ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного
виховання, здоров'я та туризму

_____ М.В. Маніков
(підпис) (ініціали та прізвище)

«____» _____ 202__ р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ (ВИБІРКОВА ДИСЦИПЛІНА)

підготовки бакалаврів
денної форми здобуття освіти

освітньо-професійна програма «Готельно-ресторанна справа»
спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа
галузь знань 24 Сфера обслуговування

ВИКЛАДАЧ: Страколист Ганна Миколаївна к.б.н., доцент

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри терапії та реабілітації
Протокол № 1 від "27"серпня 2026 р.
В.о. завідувача кафедри терапії та
реабілітації

_____ А. Кудінов
(підпис) (ініціали, прізвище)

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

_____ А. Бородєнко
(підпис) (ініціали, прізвище)

2026 рік

Зв'язок з викладачем:
E-mail: strakolist_anna@ukr.net
СЕЗН ЗНУ повідомлення:
Телефон: (061) 289-75-53
Інші засоби зв'язку: *Moodle (форум курсу, приватні повідомлення)*
Кафедра: *Терапії та реабілітації, 4-й корпус, ауд. 301*

1. Опис навчальної дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» складена відповідно до освітньо-професійної програми «Готельно-ресторанна справа» підготовки бакалаврів галузі знань 24 Сфера обслуговування, спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа. Освітній компонент «Основи раціонального харчування» відноситься до циклу вибіркових дисциплін освітньої програми «Готельно-ресторанна справа».

Сучасні тенденції показують стрімке зростання захворювань через порушення культури харчування на тлі стресу та малорухливого стилю життя. Поширення метаболічних порушень вимагає від сфери готельно-ресторанного бізнесу впровадження науково обґрунтованих нутритивних підходів. Тому підготовка фахівців передбачає глибоке розуміння ролі раціонального харчування як дієвого чинника профілактики захворювань і підтримки здоров'я споживачів на всіх етапах надання послуг.

Навчальна дисципліна «Основи раціонального харчування» є вибірковим компонентом професійної підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа». Дисципліна спрямована на формування у студентів навичок організації харчування здорової та хворої людини на всіх етапах життя. Вона базується на сучасних положеннях нутриціології та принципах організації раціону в лікувально-профілактичних, оздоровчих і навчальних закладах, а також на методах профілактики захворювань за допомогою спеціалізованого дієтичного харчування.

Дисципліна «Основи раціонального харчування» забезпечує засвоєння методології наукового обґрунтування та практичного проєктування повноцінних раціонів для різних груп населення. Вона охоплює методи оцінки харчового статусу, енергетичних витрат і нутритивного профілю, а також принципи розробки та впровадження профілактичних і лікувальних дієтичних програм у закладах охорони здоров'я, оздоровчої сфери та готельно-ресторанного бізнесу.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Основи раціонального харчування» є:

1. Формування системних знань про фізіологічну роль макро- та мікронутрієнтів, їхні метаболічні шляхи в організмі людини залежно від віку, статі та рівня фізичної активності.
2. Оволодіння методами оцінки харчового статусу та виявлення факторів ризику аліментарно-залежних захворювань.
3. Опанування методології складання безпечних, збалансованих і науково обґрунтованих раціонів для різних груп населення.
4. Ознайомлення з нормативами, технологіями та санітарно-гігієнічними вимогами щодо організації повноцінного харчування в закладах охорони здоров'я, оздоровчої сфери, освітніх та готельно-ресторанних комплексах.

Освітній процес за дисципліною Основи раціонального харчування реалізується у формі лекційних і практичних занять, а також самостійної роботи здобувачів вищої освіти. Практичні заняття забезпечують практичну імплементацію теоретичного матеріалу, тоді як самостійна робота спрямована на розвиток пізнавальної активності та здатності до безперервного професійного розвитку.

