

Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Перший проректор



С. Набока

«27» червня 2022 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Основи раціонального харчування**

**підготовки здобувачів**

**першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

(назва рівня вищої освіти)

**спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**

(шифр і назва спеціальності)

**за освітньо-професійною програмою**

**Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**

(назва програми)

**мова навчання українська**

Слов'янськ – 2022 р.

**Розробник:**

Дичко О. А. - кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

**Рецензенти:**


Бобирев В.Є. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ»

Зіновієв О.М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри МПСД факультету фізичного виховання ДВНЗ «ДДПУ».


Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 8 від «23» червня 2022 р.

Завідувач кафедри фізичної терапії,

фізичного виховання та біології \_\_\_\_\_  В.В. Дичко

Погоджено групою забезпечення спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Керівник групи забезпечення \_\_\_\_\_  І.В. Кушакова

Затверджено та рекомендовано до впровадження  
вченою радою

Державного вищого навчального закладу

«Донбаський державний педагогічний університет»

“27” червня 2022 р.;

протокол № 9

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3,5	Вибіркова	
Загальна кількість годин – 105	Рік підготовки:	
	4-й	4-й
	Семестр	
	7-й	7-й
	Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 4 самостійної роботи здобувача – 7	28-год.	8-год.
	Практичні	
	28-год.	6-год.
	Самостійна робота	
	49-год.	91-год.
	Вид контролю: залік	

*Метою* вивчення навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» полягає в ознайомленні майбутніх вчителів біології та основ здоров'я першого (бакалаврського) рівня вищої освіти з системою наукових і практичних знань про сутність раціонального та здорового харчування, отримати знання про склад продуктів харчування, їх ролі для організму людини, принципи складання харчового раціону, культуру харчування. Дати необхідні знання для розуміння явищ, що відбуваються в організмі людини при споживанні продуктів харчування, їх вплив на здоров'я. Прищепити культуру здорового харчування, сприяти формуванню звичок, щодо раціонального харчування, сприяти розвитку умінь, щодо приготування здорової їжі.

## 2. МАТРИЦЯ

### результатів навчання, методів навчання, методів контролю з навчальної дисципліни (вибіркової) «Основи раціонального харчування»

Результати навчання	Методи навчання	Методи контролю
<p>знати:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• сучасний стан і перспективи розвитку здорового харчування;</li><li>• складові продуктів харчування, їх значення для здоров'я;</li><li>• вміст в харчових продуктах вітамінів, мікро- і макроелементів;</li><li>• значення води і водного режиму для організму людини;</li><li>• значення дієтичного харчування;</li><li>• забруднювачі харчових продуктів та їх вплив на здоров'я людини;</li><li>• особливості дитячого, лікувально-профілактичного та дієтичного харчування;</li><li>• принципи комплексної оцінки якості та конкурентоспроможності харчових продуктів;</li><li>• наукові принципи складання харчових раціонів для окремих груп населення,</li></ul> <p>вміти:</p>	<p>Словесний метод (лекції проводяться з використанням наочного методу – застосуванням презентацій, відеоматеріалів, демонстрація теоретичного матеріалу, обговорення, дискусія, аналіз);</p> <p>Практичний метод (практичні заняття – проведення дискусій, бесід, інтерактивні методи (мозковий штурм, робота у групах), аналіз задач, ситуацій, розробка презентацій, реферативна робота);</p> <p>В рамках самостійної роботи використовуються діагностичні та науково-дослідницькі методи навчання відповідно до типу та складності завдання.</p>	<p>Вхідний (бесіда). Поточний контроль (письмові роботи у формі рефератів, презентацій, доповідей); усне опитування; письмове опитування (тестування, розв'язання задач, відповіді на питання) Вирішення компетентісно-орієнтованих практичних завдань; поточні та контрольні тестування;</p> <p>Підсумковий контроль (залік)</p>

