|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Кафедра біобезпеки і здоров’я людини** |
| **ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ****Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)**  |

# Реквізити навчальної дисципліни

|  |  |
| --- | --- |
| Рівень вищої освіти | *Перший (бакалаврський)*  |
| Галузь знань | *22 Охорона здоров’я[[1]](#footnote-1)* |
| Спеціальність | *227 Фізична терапія , ерготерапія* |
| Освітня програма | *Фізична терапія* |
| Статус дисципліни | *Вибіркова (цикл професійної підготовки)*  |
| Форма навчання | *очна(денна)* |
| Рік підготовки, семестр | *3 курс, 6-й семестр* |
| Обсяг дисципліни | *120 годин 4 кредити ЄКТС (28 годин лекції, 28 годин - практичні заняття)* |
| Семестровий контроль/ контрольні заходи | *Залік, МКР* |
| Розклад занять | <http://rozklad.kpi.ua/Schedules/LecturerSelection.aspx> |
| Мова викладання | *Українська* |
| Інформація про керівника курсу / викладачів | Лекції та практичні заняття – Латенко Світлана Борисівна (старший викладач)Svitlana.latenko@gmail.com+38(099)029-29-50+38(096)638-18-28 |
| Розміщення курсу |

|  |
| --- |
| ***Moodle https://do.ipo.kpi.ua***  |

 |

# Програма навчальної дисципліни

# Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчання та результати навчання

*Мета дисципліни* - підготовка спеціалістів зі спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія, здатних вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов’язані із формування здорового способу життя та використанням позитивних чинників навколишнього середовища, набуття студентами сучасних наукових знань про вплив раціонального і оздоровчого харчування та створених на його основі харчових раціонів на підвищення рівня здоров’я та покращення якості життя населення, використання отриманих знань в практиці оздоровлення різних верств населення, як в лікувально-профілактичних закладах так і в побуті, в практиці спортивних тренувань та оздоровчих занять.

* ***програмні результати[[2]](#footnote-2) навчання***

|  |
| --- |
| **Загальні компетентності (ЗК)** |
| ЗК 1 | Здатність до розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. |
| ЗК 4 | Здатність працювати в команді |
| ЗК 6 | Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмовою. |
| ЗК 10 | Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. |
| ЗК 11 | Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями |
| ЗК 12 | Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. |
| ЗК 14 | Здатність реалізувати свої права і обов’язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. |
| ЗК 15 | Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. |
| **Фахові компетентності (ФК)** |
| ФК 7 | Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії. |
| ФК 9 | Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта. |
| ФК 11 | Здатність адаптувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов. |
| ФК 16 | Здатність аналізувати стан навколишнього середовища на підставіінтегральних критеріїв оцінки стану здоров’я населення |
| ФК 17 | Здатність працювати на комп’ютерних діагностичних комплексах зхворими різних нозологічних груп |

В результаті засвоєння кредитного модуля студенти мають продемонструвати такі програмні результати навчання **(ПРН):**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРН 1 | Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз’яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади. |
| ПРН 2 | Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами).  |
| ПРН 3 | Використовувати сучасну комп’ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень. |
| ПРН 12 | Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності. |
| ПРН 15 | Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивнимиякостями тощо, у мультидисциплінарній команді. |
| ПРН 18 | Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. |
| ПРН 21 | Усвідомлення суспільної значущості професії, позитивної мотивації у виконанні професійної діяльності та певний рівень відповідальності за своє життя і професійну діяльність. |
| ПРН 23 |  Аналізувати стан навколишнього середовища та вплив йогофакторів на здоров’я різних груп населення |

Згідно з вимогами програми навчальної дисципліни студенти мають продемонструвати такі *очікувані результати навчання:*

***Знання:***

- способів та методів навчання;

- методів самоосвіти та самоорганізації освіти;

- значення дисципліни «Основи оздоровчого харчування» в системі медичної освіти та в майбутній практичній діяльності;

- основні складові та принципи раціонального харчування;

