодовуванні	0,5
8.	Основи раціонального харчування дітей та підлітків	0,5
9.	Основи раціонального харчування людей похилого віку	0,5
10.	Основи раціонального харчування спортсменів	0,25
11.	Особливості харчування працівників на виробництві зі шкідливими умовами праці	0,25
Усього годин		6

7. Теми семінарських занять

Не передбачено робочим навчальним планом.

8. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Обсяг у годинах
		денна форма
1.	Загальні поняття про енергетичний метаболізм.	1
2.	Основні положення раціонального харчування.	2
3.	Поняття про лікувальне харчування, його види. Альтернативні види харчування.	2
4.	Поняття про харчові отруєння та їх профілактику	1
5.	Основи нутриціології	3
6.	Контроль змістового модулю №1.	2
7.	Нутрієнтний склад продуктів харчування при різних нозологічних формах захворювань	2
8.	Основи раціонального харчування вагітних жінок та жінок, які мають дітей на грудному вигодовуванні	2

9.	Основи раціонального харчування дітей та підлітків	2
10.	Основи раціонального харчування людей похилого віку	2
11.	Основи раціонального харчування спортсменів	1
12.	Особливості харчування працівників на виробництві зі шкідливими умовами праці	1
13.	Контроль змістового модулю №2	2
14.	Семестровий залік	1
Усього годин		24

9. Теми лабораторних занять

Не передбачено робочим навчальним планом.

10. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Обсяг у годинах
		денна форма
1.	Загальні поняття про енергетичний метаболізм.	2
2.	Основні положення раціонального харчування.	6
3.	Поняття про лікувальне харчування, його види. Альтернативні види харчування.	6
4.	Поняття про харчові отруєння та їх профілактику	4
5.	Основи нутриціології	6
6.	Контроль змістового модулю №1.	6
7.	Нутрієнтний склад продуктів харчування при різних нозологічних формах захворювань	3
8.	Основи раціонального харчування вагітних жінок та жінок, які мають дітей на грудному вигодовуванні	4
9.	Основи раціонального харчування дітей та підлітків	5
10.	Основи раціонального харчування людей похилого віку	5
11.	Основи раціонального харчування спортсменів	5
12.	Особливості харчування працівників на виробництві зі шкідливими умовами праці	3
13.	Контроль змістового модулю №2.	5
Усього годин		60

Завдання для самостійної роботи

Тема 1. Біологічні, екологічні та соціальні аспекти харчування. Організація раціонального харчування як складова загальної задачі формування здорового способу життя людей. Різноманітність харчового раціону. Стратегії харчування.

Тема 2. *Принципи використання харчових домішок до продуктів харчування:* класифікація харчових домішок; харчові домішки, що поліпшують консистенцію та органолептичні властивості продуктів; антимікробні речовини; прискорювачі технологічного виробництва харчових продуктів; харчові домішки, що підсилюють смак; значення смакових речовин в харчуванні; пряності; суміші пряностей як основа їх раціонального використання; пряні овочі.

Тема 3. *Парантеральне та зондове харчування:* показання, форми поживних речовин, принципи нормування дозування поживних речовин, технологія організації, протипоказання. Альтернативні види харчування. Лікувальне голодування: функції, механізм, умови організації, протипоказання; короткотривале добове голодування; метод розвантажувально-дієтичної терапії. Особливості відновлення раціонального харчування після лікувального голодування. *Лактотерапія:* специфічна та неспецифічна. Види та оздоровчі якості молочних продуктів. Особливості кумисолікування. Молочна дієта С. Боткіна. Показання та протипоказання до лактотерапії. *Сокоотерапія:* принципи. Використання натуральних соків для дезінтоксикації організму. Використання натуральних соків березового, капустиного, морквяного, бурякового, лимонного. Якісні та кількісні співвідношення натуральних соків при різних захворюваннях. Вітамінотерапія при лікуванні натуральними соками. Розчинні волокна (пектини) як стабілізатори інсуліну та почуття голоду. Ефекти натуральних соків: протизапальні, протигельмінтні, антисептичні, гіпотензивні, тонізуючі, діуретичні. Натуральні соки – джерело вітамінів С, А та мінеральних речовин. Різновиди соків: натуральні, з додаванням цукру, освітлені та неосвітлені. Купажні соки. Нектари – соки з м'якоттю та

