

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА  
Навчально-науковий центр "Інститут біології та медицини"

Кафедра біомедицини



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ОСНОВИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ**

для студентів

галузь знань 22 «Охорона здоров'я»  
спеціальність 224 Технології медичної діагностики та лікування  
освітній рівень Бакалавр  
освітня програма Дієтологія  
вид дисципліни Вибіркова

Форма навчання денна  
Навчальний рік 2021/2022  
Семестр 8  
Кількість кредитів ECTS 3  
Мова викладання, навчання  
та оцінювання українська  
Форма заключного контролю залік

Викладач: д.б.н., проф. Тетяна ФАЛАЛЄЄВА

Пролонговано: на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ) «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.  
(дата)

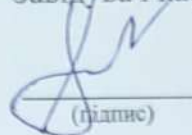
на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ) «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.  
(дата)

КИЇВ – 2021

Розробник: Тетяна ФАЛАЛЄЄВА, д.б.н., проф., завідувач кафедри біомедицини

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

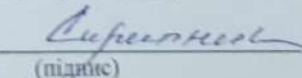
Завідувач кафедри біомедицини

 (Тетяна ФАЛАЛЄЄВА)  
(підпис)

Протокол № 8 від «21» травня 2021 р.

Схвалено науково-методичною комісією  
ННЦ "Інститут біології та медицини"  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Протокол від "17" 06 2021 року № 7

Голова науково-методичної комісії  (Наталія СКРИПНИК)  
(підпис)

"17" 06 2021 року

**1. Мета дисципліни** – вивчення основ раціонального харчування людини з нормальним станом здоров'я. Отже, навчальна дисципліна «Основи здорового харчування» присвячена особливостям раціонального харчування – фізіологічно повноцінне харчування здорових людей. Ціль – дотримання фізіологічних норм споживання енергії та нутрієнтів. Профілактика надмірного або недостатнього харчування.

## **2. Попередні вимоги до опанування або вибору навчальної дисципліни:**

1. Успішне опанування навчальних дисциплін: «Обмін речовин», «Гігієна з гігієнічною експертизою», «Охорона праці в галузі», «Мікробіологія з мікробіологічною діагностикою», «Біологічна хімія», «Аналітична хімія», «Фізіологія людини».

2. Вміння самостійно застосовувати знання з навчальних дисциплін: «Основи харчування», «Гігієни харчування», «Основи фізіології» тощо для вирішення конкретних науково-практичних задач; працювати з науковою та науково-методичною літературою.

3. Володіння елементарними навичками зі складання щоденного раціону.

## **3. Анотація навчальної дисципліни:**

Навчальна дисципліна «Основи здорового харчування» є складовою програми професійної підготовки фахівців освітнього рівня «Бакалавр» за освітньою програмою «Дієтологія».

«Основи здорового харчування» є дисципліною, що висвітлює питання особливостей дієтичного харчування. Задача студентів – вміти грамотно коригувати раціон, правильно компонувати страви між собою для уникнення дефіцитних станів.

## **4. Завдання (навчальні цілі):**

1. сформулювати уявлення про роль харчування в забезпеченні гомеостазу організму людини;

2. розкриття критеріїв індивідуального підходу до кожного пацієнтів;

3. вивчення основних методів профілактики захворювань травної системи;

4. вивчення основних принципів дієтичного харчування;

5. вміння користування нормативними документами «державне регулювання належної якості та безпеки харчових продуктів і продовольчої сировини»;

6. сформулювати у студентів вміння і навички з організації системи здорового харчування, способів збереження і зміцнення здоров'я, за допомогою здорового, раціонального харчування.

Згідно вимог проекту Стандарту вищої освіти України (перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальність 224 «Технології медичної діагностики та лікування» дисципліна забезпечує набуття здобувачами освіти наступних компетентностей:

### • інтегральної:

–Здатність розв'язувати типові та складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності у галузі охорони здоров'я, або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується комплексністю та невизначеністю умов та вимог.

