

**ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з науково-педагогічної роботи

В. Л. Шаран

Підпис

*Вересень* 2019 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ**

Галузь знань	22 Охорона здоров'я
Спеціальність	227 Фізична терапія, ерготерапія
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія
Статус дисципліни	вибіркова
Інститут	Навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я
Кафедра	здоров'я людини та фізичної реабілітації
Мова навчання	українська
Дані про вивчення дисципліни	

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин						Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота		Залік	Екзамен
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття				
Денна	II	III	120/4	48	24	—	24	—	72	—	+	—
Заочна	II	III	120/4	12	6	—	6	—	108	—	+	—

Робоча програма складена на основі освітньої програми та навчального плану підготовки бакалавра (120 кредитів ЄКТС)

Розробили:

*Н.Р. Закаляк*  
Підписи Н.Р. Закаляк, кандидат медичних наук, доцент

Погоджено керівником групи забезпечення спеціальності:

*І.С. Флюнт*  
Підпис І.С. Флюнт, доктор медичних наук, професор

Схвалено на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації.

Протокол № 8 від 25 червня 2019 р.

Завідувач кафедри *І.С. Флюнт*  
Підпис

Схвалено на засіданні науково-методичної ради навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я.

Протокол № 6 від 27 вересня 2019 р.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради університету.

Протокол № 7 від 17 вересня 2019 р.

## **1. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Метою** навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» є сформувати у студентів цілісну систему знань про здорове харчування, вміння і навички з організації системи раціонального харчування, які лежать в основі збереження і зміцнення здоров'я людей та підтримання їх високої працездатності.

**Завдання дисципліни:**

- сформувати у студентів систему теоретичних знань про гігієнічні принципи раціонального харчування і його роль у підтриманні функцій організму;
- забезпечити засвоєння студентами основних шляхів профілактики цілого спектру аліментарної та аліментарно- обумовленої патології;
- сприяти вихованню у студентів культури харчування і формуванню усвідомлення ними здоров'я як головної людської цінності;
- розвивати в студентів вміння на практиці застосовувати набуті теоретичні знання щодо дотримання основних принципів раціонального харчування в повсякденному житті та під час виконання професійних обов'язків.

## **2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Передумовою для вивчення навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» є здобуті раніше знання з дисциплін «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Біологія з основами генетики», «Біохімія», «Загальна теорія здоров'я».

## **3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

***Згідно з вимогами освітньої програми здобувачі вищої освіти повинні знати:***

історію становлення й розвитку науки про харчування; основи фізіології та біохімії харчування; основні принципи, на яких ґрунтуються сучасні підходи до раціонального харчування; теоретичні і практичні аспекти впливу харчування на стан здоров'я людини; хвороби, спричинені неправильним харчуванням та заходи щодо їх профілактики; гігієнічну характеристику основних груп харчових продуктів і харчових добавок та їх значення для здоров'я людини; гігієнічні основи лікувального та лікувально-профілактичного харчування; актуальні проблеми сучасних теорій харчування та їх зв'язок зі здоров'ям і працездатністю людини.

***вміти:***

*а) загальна компетентність:* здатність до аналізу та синтезу; здатність застосовувати методи ефективного спілкування; провадити здоровий спосіб життя та навчати цьому пацієнта/клієнта та/або родичів, опікунів, близьких; навчати пацієнта/клієнта основам профілактики захворювань та їх ускладнень; відповідально відноситися до профілактики захворювань; використовувати знання з основ раціонального харчування у професійній діяльності;

*б) компетентність, що відповідає предмету:* сприяти зміцненню та збереженню особистого та громадського здоров'я шляхом використання освітньої діяльності серед пацієнтів / клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громад; застосовувати основні принципи та засоби надання долікарської допомоги при патологічних процесах в організмі; вибирати головні підходи та засоби збереження життя; визначати симптоми та синдроми поширених захворювань людини; адекватно вибирати методи й інструменти оцінки/діагностики, відповідно до наявних у пацієнта/клієнта порушень та індикаторних станів за міжнародною класифікацією функціонування (МКФ); безпечно та ефективно використовувати пристрої, прилади та обладнання для проведення реабілітаційних заходів; здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його функції; здатність розуміти та пояснювати патологічні процеси, які піддаються корекції фізіотерапевтичними втручаннями; здатність оцінювати



