

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



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра терапії, реабілітації та морфології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи здорового харчування

Рівень вищої освіти – бакалавр

Освітня програма – Дошкільна освіта

Спеціалізація (за наявності) Дошкільна освіта

Спеціальність - 012 Дошкільна освіта

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від “4” вересня 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023 р.

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Основи здорового харчування
Викладач (і)	Івасюк Ірина Йосипівна
Контактний телефон викладача	0955323522
E-mail викладача	iryna.ivasiuk@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	_(3 кредити) 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/
Консультації	щотижня

2. Анотація до навчальної дисципліни

Вивчення дисципліни «Основи здорового харчування» лежить в основі організації раціонального харчування як складової загальної задачі формування здорового способу життя людей.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни є сформувати у студентів вміння і навички з організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутріцитології та з організації харчування в лікувально-профілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

- **Основними цілями** вивчення дисципліни є знати основи фізіології та біохімії харчування, раціонального харчування різних вікових, професійних та нозологічних груп населення;
- обґрунтовувати принципи профілактики харчових отруєнь, гострих кишкових інфекцій та захворювань аліментарного походження;
- з'ясувати актуальні проблеми сучасних напрямів в фізіології харчування та встановити їх зв'язок зі здоров'ям та працездатністю населення; вміти розраховувати фізіологічної потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах;
- надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування;
- встановлювати зв'язок з навчальними предметами біологічного напрямку загальноосвітніх навчальних закладів
- володіти методикою проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань;

пропагувати гігієнічні знання серед населення в галузі раціонального харчування.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Загальні компетентності:

КЗ-2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

КЗ-3. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

КЗ-4. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

КЗ-5. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

КЗ-6. Здатність до міжособистісної взаємодії.

КЗ-7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

КЗ-8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

КЗ-9. Здатність здійснення безпечної діяльності.

Фахові компетентності:

КС-1. Здатність працювати з джерелами навчальної та наукової інформації.

КС-2. Здатність до розвитку в дітей раннього і дошкільного віку базових якостей особистості (довільність, самостійність, креативність, ініціативність, свобода поведінки, самосвідомість, самооцінка, самоповага).

КС-3. Здатність до розвитку допитливості, пізнавальної мотивації, пізнавальних дій у дітей раннього і дошкільного віку.

КС-6. Здатність до виховання в дітей раннього і дошкільного віку навичок свідомого дотримання суспільно визнаних морально- етичних норм і правил поведінки.

КС-7. Здатність до національно-патріотичного виховання дітей раннього і дошкільного віку (любов до Батьківщини, рідної мови, рідного міста; інтерес і повага до державних символів України, національних традицій, звичаїв, свят, обрядів).

КС-12. Здатність до фізичного розвитку дітей раннього і дошкільного віку, корекції і зміцнення їхнього здоров'я засобами фізичних вправ і рухової активності.

КС-14. Здатність до формування в дітей раннього і дошкільного віку навичок здорового способу життя як основи культури здоров'я (валеологічної культури) особистості.

КС-18. Здатність знаходити, опрацьовувати потрібну освітню інформацію та

застосовувати її в роботі з дітьми, батьками.

КС-19. Здатність до комунікативної взаємодії з дітьми, батьками, колегами.

КС-20. Здатність до самоосвіти, саморозвитку, до безперервності в освіті для постійного поглиблення загальноосвітньої та фахової підготовки, перетворення набуття освіти в процес, який триває впродовж усього життя людини.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	14
практичні заняття	16
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
IV-й семестр	012 Дошкільна освіта	2 курс	вибірковий

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	кількість год.		
	лекції	заняття	сам. роб
Тема 1. Предмет і завдання курсу. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема.	2 год	2 год	10 год
Тема 2. Нормування білків у раціонах харчування. Фізіологічна роль мікроелементів.	2 год	4 год	5 год
Тема 3. Фізіолого-гігієнічна характеристика	2 год	2 год	10 год

основних харчових продуктів та їхніх компонентів. Фізіолого-гігієнічна характеристика продуктів рослинного походження.			
Тема 4. Енергетична цінність (калорійність) продуктів харчування.	2 год	2 год	10 год
Тема 5. Харчові добавки і життя людини. Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів та проблема забезпечення ними організму.	2 год	2 год	5 год
Тема 6. Загальні відомості про значення шлункового соку. Травлення і засвоєння в різних відділенні шлунково-кишкового тракту.	2 год	2 год	10 год
Тема 7. Обмін речовин і енергії. Харчування різних вікових груп населення згідно фізіолого-гігієнічним принципам.	2 год	2 год	10 год

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	<p><i>Поточний контроль</i> здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» – 5, «добре» – 4, «задовільно» – 3, «незадовільно» – 2), отримані студентами, виставляються у журналах обліку відвідування та успішності академічної групи.</p> <p><i>Модульний контроль</i> (сума балів за окремий змістовий модуль) проводиться на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни – змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, самостійно опрацьовувати тексти, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал.</p>
---	--