- властивості основних харчових речовин, білків, жирів, вуглеводів;

- основні гігієнічні вимоги до продуктів харчування;

- механізми впливу лікувальних дієт при різних захворюваннях;

- номерна система дієт в лікувально-профілактичних закладах;

- особливості харчування різних контингентів населення;

- методики розрахунку і складання харчових раціонів для здорових та --хворих людей, дітей, осіб похилого віку, спортсменів;

***Уміння:***

- практично використовувати теоретичні знання для поширення знань про раціональне харчування серед населення;

- правильно організувати харчовий режим для хворих і здорових людей;

- оцінити ступінь ожиріння і скласти відповідний раціон харчування;

- скласти харчовий раціон для спортсменів в різних видах спорту;

- надавати дієтичну консультацію широкому колу населення щодо використання БАДів, БАРів та складання раціонів харчування;

- активно використовувати форми та принципи самостійної роботи;

- уміти проводити санітарно-просвітницьку роботу серед населення;

* застосування чинного законодавства, нормативних документів, підзаконних актів у сфері фізичної терапії, ерготерапії, охорони здоров’я та суміжних областях знань, порядок їх застосування.
* системно мислити;

# Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

 У структурно-логічній схемі дисципліна «Основи оздоровчого харчування» вивчається на етапі підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр і є дисципліною, що використовує досягнення та методи фундаментальних та прикладних наук, та основних дисциплін циклу професійної та практичної підготовки. Це забезпечує можливість викладання дисципліни з урахуванням професійної орієнтації майбутніх фахівців.

# Зміст навчальної дисципліни

 **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ**

Тема 1. Історія розвитку дисципліни, предмет і завдання

Тема 2. Поняття про нутриціологію та основні харчові речовини

Тема 3. Структура енерговитрат організму людини за добу

Тема 4. Поняття про раціональне харчування людини

Тема 5. Особливості харчування різних верств населення

Тема 6. Спортивне харчування та його характеристика

Тема 7. Складання раціонів харчування в різних видах спорту

 **РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ХВОРОЇ ЛЮДИНИ**

Тема 8. «Дієтотерапія», основні положення і принципи

Тема 9. Основні види щадіння системи травлення в дієтотерапії

Тема 10. Організація харчування хворих в лікувальних закладах

Тема 11. Харчування при захворюваннях травної системи людини

Тема 12. Лікувальне харчування при захворюваннях обміну речовин

Тема 13. Харчування хворих із захворюваннями серцево-судинної системи та нирок

Тема 16. Харчування хворих при інфекційних захворюваннях і захворюваннях нервової системи

 **Навчальні матеріали та ресурси**

 *Базова література*

 *1.* Королев А.А. Гигиена питания : учебник / А. А. Королев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ACADEMIA, 2012. – 528 с.

 2. Новодержкина Ю.Г. Диетология: учебник / Ю.Г. Новодержкина, В.П. Дружинина. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 384 с.

 3. Оздоровительное и диетическое питание: Цикл лекций / Под ред. В. И. Циприяна. — К.: Логос, 2011. — 336 с.

 4. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практичес-кие рекомендации : учеб.-метод. пособие / О.О. Борисова. – М.: Советский спорт, 2012. – 132 с.

 5. Влощинский П.Е. Физиология питания: Учебник / Влощинский П.Е., Позняковский В.М., Дроздова Т.М. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2011. – 352 с.

 6. Монастырский К. Функциональное питание. – Ageless Press, 2014. – 322 c.

 7. Мартинчик, А.Н. Физиология питания: Учебник / А.Н. Мартинчик. - М.: Academia, 2016. - 176 c.

