

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Кафедра фізичної реабілітації



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету фізичного виховання

М.В. Маліков

*М.В. Маліков* 2016р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ЦДПП 3.5 ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ**

Спеціальність: 6.010203 – Здоров’я людини  
Факультет фізичного виховання

2016-2017 навчальний рік





## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** – отримання студентом комплексу теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для його майбутньої професійної діяльності по оптимальному використанню засобів раціонального та оздоровчого харчування для гармонічного розвитку людини, збереження й зміцнення здоров'я, продовження активного творчого довголіття.

### **Завдання дисципліни:**

1. Курс повинен ознайомити студента із сучасними уявленнями про оздоровче харчування, а саме кількість і якість хімічних речовин, що повинні надходити в організм із їжею для його росту, відтворення й здійснення інших життєво важливих функцій; до яких наслідків приводить відсутність або, навпроти, надлишок надходження з їжею живильних речовин; у чому складається конкретна біологічна роль кожного з живильних речовин; які продукти й у яких кількостях потрібні для задоволення потреби організму в живих речовинах.

2. Курс повинен сприяти засвоєнню студентами практичних навичок та вмій щодо аналізу та корекції раціону харчування з метою надання йому лікувально-профілактичних властивостей.

В результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### **Знати:**

- основні групи живильних речовин, добову потребу в живильних речовинах різних груп населення;
- енергетичну цінність їжі та енергетичний обмін;
- харчову цінність продуктів харчування;
- фізіологічні основи складання харчових раціонів;
- теоретичні та практичні аспекти впливу харчування на стан здоров'я людей різного віку, професії, умов проживання;
- основи раціонального харчування, орієнтованого на адекватний та збалансований підхід до особистості;
- теоретичні та практичні основи превентивного ті лікувального харчування;
- властивості окремих груп харчових продуктів, їх значення в зміцненні здоров'я та профілактиці захворювань.

### **Вміти:**

- аналізувати харчування окремих людей в залежності від віку, статі, учбової та професійної діяльності;
- аналізувати харчування колективів у зв'язку з проблемами професійної захворюваності;
- складати харчові раціони з урахуванням вікових та нозологічних особливостей;
- науково обґрунтовано, на основі особистої переконаності, пропагандувати принципи здорового харчування.

### 3. Програма навчальної дисципліни

**Змістовий модуль I. Значення раціонального харчування для здоров'я людини.**

**Тема 1.** Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування.

**Тема 2.** Значення окремих груп нутрієнтів для здоров'я людини.

**Тема 3.** Харчування окремих груп населення.

**Тема 4.** Характеристика основних харчових продуктів.

**Змістовий модуль II. Аліментарна реабілітація.**

**Тема 5.** Превентивне харчування при ризику деяких захворювань.

**Тема 6.** Лікувальне харчування.

**Тема 7.** Нетрадиційні види харчування.

### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Денна форма				
	Всього	В тому числі			
л		пр	інд.	с.р.	
<b>Модуль 1. Значення раціонального харчування для здоров'я людини</b>					
Тема 1. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування	12	2	2		8
Тема 2. Значення окремих груп нутрієнтів для здоров'я людини	18	4	2	2	10
Тема 3. Харчування окремих груп населення	18	4	2	2	10
Тема 4. Характеристика основних харчових продуктів	6	-	2		4
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>54</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
<b>Модуль 2. Аліментарна реабілітація</b>					
Тема 5. Превентивне харчування при ризику деяких захворювань	18	2	2		14
Тема 6. Лікувальне харчування	20		4	2	14
Тема 7. Нетрадиційні види харчування	16	2	-	2	12
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
<b>Всього годин</b>	<b>108</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>72</b>

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	заочна форма				
	Всього	В тому числі			
л		пр	інд.	с.р.	
Модуль 1. Значення раціонального харчування для здоров'я людини					
Тема 1. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування	12	2	2		8
Тема 2. Значення окремих груп нутрієнтів для здоров'я людини	18	2	2	2	12
Тема 3. Харчування окремих груп населення	18	2		2	14
Тема 4. Характеристика основних харчових продуктів	6	-			6
Разом за змістовим модулем 1	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
Модуль 2. Аліментарна реабілітація					
Тема 5. Превентивне харчування при ризику деяких захворювань	18	2	2		14
Тема 6. Лікувальне харчування	20		4	2	14
Тема 7. Нетрадиційні види харчування	16	2	-	2	12
Разом за змістовим модулем 2	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
Всього годин	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>80</b>



### 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денне
1	Тема 1. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування	2
2	Тема 2. Значення окремих груп нутрієнтів для здоров'я людини	4
3	Тема 3. Харчування окремих груп населення	4
4	Тема 4. Превентивне харчування при ризику деяких захворювань	2
5	Тема 5. Нетрадиційні види харчування	2
6	Разом	14

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денне
1	Тема 1. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування	2
2	Тема 2. Значення окремих груп нутрієнтів для здоров'я людини	2
3	Тема 3. Харчування окремих груп населення	2
4	Тема 4. Характеристика основних харчових продуктів	2
5	Тема 5. Превентивне харчування при ризику деяких захворювань	2
6	Тема 6. Лікувальне харчування	4
7	Разом	14