аліментарні захворювання з позицій причин їх виникнення і перебігу, вміти запобігати цим хворобам і пропонувати шляхи їх профілактики; пояснювати фізіолого-гігієнічні функції поживних речовин, вітамінів та мінеральних речовин в організмі людини, та орієнтуватися в нормах їх споживання; оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками та надавати рекомендації щодо використання продуктів харчування як джерел білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів; проводити гігієнічну оцінку харчового раціону людини відповідно до гігієнічних вимог і, за необхідності, коригувати; розробляти практичні рекомендації щодо організації раціонального харчування різних груп населення; орієнтуватися в основних положеннях щодо превентивного харчування при ризику розвитку деяких захворювань та особливостях харчування в екологічно-несприятливих умовах; володіти методикою проведення просвітницької та консультативної роботи з питань профілактики первинних та вторинних аліментарних захворювань.

#### **4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

Оцінювання здійснюється за шкалами оцінювання: стобальною, національною та ЄКТС.

– **А (90 – 100) – оцінка «відмінно» – «5»** (*відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок*): отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмовий матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; добре орієнтується в основних принципах раціонального харчування; міцно засвоїв теоретичні і практичні аспекти впливу харчування на стан здоров'я людини; чітко знає класифікацію хвороб, спричинених неправильним харчуванням, причини і симптоматику цих захворювань, вміє надавати практичні пропозиції щодо їх профілактики; здатний оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками та надавати рекомендації щодо їх використання в якості джерел поживних речовин, вітамінів і мінералів; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання для проведення гігієнічної оцінки харчового раціону людини та розробки практичних рекомендацій щодо організації раціонального харчування різних груп населення; на практиці застосовує знання з проведення просвітницької та консультативної роботи щодо профілактики первинних та вторинних аліментарних захворювань; виконав усі види навчальної роботи.

**В (82 – 89) – оцінка «добре» – «4»** (*вище середнього рівня з кількома помилками*): отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмовий матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, проте допускає незначні неточності в їх інтерпретації; добре орієнтується в сучасних підходах до раціонального харчування, в причинах виникнення і симптоматиці хвороб, пов'язаних з неправильними харчуванням, проте потребує незначної підтримки для впевненості у власній відповіді; вміє надавати практичні пропозиції щодо профілактики аліментарних захворювань та інтерпретувати результати оцінки харчових продуктів за гігієнічними показниками; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання для розробки практичних рекомендацій щодо організації раціонального харчування різних груп населення і під час проведення просвітницької та консультативної роботи щодо профілактики первинних та вторинних аліментарних захворювань; виконав усі види навчальної роботи.

**С (75 – 81) – оцінка «добре» – «4»** (*в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок*): отримує здобувач, який виявив міцні знання навчального матеріалу, відтворює програмовий матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, проте допускає суттєві неточності в їх інтерпретації; орієнтується в сучасних підходах до раціонального харчування, в причинах виникнення і симптоматиці хвороб, пов'язаних з неправильними харчуванням; здатний оцінити харчові продукти за гігієнічними показниками та надавати рекомендації щодо їх використання в якості джерел поживних речовин, вітамінів і мінералів; здатний проаналізувати попередні знання з метою

розробки практичних рекомендацій щодо організації раціонального харчування різних груп населення і проведення просвітницької та консультативної роботи щодо профілактики аліментарних захворювань, але з певними (неістотними) відхиленнями; виконав усі види навчальної роботи.

