

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно – педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

РАЦІОНАЛЬНЕ І ДІЄТИЧНЕ ХАРЧУВАННЯ

Освітня програма Фізична культура і спорт

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

м. Івано-Франківськ – 2023

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Раціональне і дієтичне харчування
Викладач	ст. викл Наконечна Світлана Павлівна
Контактний телефон викладача	+380509322386
E-mail викладача	svitlana.nakonechna@pnu.edu.ua
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Формат дисципліни	Очний, заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год.
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/
Консультація, відпрацювання н/б та негативних оцінок	Вівторок 16.00 -18.30
2. Анотація до навчальної дисципліни	
<p>«Раціональне і дієтичне харчування» - вибіркова навчальна дисципліна, яка 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.</p>	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
<p>Метою викладання навчальної дисципліни “Раціональне і дієтичне харчування” є ознайомлення студентів із основами здорового харчування, процесами споживання та засвоєння їжі, основами обміну речовин, а також індивідуальними, статевими та віковими особливостями, сформувавши у студентів розуміння взаємодії систем органів у регуляції функцій організму на різних рівнях.</p> <p>Цілі курсу з дисципліни "Раціональне і дієтичне харчування" передбачають набуття здобувачами необхідних знань про сучасний стан і перспективи розвитку здорового і дієтичного харчування, а також застосування цих знань на практиці</p> <p>В результаті вивчення дисципліни студент повинен:</p> <p>Знати:</p>	

- нормування білків у раціонах харчування - фізіологічну роль мікроелементів.
- значення харчових добавок вжитті людини
- харчування різних вікових груп населення згідно фізіолого
- гігієнічним принципам - фізіолого – гігієнічні основи лікувального харчування
- складати раціон оздоровчого харчування для окремих верств населення;

Вміти:

- визначати харчову, біологічну та енергетичну цінність продуктів харчування та харчових сумішей;
- розраховувати енергетичну цінність та хімічний склад продуктів та раціонів;
- оцінювати відповідність харчових продуктів принципам раціонального харчування;
- визначати вміст вітамінів у продуктах харчування;
- визначати функції їжі;
- визначати роль функціональних компонентів їжі в оздоровчому харчуванні людини;
- визначати зв'язок між використаними харчовими і біологічно-активними добавками і споживчими властивостями оздоровчих харчових продуктів;

4. Організація навчання курсу

Обсяг курсу 90 год.

Вид заняття	Загальна кількість годин
Лекції	14 год
Семінарські заняття/практичні, лабораторні	16 год
Самостійна робота	60 год

Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний /вибірковий
	Фізична культура і спорт	2	Вибіркова

Тематика навчальної дисципліни

Тема	Кількість год.		
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота

Тема 1. Основи і принципи раціонального збалансованого харчування	4	4	10
Тема 2. Кількісний та якісний склад їжі. Продуктова піраміда. Харчова цінність харчових продуктів: білки жири вуглеводи	2	4	10
Тема 3. Роль вітамінів і мікроелементів для захисту організму. Роль жирів у виникненні зайвої ваги	2	2	10
Тема 4. Енергетичний обмін організму людини	2	2	10
Тема 5. Гігієнічні основи дієтичного та лікувально-профілактичного харчування	2	2	10
Тема 6. Превентивне харчування при ризику деяких захворювань.	2	2	10
ЗАГАЛОМ	14	16	60

5. Система оцінювання навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів		
Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	Шкала оцінювання: національна та ECTS		
	Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
	90 – 100	A	відмінно
	80 – 89	B	добре
	70 – 79	C	
	60 – 69	D	
	50 – 59	E	задовільно
	26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
	0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Вимоги до письмових робіт	Письмові роботи пропонуються у формі тестових завдань, розміщених у системі d-learn, на занятті та проектних робіт. Терміни написання: денна форма – на парі
Практичні заняття	100 балів
Умови допуску до підсумкового контролю	Умовами допуску до підсумового контролю є рейтинг 50 балів впродовж практичних занять (письмові роботи, усні відповіді)
Підсумковий контроль	Форма контролю: залік Форма здачі: очний
6. Політика навчальної дисципліни	
Письмові роботи	Порядок та організація контролю знань студентів визначаються Положенням про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора №309 від 19.05.2023 р.) https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2023/05/otzinnuvannja-uspishnosti.pdf .
Академічна доброчесність	Очікується, що студенти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення, що визначається Положенням про запобігання та виявлення плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/ Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідують лекції і практичні заняття курсу.

Відвідування занять	<p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.) https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2023/08/polozgenia-pro-osp_7-redaktsia.pdf.</p> <p>Пропуски семінарських (практичних, лабораторних) занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття відповідно до Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора №309 від 19.05.2023 р.) https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2023/05/otzinnuvannja-uspishnosti.pdf</p>
Неформальна освіта	<p>Неформальна освіта зараховується згідно Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 673 від 24.11. 2022 р.) https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2022/11/neformalna-osvita.pdf.</p>

7. Рекомендована література

1. Здорове харчування: збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров'я / укл.: В.В. Брич, В.Й. БілакЛук'янчук, Г.О. Слабкий, І.Я. Гуцол, Н.Й. Потокій. Ужгород, 2020. 64 с.
2. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 №1073 "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії"

3. Основи харчування: підручник / 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.
4. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с.
5. Павлоцька Л. Ф. Фізіологія харчування / Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, В. В. Євлаш. – Харків: Світ книг, 2018. – 416 с.
6. Павлоцька Л. Ф. Фізіолого-гігієнічні аспекти оцінки якості продуктів / /Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, В. В. Євлаш. – Харків: Світ книг, 2016. – 531 сс.

Викладач:

Старший викладач кафедри
фізичної терапії, ерготерапії



Світлана НАКОНЕЧНА