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денне
1	Тема 1. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування	8
2	Тема 2. Значення окремих груп нутрієнтів для здоров'я людини	10
3	Тема 3. Харчування окремих груп населення	10

4	Тема 4. Характеристика основних харчових продуктів	4
5	Тема 5. Превентивне харчування при ризику деяких захворювань	14
6	Тема 6. Лікувальне харчування	14
7	Тема 7. Нетрадиційні види харчування	12
8	ІНДЗ за темою	8
9	Разом	80

### 8. Індивідуальні завдання

Виконання індивідуального завдання полягає у виконанні студентом науково-дослідного завдання з дисципліни “Основи раціонального і оздоровчого харчування”:

1. Оцінка харчування своєї родини (письмовий звіт).
2. Оцінка переваг та недоліків окремих нетрадиційних видів харчування (письмовий звіт).

### 9. Методи навчання

1. Словесні методи навчання: бесіда, пояснення, розповідь, лекція, робота з підручником, методичними матеріалами.
2. Наочні методи навчання: метод демонстрування, самостійне спостереження.
3. Практичні методи навчання: практичні роботи.

### 10. Методи контролю

1. Поточний контроль: метод усного опитування, індивідуальне опитування, фронтальна перевірка, письмовий контроль, тестовий метод перевірки знань.
2. Рубіжний контроль (модульний контроль): письмовий контроль, модульні контрольні роботи.
3. Підсумковий контроль: залік.

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний контроль знань			Залік	Сума
Контрольний модуль 1	Контрольний модуль 2	Індивідуальне завдання	20	100
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	20		
30	30			

## Шкала оцінювання: 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	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)		

### 12. Методичне забезпечення

1. Навчальна програма.
2. Методичні матеріали до виконання практичних робіт.
3. Тестові завдання.
4. Методичні матеріали до виконання самостійних робіт.
5. Перелік питань до заліку.
6. Методичні матеріали для студентів заочного відділення.

### 13. Рекомендована література

#### **Основна:**

1. Лиходід В.С. Оздоровче харчування / В.С. Лиходід, О.В. Владімірова, В.В. Дорошенко. – Запоріжжя: ЗЦНТЕІ, 2006. – 207с.
2. Лиходід В.С. Оздоровче харчування: практикум для студентів факультету фізичного виховання / В.С. Лиходід, В.В. Дорошенко. – Запоріжжя: ЗЦНТЕІ, 2009. – 142с.
3. Гурвич М.М. Лечебное и оздоровительное питание. Полный справочник / М.М. Гурвич. – М.: ЭКСМО, 2009. – 850с.
4. Шендеров Б.А. Функциональное питание / Б.А. Шендеров. – М.: Дели, 2008. – 319с.

#### **Додаткова:**

1. Витамины и минеральные вещества: Полный справочник для врачей / Под ред. Т.П. Емельяновой. – СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2001. – 576с.
2. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В.І. Ципріяна. – К.: Здоров'я, 1999. – 568с.
3. Гурман Э.Г. Научные основы кулинарии / Э.Г. Гурман. – СПб.: Наука, 1995. – 267с.



4. Дэвис А. Нутрицевтика. Питание для жизни, здоровья и долголетия / А. Дэвис и др. – М.: ООО «Профиль», 2008. – 656с.
5. Лавут Л.М. Ваш идеальный вес / Л.М. Лавут. – СПб.: Сова, 2006. – 431с.
6. Обербайль К. Витамины – целители / К. Обербайль. – Мн.: Парадокс, 1997. – 448с.
7. Рисман М. Биологически активные пищевые добавки: неизвестное об известном / М. Рисман. – М.: Арт-бизнес-Центр, 1998. – 497с.
8. Скальный А.В. Микроэлементы для вашего здоровья / А.В. Скальный. – М.: «Оникс 31 век», 2004. – 320с.
9. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування / В.І. Смоляр. – К.: Здоров'я, 2000. – 336с.
10. Фокс А. Помоги себе сам. Иммуитет на всю жизнь: Пер. с англ. / А. Фокс, Б. Фокс. – М.: Бином, 1996. – 228с.
11. Харчування: dtv-Atlas: Пер. з нім. / Г. Гаубер-Швенк, М. Швенк. – К.: Знання-Прес, 2004. – 183с.
12. Пилат Т.Л. Биологически активные добавки к пище / Т.Л. Пилат, А.А. Иванов. – М.: Авалон, 2002. – 710с.

#### 14. Інформаційні ресурси

1. Сайт Запорізького національного університету / Електронні ресурси бібліотеки.
2. <http://lib.e-science.ru/book> Електронная Научная Интернет Библиотека.
3. <http://www.newlibrary.ru> Новая электронная библиотека.
4. <http://www.nbuv.gov.ua/> Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського.
5. <http://www.medicinform.net/human/fisiology.htm> – медична інформаційна мережа.
6. [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=8254](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8254) – наукова електронна бібліотека.
7. <http://meduniver.com/Medical/Book/22.html> – книги по диетологии.
8. <http://meduniver.com/Medical/Book/22.html> Лечебное питание при стрессах и заболеваниях нервной системы.