**D (67 – 74) – оцінка «задовільно» – «3»** (*непогано, але зі значною кількістю недоліків*): отримує здобувач, який виявив недостатньо міцні знання навчального матеріалу, з певними труднощами відтворює програмовий матеріал, рідко звертається до матеріалів, що містяться в рекомендованих літературних джерелах; недостатньо орієнтується в питаннях етіології і клініки хвороб, пов'язаних з неправильними харчуванням, допускає істотні помилки під час оцінки харчових продуктів за гігієнічними показниками; за сторонньої допомоги здатний сформулювати рекомендації щодо використання харчових продуктів в якості джерел поживних речовин, вітамінів і мінералів; не завжди використовує раніше здобуті знання для розробки практичних рекомендацій щодо організації раціонального харчування різних груп населення; виконав усі види навчальної роботи.

**E (60 – 66) – оцінка «задовільно» – «3»** (*виконання задовольняє мінімальні критерії*): отримує здобувач, який виявив слабкі знання навчального матеріалу, важко відтворює програмовий матеріал, зовсім не спирається на матеріали, що містяться в рекомендованих літературних джерелах; слабо орієнтується в питаннях етіології і клініки хвороб, пов'язаних з неправильними харчуванням, в питаннях оцінки харчових продуктів за гігієнічними показниками; недостатньо володіє практичними навичками щодо формулювання і надання рекомендацій з питань використання харчових продуктів в якості джерел поживних речовин, вітамінів і мінеральних речовин, допускаючи при цьому певні неточності; за сторонньої допомоги здатен розробити практичні рекомендації щодо організації раціонального харчування окремих груп населення; виконав більшість із запропонованих видів навчальної роботи.

**FX (35 – 59) – оцінка «незадовільно» – «2»** (*з можливістю повторного складання*): виставляється здобувачеві вищої освіти, який виявив незнання значної частини навчального матеріалу; допускає істотні помилки у відповідях на запитання; не опирається на матеріали, що містяться в рекомендованих літературних джерелах; не вміє застосувати теоретичні знання під час розв'язання практичних задач; слабо орієнтується в питаннях етіології і клініки хвороб, пов'язаних з неправильними харчуванням; не здатен запропонувати шляхи профілактики цих захворювань; не здатен проаналізувати попередні знання з метою їх використання для розробки практичних рекомендацій щодо організації раціонального харчування, проведення просвітницької та консультативної роботи щодо профілактики аліментарних захворювань; не виконав усіх видів навчальної роботи.

**F (1 – 34) – оцінка «незадовільно» – «2»** (*з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни*): виставляється здобувачеві, який зовсім не володіє програмним матеріалом, що ускладнює орієнтацію в теоретичних аспектах раціонального харчування, в питаннях етіології, симптоматики і запобігання аліментарних захворювань надмірного і надлишкового харчування; не виконав усіх видів навчальної роботи.

## **5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

- програмований контроль знань;
- підсумкова самостійна письмова робота;
- індивідуальне завдання;
- співбесіда з лектором;
- залік.

## **6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **Тема 1. Харчування людини як медико-біологічна і соціально-економічна проблема.**

*Історія розвитку і становлення науки про харчування: емпіричний період, науковий період. Роль харчування у збереженні здоров'я людини. Соціально-економічні і медико-біологічні аспекти харчування: структура харчування населення України; причини змін у структурі харчування сучасної людини. Функції їжі (енергетична, пластична, біорегуляторна, імуннорегуляторна, пристосувально-регуляторна, реабілітаційна, мотиваційно-сигнальна) та чинники, що їх забезпечують. Біологічна дія їжі та різновиди харчування (специфічна, неспецифічна, захисна, фармакологічна). Гігієнічні принципи раціонального харчування. Теорії та концепції харчування. Кровотворна антична теорія харчування. Теорія Ю. Лібіха (1842 р.). Теорія збалансованого харчування за Покровським О.О. Теорія адекватного харчування О.М. Уголева. Поняття збалансованості і повноцінності, адекватності харчового раціону. Вегетаріанське харчування. Редуковане харчування. Роздільне харчування. Недоцільні поєднання харчових продуктів.*

