


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 11.02 2025 р.)

Завідувач кафедри


Володимир МАНЬКО

Силабус з навчальної дисципліни
«Основи нутриціології»
що викладається в межах ОПП «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)»
другого (магістерського) рівня вищої освіти для здобувачів
з предметної спеціальності А4.05 «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)»

Львів 2025

**Силабус курсу «Основи нутриціології»
2025–2026 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	A- Освіта, предметна спеціальність A4.05 «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)»
Викладачі курсу	доц. Галина Михайлівна Мазур
Контактна інформація викладачів	halynamazur@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	У день практичних занять (вул. Грушевського 4, ауд. 136)
Сторінка курсу	https://e-learning.lnu.edu.ua/course/view.php?id=7163
Інформація про курс	Дисципліна «Основи нутриціології» є вибірковою дисципліною з предметної спеціальності A4.05 “Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)” для освітньої програми магістра, яка викладається у II семестрі в обсязі 4-х кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою).
Коротка анотація курсу	Курс має на меті ознайомити студентів із сучасними науковими засадами нутриціології як міждисциплінарної галузі, що поєднує знання з біології, біохімії, фізіології та медицини. У ході вивчення дисципліни розглядаються принципи раціонального харчування, значення макро- та мікронутрієнтів у метаболізмі, вплив харчових факторів на здоров'я та розвиток захворювань, а також сучасні концепції персоналізованого харчування. Програма навчальної дисципліни складається з двох змістових модулів: 1. Біологічні основи травлення та обміну речовин. 2. Нутриціологічні аспекти розвитку людини та харчової поведінки. У першому модулі висвітлюються механізми організації процесів травлення, енергетичного та пластичного обміну, а також характеристики основних класів біомолекул (білки, жири, вуглеводи) і роль вітамінів та мінералів. У другому модулі вивчають вікові відмінності харчових потреб, вплив нутрієнтів на функціонування нервової системи та когнітивні процеси, а також роль психоемоційних чинників (зокрема стресу) у регуляції обміну речовин і формуванні харчових звичок.
Мета та цілі курсу	Метою викладання навчальної дисципліни “Основи нутриціології” є формування у здобувачів цілісного уявлення про наукові засади здорового харчування, розкриття фундаментальних принципів нутриціології та їх практичного значення для збереження здоров'я, профілактики й корекції метаболічних порушень. 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; вивчити методи

	оцінки харчового статусу та раціонів; ознайомити із сучасними тенденціями персоналізованого харчування та нутригеноміки.
Література для вивчення дисципліни	<p>Основна література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лотоцька-Дудик У. Б., Брейдак О. А. Нутриціологія: навчальний посібник. – Львів, 2020. – 123 с. Клевець М.Ю., Манько В.В. Фізіологія людини і тварин. Книга 2. Фізіологія вісцеральних систем : Навчальний посібник. – Львів, 2002. – 233 с. 2. Gibney M.J. et al. Introduction to Human Nutrition. – Wiley-Blackwell, 2019 – 386 p. 3. Зубар Н.М. Фізіологія харчування : практикум. Навчальний посібник / Н.М. Зубар, Ю.В. Руть, М.К. Булгакова – К. : «Центр учбової літератури», 2013. – 208 с. <p>Додаткова</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Бабський А. Основи біоенергетики : підручник [для студ.вищ.навч.закл.] / А.Бабський, О. Іккерт, В. Манько. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. – 312 с. 5. “Basic Nutrition Facts: A Nutrition Reference,” Michigan Department of Public Health publication no. H-808, 1/89. 6. 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.
Тривалість курсу	Один семестр
Обсяг курсу	4 кредити ECTS, 120 год, з яких 32 год лекційних занять, 16 годин практичних занять та 72 год самостійної роботи

