

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань (шифр і назва)	Варіативна	
	Напрямок підготовки _____ (шифр і назва)		
Модулів –	Спеціальність (професійне спрямування) 002 – Гуманітарні науки	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		2-й	2-й
Загальна кількість годин – 90/90		Семестр	
		2-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		16 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		16 год.	4 год.
		Самостійна робота	
		58 год.	80 год.
		Вид контролю:	
		залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1:2

для заочної форми навчання – 1:8

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Основи здорового харчування” є ознайомлення студентів із основами здорового харчування, основними системами організму людини у процесі споживання та засвоєння їжі, з основами обміну речовин, а також індивідуальними, статевими та віковими особливостями, сформуванню у студентів розуміння взаємодії систем органів у регуляції функцій організму на різних рівнях.

Основними завданнями вивчення дисципліни “Основи здорового харчування” є формування у студентів комплексного розуміння основи правильного харчування з урахуванням індивідуальних, статевих та вікових характеристик, нервової, гуморальної систем, кровообігу, імунної системи, травної, видільної, а також різноманітних взаємозв'язків між цими системами у забезпеченні життєдіяльності організму за різних фізіологічних станів.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати: будову і функції травної системи людини, основи пластичного та енергетичного обміну та їх регуляцію, основні компоненти їжі та їхню роль, на взаємозв'язки між нутрієнтами, вплив кожного компонента на обмін речовин та забезпечення повноцінного функціонування організму, особливості нервово-гуморальної регуляції фізіологічних процесів.

вміти: аналізувати та проводити порівняльну характеристику власних харчових звичок з метою їх корекції, опрацювати тематичну літературу, підготувати і представити на семінарі опрацьовану інформацію, брати участь у дискусії з колегами та викладачем.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль

Тема 1. Здорове харчування та його роль. Види систем харчування (традиційне, класичне, вегетаріанство та його види, сировідство, палеодієта, роздільне харчування та ін.). Анатомія та фізіологія травної системи. Мікрофлора кишечника та її роль у процесі травлення.

Тема 2. Поняття метаболізму та калорію. Метаболічний шлях глюкози та фруктози. Цукрозамініки. Підшлункова та її гормони.

Тема 3. Основні поживні речовини та їх функції для організму: білки, жири, вуглеводи, вода. Основні джерела білка, вуглеводів та ліпідів. Незамінні амінокислоти. Добові норми. Клітковина, її види, джерела та норми. Баланс омега-3 і омега-6. Холестерин: ЛПВЩ і ЛПНЩ.

Тема 4. Взаємозв'язок травної та ендокринної систем. Взаємозалежне функціонування нервової та травної систем. Відчуття голоду та апетит, емоційний голод. Фізіологія стресу та травлення.

Тема 5. Антиоксиданти та вільні радикали. Вітаміни. Роль вітамінів в харчуванні людини. Рекомендовані норми вживання. Вітамінна недостатність. Антивітаміни.

Тема 6. Мінерали та їх роль в раціоні людини. Рекомендовані норми вживання. Антагоністи мікро- та макроелементів. Біофлаваноїди.

Тема 7. Метаболізм нікотину та алкоголю в організмі. Метаболізм кофеїну. Хронобіологія та її роль в харчуванні. Роль сну для травлення.

Тема 8. Суперфуди та їх роль для організму. Рекомендовані норми вживання. Роль генів у харчуванні. Непереносимість лактози. Реакція на глютен.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	ср		л	п	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль: Базові основи харчування												
Т 1. Здорове харчування та його роль. Види систем харчування. Анатомія та фізіологія травної системи. Мікрофлора кишечника та її роль у процесі травлення.	10	2	2			6	11	1				10
Т 2. Поняття метаболізму та калорію. Метаболічний шлях глюкози та фруктози. Цукрозамінники. Підшлункова та її гормони.	10	2	2			6	11	1				10
Т 3. Основні поживні речовини та їх функції для організму. Основні джерела білка, вуглеводів та ліпідів. Незамінні амінокислоти. Клітковина. Холестерин.	10	2	2			6	12	1	1			10
Т 4. Взаємозв'язок травної та ендокринної систем. Взаємозалежне функціонування нервової та травної систем. Відчуття голоду та апетит, емоційний голод. Фізіологія стресу та травлення.	12	2	2			8	10					10
Т 5. Антиоксиданти та вільні радикали. Вітаміни. Роль вітамінів в харчуванні людини. Рекомендовані норми вживання. Вітамінна недостатність. Антивітаміни.	12	2	2			8	12	1	1			10
Т 6. Мінерали та їх роль в раціоні людини. Рекомендовані норми вживання. Антагоністи мікро- та макроелементів. Біофлаваноїди.	12	2	2			8	10					10
Т 7. Метаболізм нікотину та алкоголю в організмі. Метаболізм кофеїну. Хронобіологія та її роль в харчуванні. Роль сну для травлення.	12	2	2			8	12	1	1			10
Т 8. Суперфуди та їх роль для організму. Рекомендовані	12	2	2			8	12	1	1			10

норми вживання. Роль генів у харчуванні. Непереносимість лактози. Реакція на глютен.												
Разом – зм. модуль		16	16			58		6	4			80
Усього годин	90						90					