### • загальних:

ЗК01. Знання та критичне розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК02. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК07. Здатність до участі у проведенні досліджень на відповідному рівні.

- спеціальних (фахових, предметних):

ФК03. Здатність оцінювати рівень індивідуального здоров'я.

ФК05. Здатність надавати рекомендації щодо ведення здорового способу життя.

ФК07. Здатність здійснювати оцінку та корекцію раціону харчування.

#### 5. Результати навчання за дисципліною:

<b>Результат навчання (1. знати; 2. вміти; 3. комунікація)</b>		<b>Форми (та/або методи і технології) викладання і навчання</b>	<b>Методи оцінювання</b>	<b>Відсоток у підсумковій оцінці з дисципліни</b>
<b>Код</b>	<b>Результат навчання</b>			
<b>1</b>	<b>Знати</b>			
1.1.	Основні принципи раціонального харчування	Лекція, самостійна робота	Модульна контрольна робота 1, 2; оцінювання усних відповідей/доповнень; знання особливостей забезпечення якості продуктів харчування.	8
1.2.	Основні вимоги до визначення добових енергетичних потреб людини.	Лекція, лабораторна робота, самостійна робота	Модульна контрольна робота 1, 2; оцінювання усних відповідей/доповнень; знання основних санітарно-гігієнічних вимог.	8
1.3.	Основні вимоги до харчування різних вікових груп населення.	Лекція, лабораторна робота, самостійна робота	Модульна контрольна робота 1, 2; оцінювання усних відповідей/доповнень; знання основних харчових токсинів.	8
1.4.	Дієтичне харчування при захворюваннях тонкої та товстої кишки	Лекція, лабораторна робота, самостійна робота	Модульна контрольна робота 1, 2; оцінювання усних відповідей/доповнень; знання методів перевірки мікробіологічних та токсикологічних показників продуктів харчування.	8
1.5.	Нетрадиційні види харчування.	Лекція, лабораторна робота, самостійна робота	Модульна контрольна робота 1, 2; оцінювання усних відповідей/доповнень; знання методів мікроорганізмів та токсинів.	8

<b>2</b>	<b>Вміти</b>			
2.1.	На основі поглиблених знань робити висновки щодо складання харчових раціонів дітям та підліткам.	Лекція, самостійна робота	Модульна контрольна робота 1, 2; оцінювання усних відповідей/доповнень; знання вимог та мікробіологічних показників	8
2.2.	На основі поглиблених знань уміти скласти харчовий раціон людям дорослого та похилого віку.	Лекція, лабораторна робота, самостійна робота	Модульна контрольна робота 1, 2; оцінювання усних відповідей/доповнень; знання гігієнічних норм.	8
2.3.	На основі поглиблених знань уміти скласти харчові раціони вагітним та матерям у період лактації.	Лабораторна робота, самостійна робота	Модульна контрольна робота 1, 2; оцінювання усних відповідей/доповнень; знання методів виявлення мікроорганізмів та токсинів.	8
2.4.	На основі поглиблених знань володіти методами визначення добових енергетичних потреб людини.	Лекція, лабораторна робота, самостійна робота	Модульна контрольна робота 1, 2; оцінювання усних відповідей/доповнень; знання методів виявлення мікроорганізмів.	8
2.5.	На основі поглиблених знань володіти методикою розробки модифікації способу життя.	Лабораторна робота, самостійна робота	Модульна контрольна робота 1, 2; оцінювання усних відповідей/доповнень; знання оцінювання показників гігієнічної експертизи харчових продуктів.	8
<b>3</b>	<b>Комунікація</b>			
3.1.	Демонструвати спілкування в діалоговому режимі з колегами та цільовою аудиторією, ведення професійної наукової дискусії.	Лабораторна робота, самостійна робота	Оцінювання усних відповідей/доповнень; знання гігієнічних та токсикологічних норм.	10
3.2.	Письмово відображувати та презентувати результати своїх досліджень українською мовою.	Лабораторна робота, самостійна робота	Оформлення результатів показників якості продуктів харчування та їх придатності до споживання.	10