цукром. Технологія виготовлення соків. *Енотерапія та ампелотерапія*. Виноград як джерело лікувальних природних факторів. Роль вина в раціоні людини. Ефекти поліфенолів в організмі людини. Французький парадокс. Харчовий концентрат поліфенолів «Еноант». *Апітерапія*. Історія розвитку апітерапії. Особливості фізико-хімічного складу та біологічних ефектів продуктів бджільництва. Ботанічне походження меду. Хімічний склад меду. Діастазне число. Властивості меду: фізичні, харчові, дієтичні, медико-біологічні. Показання та протипоказання використання продуктів бджільництва. Технології використання продуктів бджільництва. *Альтернативні теорії та концепції харчування*. Вегетаріанство. Основні положення вегетаріанства. Види вегетаріанства: лактовегетаріанство, ово-лактовегетаріанство. Фізіологічні аспекти вегетаріанства. Оздоровче та лікувальне значення вегетаріанства.

Тема 4. Харчові отруєння немікробної природи. Отруєння ядовитими та умовно-їстівними грибами. Бур'янові токсикози. Отруєння ядрами кісточкових плодів. Отруєння насінням бука, тунга, бавовнику, бобами квасолі. Отруєння отруйними тканинами тварин. Поширеність і клінічні прояви. Отруєння пестицидами. Класифікація пестицидів (хлорорганічні, фосфорорганічні, ртутьорганічні сполуки, карбамати) та їх характеристика. Профілактика отруєнь пестицидами. Методи контролю залишків пестицидів у продуктах харчування.

Тема 5. Історія створення перших транс генних рослин. Критерії та методичні засади до оцінки безпечності харчових продуктів із генетично-модифікованих джерел. Вплив технологічної обробки їжі на вміст рекомбінантної ДНК в продуктах.

Тема 6. *Основи лікувального харчування при серцево-судинних захворюваннях.* Загальна характеристика форм і стадій атеросклерозу, гіпертонічної хвороби, інфаркту міокарду.

Основи лікувального харчування при захворюваннях органів дихання. Загальна характеристика хронічних та гострих захворювань бронхів, легень та плеври. Загальна характеристика форм і стадій туберкульозу.

Основи лікувального харчування при захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Загальна характеристика форм і стадій гастриту, виразкової хвороби, коліту, ентероколіту.

Основи лікувального харчування при інфекційних захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Загальна характеристика форм і стадій дизентерії та черевного тифу.

Основи лікувального харчування при ендокринних та обмінних захворюваннях. Загальна характеристика форм і стадій гіпотиреозу, гіперпаратиреозу, гіпопаратиреозу, цукрового та нецукрового діабету, наднирикової недостатності, ожиріння, подагри.

Основи лікувального харчування при захворюваннях нирок. Загальна характеристика форм і стадій ниркової недостатності, нефротичного синдрому, гломерулонефриту, сечокам'яної хвороби (уратурія, оксатурія, фосфатурія).

Основи лікувального харчування при колагенових захворюваннях. Загальна характеристика форм і стадій ревматизму та ревматоїдного артрити.

Основи лікувального харчування при хірургічному втручанні. Парентеральне та зондове харчування.

Тема 7. *Загальні принципи раціонального харчування вагітних жінок.* Визначення потреби вагітної жінки в органічних речовинах. Раціональне індивідуальне режимне харчування вагітних. Кулінарна обробка продуктів як засіб збереження харчової цінності і кращого засвоєння поживних речовин. Особливості харчування вагітних жінок при токсикозах. Лікувальне харчування вагітних жінок при анеміях. Сполучення лікарських препаратів та дієти при вагітності. Підготовка вагітної жінки до лактації та годування дитини. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при вагітності. Складання одноденного та тижневого у першій та другій половині вагітності.