Пререквізити дисципліни «Основи раціонального харчування» спираються на базові знання з фундаментальних дисциплін, зокрема «Технологія продуктів для дієтичного та санаторно-курортного харчування», «Рекреалогія і курортна справа», та інші, які забезпечують розуміння метаболічних процесів, енергообміну та засвоєння нутрієнтів; крім того, для успішного засвоєння матеріалу студенти повинні володіти основами стандартизації, сертифікації і безпеки в готельно-ресторанній індустрії, що дозволяє інтегрувати принципи дієтотерапії та нутриціології в комплексні програми рекреації, профілактики й оздоровлення пацієнтів різних вікових категорій.
Постреквізити Основні положення освітнього компонента застосовуються під час проходження фахових виробничих практик.

Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	**Денна форма здобуття освіти**
1	***2***
Статус дисципліни	Обов'язкова
	Цикл дисциплін професійної підготовки спеціальності
Семестр	3-й
Кількість кредитів ECTS	3
Кількість годин	90 год.
Лекційні заняття	22 год.
Лабораторні заняття	22 год.
Самостійна робота	46 год.
Консультації	**Консультації:** *очні – п'ятниця з 11:25 до 12:45, 4 4 корпус, ауд. 301;* *дистанційні – Google-Meet, за попередньою домовленістю*
Вид підсумкового семестрового контролю:	екзамен
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/section.php?id=78661

2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності/ результати навчання	**Методи навчання**	**Форми і методи оцінювання**
Загальні компетентності ЗК 1. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, вести здоровий спосіб життя ЗК 5.Здатність працювати в команді.	Пояснювально-ілюстративний метод або інформаційно-рецептивний: лекційні заняття Репродуктивний метод (репродукція-відтворення): Активні методи: - уміння вирішувати проблеми колективно;	Усний контроль (усне опитування), письмовий контроль, практична перевірка. Тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ Moodle Метод самооцінювання

ЗК 7. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.	- вміння презентувати отримані результати.	
Спеціальні (фахові компетенції) СК 1. Розуміння предметної області і специфіки професійної діяльності. СК 2. Здатність організовувати сервісно-виробничий процес з урахуванням вимог і потреб споживачів та забезпечувати його ефективність. СК 6. Здатність проектувати технологічний процес виробництва продукції і послуг та сервісний процес реалізації основних і додаткових послуг у підприємствах (закладах) готельно-ресторанного та рекреаційного господарства. СК 7. Здатність розробляти нові послуги (продукцію) з використанням інноваційних технологій виробництва та обслуговування споживачів. СК 11. Здатність виявляти, визначати й оцінювати ознаки, властивості і показники якості продукції та послуг, що впливають на рівень забезпечення вимог споживачів у сфері гостинності. СК 15. Знання методів сенсорного аналізу харчової сировини та продуктів харчування. СК 16. Здатність здійснювати технологічний процес виробництва продукції для дієтичного та санаторно-курортного харчування і сервісний процес її реалізації.	Кейс-стаді проблемних задач, аналіз різних ситуацій. Пояснювально-ілюстративний метод або інформаційно-рецептивний: лекційні заняття Метод моделювання, Ігровий метод, Імітаційний метод: діагностичне обстеження пацієнта Практичні методи: розв'язування ситуаційних задач	Усне опитування Метод самооцінювання, письмовий контроль, практична перевірка, розв'язування ситуаційних задач Написання письмової контрольної роботи, розв'язування ситуаційних задач
Програмні результати навчання РН 04. Аналізувати сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності та рекреаційного господарства. РН 07. Організовувати процес обслуговування споживачів готельних та ресторанних послуг на основі використання сучасних інформаційних, комунікаційних і сервісних технологій та дотримання стандартів якості і норм безпеки РН 10. Розробляти нові послуги (продукцію), використовуючи сучасні технології виробництва та обслуговування споживачів.		