 *Додаткова література*

1. Губергриц А.Я. Лечебное питание / Губергриц А.Я., Линевский Ю. В. – К. :Вища школа, 2007. – 240с.
2. Под ред. И.М. Воронцова, Мазурина А.В. Справочник по детской диететике. 2-е изд. Доп. И перераб. – Л.: Медицина. 1960. – 416 с.
3. Правове регулювання безпеки харчування в Європейському Союзі та в Україні. – К.: Центр Учбової літератури. 2007. – 304 с.
4. Питание спортсменов. // под ред. К.А. Розенблюм. Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 536с.
5. Смоляр В.І. Харчові експертизи. Підручник / Смоляр В.І. – К.: Здоров'я, 2005. – 448с.
6. Фирсов Л.Ф. Лечебное питание / Фирсов Л.Ф. – К. : Здоров'я, 2003. – 92с.

# Навчальний контент

# Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

**Лекції:**

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ**

**Лекція 1**. Сучасні аспекти науки про харчування. Функції харчування. Характеристика основних харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, води, вітамінів, та мінеральних речовин) для людини та їх характеристика (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція 2.** Структура енерговитрат організму за добу. Поняття про основний обмін та динамічно-специфічну дію їжі. Понятття про раціональне харчування та основні його принципи. (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція 3.** Поняття про біологічно активні речовини та домішки до їжі (БАДи та БАРи), класифікація, основні вимоги до їх використння та можливі негативні наслідки їх використання. (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція 4.** Поняття про «спортивне харчування», його класифікація та прин-ципи..Особливості харчування дітей, які займаються фізкультурою і спортом. Особливості харчування спортсменів в різних видах спорту. (*пояснення, презентація, дискусія)*.

 **Лекція 5.** Фізіологічні потреби в харчових речовинах і енергії осіб різного віку, статі, професії. Особливості та принципі складання раціонів харчування для різних контингентів населення - дітей та осіб похилого віку (*пояснення, презентація, дискусія)*.

 **Лекція 6.** Проблеми ожиріння в сучасному світі, методи зниження ваги тіла, роль харчування у вирішенні проблеми ожиріння. Особливості харчування вагітних та жінок в клімактеричному періоді. (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ХВОРОЇ ЛЮДИНИ**

 **Лекція 7.** Основні принципи лікувального харчування. Механізми дії лікувальних дієт. Основні гігієнічні вимоги до лікувальних дієт (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція 8.** Обґрунтування використання різних видів щадіння шлунково-кишкового тракту в дієтотерапії. Основи лікувальної кулінарії. (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція 9.** Номерна система дієт по Певзнеру. Тактика дієтотерапії при різних захворюваннях. Поняття про розвантажувальні дієти. Організація харчування хворих в лікувальних закладах (*пояснення, презентація, дискусія)*.

 **Лекція 10.** Значення дієтотерапії в комплексному лікуванні хворих із захворюваннями травної системи. Лікувальне харчування хворих на гастрит із підвищеною кислотністю та зниженою кислотністю, при виразковій хворобі шлунка та 12-ти палої кишки.. (*пояснення, презентація, дискусія)*

 **Лекція 11.** Лікувальне харчування при захворюваннях печінки та підшлункової залози, захворюваннях тонкого і товстого кишечника (*пояснення, презентація, дискусія)*

 **Лекція 12.** Особливості харчування хворих із захворюваннями серцево-судинної системи і нирок (*пояснення, презентація, дискусія)*

 **Лекція 13.** Лікувальне харчування при захворюваннях обміну речовин (*пояснення, презентація, дискусія)*

 **Лекція 14.** Особливості харчування хворих при інфекційних захворюваннях і захворю-ваннях нервової системи (*пояснення, презентація, дискусія)*

***Практичні заняття:***

**Заняття 1.** Структура енерговитрат організму людини, Поняття про основний обмін та специфічно-динамічну дію їжі. Основні принципи раціонального харчування. *(тестування, презентація, дискусія розрахунки раціонів).*

*Перелік дидактичних засобів***:** Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

*Література: Основна*- № 2 (Розд.1), №3 (Розд.1), №5 (Розд.1), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 1,5,6,

*Завдання на СРС:* розрахувати рівень власного основного обміну

**Заняття 2.** Поняття про збалансоване харчування, Значення співвідношення основних харчових речовин і скору амінокислот в життєдіяльностілюдини*(тестування)*

