

**Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»**

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

**СИЛАБУС
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.

Розробники: Дичко О.А., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ».

Рецензенти:

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

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

Силабус розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 8 від «23» червня 2022 р.

Завідувач кафедри



Дичко В.В.

(ПБ)

Затверджено та рекомендовано до впровадження
вченою радою

Державного вищого навчального закладу

«Донбаський державний педагогічний університет»

“27” червня 2022 р.

протокол № 9

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Кількість кредитів	3,5 кредита, 105 годин, з яких 48 год. становить контактна робота з викладачем (24 год. лекцій; 24 год. практичних занять, 49 год. – самостійна робота
Рік підготовки, семестр	4 рік підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти 7 семестр
Дисципліна фахового вибору	дисципліна фахового вибору
Викладач	Дичко Олена Анатоліївна, <i>кандидат біологічних наук, доцент</i>
Контактна інформація	elena.dychko@ukr.net
Консультації	Консультації проводиться кожний вівторок та четвер з 14.30 до 15.30 У разі неможливості відвідування консультацій можна з'ясувати поточні питання на сторінці дистанційного навчання в розділі «Консультація» (залишити повідомлення) http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1640 або на електронну скриньку elena.dychko@ukr.net і надіслати лист із зазначенням назви навчальної дисципліни
Анотація навчальної дисципліни	Навчальна дисципліна «Основи раціонального харчування» є дисципліною фахового вибору освітньо-професійної програми Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) спрямована на формування у студентів системи наукових уявлень про закономірності процесів травлення, обміну речовин, вплив харчових продуктів на стан здоров'я та функції організму, а також здобуття навичок у вирішенні практичних завдань з організації системи харчування різних груп населення шляхом застосування сучасних наукових положень.

**Опис навчальної
дисципліни**

Мета вивчення навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» полягає в ознайомленні майбутніх вчителів біології та основ здоров'я першого (бакалаврського) рівня вищої освіти з базовими поняттями раціонального харчування, основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значенням для здоров'я людини; особливостями харчування осіб різних вікових груп та зайнятості.

Очікувані результати навчання. Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувачі зможуть:

знати: сучасний стан і перспективи розвитку здорового харчування; складові продуктів харчування, їх значення для здоров'я;

вміст в харчових продуктах вітамінів, мікро- і макроелементів; значення води і водного режиму для організму людини значення дієтичного харчування; забруднювачі харчових продуктів та їх вплив на здоров'я людини;

особливості дитячого, лікувально-профілактичного та дієтичного харчування; принципи комплексної оцінки якості та конкурентоспроможності харчових продуктів;

наукові принципи складання харчових раціонів для окремих груп населення;

вміти: проводити аналіз наукових джерел інформації щодо сучасного стану і перспектив розвитку раціонального харчування;

визначити харчову та біологічну цінність харчових продуктів та різних харчових сумішей;

розрахувати енергетичну цінність продуктів та раціонів; оцінювати відповідність харчових продуктів принципам здорового харчування;

пояснити принципи нетрадиційних видів харчування з визначенням недоліків та протипоказань;

вміти розробляти практичні рекомендації щодо організації

здорового харчування різних груп населення;

володіти методикою проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань; пропагувати отримані знання серед населення.

Ключові слова. дієта, біологічна дія їжі, харчування, процеси життєдіяльності, процеси травлення, енергетична цінність, харчові добавки, раціональне харчування, лікувальні дієти, «хвороби цивілізації».

Матеріали та ресурси:

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. Міхєєнко. 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. (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

	<p>Розміщення основної інформації з навчальної дисципліни передбачено на навчальній платформі Moodle http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1640</p>
Теми	<p>Тема 1. Загальні питання науки про харчування Тема 2. Загальна характеристика основних продуктів харчування здорової людини Тема 3. Основні складові компоненти їжі і їх роль у формуванні здоров'я Тема 4. Вода і питний режим Тема 5. Складання та розрахунок добового харчового раціону різних категорій осіб Тема 6. Складання та розрахунок добового харчового раціону для різних категорій осіб Тема 7. Види дієтотерапії при надлишковій вазі</p>
Методичні поради для викладачів «Як навчати?»	<p>Опанування навчальної дисципліни відбувається в межах студентоцентрованого, компетентнісного, особистісно зорієнтованого, діяльнісного підходів. Лекції (проблемні, візуалізації, із застосуванням техніки зворотнього зв'язку) проводяться у супроводі навчальних відеоматеріалів, презентацій PowerPoint; відбувається демонстрація теоретичного матеріалу; проводиться його обговорення, аналізуються професійні ситуації, дискусія. Практичні заняття передбачають проведення дискусій, бесід, ситуаційного аналізу, аналізу конкретних ситуацій. В рамках самостійної роботи використовуються репродуктивні та проблемно-пошукові, евристичні та дослідницькі методи навчання здобувачів відповідно до типу та складності завдання.</p>
Методичні поради для здобувачів «Як навчатися?»	<p>Для того, щоб успішно опанувати навчальну дисципліну необхідно бути активними під час обговорень теоретичних питань, тестувань, презентацій результатів самостійних робіт, практичних завдань, аналізу педагогічних ситуацій, захист практичних робіт</p>
Оцінювання	<p>Для успішного складання навчальної дисципліни здобувач повинен:</p> <p>1). Набрати достатню кількість балів відповідно до вимог поточного контролю:</p> <p>а) під час лекційних занять здобувач може отримати 1 бал за кожну лекцію. Оцінювання залежить від роботи здобувача на лекції. Загальна максимальна сума балів за лекції дорівнює 7</p>