Основи раціонального харчування жінок, які мають дітей на грудному вигодовуванні. Енергетична цінність добового раціону при годуванні груддю. Режим харчування жінки при годуванні груддю. Дієтотерапія як засіб попередження гіпогалакції. Фармакологічне лікування жінки при годуванні груддю. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при годуванні груддю. Складання одноденного, тижневого та довготривалого меню в період годування груддю.

Тема 8. Основи раціонального харчування дітей першого року життя. Загальні принципи харчування дітей першого року життя. Співвідношення між природним та штучним вигодовуванням. Харчування та резистентність до інфекцій, можливість ентеральної сенсibilізації. Метаболічні аспекти харчування дітей першого року життя. Потреба дітей першого року життя в поживних речовинах. Формули збалансованого харчування для дітей першого року життя. Потреба в поживних речовинах недоношених дітей. Склад молозива та жіночого молока. Зміна складу жіночого молока при термічній обробці. Коров'яче молоко: хімічний склад та поживна цінність. Гігієнічні вимоги до заготовленого молока. Нормалізація коров'ячого молока. Молоко інших сільськогосподарських тварин. Клінічний контроль за якістю харчування дитини першого року життя.

Природне годування. Труднощі та протипоказання до годування дитини груддю. Техніка та режим годування груддю. Поняття про вільне годування. Оцінка «достатності» об'єму молока при природному годуванні. Корекція харчування при годуванні груддю. Прикорм при природному годуванні.

Штучне годування. Молочні суміші для штучного годування. Правила та техніка штучного годування. Корекція харчування та прикорм при штучному годуванні. Змішане годування.

Використання концентратів та консервантів в харчуванні дітей грудного віку. Адаптовані продукти, склад яких максимально наближений до жіночого молока. Продукти для організації прикорму дітей першого року життя.

Особливості годування новонародженої дитини. Раціональне харчування дитини у віці від 1 до 4 місяців. Харчування дитини 4 - 8 місяців. Правила та строки введення прикорму. Харчування дитини 8-12 місяців.

Основи раціонального харчування дітей раннього віку. Загальні принципи харчування дітей від 1 до 3 років. Потреба дітей раннього віку у поживних речовинах. Особливості кулінарної обробки їжі для дітей раннього віку. Страви для дитячого харчування: молочні суміші, холодні страви та закуски, перші страви, другі страви, фруктові й овочеві соки та пюре, солодкі страви та напої. Вітаміни та смакові добавки.

Основи раціонального харчування дітей дошкільного віку. Потреба дітей дошкільного віку в поживних речовинах. Організаційні принципи розробки раціонів харчування для дітей дошкільного віку. Організація та режими харчування дітей дошкільного віку. Характеристика страв, що рекомендовані дітям 3-7 років. Особливості кулінарної обробки продуктів харчування для дітей дошкільного віку. Санітарно-гігієнічні вимоги до продуктів харчування, що використовуються у дошкільних навчальних закладах. Використання промислових продуктів, консервів та консервантів в харчуванні дітей дошкільного віку. Складання одноденного, тижневого та довготривалого меню в період з 3 до 7 років.

Основи раціонального харчування школярів. Потреба дітей шкільного віку у поживних речовинах. Особливості метаболізму в підлітковому віці. Об'єм та режим харчування дітей шкільного віку. Шкільні сніданки. Щадне харчування школярів. Складання одноденного, тижневого та довготривалого меню школярів. Особливості харчування школярів при заняттях різними видами спорту. Особливості харчування школярів в піонерських таборах та туристичних походах.