*Перелік дидактичних засобів****:*** Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

*Література: Основна*- № 1 (Розд.1), №3 (Розд.2), №5 (Розд.2), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 1,6,7

*Завдання на СРС:*знати характеристику всіх харчових речовин – Б,В, Ж, Вітамінів, Мінералів

**Заняття 3.** Принципи розрахунків калорійної цінності раціонів харчування для різних контингентів населення в залежності від професійної діяльності. Проблеми ожиріння в сучасному світі. Основні методи зниження ваги тіла (*презентація, дискусія розрахунки раціонівдля осіб з різним ступенем ожиріння)*

*Перелік дидактичних засобів***:** Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

*Література: Основна*- № 1 (Розд.2), №4 (Розд.2), №5 (Розд.3), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 2,6,

*Завдання на СРС:*розрахувати власний ІМТ та розробити раціон харчування

**Заняття 4.** Основні гігієнічні вимоги до їжі. Методика складання раціонів харчування для різних контингентів населення. *(бесіда, дискусія, методи профілактики порушень харчування)*

*Перелік дидактичних засобів:*Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

*Література: Основна*- № 1 (Розд.2), №4 (Розд.2), №5 (Розд.3), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 2,6,

*Завдання на СРС:* визначити особливості харчування студентів під час сесії, та скласти відповідний профілактичний раціон харчування

**Заняття 5.** Фізіологічні потреби в харчових речовинах і енергії у дітей різного віку. Значення основних складових елементів їжі в харчуванні дітей і підлітків різного віку. Складання раціонів харчування для дітей і підлітків в залежності від віку та рівня їх фізичної активності

*(бесіда, дискусія, порівняльний аналіз раціонів харчування)*

*Перелік дидактичних засобів:*Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

*Література: Основна*- №1 (Розд.2), №2 (Розд.4), №4 (Розд.4), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 2,3,6,

*Завдання на СРС:*скласти програму харчування дитини до року (окремо при штучному та грудному вигодовуванні)

**Заняття 6.** Принципи харчування та складання раціонів для вагітних жінок. Особливості складання раціонів харчування жінок, що займаються оздоровчими тренуваннями. Основні потреби в харчових речовинах осіб похилого віку. Алгоритм розрахунку раціонів харчування для різних груп населення *(бесіда, дискусія, практичне складання раціонів).*

*Перелік дидактичних засобів:*Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

Література: Основна- № 2 (Розд.5), №3 (Розд.6), №5 (Розд.4), конспект лекцій.

*Додаткова*- № 2,4

*Завдання на СРС:* знати особливості тавміти скласти раціон харчування для вагітних жінок в різні триместри вагітності

**Заняття 7.** Принципи побудови та основні компоненти дієт. Тактика дієтотерапії та принципи щадінні системи травлення. Організація харчування хворих людей в лікувальних закладах. *(тестування, презентація, дискусія розрахунки раціонів).*

*Література: Основна*- №1 (Розд. 1-3), № 2 (Розд.1-3), №5 (Розд.1-4), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 3,5,8

*Завдання на СРС:* знати та уміти пояснити основні принципи дієтотерапії

**Заняття 8.**Особливості харчування хворих на гастрити, виразковій хворобі шлунку і 12 - палої кишки, при гострому і хронічному ентероколіті та при неспецифічному виразковому коліті і закрепах. Складання раціонів харчування для дієт №1-4. *(тестування, презентація, дискусія розрахунки раціонів).*

*Перелік дидактичних засобів***:** Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

*Література: Основна*- № 2 (Розд.1), №3 (Розд.1), №5 (Розд.1), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 1,5,6,

*Завдання на СРС:* вміти скласти та розрахувати раціон харчування в залежності від рівня кислотності та ферментоутворення в шлунку

**Заняття 9.** Особливостілікувального харчування при гострому і хронічному панкреатиті та захворюваннях печінки. Складання раціонів харчування при панкреатиті, хронічному гепатиті і цирозі печінки. *(тестування, презентація, дискусія, розрахунки раціонів).*