<p>Очікувані результати навчання</p>	<p>Після завершення цього курсу студент буде:</p> <p>- знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● анатоμο-фізіологічні особливості системи травлення та основи обміну речовин і енергії; ● властивості та функціональне значення основних нутрієнтів (білків, жирів, вуглеводів); ● роль вітамінів і мінеральних речовин у забезпеченні життєдіяльності організму; ● вплив харчових продуктів на роботу головного мозку та когнітивні функції; ● принципи раціонального харчування, його закономірності та вимоги до формування харчового раціону.. <p>- вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> ● аналізувати склад харчових продуктів та оцінювати їхню харчову цінність; ● інтерпретувати дані та складати індивідуальний раціон харчування відповідно до фізіологічних потреб; ● визначати роль харчових продуктів у підтриманні та зміцненні здоров'я людини.
<p>Ключові слова</p>	<p>Нутриціологія, нутрієнти, харчування, енергетичний баланс</p>
<p>Формат курсу</p>	<p>Очний</p>
<p>Теми</p>	<p>Наведено у табл. 1</p>
<p>Підсумковий контроль, форма</p>	<p>залік у кінці 2 семестру (тестові завдання та поширені питання)</p>
<p>Пререквізити</p>	<p>Для вивчення курсу здобувачі вищої освіти потребують базових знань із загальної біології.</p>
<p>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</p>	<p>лекція, презентація (ілюстрація, демонстрація), розповідь, пояснення, дискусія</p>
<p>Необхідне обладнання</p>	<p>персональний комп'ютер, загальнонавчальні комп'ютерні програми і операційні системи, проектор, екран</p>
<p>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)</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"> • бали за модульні контрольні (50 % оцінки) – максимально по 25

	<p>балів за кожен; модульні контрольні роботи включають закриті тести.</p> <ul style="list-style-type: none"> • практичні заняття (30 % оцінки) – максимально 30 балів; • індивідуальне завдання (20 % оцінки) максимально 20 балів. <p>Всього: 50+30+20= 100 балів.</p>
Опитування	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. Нутриціологічні основи раціонального харчування.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год, самостійна робота – 4 год		1 тиждень
2	Анатомо-фізіологічні особливості травлення: основні етапи та регуляція.	Лекції – 2 год, самостійна робота – 6 год		1 тиждень
3	Обмін речовин і енергії. Поняття метаболізму та енергетичної цінності.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год, самостійна робота – 4 год		1 тиждень
4	Білки та їх роль у формуванні здоров'я.	Лекції – 2 год, самостійна робота – 4 год		1 тиждень
5	Жири та їх роль у формуванні здоров'я.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год, самостійна робота – 4 год		1 тиждень
6	Вуглеводи та їх роль у формуванні здоров'я.	Лекції – 2 год, самостійна робота – 4 год		1 тиждень
7	Вітаміни, мінеральні речовини та вода.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год, самостійна робота – 4 год		1 тиждень
8	Клітковина та мікробом.	Лекції – 2 год, самостійна робота – 6 год		1 тиждень
9	Харчовий статус і методи його оцінки.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год, самостійна робота – 4 год		1 тиждень
10	Вікові особливості харчування.	Лекції – 2 год, самостійна робота – 6 год		1 тиждень
11	Альтернативні та нетрадиційні види харчування.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год, самостійна робота – 4 год		1 тиждень
12	Харчові добавки та інші інгредієнти в продуктах харчування.	Лекції – 2 год, самостійна робота – 6 год		1 тиждень
13	Вплив харчування на нервову систему та	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год,		1 тиждень

	когнітивні функції.	самостійна робота – 4 год		
14	Стрес і харчова поведінка.	Лекції – 2 год, самостійна робота – 4 год		1 тиждень
15	Аліментарні хвороби. Нутриціологія у профілактиці та корекції метаболічних порушень.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год, самостійна робота – 4 год		1 тиждень
16	Персоналізоване харчування та нутригеноміка.	Лекції – 2 год, самостійна робота – 4 год		1 тиждень

Автор



Галина МАЗУР

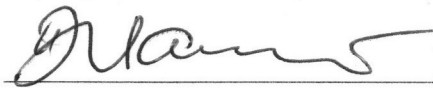
"Погоджено"



Голова методичної ради
біологічного факультету
Віталій ГОНЧАРЕНКО

"10" 02. 2025 р.

Гарант ОПП «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)»



Володимир МАНЬКО

"10" 02 2025 р.