

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

Силабус навчальної дисципліни
«Дієтологія та нутриціологія»

Обсяг навчальної дисципліни	Загальна кількість годин на дисципліну: 45 годин, 1,5 кредити ЄКТС.
Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни	За розкладом занять. Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання. Одеса, вул. Ольгіївська, 4-А, Спорткомплекс ОНМедУ 2 поверх.
Викладач(-і)	Юшковська Ольга Геннадіївна. Завідувачка кафедри, доктор медичних наук, професор. Плакіда Олександр Леонідович. Доктор медичних наук, професоркафедри. Філоненко Олена В'ячеславівна. Кандидат медичних наук, доцент кафедри. Кравець Світлана Вікторівна. Асистент кафедри. Семененко Олег Валерійович. Асистент кафедри. Шахназарян Камо Едуардович. Асистент кафедри.
Контактна інформація	Довідки за телефонами: Середовська Вікторія Юріївна, завуч кафедри 0672857552 Коростильова Ганна Юріївна, методист кафедри 0674881405 Радаєва Вікторія Володимирівна, лаборант кафедри, 0973824140, +380(48) 723-05-68, +380 (48) 728-50-30 E-mail: sportmed@onmedu.edu.ua Очні консультації: з 15.00 до 17.00 кожного четверга, з 9.00 до 12.00 кожної суботи Онлайн- консультації: з 16.00 до 18.00 кожного четверга, з 9.00 до 14.00 кожної суботи. Посилання на онлайн - консультацію надається кожній групі під час занять окремо.

КОМУНІКАЦІЯ

Комунікація зі здобувачами буде здійснюватися аудиторно (очно).

Під час дистанційного навчання комунікація здійснюється через платформу Microsoft Teams, а також через листування електронною поштою, месенджери Viber (через створені у Viber групи для кожної групи, окремо через старосту групи).

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення дисципліни – є формування та розвиток у здобувачів вищої освіти компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до ОПП.

Мета дисципліни: є забезпечення здобувачів знаннями стосовно вимог сучасного споживача у харчуванні, а саме забезпечення раціонального харчування, здатного

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

впливати на регуляцію обмінних процесів і нормалізувати функції окремих органів і систем, сформувати у здобувачів вміння з організації системи харчування шляхом застосування сучасних наукових положень нутріцітології.

Завдання дисципліни:

- формування навичок розрахунку фізіологічної потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах;
- обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування;
- оцінка статусу харчування організму та його порушень;
- сприяння практичному оволодінню вміннями та навичками розробки наукових засад обґрунтування практичних рекомендацій щодо організації раціонального харчування різних груп населення;
- формування вміння оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками, результатами бактеріологічного та токсикологічного дослідження й формулювання висновку щодо їх якості та відповідності стандартам;
- дати змогу майбутнім фахівцям опанувати практичними навичками з основ дієтології до професійної діяльності з обґрунтування та організації заходів спрямованих на зміцнення здоров'я населення;
- пропагування гігієнічних знань серед населення в галузі раціонального харчування.

Очікувані результати:

У результаті вивчення дисципліни студенти мають

Знати:

- основні положення та принципи раціонального харчування;
- становлення традиційного харчування в антропогенезі;
- фізіологію харчування;
- концепції та теорії харчування, основні положення раціонального харчування;
- здійснювати оцінку та корекцію раціону харчування;
- визначити загальні підходи до вибору необхідної оздоровчої технології для корекції стану здоров'я дітей та молоді;
- уміти вести здоровий спосіб життя, фізично самовдосконалюватися та спонукати дітей та молодь до ведення здорового способу життя;
- знати основи патології, впливи природних чинників на здоров'я людини;
- демонструвати уміння ефективно проводити професійну діяльність, застосовуючи сучасні науково-доказові дані;
- сучасні проблеми харчування людини, харчові отруєння та їх профілактика

Вміти:

- застосовувати основні засоби організації дієтичного харчування;
- застосовувати раціональне харчування дітей різного віку;
- застосовувати раціональне харчування в похилому віці та старості;
- застосовувати спортивне харчування та раціональне харчування юних спортсменів;
- застосовувати лікувально-профілактичне харчування на виробництві зі шкідливими умовами;
- провести гігієнічну експертизу харчових продуктів.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Форми і методи навчання

Дисципліна буде викладатися у формі практичних занять, організації самостійної роботи здобувача.

