

## Силабус курсу

### ФІЗІОЛОГІЯ ХАРЧУВАННЯ

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітньо-професійна програма	«Професійна освіта (Сфера обслуговування)»
Рік навчання:	1
Семестр:	2
Кількість кредитів:	7,5
Мова навчання	українська
Керівник курсу	кандидат педагогічних наук, доцент Павх Степанія Петрівна
Контактна інформація:	Ел. пошта <a href="mailto:stefaniapavkh@gmail.com">stefaniapavkh@gmail.com</a> + 38097 800 26 30

#### Опис дисципліни

Дисципліна «Фізіологія харчування» 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. Дисципліна орієнтована на підготовку фахівців здатних адаптуватися до змін у середовищі професійної діяльності та діяти відповідно до стандартів якості стосовно обслуговування споживачів закладів ресторанного господарства.

Лек/пр акт	Тема	Результати навчання	Завдання
<b>Змістовий модуль 1 Вплив їжі та її компонентів на функціонування основних фізіологічних систем організму</b>			
2/4	Тема 1. Вступ до вивчення дисципліни	Знає суть, завдання й термінологію навчальної дисципліни. Розуміє зв'язок харчування із здоров'ям та працездатністю населення. Знає функції їжі та її біологічну дію. Характеризує класичні, наукові та альтернативні теорії харчування та розуміє й оцінює їх вплив на здоров'я людини.	Тести Питання Проблемні завдання, Індивідуальні завдання
2/4	Тема 2. Фізіологія травлення та засвоєння	Знає будову і функції травної системи та її роль в процесах життєдіяльності людини. Розуміє особливості травлення їжі у ротовій порожнині, шлунку, тонкому кишечнику та	Тести Питання Проблемні завдання,

	їжі	товстому кишечнику. Знає роль печінки і підшлункової залози в травленні.	Індивідуальні завдання
2/4	Тема 3. Обмін речовин та енергії.	Знає суть обміну речовин та енергії, специфічно-динамічної дії харчових речовин. Розуміє фізіологічну потребу людини в енергії та значення нормування енергетичної цінності раціонів харчування. Вміє розраховувати добові витрати людини хронометражно-табличним методом.	Тести Питання Проблемні завдання, Індивідуальні завдання
6/4	Тема 4. Харчові речовини та їх значення у харчуванні людини	Розуміє фізіологічну характеристику води, мінеральних речовин, білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та їх роль у харчуванні людини. Знає потреби організму людини у харчових речовинах. Вміє визначати та оцінювати фізіологічні потреби у харчових речовинах залежно від витрат організму.	Тести Питання Проблемні завдання, Індивідуальні завдання
2/4	Тема 5. Основи раціонального (здорового) харчування	Розуміє суть раціонального харчування як складову здорового способу життя та один із факторів подовження активного періоду життєдіяльності. Знає основні принципи раціонального здорового харчування різних груп населення. Усвідомлює значення режиму харчування. Вміє визначати фізіологічні потреби в енергії та харчових речовинах різних вікових та професійних груп населення та розробляти практичні рекомендації щодо організації раціонального харчування різних груп населення.	Тести Питання Проблемні завдання, Індивідуальні завдання
4/4	Тема 6. Лікувально-профілактичне та дієтичне харчування	Розуміє суть лікувально-профілактичного та дієтичного харчування. Знає основні принципи лікувально-профілактичного та дієтичного харчування. Характеризує основні дієти. Вміє складати раціони лікувально-профілактичного харчування та обґрунтовує вибір дієтичних продуктів.	Тести Питання Проблемні завдання, Індивідуальні завдання
<b>Змістовий модуль 2. Фізіолого-гігієнічні основи харчування</b>			
2/4	Тема 7. Харчові отруєння.	Розуміє суть харчових отруєнь, причини їх виникнення та способи попередження.	Тести Питання

