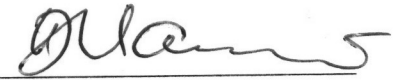


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
Біологічний факультет  
Кафедра фізіології людини і тварин

Затверджено  
на засіданні кафедри фізіології людини і тварин  
біологічного факультету  
Львівського національного університету  
імені Івана Франка  
(протокол № 11 від 11 лютого 2025 р.)

Завідувач кафедри



Володимир МАНЬКО

Силабус з навчальної дисципліни  
«Основи нутриціології»  
що викладається в межах ОПП «Середня освіта (Природничі науки)»  
другого (магістерського) рівня вищої освіти для здобувачів  
зі предметної спеціальності А4.15 «Середня освіта (Природничі науки)»

Львів 2025

**Силабус курсу «Основи нутриціології»  
2025–2026 н.р.**

<b>Назва курсу</b>	Основи нутриціології
<b>Адреса викладання курсу</b>	вул. Грушевського 4, 79005 Львів
<b>Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна</b>	біологічний факультет, кафедра фізіології людини і тварин
<b>Галузь знань, шифр та назва спеціальності</b>	A Освіта, A4 Середня освіта, A4.15 Середня освіта (Природничі науки)
<b>Викладачі курсу</b>	Доц. Мазур Галина Михайлівна
<b>Контактна інформація викладачів</b>	<a href="mailto:halynamazur@lnu.edu.ua">halynamazur@lnu.edu.ua</a>
<b>Консультації по курсу відбуваються</b>	щосереди, 15:00–16:00 год (вул. Грушевського 4, ауд. 136)
<b>Сторінка курсу</b>	
<b>Інформація про курс</b>	Дисципліна «Основи нутриціології» є вибірковою дисципліною зі спеціальності A4.15 «Середня освіта (Природничі науки) для освітньої програми магістра, яка викладається у I-II семестрі в обсязі 4-х кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою).
<b>Коротка анотація курсу</b>	<p>Курс спрямований на ознайомлення студентів із сучасними науковими основами нутриціології як міждисциплінарної галузі, що поєднує знання біології, біохімії, фізіології та медицини. У процесі вивчення курсу розглядаються принципи здорового харчування, роль макро- та мікронутрієнтів у метаболізмі, вплив харчових факторів на здоров'я та розвиток захворювань, а також сучасні підходи до персоналізованого харчування.</p> <p>Програма навчальної дисципліни складається з двох змістових модулів:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біологічні основи травлення та обміну речовин.</li> <li>2. Нутриціологічні аспекти розвитку людини та харчової поведінки.</li> </ol> <p>У першому модулі розглядають питання організації процесів травлення, обміну речовин і енергії, а також характеристику макромолекул (білки, жири, вуглеводи) та вітамінів і мінералів.</p> <p>У другому модулі вивчають вікові особливості харчування різних груп населення, вплив нутрієнтів на функціонування нервової системи та когнітивні процеси, а також роль психоемоційних факторів, зокрема стресу, у формуванні харчової поведінки та регуляції обмінних процесів.</p>
<b>Мета та цілі курсу</b>	<p>Метою викладання навчальної дисципліни «Основи нутриціології» є ознайомити здобувачів з основами здорового харчування та сформувати у студентів системне уявлення про фундаментальні основи нутриціології та її практичне значення для збереження здоров'я, профілактики та корекції метаболічних порушень.</p> <p>Цілями курсу «Основи нутриціології» є сформувати у здобувачів практичні і теоретичні знання про раціональне харчування; ознайомити з основними поняттями та термінами нутриціології; розкрити біологічні та біохімічні механізми дії нутрієнтів; показати взаємозв'язок між харчуванням, енергетичним обміном і станом здоров'я.</p>
<b>Література для</b>	Основна література:

<p><b>вивчення дисципліни</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Клевець М.Ю., Манько В.В. Фізіологія людини і тварин. Книга 2. Фізіологія вісцеральних систем : Навчальний посібник. – Львів, 2002. – 233 с.</li> <li>2. Gibney M.J. et al. Introduction to Human Nutrition. – Wiley-Blackwell, 2019 – 386 p.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol> <p>Додаткова</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лотоцька-Дудик У. Б., Брейдак О. А. Нутриціологія: навчальний посібник. – Львів, 2020. – 123 с.</li> <li>2. Лотоцька-Дудик У.Б., Брейдак О.А., Крупка Н.О. Актуальні питання раціонального харчування. Навчальний посібник. – Львів, 2023. – 79 с.</li> <li>3. “Basic Nutrition Facts: A Nutrition Reference,” Michigan Department of Public Health publication no. H-808, 1/89.</li> <li>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.</li> </ol>
<p><b>Тривалість курсу</b></p>	<p>Один семестр</p>
<p><b>Обсяг курсу</b></p>	<p>4 кредити ECTS, 120 год, з яких 10 год лекційних занять, 10 годин практичних занять та 100 год самостійної роботи</p>