Методи навчання: бесіда, розповідь, пояснення, демонстрація, інструктаж, тренувальні вправи.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовний модуль I

Основи фізіології харчування відповідно до вимог нутриціології

Тема 1. Роль харчування в життєдіяльності організму людини: функції їжі в організмі людини. Сучасна класифікація харчових продуктів. Основи фізіології та патофізіології харчового тракту: основні типи травлення; будова й функції травної системи.

Тема 2. Базові відомості про потреби організму в енергії: енерговитрати організму. Методики визначення енерговитрат людини. Поняття нормальна, ідеальна та оптимальна маса тіла. Розрахунок нормальної, ідеальної та оптимальної маси тіла.

Тема 3. Значення білку для організму людини: визначення показників біологічної цінності білків. Вивчення рекомендованих середніх норм білків у раціоні. Роль ліпідів у організмі. Визначення функцій жирів у організмі людини. Дослідження порушень при недостатці вживання жирів. Функції вуглеводів для життєдіяльності організму: класифікація вуглеводів. Функції вуглеводів у організмі людини.

Тема 4. Вітаміни та їх значення у харчуванні: джерела вітамінів у харчуванні, збалансованість. Добова потреба у вітамінах та шляхи забезпечення дефіцитними вітамінами. Значення мінеральних речовин: зв'язок мінерального та водного обміну. Характеристика мінеральних вод та механізм дії. Характеристика споживної цінності основних груп харчових продуктів: харчова цінність продуктів тваринного походження. Харчова цінність продуктів рослинного походження.

Змістовний модуль II

Наукові основи харчування відповідно до вимоги нутриціології та дієтології

Тема 6. Антихарчові та компоненти їжі, що негативно впливають на організм людини. Характеристика антихарчових речовин, що містяться в продуктах харчування. Компоненти харчових продуктів, що мають несприятливий вплив на організм споживача. Основи збалансованого харчування. Принципи збалансованого харчування. Альтернативні типи харчування.

Тема 7. Теорія адекватного харчування. Характеристика адекватного харчування. Основні принципи. Вегетаріанство. Характеристика та особливості вегетаріанства. Характеристика веганів. Харчування різних груп населення. Характеристика харчування населення. Шляхи задоволення потреб.

Тема 8. Ентеральне та парантеральне харчування. Ентеральне харчування. Парантеральне харчування. Біологічно активні речовини. Класифікація речовин. Склад та принципи використання.

Тема 9. Дієтичне харчування. Загальні принципи. Обмежувальні дієти. Лікувально-профілактичне харчування. Характеристика основних лікувально-профілактичних дієт. Санітарно-гігієнічні вимоги до харчоблоків.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

Тема 10. Продукти харчування дієтичного призначення. Класифікація харчових продуктів. Харчові продукти модифіковані. Харчові отруєння та шляхи їх подолання. Харчова токсинфекція. Профілактика отруєнь.

Тема 11. Білково-енергетична недостатність. Причини та форми білково-енергетичної недостатності. Класифікація білково-енергетичної недостатності.

Тема 12. Харчова непереносимість. Класифікація паталогічних реакцій на харчові продукти. Дійсна харчова алергія.

Перелік рекомендованої літератури:

Основна:

1. Дуденко Н.В. та ін. Нутріціологія. Київ: Світ книги, 2022. 527 с.
2. Бабінець Л. С. Нутріціологія в сімейній медицині в 2-х частинах. Магнолія, 2023. 724 с.
3. Зубар Н., Руль Ю., Булгакова Н. Фізіологія харчування. - ЦНЛ, 2017. - 208 с.