### **Тема 2. Хвороби, спричинені неправильним харчуванням.**

*Аліментарні захворювання. Класифікація аліментарних захворювань за Б.Л. Смолянським. Аліментарні хвороби недостатнього харчування. Форми голодування. Причини розвитку білково-енергетичної недостатності. Зміни в організмі при голодуванні. Ознаки аліментарної дистрофії. Аліментарні хвороби надмірного харчування. Енергетична надмірність харчування. Хвороби надлишкового білкового харчування. Вплив надлишку жиру на організм. Стадії перебігу аліментарного захворювання. Вторинні хвороби нераціонального і надмірного харчування. Захворювання з аліментарними чинниками розвитку патології. Захворювання зумовлені харчовою непереносністю. Поняття про харчову непереносність. Істинна харчова алергія. Харчова псевдоалергія. Кишкові ферментопатії. Глютенова хвороба (целіакія). Психогенна харчова непереносність. Психосоматичні порушення харчування. Захворювання з аліментарними чинниками передачі збудників захворювань (інфекційні, паразитарні захворювання і харчові отруєння).*

### **Тема 3. Білки та їх значення у харчуванні.**

*Фізіолого-гігієнічне значення білків та наслідки їхнього надлишку чи дефіциту в раціонах харчування. Фізіолого-гігієнічна роль амінокислот. Фізіологічна потреба організму в білках. Повноцінні і неповноцінні білки. Надмірне і недостатнє споживання білків. Норми споживання білків залежно від виду діяльності, віку, виду спорту. Характеристика харчових продуктів – джерел білків у харчуванні.*

### **Тема 4. Жири та їх значення у харчуванні.**

*Жири та їх фізіолого-гігієнічні функції в організмі людини. Фізіолого-гігієнічна роль жирних кислот (насичених, поліненасичених). Фізіолого-гігієнічна роль фосфоліпідів та стеринів. Норми споживання жирів. Характеристика харчових продуктів - джерел жирів у харчуванні.*

### **Тема 5. Вуглеводи та їх значення у харчуванні.**

*Фізіолого-гігієнічне значення вуглеводів. Гігієнічна характеристика окремих вуглеводів. Поняття про глікемічний індекс. Недостатнє і надмірне споживання вуглеводів. Норми споживання вуглеводів. Джерела вуглеводів у харчуванні. Клітковина і пектини. Органічні кислоти. Ефірні олії. Фітонциди. Харчові волокна. Органічні кислоти.*

### **Тема 6. Вітаміни і мінеральні речовини та їх значення у харчуванні.**

*Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів та проблема забезпечення ними організму: класифікація вітамінів, їх функції. Роль мінеральних речовин у життєдіяльності організму. Фізіологічні і клінічні прояви дефіциту окремих макро- і мікроелементів в організмі. Потреба організму у вітамінах. Джерела вітамінів у харчуванні, збалансованість вітамінів. Причини розвитку вітамінної недостатності та заходи боротьби з гіповітамінозами.*

Особливості засвоєння мінеральних речовин. Продукти-джерела мінеральних речовин у харчуванні. Норми споживання окремих макро- і мікроелементів.

#### **Тема 7. Гігієнічні вимоги до харчового раціону людини.**

Харчовий раціон: склад харчового раціону; піраміда харчування; оздоровчий раціон харчування. Фізіолого-гігієнічні вимоги до режиму харчування. Фізіолого-гігієнічні вимоги до умов приймання їжі.

*Енергетичні витрати і енергетична цінність їжі. Обмін речовин і енергії в організмі людини. Метаболізм ліпідів і вуглеводів. Регуляція інтенсивності метаболізму. Чинники, що впливають на енергетичний обмін організму. Енергетичний баланс. Енерговитрати організму: регульовані і нерегульовані. Рекомендовані величини фізіологічної потреби в енергії. Джерела енергії у харчуванні.*

#### **Тема 8. Гігієнічна характеристика основних груп харчових продуктів.**

Поняття про енергетичну і біологічну цінність харчових продуктів та їх безпечність. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів тваринного походження: м'яса і м'ясних продуктів, риби та інших морепродуктів, молока і молочних продуктів, яєць. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів рослинного походження: зернових продуктів, овочів, фруктів і ягід. Умови зберігання харчових продуктів. Кулінарна обробка харчових продуктів (холодна, тепла). Втрати поживних речовин при тепловій обробці харчових продуктів. Гігієнічні умови приготування і зберігання харчових продуктів і страв.

*Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка харчових жирів, кондитерських виробів, напоїв. Питний режим. Методи обробки харчових продуктів.*

#### **Тема 9. Гігієнічні основи використання харчових добавок.**

Поняття про біологічно активні харчові добавки (БАД). Роль БАД у харчуванні різних категорій людей. Різновиди БАД: антиоксиданти, ферменти, есенційні жирні кислоти, вітамінні добавки, мінеральні добавки, амінокислоти, бактеріальні БАД, дріжджі.

*Поняття про генетично модифіковані організми (ГМО). Використання ГМО у сучасній харчовій промисловості для забезпечення харчовими продуктами населення країн світу. Сучасні погляди щодо впливу генетично модифікованих організмів на організм людини.*

#### **Тема 10. Гігієнічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення.**

Харчування дітей та підлітків. Харчування осіб розумової праці. Харчування осіб похилого віку. Харчування робітників промислових підприємств. Харчування вагітних жінок.

#### **Тема 11. 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.

#### **Тема 12. Превентивне харчування при ризику деяких захворювань.**

Ожиріння. Фактори ризику ожиріння та його профілактика. Малокалорійні дієти. 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. Харчування в екологічно-несприятливих умовах. Шляхи забруднення харчових продуктів: аерогенний, гідрогенний, ґрунтовий, технологічний, контактний. Забруднення харчових продуктів пестицидами, мінеральними добривами, солями важких металів, медичними препаратами (гормонами, антибіотиками) та

вплив їх на здоров'я людини. Принципи екологічно-захисного харчування. Радіозахисне харчування.

*Курсивом виділено тематику для самостійного опрацювання.*

### **ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

- Харчування людини як медико-біологічна і соціально-економічна проблема.
- Хвороби, спричинені неправильним харчуванням.
- Білки та їх значення у харчуванні.
- Жири та їх значення у харчуванні.
- Вуглеводи та їх значення у харчуванні.
- Вітаміни і мінеральні речовини та їх значення у харчуванні.
- Гігієнічні вимоги до харчового раціону людини.
- Гігієнічна характеристика основних груп харчових продуктів.
- Гігієнічні основи використання харчових добавок.
- Гігієнічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення.
- Гігієнічні основи лікувального та лікувально-профілактичного харчування.
- Превентивне харчування при ризику деяких захворювань. Харчування в екологічно-несприятливих умовах.

### **ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ**

З метою поглиблення, узагальнення та закріплення знань студентам пропонується виконання індивідуального завдання (ІЗ) у вигляді реферату або створення електронних презентацій за однією із запропонованих тем. Орієнтований обсяг реферату — 12–18 друкованих сторінок, презентації – 18-20 слайдів. Реферативні дослідження та електронні презентації обговорюються і захищаються на практичних заняттях.

Критерії оцінювання ІЗ наведені в таблиці нижче. Максимальна кількість балів, яку може отримати студент за ІЗ становить - 10.

#### Орієнтовна тематика реферативних досліджень чи електронних презентацій з навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування»