РН 12. Здійснювати ефективний контроль якості продуктів та послуг закладів готельного і ресторанного господарства. РН 24. Володіти методами сенсорного аналізу продовольчої сировини, напівфабрикатів та харчових продуктів. РН 26. Організовувати технологічний процес виробництва продукції для дієтичного та санаторно-курортного харчування і сервісний процес її реалізації.		

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні та біохімічні основи нутриціології

Тема 1. Введення в нутриціологію як науку про харчування. Предмет, мета та завдання дисципліни. Історія розвитку науки про харчування, ключові праці та внесок вітчизняних і зарубіжних вчених. Поняття «харчовий статус» і «здорове харчування». Роль харчування у первинній та вторинній профілактиці хронічних неінфекційних захворювань.

Тема 2. Метаболічні та фізіологічні основи енергетичного обміну. Основний обмін речовин, фактори, що на нього впливають. Розрахунок добових енергетичних витрат (за формулами Гарріса-Бенедикта, Міффліна-Сан Жеора тощо) та рівня фізичної активності (PAL). Баланс енергії як основа підтримки маси тіла.

Тема 3. Макронутрієнти: білки та їхня ротація в організмі. Фізіологічна роль білків, амінокислотний склад, повноцінні та неповноцінні білки. Норми споживання білка залежно від віку, статі та рівня фізичних навантажень. Наслідки дефіциту та надлишку білка в раціоні.

Тема 4. Макронутрієнти: вуглеводи та харчові волокна. Класифікація вуглеводів (моно-, оліго- та полісахариди). Глікемічний індекс та глікемічне навантаження продуктів. Роль харчових волокон (клітковини, пектинів) у моториці шлунково-кишкового тракту, формуванні мікробіому та метаболізмі ліпідів.

Тема 5. Макронутрієнти: ліпіди та їхнє значення для метаболізму. Класифікація жирів: насичені, ненасичені (моно- та поліненасичені, омега-3 і омега-6) жирні кислоти, трансжири. Роль ліпідів у клітинних мембранах, синтезі гормонів та засвоєнні жиророзчинних вітамінів. Профілактика атеросклерозу через корекцію ліпідного профілю раціону.

Тема 6. Мікронутрієнти: вітаміни та їхні метаболічні функції. Класифікація вітамінів (водо- та жиророзчинні). Гіповітамінози, авітамінози та стани гіпервітамінозу. Особливості надходження вітамінів з їжею та фактори, що знижують їхню біодоступність. Корекція вітамінного балансу у пацієнтів реабілітаційного профілю.

Тема 7. Мікронутрієнти: макро- та мікроелементи. Роль основних мінеральних речовин (кальцій, фосфор, магній, залізо, цинк, йод, калій, натрій) у підтримці водно-сольового балансу, нервово-м'язової провідності та остеогенезу. Аліментарно-залежні мікронутрієнтні дефіцити та їхня лабораторна діагностика.

Змістовний модуль 2. Діагностика харчового статусу та принципи проектування раціонів

Тема 8. Методи оцінки харчового статусу та фактичного харчування. Антропометричні методи (вимірювання маси тіла, росту, індексу маси тіла — ІМТ, окружності талії, каліперометрія). Методи вивчення фактичного харчування (метод добового анкетування, частотний метод, аналіз харчових щоденників). Клінічні ознаки порушень харчування.

Тема 9. Принципи проектування раціонального та збалансованого харчування. Закони раціонального харчування (енергетична відповідність, збалансованість нутрієнтів, режим харчування). Правила складання добового меню. Концепція «здорової тарілки» як візуальний стандарт сучасних дієтичних рекомендацій.

Змістовний модуль 3. Клінічна дієтологія та нутритивне супроводження в реабілітації

- **Тема 10. Нутритивна підтримка та дієтотерапія при захворюваннях внутрішніх органів.** Загальні принципи лікувального харчування (медичні дієти). Модифікація раціону при серцево-судинних захворюваннях (гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця), патології шлунково-кишкового тракту та цукровому діабеті 2-го типу.