Додаткова:

1. Оздоровче харчування. Навчальний посібник. За ред. Карпенко П.О. КНТЕУ, 2019. 628 с.
2. Мостова Л.М., Свідло К.В., Жулинська О.В. Оздоровче харчування. Навчальний посібник. Харків, 2016. 340 с.
3. Мостова Л.М. та ін. Технологія харчових продуктів функціонального призначення. Харків, 2013. 450 с.
4. Капрельянц Л.В. Лікувально-профілактичні властивості харчових продуктів та основи дієтології. ОНАХТ, 2011. 269 с.
5. Малигіна В.Д. та ін. Мікробіологія та фізіологія харчування. Кондор, 2017. 312 с.
6. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування. Кондор, 2018. 408 с.
7. Інтернет-сайт Національного університету харчових технологій [Електронний ресурс] : Режим доступу : http://www.usuft.kiev.ua/Sci_F056.htm
8. Hyman M. Food: What the Heck Should I Eat? / M. Hyman // Little, Brown Spark, 2018. 400 p

ОЦІНЮВАННЯ

Форми і методи поточного контролю: усний (опитування), теоретичне тестування, оцінювання виконання тестів, оцінювання активності на занятті.

Критерії поточного оцінювання на практичному занятті

Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно «5»	Здобувач систематично працював протягом семестру, показав різнобічні і глибокі знання програмного матеріалу, вміє успішно виконувати завдання, які передбачені програмою, засвоїв зміст основної та додаткової літератури, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань.
Добре «4»	Здобувач виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, що рекомендована програмою, показав достатній рівень знань з дисципліни і здатний до їх самостійного оновлення та поновлення у ході подальшого

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

	навчання та професійної діяльності.
Задовільно «3»	Здобувач виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та наступної роботи за професією, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, допустив окремі помилки у відповідях на іспиті і при виконанні іспитових завдань, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених помилок під керівництвом науково-педагогічного працівника.
Незадовільно «2»	Здобувач не виявив достатніх знань основного навчально-програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.

Форми і методи підсумкового контролю: залік.

Залік, виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у практичних заняттях, виконав індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійна робота передбачає підготовку до кожного практичного заняття.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:

- Пропуски занять з неповажних причин відпрацьовуються за розкладом черговому викладачу.
- Пропуски з поважних причин відпрацьовуються за індивідуальним графіком з дозволу деканату.

Політика щодо академічної доброчесності:

Обов'язковим є дотримання академічної доброчесності здобувачами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;
- посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Неприйнятними у навчальній діяльності для учасників освітнього процесу є:

- використання родинних або службових зв'язків для отримання позитивної або вищої оцінки під час здійснення будь-якої форми контролю результатів навчання або переваг у науковій роботі;
- використання під час контрольних заходів заборонених допоміжних матеріалів або технічних засобів (шпаргалок, конспектів, мікро-навушників, телефонів, смартфонів, планшетів тощо);
- проходження процедур контролю результатів навчання підставними особами.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності:

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

- зниження результатів оцінювання індивідуального опитування, виконання тестових завдань, оцінки за розв'язання ситуаційних завдань, виконання індивідуального завдання, заліку тощо;
- повторне проходження оцінювання (тестових завдань, ситуаційних завдань, індивідуального завдання, заліку тощо);
- призначення додаткових контрольних заходів (додаткові ситуаційні завдання, індивідуальні завдання, тести тощо);
- проведення додаткової перевірки інших робіт авторства порушника.

Політика щодо відвідування та запізнь:

Стан здоров'я: здобувачі хворі на гострі інфекційні захворювання, у тому числі на респіраторні хвороби, до заняття не допускаються. Запізнення на заняття – не припустимі. Здобувач, який спізнився на заняття, може бути на ньому присутній, але якщо в журналі викладач поставив «нб», він повинен його відпрацювати у загальному порядку.

Використання мобільних пристроїв:

Використання будь-яких мобільних пристроїв заборонено. При порушенні даного пункту здобувач має покинути заняття та в журналі викладач ставить «нб», яку він повинен відпрацювати у загальному порядку.

Мобільні пристрої можуть бути застосовані здобувачами з дозволу викладача, якщо вони потрібні для виконання завдання.

Поведінка в аудиторії:

Поведінка здобувачів та викладачів в аудиторіях має бути робочою та спокійною, суворо відповідати правилам, встановленим Положенням про академічну доброчесність та етику академічних взаємин в Одеському національному медичному університеті, у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету, Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідній та освітній роботі здобувачів вищої освіти, науковців та викладачів Одеського національного медичного університету.