

**Силабус курсу «Основи раціонального харчування і дієтології»
2020–2021 н.р.**

Назва курсу	Основи раціонального харчування і дієтології
Адреса ви-кладання курсу	вул. Грушевського 4, 79005 Львів
Факультет та кафедра, за якою за-кріплена ди-сципліна	біологічний факультет, кафедра фізіології людини і тварин
Галузь знань, шифр та назва спе-ціальності	01 Освіта / Педагогіка, 014 Середня освіта (предметна спеціальність 014.05 Біологія та здоров'я людини)
Викладачі курсу	доцент кафедри фізіології людини і тварин к.б.н. Великопольська Ольга Юрії-вна
Контактна інформація викладачів	olha.velykopolska@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	Консультації – у день проведення лекцій/практичних занять (за попередньою домовленістю).
Сторінка ку-рсу	http://e-learning.lnu.edu.ua/course/view.php?id=1725
Інформація про курс	Курс дає достатні знання про харчові звички, процеси, що відбуваються з їжею у травному тракті, основні нутрієнти та їхнє співвідношення для збереження здоров'я, роль вітамінів, вільних радикалів та антиоксидантів їжі, регуляцію та вплив їжі на самопочуття, репродуктивні функції, сон, фізичну активність, на-стрій та інші важливі аспекти життя.
Коротка анотація ку-рсу	Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Основи раціонального харчування та дієтології” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістра спеціальності 014-Середня освіта, спеціалізації “Біологія і хімія”, яка викладається в II семестрі в обсязі 3 кредитів (за Євро-пейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS). Програма навчальної дисципліни складається з одного модуля. У модулі розглядають основні принципи формування та функціонування хар-чових звичок, харчової поведінки, вплив їжі на організм, а також особливості основних та мінерних компонентів їжі людини на її здоров'я.
Мета та цілі курсу	Метою викладання навчальної дисципліни “Основи раціонального харчування і дієтології” є ознайомлення студентів із основами здорового харчування, про-цесами споживання та засвоєння їжі, основами обміну речовин, а також інди-відуальними, статевими та віковими особливостями, сформувати у студентів розуміння взаємодії систем органів у регуляції функцій організму на різних рі-внях. Основними завданнями вивчення дисципліни “Основи раціонального харчу-вання і дієтології” є формування у студентів комплексного розуміння основи

	раціонального харчування з урахуванням індивідуальних особливостей (статевих та вікових характеристик, нервової, гуморальної систем, кровообігу, імунної системи, травної, видільної систем)
Література для вивчення дисципліни	<p>Основна література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. Руть, М.К. Булгакова – К. : «Центр учбової літератури», 2013. – 208 с. 8. Диетология: Руководство / Под редакцией А. Ю. Барановского / СПб. : Питер, 5-е изд, 2017 – 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. <p>Додаткова</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Інформаційні ресурси</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
Тривалість курсу	один семестр

Обсяг курсу	90 год, з яких 36 год аудиторних занять, з них 24 год лекцій, 12 год практичних занять, та 54 год самостійної роботи
Очікувані результати навчання	Після завершення цього курсу студент буде: 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, опрацьовувати тематичну літературу, підготувати і представити на семінарі опрацьовану інформацію, брати участь у дискусії з колегами та викладачем.
Ключові слова	Харчування, дієтологія, дієта, нутрієнти, протеїни, ліпіди, вуглеводи, вітаміни, мікро-, макроелементи, метаболізм
Формат курсу	очний/заочний
	проведення лекцій, семінарських робіт та консультації для кращого розуміння тем
Теми	Наведено у табл. 1
Підсумковий контроль, форма	залік у кінці семестру
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань із загальної біології людини.
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	лекції, презентація (ілюстрація, демонстрація), розповідь, пояснення, дискусія
Необхідне обладнання	персональний комп'ютер, загальнонавчівані комп'ютерні програми і операційні системи, проектор, екран.
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співвідношенням: <ul style="list-style-type: none"> • Відвідування занять – 25 % семестрової оцінки; максимальна кількість балів – 25. • Виконання практичних завдань: 30 % семестрової оцінки, кількість балів – 30; • Контрольні заміри (модуль): 25 % семестрової оцінки; максимальна кількість балів – 25; • Написання підсумкового тесту – 20 % семестрової оцінки; максимальна кількість балів – 20; Залік студент отримує на підставі результатів виконання ним усіх видів робіт на практичних заняттях та контрольних замірів протягом семестру.
Питання до модульних контролів (замірів знань)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здорове харчування та його роль. 2. Види систем харчування (традиційне, класичне, вегетаріанство та його види, сиродієтство, палеодієта, роздільне харчування та ін.). 3. Анатомія та фізіологія травної системи. 4. Мікрофлора кишечника та її роль у процесі травлення. 5. Поняття метаболізму та калорії.

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Метаболічний шлях глюкози та фруктози. 7. Цукрозамінники, види, вплив на організм.. 8. Підшлункова та її гормони у регулюванні вмісту глюкози в крові. 9. Основні поживні речовини та їх функції для організму: протеїни, ліпіди, вуглеводи, вода. Основні джерела білка, вуглеводів та ліпідів. 10. Протеїни. Незамінні амінокислоти. Добові норми. 11. Клітковина, її види, джерела та норми. 12. Баланс омега-3 і омега-6 жирних кислот. Холестерин: ЛПВЩ і ЛПНЩ. 13. Взаємозв'язок травної та ендокринної систем. Взаємозалежне функціонування нервової та травної систем. Відчуття голоду та апетит, емоційний голод. 14. Стресу та метаболізм, взаємозв'язок. 15. Антиоксиданти та вільні радикали. Вітаміни. 16. Роль вітамінів в харчуванні людини. Рекомендовані норми вживання. Вітамінна недостатність. Антивітаміни. 17. Мінерали та їх роль в раціоні людини. Рекомендовані норми вживання. Антагоністи мікро- та макроелементів. Біофлаваноїди. 18. Метаболізм нікотину та алкоголю в організмі. Метаболізм кофеїну. 19. Хронобіологія та її роль в харчуванні. Роль сну для травлення. 20. Суперфуди та їх роль для організму. Рекомендовані норми вживання. 21. Роль генів у харчуванні. Непереносимість лактози. Реакція на глютен.
Опитування	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.