Тема 9. Особливості метаболізму людей похилого та старечого віку. Потреба людей похилого віку в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мінеральних речовинах. Принципи побудови харчування в похилому та старечому віці. Режим харчування в похилому віці. Вплив обмеження калорійності харчування на процеси старіння. Нутриційна підтримка осіб похилого та старечого віку. Ліпотропна та антиоксидантна спрямованість харчування людей похилого та старечого віку.

Тема 10. Особливості обміну речовин у спортсменів. Білки, жири та вуглеводи в раціоні спортсмену. Метаболізм амінокислот при фізичних навантаженнях. Рекомендації спортсменам щодо вживання вуглеводних продуктів. Шляхи збільшення запасів глікогену у спортсменів під час підготовки до змагань. Вітамінне забезпечення раціону спортсменів. Потреба організму спортсменів у мінеральних речовинах. Терморегуляція при фізичних навантаженнях. Поповнення втрат електролітів при фізичних навантаженнях. Вода як важливий компонент раціону спортсменів. Гідратація до та після фізичних тренувань. Вибір напоїв для регідратації. Поняття про базове харчування та енергетичну дієтику у спорті. Продукти підвищеної біологічної цінності, що використовуються у спорті. Спеціальні продукти спортивного харчування. Корекція маси тіла спортсменів шляхом дієтичних маніпуляцій.

Шляхи підвищення працездатності спортсменів за допомогою факторів харчування: бікарбонат та цитрат натрію, креатин, розгалужені амінокислоти, глютамін, аргінін, орнітин, лізин, L-карнітин, убіхінон, фосфати, холін, гліцерин. Технологія застосування біологічно активних домішок в спорті. Біологічно активні домішки адаптогенної, актопротекторної, антиоксидантної, анаболічної, пластичної, енергозабезпечуючої, відновлюючої та біорегуляційної дії. Загальні правила застосування біологічно активних домішок в залежності від характеру навантажень.

Основи раціонального харчування юних спортсменів. Фізіологічні особливості організму юних спортсменів. Роль мікронутрієнтів у харчуванні юних спортсменів. Споживання рідини.

Загальні риси харчування представників різних видів спорту. Особливості харчування спортсменів при циклічних, ігрових, складно координаційних видах спорту, важкій атлетиці та спортивних

єдиноборствах. Задачі харчування в підготовчому, змагальному та відновлювальному періодах. Рекомендації відносно режиму харчування до та після тренувань. Режим пиття. Дієти для спортсменів. Технологія приготування страв для спортивного харчування.

Тема 11. Значення лікувально-профілактичного харчування. Види та раціони лікувально-профілактичного харчування. Молоко в лікувально-профілактичному харчуванні. Вітаміни в лікувально-профілактичному харчуванні. Застосування пектину в лікувально-профілактичному харчуванні. Організація забезпечення лікувально-профілактичним харчуванням. Контроль якості лікувально-профілактичного харчування.

11. Критерії та порядок оцінювання результатів навчання

Схема нарахування та розподіл балів у здобувачів вищої освіти денної форми навчання

Поточне тестування та самостійна робота											Сума
Модуль 1											
Змістовий модуль 1						Змістовий модуль 2					60-100
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т5	ЗМ1 Т 1-7	Т8	Т 9	Т 10	Т 11	ЗМ2 Т8-11	
3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	15-25	3-5	3-5	3-5	3-5	18-30	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за 100-бальною шкалою	Шкала ECTS	Оцінка за недиференційованою шкалою
90 – 100	A	Зараховано
82 – 89	B	
74 – 81	C	
64 – 73	D	
60 – 63	E	
35 – 59	FX	Не зараховано

Критерії оцінювання знань і вмінь здобувачів вищої освіти з освітньої компоненти «Основи раціонального харчування» розроблені відповідно до «Положення про порядок оцінювання знань студентів при кредитно-модульній організації навчального процесу у НФаУ». Оцінка успішності здобувача вищої освіти з освітньої компоненти є рейтинговою, виставляється за стобальною шкалою і має визначення за системою ECTS та за традиційною шкалою, прийнятою в Україні.