## 6. Співвідношення результатів навчання дисципліни із програмними результатами навчання

Програмні результати навчання (назва)	Результати навчання дисципліни (код)												
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	
ПРН 3. Володіти та застосовувати знання та уміння із загальної та професійної підготовки при вирішенні спеціалізованих завдань.	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+
ПРН 4. Аналізувати результати досліджень морфологічно- функціонального стану організму та довкілля, оцінювати значимість показників.		+		+	+							+	+

## 7. Схема формування оцінки.

### 7.1 Форми оцінювання студентів:

- семестрове оцінювання:

1. Модульна контрольна робота 1 – РН 1.1 – 2.5.(блок тем Розділу 1) – 20 балів / 10 балів

2. Модульна контрольна робота 2 – РН 1.1 – 1.5, 2.3 – 2.5 (блок тем Розділу 2) – 15 балів / 7,5 балів

3. Оформлення результатів - РН 1.1 – 1.4, 2.1 – 2.5, 3.2 - 5 балів / 2,5 балів

4. Знання основних принципів раціонального харчування - РН 1.1 – 1.4, 2.1, 2.3 – 2.5, 3.1, 3.2 - 5 балів / 2,5 балів

5. Усні відповіді - РН 1.1. – 3.2. – 10 балів / 5 балів

6. Доповнення - РН 1.1. – 3.2. – 5 балів / 2,5 балів

- підсумкове оцінювання: у формі заліку

Підсумкова оцінка з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік, визначається як сума оцінок (балів) за всіма успішно оціненими результатами навчання. Оцінки нижче мінімального порогового рівня до підсумкової оцінки не додаються.

Обов'язковим для отримання позитивної підсумкової оцінки (60 балів і вище та «зараховано») є відпрацювання всіх форм семестрового оцінювання за умови успішного виконання завдань двох підсумкових контрольних робіт розділів 1 та 2 (по кожній не менше 50 % правильних відповідей).

Перескладання семестрового контролю з метою покращення позитивної оцінки не допускається.

### 7.2 Організація оцінювання:

Поточні контрольні роботи проводяться упродовж лекційного курсу. Модульні контрольні роботи 1 і 2 проводяться після завершення лекцій з відповідних розділів робочої програми курсу. У разі відсутності студента при написанні модульної роботи з поважних причин, які підтверджені документально, він має право на його складання в кінці семестру. При неявці студента у зазначений термін без поважних причин кількість балів даного модуля рівна нулю.

Оцінювання підготовлених презентацій / доповідей проводиться упродовж лекційного курсу та семінарських занять.