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• проводити аналіз наукових джерел інформації щодо сучасного стану і перспектив розвитку раціонального харчування;</li><li>• визначити харчову та біологічну цінність харчових продуктів та різних харчових сумішей;</li><li>• розрахувати енергетичну цінність продуктів та раціонів;</li><li>• оцінювати відповідність харчових продуктів принципам здорового харчування;</li><li>• пояснити принципи нетрадиційних видів харчування з визначенням недоліків та протипоказань;</li><li>• вміти розробляти практичні рекомендації щодо організації здорового харчування різних груп населення;</li><li>• володіти методикою проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань;</li><li>• пропагувати отримані знання серед населення в галузі здорового харчування</li></ul> |  |  |
|---|--|--|

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	усього	зокрема			усього	зокрема		
		л	пр	с.р.		л	пр	с.р.
Тема 1. Загальні питання науки про харчування	15	4	4	7	14	1		13
Тема 2. Загальна характеристика основних продуктів харчування здорової людини.	15	4	4	7	15	1	1	13
Тема 3. Основні складові компоненти їжі і їх роль у формуванні здоров'я	15	4	4	7	16	2	1	13
Тема 4. Вода і питний режим	15	4	4	7	15	1	1	13
Тема 5. Складання та розрахунок добового харчового раціону для різних категорій осіб.	15	4	4	7	15	1	1	13
Тема 6. Складання та розрахунок добового харчового раціону для різних категорій осіб.	15	4	4	7	15	1	1	13
Тема 7. Види дієтотерапії при надлишковій вазі	15	4	4	7	15	1	1	13
<b>Усього годин</b>	<b>105</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>49</b>	<b>105</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>91</b>

### 4. Програма навчальної дисципліни

#### 4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Загальні питання науки про харчування	4	1
2	Загальна характеристика основних продуктів харчування здорової людини	4	1
3	Основні складові компоненти їжі і їх роль у формуванні здоров'я	4	2

4	Вода і питний режим	4	1
5	Складання та розрахунок добового харчового раціону для різних категорій осіб	4	1
6	Складання та розрахунок добового харчового раціону для різних категорій осіб	4	1
7	Види дієтотерапії при надлишковій вазі	4	1
<b>Разом</b>		28	8

#### 4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	З історії розвитку харчування	4	
2	Особливості будови системи травлення	4	1
3	Харчова цінність продуктів харчування	4	1
4	Роль білків, жирів, і вуглеводів у формуванні здоров'я.	4	1
5	Значення води для людського організму.	4	1
6	Харчування як важлива запорука збереження і зміцнення здоров'я людини	4	1
7	Основні харчові продукти, які не використовуються в дієтотерапії.	4	1
<b>Разом</b>		28	6

#### 4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Анатомо-фізіологічні основи харчування	7	13
2	Основні складові компоненти їжі: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мікро- і мікроелементи; вода і питний режим	7	13
3	Загальна характеристика основних продуктів	7	13

	харчування		
4	Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцнення здоров'я	7	13
5	Особливості раціонального харчування залежно від виду діяльності	7	13
6	Особливості лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я	7	13
7	Нетрадиційні види харчування та їх вплив на формування здоров'я	7	13
<b>Разом</b>		49	91

### 5. Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

За накопичувальною 100-бальною шкалою	За національною шкалою	
	для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт	для заліків
90 – 100 балів	відмінно	зараховано
89 – 75 балів	добре	
60 – 74 балів	задовільно	
26 – 59 балів	незадовільно	не зараховано
0 – 25 балів	неприйнятно	

### 6. Засоби діагностики результатів навчання

1) усні опитування на практичних заняттях – індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда (оцінюється рівень розуміння здобувачем теоретичного матеріалу, вміння формулювати запитання по темі та давати на нього відповідь, якість підготовки домашнього завдання);

2) перевірка практичних завдань на практичних заняттях – письмове тестування; виконання компетентісно орієнтованих завдань; розробка та складання харчових раціонів для окремих груп населення,; перевірка результатів виконання завдань для самостійної роботи.

3) залік, з дисципліни проводиться в кінці семестру і дає можливість визначити кінцевий ступінь рівня і якості засвоєння студентами теоретичних знань та практичних вмінь і навичок з даної дисципліни. Максимальна оцінка з підсумкового семестрового контролю становить 100 балів.