Оцінювання поточної навчальної діяльності (проводиться під час кожного заняття) – тестовий письмовий контроль, контроль теоретичних знань, практичних умінь та навичок.

Оцінювання (в балах) відображено в календарно-тематичних планах практичних занять.

Критерії оцінювання	Оцінка
Теоретична підготовка: - показав глибокі знання теоретичного матеріалу за темою заняття, що викладений у підручнику, текстах лекцій та додатковій літературі; - добре виконав письмове домашнє завдання з опрацювання питань та об'єктів СРС; - дав вичерпні відповіді на питання вихідного контролю знань і отримав «5».	5
Практична підготовка: - розв'язав ситуаційні задачі / тести. - здав викладачеві для перевірки добре оформлений робочий зошит.	
Теоретична підготовка: - показав добре знання теоретичного матеріалу за темою заняття, що викладений у підручнику і текстах лекцій; - виконав письмове домашнє завдання з опрацювання питань та об'єктів СРС; - дав неповні відповіді на питання вихідного контролю знань і отримав «4».	4
Практична підготовка: - розв'язав ситуаційні задачі / тести із незначними помилками. - здав викладачеві для перевірки оформлений робочий зошит.	
Теоретична підготовка: - показав знання теоретичного матеріалу за темою заняття в обсязі, який вважається необхідним та достатнім для виконання практичної частини заняття;	3

- виконав письмове домашнє завдання з опрацювання питань та об'єктів СРС з помилками; - дав неповні відповіді на питання вихідного контролю знань і отримав «3». Практична підготовка: - розв'язав ситуаційні задачі / тести із помилками. - здав викладачеві для перевірки оформлений з невеликими помилками робочий зошит.	
Теоретична підготовка: - не показав /показав знання теоретичного матеріалу за темою заняття в обсязі, який не вважається достатнім для виконання практичної частини заняття; - не виконав /виконав письмове домашнє завдання з опрацювання питань з грубими помилками; - не дав /дав неповні відповіді на 1-3 питання вихідного контролю знань. Практична підготовка: - не розв'язав / розв'язав ситуаційні задачі / тести із грубими помилками. - здав викладачеві для перевірки робочий зошит, що оформлений з великими недоліками.	0-2

Якщо на практичне заняття здобувач вищої освіти з'явився не підготовленим, то до практичної частини заняття він може бути допущений лише після індивідуальної бесіди з викладачем за темою заняття.

**Критерії оцінювання
вихідних контролів практичних занять з основ раціонального харчування**

№ питання	Критерії оцінювання	Оцінка
1	Наведено повне визначення поняття. або: Зазначено функції нутрієнтів. або: Харчові продукти, які є джерелами певного нутрієнту. або: Характеристика видів харчування. або: Принципи харчування при певному захворюванні.	5
	Наведено повне визначення поняття з незначними помилками. або: Зазначено функції нутрієнтів з незначними помилками. або: Харчові продукти, які є джерелами певного нутрієнту з незначними помилками. або: Характеристика видів харчування з незначними помилками. або: Принципи харчування при певному захворюванні з незначними помилками.	4
	Наведено повне визначення поняття з помилками. або: Зазначено функції нутрієнтів з помилками. або: Харчові продукти, які є джерелами певного нутрієнту з помилками. або: Характеристика видів харчування з помилками. або: Принципи харчування при певному захворюванні з помилками.	3
2-3	Надано правильні відповіді на 4 тести.	5
	Надано правильні відповіді на 3 з 4 тестів.	4
	Надано правильні відповіді на 2 з 4 тестів.	3