	<p><i>Семестровий (підсумковий) контроль</i> проводиться у формі заліку.</p> <p>Оцінка знань студентів здійснюється за 100 бальною шкалою:</p>																														
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Сума балів за всі</th> <th>Оцінка</th> <th colspan="2">Оцінка за національну шкалою</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>види навчальної діяльності</td> <td>ECTS</td> <td>для екзамену, курсового проекту (роботи), практики</td> <td>для заліку</td> </tr> <tr> <td>90 - 100</td> <td>A</td> <td>відмінно</td> <td rowspan="5">зараховано з можливістю повторного складання</td> </tr> <tr> <td>80 - 89</td> <td>B</td> <td rowspan="2">добре</td> </tr> <tr> <td>70 - 79</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>60 - 69</td> <td>D</td> <td rowspan="2">задовільно</td> </tr> <tr> <td>50 - 59</td> <td>E</td> </tr> <tr> <td>26 - 49</td> <td>FX</td> <td>незадовільно з можливістю повторного складання</td> <td>не зараховано з можливістю повторного складання</td> </tr> <tr> <td>0-25</td> <td>F</td> <td>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</td> <td>не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</td> </tr> </tbody> </table>	Сума балів за всі	Оцінка	Оцінка за національну шкалою		види навчальної діяльності	ECTS	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку	90 - 100	A	відмінно	зараховано з можливістю повторного складання	80 - 89	B	добре	70 - 79	C	60 - 69	D	задовільно	50 - 59	E	26 - 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання	0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
Сума балів за всі	Оцінка	Оцінка за національну шкалою																													
види навчальної діяльності	ECTS	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку																												
90 - 100	A	відмінно	зараховано з можливістю повторного складання																												
80 - 89	B	добре																													
70 - 79	C																														
60 - 69	D	задовільно																													
50 - 59	E																														
26 - 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання																												
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни																												
Вимоги до письмових робіт	Підсумкова письмова робота виконується у формі модульної контрольної роботи (максимум 10 балів) .																														
Семінарські заняття																															
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент допускається до складання заліку, якщо впродовж семестру він набрав сумарно 25 балів і вище.																														
Підсумковий контроль	Підсумковий контроль - залік, включає поточні оцінки і усне опитування.																														

7. Політика навчальної дисципліни

Організація навчального процесу здійснюється на основі кредитно- модульної системи відповідно до вимог Болонського процесу із застосуванням модульно-рейтингової системи оцінювання успішності студентів.

Зараховуються бали, набрані при поточному тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховується присутність студента на заняттях та його активність під час семінарських занять.

Недопустимо: пропуски та запізнення на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (крім випадків, передбачених навчальним планом та методичними рекомендаціями викладача); списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання, наявність незадовільних оцінок за 50% і більше зданого теоретичного і практичного матеріалу.

Письмові роботи: виконання індивідуальних робіт.

Відвідування занять – практичні заняття.

Неформальна освіта: відвідування конференцій

8. Рекомендована література

Основна

1. . Зубар Н. М., Руль Ю. В., Булгакова М. К. Фізіологія харчування: практикум / навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2014. 208 с.
2. . Іценкова О.О. Здоровий спосіб життя: навч. посібник. Київ: Університетська книга, 2014. 127 с.
3. . Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібник. Київ: ІНКОС, 2014. 272 с.
4. .Кручаниця М.І. 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. ISBN 978-617-7333-94-3
5. .Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібн. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.

Додаткова

1. . Барановский А.Ю., Пак С.Ф. Дієтологія Диалект, 2006. – 176 с.
2. . Борисова О.О. Харчування спортсменів: практичні рекомендації : метод. посібник / О.О. Борисова. – К.: Спорт, 2007. – 132 с.
3. . Ванханен В. Д., Майструк Н. Н. и др. Гігієна харчування. – Киев: Здоров'я, 1980 –
4. . Гігієна харчування з основами нутріціології / В.І.Ципріян та ін. Навч. посіб. – К.: Здоров'я, 1999. – 568 с.

5. . Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф. Фізіологія харчування, Х.: 1999. – 392 с. Смоляр В.І. Основи фізіології та ігієни харчування. – К.:Здоров'я, 2000. – 302 с.
6. . Зубар Н. М. Основи фізфології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 336 с.
7. . Основи фізіології і гігієни та безпеки харчування: Навч. Посібник: У 2 ч. – Ч.1 і Ч.2 /О.М. Царенко, М.І. Машкін. Л.Ф. Павлоцька та ін. – Суми, ВТД “Університетська книга, 2004. – 278 с.
8. . Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматова, О. П. Верещагіна. – Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. – 42 с.
9. 4.Королев А.А.Гігієна харчування: підручник / А. А. Королев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: АСADEМІA, 2007. – 528 с.

Викладач -



доцент Івасюк І.Й.