1. Значення правильного харчування для збереження здоров'я людини.
2. Анатомія і фізіологія систем, що беруть участь у регуляції харчування і засвоєнні поживних речовин.
3. Ендокринна регуляція харчування.
4. Роль центральної і периферичної нервової системи в регуляції харчування.
5. Роль соціально-економічних і психологічних факторів у побудові режиму і раціону харчування.
6. Енергетичний баланс організму.
7. Метаболічні порушення в організмі людини при порушеннях харчування.
8. Потреба організму в енергії, пластичних речовинах і фактори, що впливають на цю потребу.
9. Фізіологічні норми харчування різних груп населення.
10. Метаболічна "ціна життя" і ефективність засвоєння їжі.
11. Роль окремих складових харчування: білки, жири, вуглеводи.
12. Значення вітамінів і мікроелементів для здоров'я людини.
13. Жирова тканина, будова, фізіологія, значення, вплив на обмін.
14. Віддалені наслідки ожиріння.
15. Ожиріння: визначення, класифікація, причини і механізми виникнення. Профілактика.
16. Види дієт для зменшення ваги тіла.
17. Роль фізичної культури в системі заходів щодо корекції ваги.

18. Низько-вуглеводна високо-протеїнова концепція харчування як найбільш фізіологічний механізм корекції ваги.
  19. Анорексія. Дефіцит маси тіла.
  20. Захворювання, пов'язані з харчуванням, їх попередження.
  21. Основні групи продуктів: характеристика, значення, співвідношення в раціоні.
  22. Порівняльна характеристика харчування окремих груп населення.
  23. Лікувальне харчування: види, значення. Види лікувальних дієт.
  24. Значення профілактичного харчування.
  25. Біологічно активні добавки і сучасна концепція побудови раціону.
  26. Порівняльна характеристика оригінальних концепцій харчування.
- Студент може запропонувати свою тему, узгодивши її з лектором.

#### Критерії оцінювання індивідуальних завдань

№з/п	Аспект роботи	Бали, максимум
1.	Ступінь виконання завдання, поставленого керівником перед студентом або повнота розкриття теми у завданні.	4
2.	Повнота та якість бібліографічного опису, вміння робити посилання на літературні джерела у тексті завдання.	2
3.	Якість оформлення (дотримання структури оформлення, малюнки, схеми, таблиці, мовне оформлення тощо).	1
4.	Висновки та рекомендації.	1
5.	Захист реферату чи презентації на занятті.	2
Всього:		10

### **7. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

1. Опрацювати матеріал на тему «Історія розвитку і становлення науки про харчування: емпіричний період, науковий період». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
2. Опрацювати матеріал на тему «Теорії та концепції харчування». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
3. Підготувати реферат на тему «Захворювання з аліментарними чинниками передачі збудників захворювань (інфекційні, паразитарні захворювання і харчові отруєння) і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
4. Підготувати реферат на тему «Жири та їх фізіолого-гігієнічні функції в організмі людини» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
5. Опрацювати матеріал на тему «Фізіолого-гігієнічне значення вуглеводів. Клітковина і пектини. Органічні кислоти. Ефірні олії. Фітонциди. Харчові волокна. Органічні кислоти». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
6. Підготувати реферат на тему «Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів та проблема забезпечення ними організму: класифікація вітамінів, їх функції. Роль мінеральних речовин у життєдіяльності організму. Фізіологічні і клінічні прояви дефіциту окремих макро- і мікроелементів в організмі» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
7. Опрацювати матеріал на тему «Енергетичні витрати і енергетична цінність їжі. Обмін речовин і енергії в організмі людини. Метаболізм ліпідів і вуглеводів. Регуляція інтенсивності метаболізму. Енергетичний баланс. Рекомендовані величини фізіологічної потреби в енергії. Джерела енергії у харчуванні». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
8. Підготувати реферат на тему «Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка харчових жирів, кондитерських виробів, напоїв. Питний режим. Методи обробки харчових продуктів» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.



9. Підготувати реферат на тему «Поняття про генетично модифіковані організми (ГМО). Використання ГМО у сучасній харчовій промисловості для забезпечення харчовими продуктами населення країн світу. Сучасні погляди щодо впливу генетично модифікованих організмів на організм людини» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.

10. Опрацювати матеріал на тему «Харчування робітників промислових підприємств. Харчування вагітних жінок». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.

11. Опрацювати матеріал на тему «Лікувальні мінеральні води». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.