## 7. Рекомендована література

### 7.1. Основна:

1. Безпечне харчування – основа здорового способу життя студентів / Г.П. Грибан, М.І. Пуздимір, О.Д. Гусак, Ж.О. Твердохліб, Л.В. Трухан, М.О. Сіпліва // *Europejska nauka XXI rowieka*. 2018. Vol. 10 (23). P. 63–64.
2. Ганич О., Білас Б. Екологія. Природне харчування. Здоров'я. Ужгород: Патент, 2020. 376 с.
3. Гігієна харчування з основами нутриціології: підручник. У 2 кн. / за ред. проф. В.І. Ципріяна. К.: Медицина 2018. 528 с.
4. Зубар Н. М. Фізіологія харчування [Текст]: практикум: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / Н. М. Зубар, Ю. В. Руль, М. К. Булгакова; рец.: В. Д. Ванханен, І. П. Козярин, Г. Ф. Коршунова. - Київ: ЦУЛ, 2018. - 208 с.
5. Здорове харчування: збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров'я : В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук, Г.О. Слабкий, І.Я. Гуцол, Н.Й. Потокій. Ужгород. 2020. 64 с.
6. Наказ МОЗ України від 03.09.2019 №1073 "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії".
7. Основи харчування: підручник / уклад.: 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.
8. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / уклад.: О.І. Міхеєнко. Суми: Університетська книга, 2018. 189 с.
9. Роль харчування у профілактиці та лікуванні захворювань людини: навч. посіб. / Л. Андріюк; Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького. – Львів; Дрогобич: Посвіт, 2018. – 124 с. – Режим доступу до електронного каталогу Національної бібліотеки ім. В. І. Вернадського: [http://irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_all/cgiirbis\\_64.exe](http://irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_all/cgiirbis_64.exe). (дата звернення: 18.03.2019). – Назва з екрана.
10. Фізіологія харчування: підручник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін та ін. - Суми: Університетська книга, 2018. – 473 с

### 7.2. Допоміжна:

1. Гуменюк Г. Д., Кійко В. В. Контролювання якості та безпечності харчових продуктів у зарубіжних країнах. Стандартизація, сертифікація, якість. 2019. № 4(116). С. 24–30 с.
2. Кузьмін О. В., Дяченко Т. Б. Вплив якості харчових продуктів на рівень життя. Якість і безпека харчових продуктів: тези доп. III Міжнар. наук. -практ. конф., 16-17 листопада 2017 р. Національний університет харчових технологій; М-во освіти і науки України. Київ: НУХТ, 2018. С. 46 с.

3. Павлоцька Л. Ф. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів. Суми: Унів. Кн., 2018. 440 с.

4. Половина товарів на українському ринку не відповідає нормам. URL: <https://bit.ly/3gSROi3> (дата звернення: 11.12.2020).

5. About The SQF Program. URL: <https://bit.ly/3qXzTvi> (дата звернення: 11.12.2020).

6. Павлоцька Л. Ф. Фізіологія харчування / уклад.: Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, В. В. Євлаш. Харків: Світ книг, 2018. 416 с.

7. Пішак В.П. Вплив харчування на здоров'я людини. Чернівці : Книги-XXL, 2018. 499 с.

### **Інформаційні ресурси в Інтернеті**

1. Сайт «Здорове харчування». [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://medfond.com/>.

2. МОЗ України рекомендує [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zizdorovogo-harchuvannja>.

3. Сайт асоціації дієтологів України [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://uda.in.ua/>.

4. Тарілка здорового харчування - МОЗ України [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://moz.gov.ua/article/health/porivnjajte-svoju-izhu-z-%C2%ABtarilkoju-zdorovogo-harchuvannja%C2%BB>

### **9. Посилання на дистанційний курс**

Вивчення навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» може відбуватися дистанційно або змішано на платформі Moodle ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1640>

Дистанційний курс розраховано на сім тем. Кожна тема містить такі компоненти: лекції, практичні заняття, та компетентнісно-орієнтовані завдання, завдання до самостійної роботи.