- **Тема 11. Особливості харчування у сфері рекреації та спорті.** Вплив фізичних навантажень на метаболічні потреби організму. Харчове супроводження рекреаційного процесу. Нутритивні стратегії для відновлення м'язової маси та зниження запальних процесів після фізичних навантажень.

Структура навчальної дисципліни

Вид заняття/ роботи	**Назва теми**	**Згідно з розкладом**	
		о/д.ф.	**Тиждень**
1	***2***	***3***	***4***
Лекція 1	Тема: Введення в нутриціологію як науку про харчування.	2	*Тиждень 1*
Практична робота 1	Тема: Введення в нутриціологію як науку про харчування. *Перелік питань/завдань:* Провести аудит власного раціону методом харчового щоденника (за 3 дні). Зробити письмову рефлексію з висновками	2	*Тиждень 1*
Самостійна робота	Тема: Введення в нутриціологію як науку про харчування. *Завдання для виконання (зміст)* Провести детальний розбір складу 3 продуктів щоденного споживання з категорії «здорове харчування» або «фітнес» з супермаркету за пунктами: інгредієнти, харчова цінність на 100 г, співвідношення БЖВ, маркетингові пастки. Зробити висновок-рекомендацію.	4	
Лекція 2	Тема: Метаболічні та фізіологічні основи енергетичного обміну.	2	*Тиждень 2*

Практична робота 2	Тема: Метаболічні та фізіологічні основи енергетичного обміну. *Перелік питань/завдань:* Розрахунок добової енергетичної потреби та аналіз енергетичного балансу за клінічним кейсом	2	*Тиждень 2*
Самостійна робота	Тема: Метаболічні та фізіологічні основи енергетичного обміну. *Завдання для виконання (зміст)* Провести оцінку енергетичного забезпечення організму під час сну та під час рекреаційного відпочинку Пройти поточне тестування в системі СЕЗН ЗНУ	4	
Лекція 3	Тема: Макронутрієнти: білки та їхня ротація в організмі.	2	*Тиждень 3*
Практична робота 3	Тема: Макронутрієнти: білки та їхня ротація в організмі. *Перелік завдань* Провести розрахунок індивідуальної потреби в білку та оцінку катаболічного стресу за умовами ситуаційної задачі (тренування, рекреація, розусова праця)	2	*Тиждень 3*
Самостійна робота	Тема: Макронутрієнти: білки та їхня ротація в організмі. *Завдання для виконання (зміст)* Проаналізувати типове меню людини, де 80% добової норми білка споживається за один раз під час вечері, а на сніданок і обід білок майже відсутній. Обґрунтувати відповідь.	4	
Лекція 4	Тема: Макронутрієнти: вуглеводи та харчові волокна.	2	*Тиждень 4*
Практична робота 4	Тема: Макронутрієнти: вуглеводи та харчові волокна. *Перелік питань* Провести аналіз глікемічного індексу та корекцію вуглеводного профілю людини при метаболічному синдромі	2	*Тиждень 4*
Самостійна робота	Тема: Макронутрієнти: вуглеводи та харчові волокна. *Завдання для виконання (зміст)* Обгрунтувати необхідність споживання різних типів харчових волокон (розчинних і нерозчинних), їхню роль у моториці шлунково-кишкового тракту, зв'язуванні холестерину та підживленні корисного мікробіому.	4	
Лекція 5	Тема: Макронутрієнти: ліпіди та їхнє значення для метаболізму	2	*Тиждень 5*
Практична робота 5	Тема: Макронутрієнти: ліпіди та їхнє значення для метаболізму *Перелік питань/завдань* Оцінити якісний склад жирів у раціоні сучасного міського жителя та їхній вплив на процеси регенерації після травм чи операцій.	2	*Тиждень54*