12. Опрацювати матеріал на тему «Лікувальне голодування. Парентеральне харчування. Нетрадиційні види харчування. Вегетаріанство. Сироїдіння. Роздільне харчування. Харчування йогів. Харчування макробіотиків. Харчування за групою крові. Повноцінне харчування». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.

13. Підготувати реферат на тему «Превентивне харчування при ризику захворювань шлунково-кишкового тракту. Превентивне харчування при жовчно-кам'яній хворобі» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.

## 8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Засвоєння студентами навчального матеріалу з дисципліни перевіряється шляхом усного та письмового опитування на практичних заняттях за темою лекції та навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом; за результатами виконання письмової самостійної роботи, індивідуального завдання та співбесіди з лектором наприкінці семестру.

Розподіл 100 балів між видами робіт:

Відповіді на практичних заняттях	Підсумкова самостійна письмова робота	ІЗ	Співбесіда з лектором	Сума балів
<b>60</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Поточна успішність (max = 100) складається з балів, отриманих на практичних заняттях (60 балів), виконаної підсумкової самостійної письмової роботи (20 балів), індивідуального завдання (10 балів) та співбесіди з лектором (10 балів).

Загальний бал (60 балів) відповідей на практичних заняттях обчислюється за формулою:

$$X = \frac{A}{n} \cdot \frac{K}{5}, \text{ де}$$

$X$  – загальний бал відповідей на практичних заняттях упродовж семестру.

$K$  – максимальна кількість балів, які студент може отримати на практичних заняттях у семестрі (60 балів),

$A$  – сума усіх поточних оцінок при вивченні дисципліни у семестрі за чотирибальною шкалою: «5», «4», «3», «2»,

$n$  – кількість цих оцінок (не менше шести оцінок за семестр),

$\frac{A}{n}$  – середня оцінка за відповіді.

Кількість балів  $X$  заокруглюють до цілих. Якщо середня оцінка поточного контролю менша за 2.5, то  $X = 0$ .

Підсумкова самостійна письмова робота (20 балів) передбачає виконання описових та (або) тестових завдань з навчальної дисципліни.

Вимоги до виконання індивідуального завдання (10 балів) та критерії оцінювання описано в розділі 6.

Співбесіда з лектором (10 балів) проходить у вигляді опитування за окремими темами відповідно до програми навчальної дисципліни наприкінці семестру.

Результати поточного контролю є основою для отримання заліку. Залік отримують студенти, що виконали всі види робіт, які були передбачені робочою програмою, та набрали кількість балів не меншу за 60. Залік не передбачає обов'язкової присутності студента.

Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Залік за талоном №2 і перед комісією проводиться в усній формі з оцінюванням за стобальною шкалою.

## **9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ, ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

Мультимедійне обладнання для демонстрації лекцій, навчальних відеофільмів, мультимедійних презентацій.

## **10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **Рекомендована література**

#### **а) основна**

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. -К., 1999. – 568 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 330 с.
3. Лиходід В. С., Владімірова О.В., Дорошенко В. В. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 271с.

#### **б) допоміжна**

4. Даценко І. І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології / І. І. Даценко, Р. Д. Габович. – К. : Здоров'я, 1999. – 694 с.
5. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
6. Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. Учебное пособие / Под редакцией проф. С. П. Евсеева — 2-е изд., стереотип. — М Советский спорт, 2004 — 320 с.
7. Матрошилін О. Г., Філь В. М. Фізіологія та гігієна харчування: навчальний посібник / О. Матрошилін, В. Філь. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького ДПУ імені Івана Франка, 2014. – 176 с .
8. Матрошилін О. Г. Гігієна харчування під час занять фізичними вправами / методичні матеріали до самостійної роботи для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 8.01020302 Фізична реабілітація та 8.01020101 Фізичне виховання. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2013. – 65 с.
9. Олексієнко Я. І., Шахматов В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматова, О. П. Верещагіна. – Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. – 42 с.
10. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смольского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.
11. Тутельян В.А, Вялков А. И., Разумов А.Н. Научные основы здорового питания: – М.: Издательский дом «Панорама», 2010. – 816 с.