балам;

б) під час практичного заняття здобувач може набрати бали в залежності від виду, складності завдань та якості їх виконання:

- опитування або тестування оцінюється до 3 балів;
- участь під час обговорення дискусійного питання, доповнення або суттєве запитання до доповідача оцінюється в 1 бал;
- виконання практичного завдання під час практичного заняття оцінюється до 5 балів.

Загальна максимальна сума балів за практичні заняття – 35 балів.

в) за результатами виконання завдань самостійної роботи здобувач може отримати до 8 балів за кожний тип роботи. Оцінювання залежить від якості виконаної роботи й рівня сформованості навчальної автономії здобувача. Загальна максимальна сума балів за самостійну роботу – 56 балів.

З детальним розподілом балів за кожною окремою темою можна ознайомитись на освітній платформі Moodle за лінком: <http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=881>

2). Формою підсумкового контролю є залік.

Оцінювання результатів навчання у формі семестрового заліку проводиться по закінченні вивчення навчальної дисципліни, зазвичай, на останньому практичному занятті або в період до початку екзаменаційної сесії відповідно до графіка освітнього процесу.

На останньому аудиторному занятті оголошуються здобувачам вищої освіти відкрито (у присутності групи) накопичені ними бали поточного оцінювання з навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування», отримані під час лекційних, практичних занять та за виконану самостійну роботу. Залік, як форма контролю, передбачає зарахування здобувачеві балів, накопичених за результатами поточного оцінювання з навчальної дисципліни (за наявності у здобувача не менше 60 балів за поточну роботу – без додаткового опитування) й не вимагає обов'язкової присутності здобувача вищої освіти.

Здобувач має право (за бажанням) підвищити власний результат оцінювання в балах з навчальної дисципліни, де формою контролю є залік, шляхом виконання завдань самостійної роботи, але не пізніше ніж до початку екзаменаційної сесії.

	<p>Порядок повторного проходження контрольних заходів і ліквідації академічної заборгованості врегульовано «Положенням про контрольні заходи в ДВНЗ «ДДПУ» (http://www.slavdpu.dn.ua/images/stories/news/normativ/003.pdf)</p> <p>Політика щодо відвідування занять: відсутність здобувача з неповажної причини під час перебігу заняття є неприпустимою. Якщо здобувач за певних обставин (лікарняний, академічна мобільність, відпустка тощо) пропустив заняття, він може виконати поточні контрольні заходи з іншою академічною групою або під час встановлених консультаційних годин за попередньою домовленістю з викладачем. На заняттях здобувачі можуть використовувати мобільні телефони або ноутбуки, але, безпосередньо, з навчальною метою – для вивчення дисципліни.</p> <p>Політика щодо академічної доброчесності: індивідуальні завдання перевіряються на наявність плагіату методом експертної оцінки та за допомогою on-line сервісу Unicheck. Очікується, що кожний здобувач виконує завдання свідомо та самостійно й несе відповідальність за збереження, резервне копіювання виконаних завдань. Здобувач, у роботі якого було виявлено факт порушення академічної доброчесності, отримує за завдання 0 балів. З «Положенням про академічну доброчесність педагогічних, науково-педагогічних працівників та здобувачів у ДВНЗ “ДДПУ”» можна ознайомитись на лінком: http://www.slavdpu.dn.ua/images/stories/news/normativ/012.pdf.</p>
<p>Переваги вивчення навчальної дисципліни «Бонус вивчення»</p>	<p>Унікальність та цінність навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» полягає в набутті здобувачами теоретичних знань, практичних умінь все це, в свою чергу, підвищить рівень сформованості професійної компетентності майбутніх вчителів біології та основ здоров'я Нової української школи й надають їм конкурентних переваг на ринку професійних послуг</p>

Доцент кафедри ФТФВіБ _____  _ О.А. Дичко