Самостійна робота	Тема: Макронутрієнти: ліпіди та їхнє значення для метаболізму *Завдання для виконання (зміст)* Дослідити фізіологічну роль надто «низькожирових» дієт для гормонального балансу та клітинної регенерації, особливо жінок у період постменопаузи.	4	
Лекція 6	Тема: Мікронутрієнти: вітаміни та їхні метаболічні функції	2	*Тиждень 6*
Практична робота 6	Тема: Мікронутрієнти: вітаміни та їхні метаболічні функції *Перелік питань/завдань* Провести оцінку ролі вітаміну D та кофакторів у регенерації кісткової та м'язової тканини у осіб різних вікових груп		*Тиждень 6*
Самостійна робота	Тема: Тема: Мікронутрієнти: вітаміни та їхні метаболічні функції *Завдання для виконання (зміст)* Розробити презентацію на тему «Мікронутрієнти: вітаміни та їхні метаболічні функції».	4	
Лекція 7	Тема: Мікронутрієнти: макро- та мікроелементи	2	*Тиждень 7*
Практична робота 7	Тема: Мікронутрієнти: макро- та мікроелементи. *Перелік питань/завдань* Окреслити роль мікроелементів у синтезі гемоглобіну та міоглобіну, а також наслідки латентного дефіциту заліза для людини.	2	*Тиждень7*
Самостійна робота	Тема: . Мікронутрієнти: макро- та мікроелементи *Завдання для виконання (зміст)* Проаналізувати типові помилки в питному режимі та запропонувати способи корекції раціону та питного режиму для підтримки балансу мікроелементів в організмі людини.	4	
Лекція 8	Тема: Методи оцінки харчового статусу та фактичного харчування	2	*Тиждень 8*
Практична робота 8	Тема: Методи оцінки харчового статусу та фактичного харчування. *Перелік питань/завдань* Оцінити тип розподілу жирової тканини та ризик метаболічних ускладнень за антропометричними показниками.	2	*Тиждень 8*
Самостійна робота	Тема: Методи оцінки харчового статусу та фактичного харчування. *Завдання для виконання (зміст)* Провести порівняльний аналіз ефективності та інформативності методів вивчення фактичного харчування (метод 24-годинного відтворення vs харчовий щоденник).	5	
Лекція 9	Тема: Принципи проектування раціонального та збалансованого харчування	2	*Тиждень 9*
Практична робота 9	Тема: Принципи проектування раціонального та збалансованого харчування *Перелік питань/завдань*	2	*Тиждень 9*

	Розробити збалансоване триразове меню (сніданок, обід, вечеря) для пацієнта із хронічним болем у спині та надлишковою масою тіла, керуючись концепцією «Здорової тарілки»		
Самостійна робота	Тема: Принципи проектування раціонального та збалансованого харчування *Завдання для виконання (зміст)* Провести аудит готового «незбалансованого» тестового раціону офісного працівника з обмеженою рухливістю, який має дефіцит білка, надлишок насичених жирів і вільних цукрів при відповідності загальній калорійності. . Пройти поточне тестування в системі СЕЗН ЗНУ.	4	
Лекція 10	Тема: Нутритивна підтримка та дієтотерапія при захворюваннях внутрішніх органів	2	*Тиждень 10*
Практична робота 10	Тема: Нутритивна підтримка та дієтотерапія при захворюваннях внутрішніх органів *Перелік питань/завдань* Зробити міні-конспект сучасних підходів дієтотерапії при різних захворюваннях	2	*Тиждень 10*
Самостійна робота	Тема: Нутритивна підтримка та дієтотерапія при захворюваннях внутрішніх органів. *Завдання для виконання (зміст)* Адаптувати раціон пацієнта з гіпертонічною хворобою для зменшення навантаження на міокард, профілактики набряків та контролю артеріального тиску.	4	
Лекція 11	Тема: Особливості харчування у сфері рекреації та спорті	2	*Тиждень 11*
Практична робота 11	Тема: Особливості харчування у сфері рекреації та спорті *Перелік питань/завдань* Скласти детальний таймінг харчування та питного режиму атлета-любителя, який готується до змагань на витривалість.	2	*Тиждень 11*
Самостійна робота	Тема: Особливості харчування у сфері рекреації та спорті. *Завдання для виконання (зміст)* Розробити розкладку харчування на 1 день для групи туристів-рекреантів, які здійснюють гірський похід тривалістю 6-7 годин в умовах помірної гіпоксії та низьких температур.	5	