*Перелік дидактичних засобів***:** Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

*Література: Основна*- № 1 (Розд.2), №4 (Розд.2), №5 (Розд.3), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 2,6,

*Завдання на СРС:* знати особливості харчування хворих з гострим панкреатитом на стаціонарному етапі лікування та скласти раціон харчування на 5 днів

**Заняття 10.** Особливості лікувального харчування при ожирінні, розвантажувальні дні, редуковані дієти. Складання раціону харчування при ожирінні різного ступеня*(тестування, презентація, дискусія розрахунки раціонів).*

*Перелік дидактичних засобів:*Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

*Література: Основна*- №1 (Розд.2), №2 (Розд.4), №4 (Розд.4), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 2,3,6,

*Завдання на СРС: знати напрямки* вирішення основних екологічних проблем сучасності

***Заняття 11.*** Особливості лікувального харчування при падагрі, цукровому діабеті, тиреотоксикозі. Складання раціонів харчування при цих захворюваннях *(тестування, презентація, дискусія, розрахунки раціонів).*

*Перелік дидактичних засобів:*Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

Література: Основна- № 2 (Розд.5), №3 (Розд.6), №5 (Розд.4), конспект лекцій.

*Додаткова*- № 2,4

*Завдання на СРС:* знати особливості складання раціону харчування для хворих на цукровий діабет в залежності від виду діабету

**Заняття 12.** Особливості лікувального харчування при ІХС, ГХ, інфаркті міокарду, при захворюваннях нирок на різних етапах реабілітації. Розрахунок раціонів харчування при захворюваннях серцево-судинної системи та нирок. *(тестування, презентація, дискусія, розрахунки раціонів).*

*Перелік дидактичних засобів***:** Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

*Література: Основна*- № 2 (Розд.1), №3 (Розд.1), №5 (Розд.1), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 1,5,6,

*Завдання на СРС:* знати особливості харчування хворих на ІМ на стаціонарному етапі реабілітації, склад спеціальних раціонів та їх розрахунок

**Заняття 13.** Особливості лікувального харчування при туберкульозі та захворюваннях нервової системи. Складання раціону харчування при інфекційних захворюваннях. Дієта №15 («загальний стіл»), складання раціону харчування. *(тестування, презентація, дискусія розрахунки раціонів).*

*Перелік дидактичних засобів***:** Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

*Література: Основна*- № 1 (Розд.2), №4 (Розд.2), №5 (Розд.3), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 2,6,

*Завдання на СРС:* знати особливості харчування постCOV-них хворих на етапах реабілітації

**Заняття 14**. Проведення модульної контрольної роботи (МКР)

*Література: Основна*- №1 (Розд. 1-3), № 2 (Розд.1-3), №3 (Розд.2-4), №5 (Розд.1-4), конспект лекцій. *Додаткова* - № 3,5,8

*Завдання на СРС:*підготуватися до МКР за контрольними питаннями до МКР

# Самостійна робота студента/аспіранта

|  |
| --- |
| 1. З кредитного модуля заплановано проведення однієї модульної контрольної роботи (МКР), яка проводиться на останньому занятті курсу.

 Питання до МКР представлено в Додатку |
| Основна ціль МКР | - визначити рівень засвоєння студентами теоретичного матеріалу, викладеного на лекціях №1-14 та матеріалів, засвоєних під час самостійної роботи, уміння логічно і змістовно викладати свої знання в письмовій формі.  |
| *Місце проведення МКР* | - модульна контрольна робота проводиться на *практичному занятті №14* та розрахована на дві академічні години . |
| *Методика проведення МКР*: студентам видаються модульні контрольні завдання, які складаються з трьох питань – кожне з яких оцінюється з 5 балів. Модульна контрольна робота проводиться письмово. Результати МКР оголошуються студентам на наступний день. Студент має право покращити свої бали з МКР у разі її своєчасного написання на запланованому занятті. На МКР студентам не дозволяється користуватись конспектом.  |

# Політика та контроль

# Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Всі студенти під час навчання дотримуються положень «Кодексу честі КПІ ім.І. Сікорського» (розділи 2 та 3) про що письмово дають згоду.

