

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Загальна кількість:	Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»	Денна форма навчання
		Рік підготовки: 3
Кредитів: 3	Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»	Семестр :II сем
		Лекції (22 год.)
Годин: 90	Рівень вищої освіти бакалавр	Семінарські (4 год.)
		Практичні (22 год.)
Змістових модулів: 2		Самостійна робота (52 год.)
		Форма підсумкового контролю – іспит

### МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «НУТРИЦІОЛОГІЯ»

**Метою** вивчення дисципліни є формування у студентів вміння і навички з організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутриціології та з організації харчування в лікувально-профілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

#### **Завдання курсу:**

**Теоретичні:** - знати основи фізіології та біохімії харчування, раціонального харчування різних вікових та професійних груп населення; - обґрунтовувати принципи профілактики харчових отруєнь, гострих кишкових інфекцій та захворювань аліментарного походження; - з'ясувати актуальні проблеми сучасних напрямів в фізіології харчування та встановити їх зв'язок зі здоров'ям та працездатністю населення;

**Практичні:** - вміти розраховувати біологічно активних речовинах; - надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування; - виявляти статус харчування організму та його порушень; - вміти розробляти практичні рекомендації щодо організації раціонального харчування різних груп населення; - оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками, результатами бактеріологічного та токсикологічного дослідження й формулювання висновку щодо їх якості та відповідності стандартам; - встановлювати зв'язок з навчальними предметами біологічного напрямку загальноосвітніх навчальних закладів - володіти методикою проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань; - пропагувати гігієнічні знання серед населення в галузі раціонального харчування.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

**Інтегральна компетентність:** Здатність розв'язувати комплексні проблеми, проводити незалежне оригінальне наукове дослідження та здійснювати педагогічну, професійну, дослідницьку та інноваційну діяльність в галузі охорони здоров'я.

#### **Загальні компетентності:**

ЗК 1. Здатність до вдосконалення та розвитку власного інтелектуального та загальнокультурного рівню.

ЗК 3. Навички до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 4. Здатність до спілкування і роботи у професійному середовищі та з представниками інших професій у національному та міжнародному контексті.

ЗК 5. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми, здатність генерувати нові ідеї.

ЗК 6. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

ЗК 7. Вміння планувати та управляти часом.

### **Спеціальні (фахові) компетентності (СК):**

СК 1. Глибокі знання і систематичне розуміння предметної області за напрямом та тематикою наукових досліджень у галузі охорони здоров'я, майбутньої професійної діяльності у сфері надання реабілітаційних та рекреаційних послуг.

СК 2. Здатність до визначення потреби у додаткових знаннях за напрямком наукових досліджень, формулювати дослідницькі питання, генерувати наукові гіпотези у сфері охорони здоров'я.

СК 4. Здатність обирати методи та критерії оцінки досліджуваних феноменів та процесів в галузі охорони здоров'я відповідно до цілей та завдань наукового проекту.

СК 5. Володіння сучасними методами наукового дослідження.

СК 6. Здатність проводити коректний аналіз та узагальнення результатів наукового дослідження.

СК 7. Здатність інтерпретувати можливості та обмеження дослідження, його роль у суспільстві.

СК 8. Впровадження нових знань (наукових даних) в освітній процес та практику фізичної терапії та ерготерапії.

СК 9. Оприлюднення результатів наукових досліджень в усній і письмовій формах відповідно до національних та міжнародних стандартів.

СК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

### **Програмні результати навчання (ПРН)**

ПРН 1. Застосовувати науково-професійні знання; формулювати ідеї, концепції з метою використання в роботі освітнього та наукового спрямування.

ПРН 2. Демонструвати знання методології дослідження в цілому і методів певної сфери наукових інтересів, зокрема.

ПРН 3. Інтерпретувати та аналізувати інформацію, коректно оцінювати нові й складні явища та проблеми з науковою точністю критично, самостійно і творчо.

ПРН 6. Самостійно і критично проводити аналіз і синтез наукових даних.

ПРН 7. Розробляти дизайн та план наукового дослідження, використовуючи відповідні методи дослідження з фізичної терапії та ерготерапії.

ПРН 8. Виконувати та вдосконалювати сучасні методики дослідження за обраним напрямом.

ПРН 9. Винаходити нові способи діагностики, лікування та профілактики аліментарних захворювань людини.

ПРН 10. Використовувати результати наукових досліджень в практиці фізичного терапевта, освітньому процесі та суспільстві.

ПРН 11. Інтерпретувати можливості та обмеження наукового дослідження, його роль в розвитку системи наукових знань і суспільства в цілому.

ПРН 16. Використовувати етичні принципи в роботі з пацієнтами, дотримуватися наукової етики.

## СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усь го	у тому числі					усь ого	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с. р		л	п	лаб	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Розділ 1. Основи дієтології. Харчування як засіб оздоровлення</b>												
Тема 1. Дієтологія - наука про харчування	8	2				6	8	1				7
Тема 2. Основи нутриціології	34	2		8		24	34	1		4		29
Тема 3. Харчування як засіб оздоровлення	10	2		4		4	10					10
Тема 4. Сучасні проблеми харчування людини	6	2				4	6	1				5
Тема 5. Харчові отруєння та їх профілактика	12	2		4		6	12			2		10
Разом за розділом 1	70	10		16		44	70	3		6		61
<b>Розділ 2. Лікувальне та спеціальне харчування</b>												
Тема 6. Основні принципи лікувального харчування	12	2		2		8	12	1				11
Тема 7. Спеціальні дієти	18	3		4		11	18	1				17
Тема 8. Авторські дієти	12	1				11	12					12
Разом за розділом 2	42	6		6		30	42	2				40
<b>Розділ 3. Харчування різних вікових та професійних груп населення</b>												
Тема 9. Загальні принципи дієтоterapiї вагітних жінок та жінки при годуванні груддю	6	2				4	6	1				5
Тема 10. Раціональне харчування дітей різних вікових груп	18	6		4		8	18	1		2		15
Тема 11. Раціональне харчування в похилому віці та старості	5	1		2		2	5					5

### ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№з/п	Тема	Кількість годин
1.	Основи нутриціології	2
2.	Харчування як засіб оздоровлення	2
3.	Сучасні проблеми харчування людини	2
4.	Харчові отруєння та їх профілактика	2
5.	Основні принципи лікувального харчування	2
6.	Спеціальні дієти	2
7.	Авторські дієти	2
8.	Загальні принципи дієтоterapiї вагітних жінок та жінки при годуванні груддю.	2
9.	Раціональне харчування дітей різних вікових груп	2

10.	Раціональне харчування в похилому віці та старості	2
11.	Раціональне харчування спортсменів	4

### ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ, ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Оцінка забезпеченості організму мікронутрієнтами	2	
2	Аналітичне виявлення калію, магнію, кальцію в біосубстратах	2	
3	Визначення вмісту кальцію в слині методом комплексонометричного титрування	2	2
4	Визначення вмісту заліза в біологічних рідинах колориметричним методом	2	2
5	Розрахування фізіологічних потреб у харчових речовинах та енергії	2	
6	Складання раціону харчування в залежності від фізичної активності	2	
7	Правила і принцип роботи на атомно-абсорбційному спектрометрі. Підготовка калібрувальних розчинів	2	
8	Визначення вмісту свинцю в біологічних розчинах атомно-абсорбційним методом	2	2
9	Складання та аналіз режиму харчування при захворюваннях різних органів та систем	2	
10	Складання та аналіз режиму харчування при непереносимості окремих компонентів їжі	2	
11	Народні традиції харчування. Українська кухня	2	

### САМОСТІЙНА РОБОТА

№з/п	Тема	Кількість годин
1.	Апетит та голод. Механізм виникнення почуття голоду та насичення. Чотири основні смаки. Непереносимість їжі.	4
2.	Епідеміологія харчування. Епідеміологія харчування як галузь науки харчування. Завдання та об'єкти дослідження епідеміології харчування. Характеристика факторів харчування.	4
3.	Дослідження в епідеміології в галузі харчування (експериментальні епідеміологічні дослідження, описові та аналітичні епід-дослідження).	4
4.	Методи вивчення фактичного вживання їжі. Джерела одержання інформації про харчування населення. Типи інформації про харчування окремої людини та групи людей.	4
5.	Класифікація та загальна характеристика методів вивчення індивідуального споживання їжі. Методи безпосередньої (оперативної) реєстрації споживаної їжі. Метод зважування споживаної їжі. Метод оцінки випробувані кількості споживаної їжі.	4
6.	Методи ретроспективного відтворення. Метод харчового анамнезу. Метод аналізу частоти споживання їжі. Метод 24-годинного відтворення харчування.	4
7.	Лабораторні методи оцінки харчування. Біомеркери харчового статусу. Статистичні біохімічні випробування забезпеченості харчовими речовинами.	4
<b>Разом</b>		<b>40</b>

## МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль за двома змістовими модулями. Підсумковий контроль – іспит.  
Сумарна оцінка за курс – 100 балів.