3. Види і зміст контрольних заходів

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	Усього балів
Поточний контроль				
Лабораторна робота №1	виконання лабораторної роботи поточне завдання/тестування в Moodle	*Розміщено в СЕЗН ЗНУ*	*2* *3*	5
Лабораторна робота №2	виконання лабораторної роботи поточне завдання/тестування в Moodle	*Розміщено в СЕЗН ЗНУ*	*2* *3*	5
Лабораторна робота №3	виконання лабораторної роботи поточне завдання/тестування в Moodle	*Розміщено в СЕЗН ЗНУ*	2 4	6
Лабораторна робота №4	виконання лабораторної роботи поточне завдання/тестування в Moodle	*Розміщено в СЕЗН ЗНУ*	*2* *3*	5
Лабораторна робота №5	виконання лабораторної роботи поточне завдання/тестування в Moodle	*Розміщено в СЕЗН ЗНУ*	*2* *4*	6
Лабораторна робота №6	виконання лабораторної роботи поточне завдання/тестування в Moodle	*Розміщено в СЕЗН ЗНУ*	*2* *3*	5
Лабораторна робота №7	виконання лабораторної роботи поточне завдання/тестування в Moodle	*Розміщено в СЕЗН ЗНУ*	*2* *4*	6
Лабораторна робота №8	виконання лабораторної роботи поточне завдання/тестування в Moodle	*Розміщено в СЕЗН ЗНУ*	2 3	5
Лабораторна робота №9	виконання лабораторної роботи поточне завдання/тестування в Moodle	*Розміщено в СЕЗН ЗНУ*	*2* *4*	6
Лабораторна робота №10	виконання лабораторної роботи поточне завдання/тестування в Moodle	*Розміщено в СЕЗН ЗНУ*	*2* *3*	5
Лабораторна робота №11	виконання лабораторної роботи поточне завдання/тестування в Moodle	*Розміщено в СЕЗН ЗНУ*	*2* *4*	6
Усього				**60**
Підсумковий контроль				
Екзамен	Теоретичне завдання	Підсумковий тестовий контроль у системі Moodle ЗНУ		20
	Практичне завдання	Індивідуальне дослідницьке завдання / Груповий інформаційний проект		20
Усього за підсумковий контроль				**40**

Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

4. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література

Основна:

1. Бабінець Л. С. Нутріціологія в сімейній медицині в 2-х частинах. Магнолія, 2023. 724 с.
2. Ганинець О.М. Практична дієтологія. Навчальний посібник, Ужгород, 2014. 228 с.
3. Гігієна харчування: навч. посібник / Н.Ф. Колесник. Київ, 2021. 161 с.
4. Дієтологія у термінах, схемах, таблицях, тестах: навч. посіб. / М. В. Погорєлов, В. В. Бабієнко. - Дніпро : Акцент ПП, 2018. 248 с.
5. Дуденко Н.В. та ін. Нутріціологія. Київ: Світ книги, 2022. 527 с.
6. Оздоровче харчування. Навчальний посібник. Харків: КНТЕУ, 2019. 628 с.
7. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
8. Ципріян В.І. Методика оцінки харчового статусу людини та адекватності індивідуального харчування. Навчально-методичний посібник. Київ, 2019. 60 с.

