

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Біологічний факультет
Кафедра фізіології людини і тварин

Затверджено
на засіданні кафедри фізіології людини і тварин
біологічного факультету
Львівського національного
університету імені Івана Франка
(протокол № 8 від 22 березня 2023 р.)

Завідувач кафедри 
Володимир МАНЬКО

Силабус з навчальної дисципліни «**Основи нутриціології**»,
що викладається в межах ОПП «Лабораторна діагностика біологічних систем»
другого (магістерського) рівня вищої освіти для здобувачів
зі спеціальності 091 Біологія та біохімія

Львів – 2023

**Силабус курсу «Основи нутриціології»
2023–2024 н.р.**

Назва курсу	Основи нутриціології
Адреса викладання курсу	вул. Грушевського 4, 79005 Львів
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	біологічний факультет, кафедра фізіології людини і тварин
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	09 Біологія / 091 Біологія та біохімія
Викладачі курсу	Доц. Білонога Ольга Олегівна
Контактна інформація викладачів	olha.bilonoha@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	щовівторка, 12:00–13:00 год (вул. Грушевського 4, ауд. 136)
Сторінка курсу	
Інформація про курс	Курс спрямований на ознайомлення з основними процесами обміну речовин та утворення енергії. Вивчення курсу сформує у студентів теоретичні та практичні знання про здорове харчування.
Коротка анотація курсу	<p>Дисципліна «Основи нутриціології» є вибірковою дисципліною зі спеціальності 091 – Біологія та біохімія для освітньої програми магістра, яка викладається у II семестрі в обсязі 4-х кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою).</p> <p>Програма навчальної дисципліни складається з двох змістових модулів:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна інформація про організацію травлення, обмін речовин та енергії, характеристика основних компонентів продуктів харчування . 2. Загальна характеристика вікових особливостей харчування, роль нутрієнтів на роботу мозку, а також вплив стресу на харчову поведінку людини. <p>У першому модулі розглядають основні етапи травлення, властивості води, характеристику макромолекул (білки, жири, вуглеводи) та вітамінів і мінералів, їх роль у функціонуванні організму, принципи та закони здорового харчування.</p> <p>У другому модулі вивчають особливості харчування різних вікових груп населення, вплив нутрієнтів, а також стресу на функціонування мозку та організму в цілому.</p>
Мета та цілі курсу	<p>Метою викладання навчальної дисципліни “Основи нутриціології” є ознайомлення здобувачів вищої освіти з основами здорового харчування та харчових продуктів.</p> <p>Основною ціллю вивчення дисципліни “Основи нутриціології” є формування у здобувачів практичні і теоретичні знання про раціональне харчування.</p>
Література для вивчення дисципліни	<p>Основна література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Клевець М.Ю., Манько В.В. Фізіологія людини і тварин. Книга 2. Фізіологія вісцеральних систем : Навчальний посібник. – Львів, 2002. – 233 с. 2. Sherwood, Lauralee. Human Physiology: From Cells to Systems, 9th edition, Brooks/Cole, Cengage Learning, 2016. - 912 p.

	<p>3. Бабський А. Основи біоенергетики : підручник [для студ.вищ.навч.закл.] / А.Бабський, О. Іккерт, В. Манько. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. – 312 с.</p> <p>4. Зубар Н.М. Фізіологія харчування : практикум. Навчальний посібник / Н.М. Зубар, Ю.В. Руль, М.К. Булгакова – К. : «Центр учбової літератури», 2013. – 208 с.</p> <p>Додаткова</p> <p>1. “Basic Nutrition Facts: A Nutrition Reference,” Michigan Department of Public Health publication no. H-808, 1/89.</p> <p>2. 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.</p>
Тривалість курсу	Два семестри
Обсяг курсу	П'ятий семестр: 1 кредит ECTS, 30 год, з яких 10 год лекційних занять, 10 годин практичних занять та 10 год самостійної роботи Шостий семестр: 3 кредити ECTS, 90 год, з яких 90 год самостійної роботи
Очікувані результати навчання	<p>Після завершення цього курсу студент буде:</p> <p>- знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● особливості будови та організації травлення, обмін речовин та енергії; ● характеристику білків, жирів та вуглеводів; ● роль вітамінів та мінералів; ● вплив продуктів харчування на роботу мозку; ● поняття раціонального харчування та його закони, вимоги до харчового раціону. <p>- вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> ● інтерпретувати дані та складати раціон харчування відповідно до потреб; ● аналізувати склад продуктів харчування; ● володіти методами дослідження харчового статусу та розрахунку енерговитрат; ● аналізувати роль продуктів у підтриманні здоров'я людини.
Ключові слова	Здорове харчування, раціональне харчування
Формат курсу	заочний
	проведення лекцій, практичних занять та консультації
Теми	Наведено у табл. 1
Підсумковий контроль, форма	залік у кінці семестру (тестові завдання та поширені питання)
Пререквізити	Для вивчення курсу здобувачі вищої освіти потребують базових знань із загальної біології.
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	лекція, презентація (ілюстрація, демонстрація), розповідь, пояснення, дискусія
Необхідне обладнання	персональний комп'ютер, загальнонавчальні комп'ютерні програми і операційні системи, проектор, екран

Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Підсумкова оцінка є сумою поточної успішності. Поточна успішність (100 % сумарної оцінки) розраховуються наступним чином: <ul style="list-style-type: none"> • бали за модульні контрольні (50 % оцінки) – максимально по 25 балів за кожну; модульні контрольні роботи включають закриті тести. • практичні занятті (30 % оцінки) – максимально 30 балів; • індивідуальне завдання (20 % оцінки) максимально 20 балів. Всього: 50+30+20= 100 балів.
Опитування	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.

Таблиця 1

Схема курсу «Основи нутриціології»

Тиждень	Тема занять (перелік питань)	Форма діяльності та обсяг годин	Додаткова література / ресурс для виконання завдань (за потреби)	Термін виконання
I семестр				
17	Здорове харчування та його роль. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год, самостійна робота – 2 год		1 тиждень
18	Обмін речовин та енергії. Поняття метаболізму та калорію.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год, самостійна робота – 2 год		1 тиждень
19	Основні складові компоненти їжі і їх роль у формуванні здоров'я.	Лекції – 4 год, практ. заняття – 4 год, самостійна робота – 2 год		1 тиждні
20	Жировий і вуглеводневий обмін	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год, самостійна робота – 2 год		1 тиждень
21	Вітаміни та мінерали. Антиоксиданти.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год, самостійна робота – 2 год		1 тиждень
II семестр				
17-18	Вплив продуктів харчування на діяльність ЦНС	Самостійна робота – 45 год		2 тижні
19-21	Розлади харчової поведінки	Самостійна робота – 45 год		3 тижні

Автор

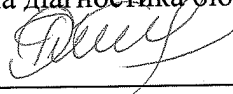
Ольга Білонога

"Погоджено"

Голова методичної ради
біологічного факультету
Віталій ГОНЧАРЕНКО

" 15 " березня 2023 р.

Гарант ОПШ «Лабораторна діагностика біологічних систем»



Олена СТАСИК

" 14 " Березня 2023 р.