### Критерії оцінювання результатів навчання здобувачів освіти на іспиті

Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно	Здобувач освіти правильно, точно і повно виконав всі завдання екзаменаційного білету, чітко і логічно відповів на поставлені екзаменаторами запитання. Ґрунтовно і всебічно знає зміст теоретичних питань, вільно володіє професійною та науковою термінологією. Логічно мислить і будує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичних завдань. При вирішенні задачі правильно інтерпретував результати клінічних, лабораторних та інструментальних досліджень, правильно відповідав на всі поставлені питання і переконливо обґрунтовував свою точку зору, міг запропонувати та обґрунтувати альтернативний варіант рішення з окремих питань. При розв'язанні практичного завдання за типом ОСКІ правильно демонстрував виконання практичних навичок, точно дотримувався алгоритму їхнього виконання.
Добре	Здобувач освіти достатньо повно виконав всі завдання екзаменаційного білету, чітко і логічно відповів на поставлені екзаменаторами запитання. Достатньо глибоко і всебічно знає зміст теоретичних питань, володіє професійною та науковою термінологією. Логічно мислить і будує відповідь, використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичних завдань. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускає несуттєві помилки, які усуваються самим здобувачем, коли на них вказує екзаменатор. При вирішенні задачі припускався несуттєвих помилок чи неточностей в інтерпретації результатів клінічних, лабораторних та інструментальних досліджень, без суттєвих помилок відповідав на всі поставлені питання, повно обґрунтовував свою точку зору, проте пропозиція альтернативного варіанту викликала утруднення. При розв'язанні практичного завдання за типом ОСКІ допустив незначні похибки в алгоритмі та техніці виконання навички, виправлені за вказівкою викладача.
Задовільно	Здобувач освіти у неповному обсязі виконав всі завдання екзаменаційного білету, відповіді на додаткові та навідні запитання мають нечіткий, розпливчастий характер. Володіє основним обсягом теоретичних знань, неточно використовує професійну та наукову термінологію. Відчуває значні труднощі при побудові самостійної логічної відповіді, у застосуванні теоретичних знань при аналізі практичних завдань. У відповідях мають місце суттєві помилки. При вирішенні задачі з помилками інтерпретував результати клінічних, лабораторних та інструментальних досліджень, не знав окремих деталей, допускав неточності у відповідях на питання, недостатньо правильно обґрунтовував свої відповіді та трактував формулювання, відчував труднощі у виконанні завдань та пропозиції альтернативних варіантів. При розв'язанні практичного завдання за типом ОСКІ припустився значних похибок у алгоритмі та техніці виконання навички.
Незадовільно	Здобувач освіти не виконав завдання екзаменаційного білету, у більшості випадків не дав відповіді на додаткові та навідні запитання екзаменаторів. Не опанував основний обсяг теоретичних знань, виявив низький рівень володіння професійною та науковою термінологією. Відповіді на питання є фрагментарними, непослідовними, нелогічними, не може застосовувати теоретичні знання при аналізі практичних завдань. У відповідях має місце значна кількість грубих помилок. При вирішенні задачі не міг інтерпретувати отримані результати лабораторних та інструментальних досліджень, відповісти на поставлені питання, або допускав у відповідях суттєві помилки; не міг обґрунтувати свої рішення чи робив це не переконливо. При розв'язанні практичного завдання за типом ОСКІ не продемонстрував або припустився грубих помилок і похибок в алгоритмі та техніці виконання навички.

## ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

**Обладнання:** мультимедійне обладнання;

**Програмне забезпечення:**

- ❖ Робоча програма навчальної дисципліни
- ❖ Силабус
- ❖ Методичні розробки до практичних занять
- ❖ Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти
- ❖ Мультимедійні презентації
- ❖ Ситуаційні завдання
- ❖ Електронний банк тестових завдань за підрозділами з дисципліни

### НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
2. Смоляр В. І. Фізіологія та гігієна харчування: Підручник / В.І. Смоляр. - Київ : Здоров'я, 2000. - 336 с.
3. Дієтологія у термінах, схемах, таблицях, тестах: навч. посіб. / М. В. Погорелов, В. В. Бабієнко. - Дніпро : Акцент ПП, 2018. – 248 с.
4. 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., 2013. - 30 с.
5. Дієтологія: підручник / Н.В. Харченко, Г.А. Анохіна, О.Я. Бабак та ін.; за ред.: Н.В. Харченко, Г.А. Анохіної. К.: МЕРИДІАН, 2012. - 527 с.
6. Рибальченко В.К., Берегова Т.В., Рибальченко Т.В. Цитофізіологія травлення. – К.: ВПЦ «Київський університет», 2004. – 245 с.
7. Гігієна харчування з основами нутриціології: підруч. для студ. вищ. навч. мед. закл. III-IV рівнів акредитації, лікарів-інтернів і курсантів ін-ту удоскон. лікарів / За ред. В.І. Ципріяна та ін. – К.: Здоров'я, 1999. - 568 с.
8. Цитофізіологія і біохімія травлення. Практикум. / під ред. Л.І. Остапченко, В.К. Рибальченка. - ВПЦ «Київський університет», 2006. – 272 с.
9. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. - К.: Центр учбової літератури, 2010. – 336 с. 5.
10. Олійник О.М., Основи фізіології, санітарії та гігієни харчування. - Львів, «Оріяна нова», 1998 – 124 с. 11. Зубар Н.М., Руль Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: практикум. - К.: Центр учбової літератури, 2013. – 208 с.
11. Н.М.Зубар/ Фізіологія харчування/Практикум/ Київ-2013 – 208с.
12. GENIUS FOODS. Max Lugavere/ Digital Edition MARCH 2018/ 561с.
13. Лікувально-профілактичні властивості харчових продуктів та основи дієтології / Л.В. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування. – К.: Здоров'я, 2000.-336 с.

### **Інформаційні ресурси:**

1. Презентація «Вступ до нутріціології» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=UhhDQsv5Js0>

2. Лекція «Нейробіологія апетиту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=Q9ijno02JZM>

Інтерактивні курси з нутріціології [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.youtube.com/results?search\\_query=nutrition+cours](http://www.youtube.com/results?search_query=nutrition+cours)