Додаткова:

1. Смоляр В. І. Фізіологія та гігієна харчування. Київ : Здоров'я, 2010. 336 с.
2. Григоренко А. Методичні рекомендації для лікарів загальної практики - сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування, згідно наказу МОЗ № 16 від 14.01.13 /А. Григоренко. К., 2023. 30 с.
3. Дієтологія: підручник / за ред.: Н.В. Харченко. К.: МЕРИДІАН, 2012. 527 с.
4. Цитофізіологія і біохімія травлення. Практикум. / під ред. Л.І. Остапченко, В.К. Рибальченка. ВПЦ «Київський університет», 2006. 272 с.
5. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2016. – 336 с. 5.
6. GENIUS FOODS. Max Lugavere. Digital Edition MARCH 2018. 561с.
7. Лікувально-профілактичні властивості харчових продуктів та основи дієтології / Л.В. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування. К.: Здоров'я, 2010. 336 с.

Інформаційні ресурси:

1. Physiopedia. URL: https://members.physio-pedia.com/uk/learn-page-uk-2/
2. PEDro – база даних із понад 60 000 досліджень, оглядів і рекомендацій,

що оцінюють втручання фізичної терапії https://pedro.org.au/

3. Cohrane library – кокранівська бібліотека містить високоякісні незалежні наукові дослідження у сфері охорони здоров'я. URL: https://www.cochranelibrary.com/

4. Physiokeys – платформа, яка об'єднує останні дослідницькі статті з понад 90 журналів, пов'язаних з фізичною терапією. URL: https://www.physiokeys.com/

5. Регуляції і політики курсу

Політика академічної доброчесності щодо використання штучного інтелекту (ШІ) в курсі.
У межах цього курсу ми визнаємо, що інструменти штучного інтелекту (ChatGPT, Claude, Gemini тощо) стають частиною сучасного професійного та академічного середовища. Вони можуть бути корисними для генерації ідей, пошуку базової інформації або перекладу. Проте у сфері охорони здоров'я та реабілітаційної медицини критичне мислення, клінічне обґрунтування та відповідальність за ухвалені рішення не можуть бути делеговані алгоритмам.
Для забезпечення академічної доброчесності та дотримання етичних норм у курсі встановлюються три рівні дозволеного використання ШІ:
1. *Дозволено* вільно використовувати ШІ для генерації ідей для структури наукового проєкту чи пошуку ключових слів за системою PICO. Для граматичної корекції та редагування текстів, написаних особисто вами. Для пояснення складних біомеханічних чи клінічних концепцій у форматі «поясни як для студента». Під час перекладу наукових статей.
2. *Обмежено* дозволяється використання ШІ для аналізу кейсів, синтезу літературних оглядів чи попередньої підготовки текстів практичних завдань допускається лише за умови прозорого декларування. У кінці вашої роботи ви зобов'язані залишити маркування, що саме виконано Вами,а що згенеровано ШІ.
3. *Суворо заборонено* використовувати ШІ під час генерації текстів практичних завдань, есе, рефератів чи відповідей на клінічні кейси за допомогою ШІ без внесення власної творчої та клінічної роботи. Наступні дії прирівнюються до порушення академічної доброчесності

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА 2026-2027 н.р. доступний за адресою: https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/1635.ukr.html.

НАВЧАННЯ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ https://lnk.ua/gk4x2wkVy.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (у тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Процедура повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: https://lnk.ua/9MVwgEpVz.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: https://lnk.ua/EYNg6GpVZ.
Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати

академічних стипендій у ЗНУ: https://lnk.ua/QRVdWGwe3; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: https://lnk.ua/3R4avGqeJ.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**
Електронна адреса: v_banakh@znu.edu.ua
Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Спеціалізована допомога: (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: https://lnk.ua/5pVJr17VP.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА: https://library.znu.edu.ua/. Графік роботи абонементів: понеділок-п’ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ (СЕЗН ЗНУ): https://moodle.znu.edu.ua/.
Посилання для відновлення паролю: https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015.

ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ: https://sites.znu.edu.ua/child-advance/.