### 7.3 Шкала відповідності оцінок

Зараховано / Passed	60-100
Не зараховано / Fail	0-59

## 8. Структура навчальної дисципліни. Тематичний план \*

№ п/п	Назва тем	Кількість годин			
		Лекції	Лабораторні роботи	Консультації	Самостійна робота*
1	<b>Розділ 1. Принципи раціонального харчування.</b>	6	12		30
2	<b>Лекція 1.</b> Види біологічної дії їжі та типи харчування.	2			
3	<b>Лабораторна робота 1.</b> Поняття про порції продуктів. Метод долоні для визначення необхідної порції продуктів.		4		
4	<b>Самостійна робота.</b> Продовольча ситуація у світі				10
5	<b>Лекція 2.</b> Будова та функції травної системи.	2			
6	<b>Лабораторна робота 2.</b> Методи дослідження органів травної системи.		4		
7	<b>Самостійна робота.</b> Хвороби проксимальних відділів травної системи.				10
8	<b>Лекція 3.</b> Харчові речовини та їх функції	2			
9	<b>Лабораторна робота 3.</b> Визначення добових енергетичних потреб людини		4		
10	<b>Самостійна робота.</b> Хвороби дистальних відділів травної системи.				10
11	<b>Модульна контрольна робота 1</b>	2			
12	<b>Розділ 2. Особливості харчування у відповідності життєвих ситуацій.</b>	6	14		20
13	<b>Лекція 4.</b> Особливості харчування дітей різного віку	2			
14	<b>Лабораторна робота 4.</b> Оцінка харчового статусу у дітей та підлітків.		4		
15	<b>Самостійна робота.</b> Харчування спортсменів.				7
16	<b>Лекція 5.</b> Харчування вагітних та матерів у період лактації	2			
17	<b>Лабораторна робота 5.</b> Оцінка харчового статусу вагітних та матерів у період лактації		4		
18	<b>Самостійна робота.</b> Вегетаріанство та сирोїдіння.				7
20	<b>Лекція 6.</b> Харчування дорослих та людей похилого віку.	2			
21	<b>Лабораторна робота 6.</b> Оцінка харчового статусу у дорослих та людей похилого віку.		6		
22	<b>Самостійна робота.</b> : Роздільне харчування.				6
23	<b>Модульна контрольна робота 2</b>	2			
24	<b>Консультації</b>			2	
25	<b>ВСЬОГО</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>50</b>

\* За наявності змін до графіку навчального процесу див. додаток 1

Загальний обсяг **90 год.**, в тому числі:

Лекції – **12 год.**

Лабораторні роботи – **26 год.**

Консультації – **2 год.**

Самостійна робота – **50 год.**

## 9. Рекомендована література

### *Основна: (Базова)*

1. Манжалій Е.Г., Фалалєєва Т.М., Остапченко Л.І. «Дієтологія та спосіб життя при захворюваннях шлунково-кишкового тракту: навчальний посібник». – К.: ФОП «Ворона», 2020. – 90 с.
2. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н. В., Дмитрієвич «Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів». Навчальний посібник . 2007- 441 с.
3. Міхеєнко О. І. «Основи раціонального та оздоровчого харчування», Навчальний посібник .-2017.- 189 с.
4. ДІЄТОЛОГІЯ / Т.М. Фалалєєва, Ю.М.Пенчук, Н.М. Кобиляк, Л.І. Остапченко. За ред. Т.М. Фалалєєвої. – 1-е вид. – Київ, 2021. – 386 с.
5. Карпенко П.О., Пересічна С.М., Грищенко І. М., Мельничук Н.О. «Основи раціонального і лікувального харчування», Навчальний посібник . - 2011.-504 с.
6. Безопасность пищевой продукции / Л.В. Донченко , В.Д. Надыкта .- М.: Пищепромиздат , 2001.-528 с.
7. Зубар Н.М., Руть Ю.В., Булгакова Фізіологія харчування, практикум. Київ, центр учбової літератури. - 2013.- 208 с.
8. Монастырский К. Функциональное питание.- Ageless Press, 2004.-322 с.

### *Додаткова:*

9. Нечаев А.П., Кочеткова А. А., Зайцев А. И ., Пищевые добавки. – М ., 1997 ю- 62 с.
10. Лозинський Віктор. Техніки збереження здоров'я: навч . посіб . – К. : Главник , 2008.- 160 с.
- 11.Олейник С.А. ,Гуниной Л. М. Спортивная фармакология и диетология .- М.: ООО И .Д.Вильямс, 2008.-256 с.
12. Барановський А .Ю. , Пак С.Ф. Дієтологія : -Діалект,2006.- 176с.
13. Атаманчук П.С., Мендерецький В.В ., Панчук О. П., та ін.. Безпека життєдіяльності навч. Посіб.- К.: Центр учбової літератури, 2011. - 278 с .
14. Технологічне забезпечення якості харчової продукції : Навч . посіб . : У 2 ч . – Ч. 1 Теор. Розділ . Сертифікація та контроль якості харчових продуктів / Касилова Л.О. , Крайнюк Л.М. , ч Крутовий Л .М. , та ін. . / Харк . держ . академія технол . та орг. . харчування. Х. , 2000. - 58 с .