<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p>Після завершення цього курсу студент буде:</p> <p><b>- знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● будову та особливості функціонування системи травлення, основи обміну речовин і енергії;</li> <li>● характеристику основних нутрієнтів: білків, жирів і вуглеводів;</li> <li>● значення вітамінів та мінеральних речовин для організму;</li> <li>● вплив харчових продуктів на функціонування головного мозку;</li> <li>● принципи раціонального харчування, його закони та вимоги до складання харчового раціону.</li> </ul> <p><b>- вміти</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● інтерпретувати дані та складати індивідуальний раціон харчування відповідно до фізіологічних потреб;</li> <li>● здійснювати аналіз складу продуктів харчування;</li> <li>● застосовувати методи оцінки харчового статусу та розрахунку енерговитрат;</li> <li>● визначати роль харчових продуктів у підтриманні та зміцненні здоров'я людини.</li> </ul>
<p><b>Ключові слова</b></p>	<p>Нутриціологія, нутрієнти, харчування, енергетичний баланс</p>
<p><b>Формат курсу</b></p>	<p>Заочний</p>
<p><b>Теми</b></p>	<p>Наведено у табл. 1</p>
<p><b>Підсумковий контроль, форма</b></p>	<p>залік у кінці 2 семестру</p>
<p><b>Пререквізити</b></p>	<p>Для вивчення курсу здобувачі вищої освіти потребують базових знань із загальної біології.</p>
<p><b>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</b></p>	<p>лекція, презентація (ілюстрація, демонстрація), розповідь, пояснення, дискусія</p>
<p><b>Необхідне обладнання</b></p>	<p>персональний комп'ютер, загальноживані комп'ютерні програми і операційні системи, проектор, екран</p>
<p><b>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)</b></p>	<p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Підсумкова оцінка є сумою поточної успішності. Поточна успішність (100 % сумарної оцінки) розраховуються наступним чином:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бали за модульні контрольні (50 % оцінки) – максимально по 25</li> </ul>

	балів за кожну; модульні контрольні роботи включають закриті тести. • практичні заняття (30 % оцінки) – максимально 30 балів; • індивідуальне завдання (20 % оцінки) максимально 20 балів. Всього: 50+30+20= 100 балів.
<b>Опитування</b>	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.

Таблиця 1

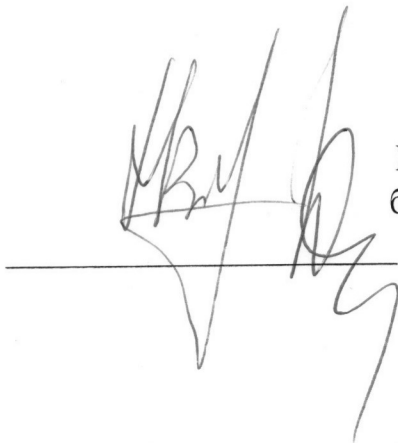
## Схема курсу «Основи нутриціології»

1	Вступ до нутриціології: предмет, методи, завдання. Організація процесів травлення: основні етапи та регуляція.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год, самостійна робота – 20 год		1 тиждень
2, 3	Макро- та мікронутрієнти. Принципи та закони раціонального харчування.	Лекції – 4 год, практ. заняття – 4 год, самостійна робота – 40 год		2 тижні
4	Вікові особливості харчування. Стрес і харчова поведінка.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год, самостійна робота – 20 год		1 тиждень
5	Персоналізоване харчування. Сучасні тенденції та наукові дослідження у нутриціології.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год, самостійна робота – 20 год		1 тиждень

Автор

  
 Галина МАЗУР

"Погоджено"

  
 Голова методичної ради  
 біологічного факультету  
 Віталій ГОНЧАРЕНКО

" 10 " лютого 2025 р.

Гарант ОПП «Середня освіта (Природничі науки)»

  
 Тетяна КОРОЛЬ

"10" 02 2025 р.