Критерії оцінювання змістових модулів 1-2 із основ раціонального харчування

№ питання	Рекомендовані критерії оцінювання теоретичної частини	Оцінка
1	Наведено повне визначення поняття. Зазначено функції нутрієнтів / симптоми недостатності або надлишку в організмі / харчові продукти, які є джерелами певного нутрієнту / принципи харчування при певному захворюванні.	5
	Наведено визначення поняття. Зазначено функції нутрієнтів / симптоми недостатності або надлишку в організмі / харчові продукти, які є джерелами певного нутрієнту / принципи харчування при певному захворюванні із незначними помилками.	4
	Наведено визначення поняття з помилками. Зазначено функції нутрієнтів / симптоми недостатності або надлишку в організмі / харчові продукти, які є	3

	джерелами певного нутрієнту / принципи харчування при певному захворюванні із суттєвими помилками.	
2	Наведено повне визначення поняття. Зазначено функції нутрієнтів / симптоми недостатності або надлишку в організмі / харчові продукти, які є джерелами певного нутрієнту / принципи харчування при певному захворюванні.	5
	Наведено визначення поняття. Зазначено функції нутрієнтів / симптоми недостатності або надлишку в організмі / харчові продукти, які є джерелами певного нутрієнту / принципи харчування при певному захворюванні із незначними помилками.	4
	Наведено визначення поняття з помилками. Зазначено функції нутрієнтів / симптоми недостатності або надлишку в організмі / харчові продукти, які є джерелами певного нутрієнту / принципи харчування при певному захворюванні із суттєвими помилками.	3
3	Наведено повну характеристику виду харчування / принципу харчування при певному захворюванні	5
	Наведено характеристику виду харчування / принципу харчування при певному захворюванні із незначними помилками.	4
	Наведено характеристику виду харчування / принципу харчування при певному захворюванні із суттєвими помилками.	3

№ питання	Рекомендовані критерії оцінювання практичної частини	Оцінка
1	Із запропонованого переліку продуктів харчування для корекції певних захворювань / дієтичних добавок / видів харчування / нутрієнтів обрані усі правильні варіанти.	5
	Із запропонованого переліку продуктів харчування для корекції певних захворювань / дієтичних добавок / видів харчування / нутрієнтів обрано не повний перелік правильних варіантів. Допущені незначні помилки.	4
	Із запропонованого переліку продуктів харчування для корекції певних захворювань / дієтичних добавок / видів харчування / нутрієнтів обрано не повний перелік правильних варіантів. Допущені грубі помилки.	3
2	Із запропонованого переліку продуктів харчування для корекції певних захворювань / дієтичних добавок / видів харчування / нутрієнтів обрані усі правильні варіанти.	5
	Із запропонованого переліку продуктів харчування для корекції певних захворювань / дієтичних добавок / видів харчування / нутрієнтів обрано не повний перелік правильних варіантів. Допущені незначні помилки.	4
	Із запропонованого переліку продуктів харчування для корекції певних захворювань / дієтичних добавок / видів харчування / нутрієнтів обрано не повний перелік правильних варіантів. Допущені грубі помилки.	3

12. Форми поточного та семестрового контролю успішності навчання.

Поточний контроль теоретичних і практичних знань у формі усного, письмового та тестового опитування з використанням стандартизованих методів діагностики знань, вмінь та навичок здійснюється на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей теми та під час індивідуальної роботи викладача для тем, які не входять до структури заняття і опрацьовуються здобувачем вищої освіти самостійно.

Контроль змістових модулів - контроль теоретичних знань у формі усного, письмового і тестового опитування здобувачів вищої освіти, а також практичних навичок з розв'язання ситуаційних задач. Контроль стосується знань і навичок, як набутих на заняттях, так і самостійно опрацьованих здобувачами вищої освіти об'єктів і тем.

При вивченні освітньої компоненти “Основи раціонального харчування” здобувачі вищої освіти складають семестровий залік.

Форма контролю – семестровий залік.

13. 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.

14. Рекомендована література

Основна

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 та гігієни харчування: опорний конспект лекцій. УНУС, 2016. 124 с.

Допоміжна

1. Григоров Ю. Г., Семесько Т. М., Синеок 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.

15. 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>.