5. Теми семінарських занять

Не передбачено програмою

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
1.	Основний обмін. Розрахунок індексу маси тіла. Розв'язування задач.	2	1
2.	Характеристика індивідуального фактичного харчування	2	
3.	Визначення харчового статусу організму	2	1
4.	Визначення енергетичних витрат та індивідуальних фізіологічних потреб	2	
5.	Складання та аналіз індивідуального добового раціону та відповідність його критеріям раціонального харчування	2	1
6.	Фізіологічна оцінка продуктів харчування	2	
7.	Складання, розрахунок та аналіз раціонів харчування згідно фізіологічних норм	2	1
8.	Складання, розрахунок та аналіз раціонів дієтичного харчування	2	
	Разом	16	4

7. Теми лабораторних занять

Не передбачено програмою

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
1.	Фізіологічні основи лікувального та дієтичного харчування	6	10
2.	Характеристика альтернативних систем харчування	6	10
3.	Детоксикація і очищення організму	6	10
4.	Ознаки порушення роботи печінки	8	10
5.	Кислотно-лужний баланс	8	10
6.	Харчування при підвищеній руховій активності	8	10
7.	Особливості харчування студентів	8	10
8.	Вплив ГМО на організм людини	8	10
	Разом	58	80

9. Індивідуальні завдання

Не передбачене програмою

10. Методи навчання

Словесні – лекція.

Наочні – ілюстрація, демонстрація.

Практичні – семінарські заняття.

11. Методи контролю

Поточний контроль – письмовий контроль із змістовного модулю, оцінка якості виконання семінарських занять та індивідуальних письмових робіт.
Підсумковий контроль – залік.

12. Розподіл балів, які отримують студенти для заліку

Поточне тестування та самостійна робота				Сума
Змістовий модуль		Семінарські заняття	Індивідуальна письмова робота	
T1	T2...	T8	40 балів	100
50 балів				

T1, T2 ... T8 – теми змістових модулів

Шкала оцінювання: вузу, національна та ECTS

Оцінка ECTS	Оцінка в балах	За національною шкалою		
		Екзаменаційна оцінка, оцінка з диференційованого заліку	Залік	
A	90 – 100	5	<i>Відмінно</i>	Зараховано
B	81 - 89	4	<i>Дуже добре</i>	
C	71 - 80		<i>Добре</i>	
D	61 - 70	3	<i>Задовільно</i>	
E	51 - 60		<i>Достатньо</i>	

13. Методичне забезпечення

1. Підручники та їх електронні форми.
2. Навчальні посібники та конспекти лекцій, мультимедійні презентації лекцій.

14. Рекомендована література

Базова

1. Фізіологія людини і тварин (фізіологія нервової, м'язової і сенсорних систем) : підручник : [для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ю. Клевець, В. В. Манько, М. О. Гальків, та ін. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 304 с. – (Серія "Біологічні Студії").
2. Клевець М.Ю., Манько В.В. Фізіологія людини і тварин. Книга 2. Фізіологія вісцеральних систем : Навчальний посібник. – Львів, 2002. – 233 с.
3. Sherwood, Lauralee. Human Physiology: From Cells to Systems, 9th edition, Brooks/Cole, Cengage Learning, 2016. - 912 p.
4. Silverthorn, Dee Unglaub. Human Physiology: An Integrated Approach, 5th edition, Pearson/Benjamin Cummins, 2010 .
5. Guyton, A.C. Textbook of medical physiology / Arthur C. Guyton, John E. Hall. – Elsevier, 11th ed. – P. 808–900.
6. Бабський А. Основи біоенергетики : підручник [для студ.вищ.навч.закл.] / А.Бабський, О. Іккерт, В. Манько. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. – 312 с.
7. Зубар Н.М. Фізіологія харчування : практикум. Навчальний посібник / Н.М. Зубар, Ю.В. Руль, М.К. Булгакова – К. : «Центр учбової літератури», 2013. – 208 с.
8. Диетология: Руководство / Под редакцией А. Ю. Барановского / СПб. : Питер – 894 с.

9. Скальный, А.В. Основы здорового питания : пособие по общей нутрициологии / А.В.Скальный, И.А. Рудаков, С.В. Нотова, Т.И. Бурцева, В.В. Скальный, О.В. Баранова. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 117 с.

Додаткова

1. “Basic Nutrition Facts: A Nutrition Reference,” Michigan Department of Public Health publication no. H-808, 1/89.
2. Acheson, D Long term consequences of foodborne disease. Environmental Health. 2000:00:29-33.
3. Educational Foundation of the National Restaurant Association. ServSafe Coursebook. Chicago, IL:National Restaurant Association. 1999.
4. Franco. D A, Williams, C.E. “Airs, Waters, Places” and other Hippocratic writings: Inference for control of foodborne and waterborne disease. Environmental Health, 2000: 00 9-14.
5. Hingley, M. focus on food safety: initiative call on government, industry and consumers to stop food-related illness. FDA Consumer. 1997;3 1(6): 8-11.
6. Mead, PS, Slutsker, L, Dietz,V. et al. Food-related illness and death in the United States. Environmental Health. 2000: 00:9-18.
7. Thayer, D The truth about foodborne illness. Food Management 1999: 34(4):88-92.

15. Інформаційні ресурси

1. <https://healthfinder.gov/HealthTopics/Category/nutrition-and-physical-activity>
2. <http://www.dietsure.com/>
3. <http://www.dietician.com/>
4. <http://highwire.stanford.edu/cgi/search>

Автор _____ / Великопольська О.Ю. _____ /
(підпис) (прізвище та ініціали)