

## Силабус курсу Основи раціонального харчування

Освітній ступінь – магістр  
Галузь знань: 01 Освіта/педагогіка  
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт  
Освітньо-професійна програма  
«Фізична реабілітація»  
Кількість кредитів – 3

Рік підготовки, семестр – 2 рік, 3 семестр

Компонент освітньої програми: вибіркова

Дні занять: ауд. 607  
Консультації: четвер 14.05, ауд. 607



### Керівник курсу

Канд.мед.наук, доц. Храбра С.З.

### Анотація дисципліни

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» є ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значення для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційними методами харчування (голодування, сиродієння, вегетаріанство).

**Основними завданнями** вивчення дисципліни «Основи раціонального харчування» є оволодіння концепцією збалансованого харчування, визначення фізіологічних потреб здорової людини у харчових речовинах і енергії, загальними вимогами складання харчового раціону для різних груп населення.

### Навчальний контент

	<i>Темати</i>	<i>Результати навчання</i>
1	Фізіологічні потреби здорової людини в харчових речовинах і енергії.	Фізіологічні норми харчування, енерговитрати організму. Концепція збалансованого харчування. Оптимальне харчування.
2	Значення основних нутрієнтів в харчуванні здорової і хворої людини: білки, жири, вуглеводи	Значення білків, жирів і вуглеводів в харчуванні. Функції основних нутрієнтів в організмі. Потреби людини в білках, жирах і вуглеводах. Їхня біологічна цінність. Джерела основних нутрієнтів.
3	Вітаміни і мікро- і макроелементи.	Значення вітамінів і мікро- та макроелементів в харчуванні. Функції вітамінів і мікро- та макроелементів в

		організмі. Потреби людини у вітамінах і мікро- та макроелементах. Їхня біологічна цінність. Джерела основних нутриєнтів.
4	Розрахунок фізіологічних потреб організму в основних нутриєнтах	Визначення щоденної потреби білків, жирів і вуглеводів. Продукти, у яких містяться основні нутрієнти в потрібній кількості.
5	Енергетика і інтенсивність метаболізму	Анаболізм, катаболізм. Визначення інтенсивності метаболізму. Одиниці виміру витрати енергії. Чинники, що впливають на витрати енергії.
6	Контроль маси тіла	Регуляція вживання їжі і запасання енергії. Порушення харчування. Невротична анорексія, булімія. Порушення, пов'язане з переїданням. Голодування.
7	Нутриціологічна характеристика молока і молочних продуктів	Характеристика молока. Кисломолочні продукти. Вершкове масло. Дитячі молочні продукти. Молочні консерви.
8	Нутриціологічна характеристика м'яса і м'ясних продуктів	Характеристика м'яса. Хімічний склад. Зберігання. М'ясні субпродукти. Ковбасні вироби і консерви.
9	Нутриціологічна характеристика риби і продуктів моря	Характеристика риби і нерибних продуктів моря. Рибні консерви. Ікра.
10	Нутриціологічна характеристика яєць та продуктів їхнього перероблення.	Характеристика яєць. Хімічний склад. Зберігання. Застосування.
11	Нутриціологічна характеристика зернових продуктів	Борошно. Крупи. Сухарі. Хімічний склад. Зберігання. Застосування.
12	Нутриціологічна характеристика овочів, фруктів, ягід	Характеристика і хімічний склад овочів, фруктів, ягід, горіхів, грибів, дикорослих їстівних рослин. Квашення і соління. Консервування, маринування, заморожування.
13	Нутриціологічна характеристика харчових жирів	Будова та фізико-хімічні властивості харчових жирів. Характеристика жирових продуктів.
14	Нутриціологічна характеристика кондитерських виробів	Енергетична цінність. Вміст цукрів. Небезпека надходження великої кількості простих вуглеводів в організм людини і розвиток захворювань. Характеристика кондитерських виробів.
15	Нутриціологічна характеристика напоїв і смакових речовин	Безалкогольні і алкогольні напої. Фармакологічна дія. Чай. Кава. Прянощі і їх характеристика.

### Формування програмних компетентностей

Індекс у матриці ОП	Програмні компетентності
ІК	Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту та фізичної реабілітації в умовах комплексності та невизначеності

ФК 9.	Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.
ФК 10.	Здатність розуміти складні патологічні процеси та порушення, які піддаються корекції заходами фізичної реабілітації.
ФК 11.	Здатність розуміти клінічний діагноз пацієнта/ клієнта, перебіг захворювання, принципи та характер лікування.
ФК 12.	Здатність проводити фізичну реабілітацію осіб різного віку, нозологічних та професійних груп при складних прогресуючих та мультисистемних порушеннях.
ФК 13.	Здатність аналізувати, вибирати і трактувати отриману від колег інформацію.
ФК 14.	Здатність обстежувати та визначати функціональний стан, рівень фізичного розвитку, рухові та інші порушення осіб різного віку, нозологічних та професійних груп із складною прогресуючою та мультисистемною патологією.
ФК 15.	Здатність допомагати пацієнту/клієнту зрозуміти, сформулювати та реалізувати власні потреби.
ФК 16.	Здатність прогнозувати результати фізичної реабілітації, формулювати цілі, складати, обговорювати та пояснювати програму фізичної реабілітації, або компоненти індивідуальної програми, які стосуються фізичної реабілітації.
ФК 17.	Здатність визначати оптимальний рівень терапевтичного навантаження, контролювати тривалість та інтенсивність реабілітаційних заходів для забезпечення їх відповідності стану здоров'я, функціональним можливостям пацієнта/клієнта.
ФК 18.	Здатність контролювати стан пацієнта/клієнта зі складними та мультисистемними порушеннями відповідними засобами й методами.
ПРН 2.	Знаходити нормативні документи, методичні, регламентуючі та інформаційні матеріали для розв'язання конкретних задач при реалізації програм фізичної реабілітації та рухової активності у осіб різних нозологічних та вікових груп.
ПРН 4.	Відтворювати сучасний понятійний апарат, теорії та технології при реалізації програм фізичної реабілітації та рухової активності у осіб різних нозологічних та вікових груп, які є основою для оригінального мислення та інноваційної діяльності.
ПРН 7.	Пояснювати клінічний діагноз, перебіг захворювання, принципи та характер лікування осіб різних нозологічних груп, які займаються руховою активністю.
ПРН 8.	Демонструвати вміння міжособистісної комунікації та впливу на поведінку людини для розв'язання конкретних задач при реалізації програм фізичної реабілітації та рухової активності у осіб різних нозологічних та вікових груп.
ПРН 12.	Дотримуватися вимог академічної доброчесності та не допускати їх порушення під час навчання та наукової роботи.

### Рекомендована література

## Основна

1. Гігієна харчування з основами нутриціології: Підручник / За ред. проф. В.І.Ципріяна. – К.: Медицина, 2007. – 528 с.
2. Храбра С.З. Основи нутриціології і лікувального харчування. Лабораторний практикум: Навчальний посібник для студентів спеціальностей «Здоров'я людини» і «Фізична реабілітація». – Тернопіль, 2011 р. – 201 с.
3. Смолянський Б.Л., Белова Л.В. Нетрадиционное питание. – СПб: Гиппократ, 2001. – 463с.

## Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн тестування та підготовки практичних завдань у процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись у онлайн формі за погодженням із керівником курсу.

## Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується таким чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1 - усне опитування, тести, завдання	25
Модуль 2 - усне опитування, тести, завдання	40
ІНДЗ	15
Залік - тести, завдання	20