		Знає їх особливості та класифікацію за епідеміологічними ознаками. Характеризує харчові токсикоінфекції, токсикози, отруєння продуктами, токсичними за своєю природою, харчовими продуктами, токсичними за певних умов. Вміє планувати заходи щодо їх попередження та профілактики.	Проблемні завдання
2/4	Тема 8. Глистові захворювання	Розуміє суть гельмінтозів. Знає класифікацію гельмінтів за формою тіла та особливостями розвитку. Розрізняє геогельмінти та біогельмінти. Характеризує збудників глистових захворювань та їх біологічну особливість, джерела та механізм зараження. Вміє планувати заходи з профілактики глистових захворювань та розробляти практичні рекомендації щодо їх попередження.	Тести Питання Проблемні завдання
4/4	Тема 9. Сучасні проблеми харчування	Розуміє роль генно-модифікованих продуктів в сучасному світі. Знає проблеми та перспективи використання генетично модифікованих продуктів. Знає суть функціонального харчування як нового напрямку в організації здорового способу життя. Розрізняє харчові продукти спеціального призначення, харчові продукти для дітей, вагітних жінок, матерів, що годують груддю та продукти лікувального харчування. Вміє аналізувати ступінь безпечності харчових продуктів із генетично-модифікованих джерел.	Тести Питання Проблемні завдання
4/4	Тема 10. Гігієнічні основи використання харчових добавок	Розуміє проблеми використання харчових добавок Знає гігієнічні основи використання харчових добавок, їх особливості та класифікацію за технологічними потребами (для поліпшення органолептичних показників, консистенції, подовження терміну зберігання продуктів, прискорення та удосконалення технологічних процесів тощо) Вміє аналізувати ступінь безпечності використання харчових добавок.	Тести Питання Проблемні завдання

## Літературні джерела

### Основна

1. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф. Основи фізіології харчування : навч. посіб. Харків: Ранок, 2017. 216 с.
2. Міхеєнко О.І. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с.
3. Олійник О.М. Основи фізіології, санітарії та гігієни харчування: навч. посіб. Львів: Оріяна - Нова, 1998. 124 с.
4. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Київ: Кондор, 2018. 440с.
5. Зубар Н.М. Фізіологія харчування. Практикум: навч. посіб. Київ: КНУ, 2001. 257 с.
6. Павлоцька Л.Ф. Дуденко Н.В., Дмитрієвич Л.Р. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 411 с.
7. Павх С.П. Практикум з курсу «Основи фізіології та гігієни харчування». Тернопіль : ТДПУ імені Володимира Гнатюка, 2004. 55 с.
8. Павх С.П. Гаврилко І.Ю. Фізіологія харчування: методичні рекомендації для бакалаврів за спеціальністю 015 Професійна освіта (Сфера обслуговування). Тернопіль: ТНПУ ім. Володимира Гнатюка, 2019. 49 с.
9. Пономарів П.Х., Сирохман І.В. Безпека харчових продуктів та продовольчої сировини. Навчальний посібник. Київ: Лібра, 1999. 272 с.
10. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування. Київ: Здоров'я, 2000. 332 с.
11. Шалимінов О.В., Дятченко Т.П., Кравченко Л.О. Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів. Київ: АСК, 2007. 850 с.

### Допоміжна

12. Ципріян В.І. Гігієна харчування з основами нутриціології: навч. посіб. Київ: Здоров'я, 1999. 568 с.
13. Грушко В.С. Основи здорового способу життя: навч. посіб. Тернопіль: Астон, 1999. 368 с.

### Інформаційні ресурси

14. Збірник рецептур борошняних кондитерських і здобних булочних виробів. URL: <https://avtorim.kiev.ua/contents/zbirnik-retseptur-pavlov-o-v.html>
15. Євлаш В.В. Гурікова І.М. Харчові добавки: методичні вказівки. URL: <http://elib.hduht.edu.ua/bitstream/123456789/402/1/%D0%B5%D0%BA.%D0%BB%D0%BE%D0%BA.%20%D0%BA.%D0%BB.%D0%A5%D0%B0%D1%80%D1%87.%D0%B4%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D0%B2%D0%BA%D0%B8.2013.pdf>

### Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів і перескладання:** роботи, які здаються із порушення термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату та наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними

текстовими запозиченнями не більше 20 %. Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. з використанням мобільних девайсів).

- **Політика щодо відвідування** занять: відвідування є обов'язковими. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.
- **Поточний контроль:** усне опитування в ході лекцій та лабораторних занять, перевірка завдань (у тому числі самостійної роботи), оцінювання правильності виконання завдань лабораторних робіт.

**Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:**

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1 (теми 1-3): опитування під час занять, тести, завдання, обговорення	24
Модуль 2 (теми 4-10): опитування під час занять тести, завдання, обговорення	56
Екзамен: тести	20
Всього	100

**Розподіл балів, які отримують студенти**

Поточне тестування та самостійна робота										Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2					100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
60					40					

T1, T2.... – теми курсу