 *Політика співпраці*: співпраця студентів у розв’язанні проблемних завдань дозволена, але відповіді кожний студент захищає самостійно. Взаємодія студентів під час іспиту / тестування категорично забороняється і будь-яка така діяльність буде вважатися порушенням академічної доброчесності згідно принципів університету щодо академічної доброчесності.

 На лекції педагог у словесній формі розкриває сутність наукових понять, явищ, процесів, ло­гічно пов´язаних та об´єднаних загальною темою. Ефективність навчання на лекціях неможливе без широкого використання наочних методів, які передбачають використання ілюстрацій та презентацій. При цьому сту­денти мають розуміти, що основне джерело отримання наукової інформації — не викладач, а книга. Тому важливо щоб студенти самостійно працювали з книгою: читали, кон­спектували додаткову інформацію до лекційного матеріалу. Ведення конспекту дає змогу студенту: краще підготуватись до екзамену з кредитного модуля; вирішити спірні питання щодо відповідей (не повна, неточна відповідь) студента на екзамені; викладачу зарахувати пропущені студентом лекції з неповажної причини.

 Ефективність проведення практичних занять неможливе без використання презентацій з теми заняття, які готують студенти відповідно до завдань до СРС. На практичних заняттях викладач використовує контроль знань студентів шляхом усного опитування, оцінювання та обговорення презентацій з теми заняття, які підготовлені студентами. Особливу увагу звертають на знання студентами основ раціонального харчування для різних верств населення, та особливості харчування хворих при найбільш поширених патологіях.

# Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (РСО)

Рейтингова система оцінювання результатів навчання студентів

з кредитного модуля **«Основи оздоровчого харчування»**

*Поточний контроль:*

1. Рейтинг студента з кредитного модуля розраховується виходячи із 100-бальної шкалиє

 Стартовий рейтинг складається з балів, що студент отримує за:

 - роботу на лекціях (10 експрес- контролів)

 – роботу на 7 практичних заняттях;

 – виконання модульної контрольної роботи (МКР);

 2. Критерії нарахування балів:

2.1. Експрес-контроль оцінюються із 5 балів кожний:

 – «відмінно» – повна відповідь (не менше 90% потрібної інформації) – 5 балів;

 – «добре» – достатньо повна відповідь (не менше 75% потрібної інформації) або

 повна відповідь з незначними неточностями – 4 балів;

 – «задовільно» – неповна відповідь (не менше 60% потрібної інформації) та

 незначні помилки – 3 бали;

 – «незадовільно» – відповідь не відповідає вимогам до «задовільно» – 0 балів.

 2.2. Робота на практичних заняттях ( 7 опитувань кожного студента - оцінка з 5 балів):

 – активна робота без помилок у відповідях – 5 балів;

 – активна робота з незначними помилками у відповідях – 4 балів;

 – плідна робота з неточними відповідями – 3-2 бали;

 – не дуже активна робота з невеликими помилками – 2-1 бали;

 – пасивна робота – 0 балів.

 2.3. Виконання модульної контрольної роботи (МКР) - 15 балів

 – роботу виконано без помилок – 15 - 13 балів;

 – є певні недоліки у виконанні роботи – 12 - 10 балів;

 – є значні помилки та недоліки – 9 - 7 балів

 – робота не зарахована - 6 - 0 балів.

*Штрафні бали за:*

1. відсутність на практичному занятті без поважної причини –2 бали;
2. відсутність на експрес контролі без поважної причини – 1бал;

 *Заохочувальні бали за:*

1) участь у факультетській олімпіаді з дисципліни – 3 бали;

2) виконання завдань із удосконалення дидактичних матеріалів – 3 бали;

Сума як штрафних, так і заохочувальних балів не має перевищувати

0,1 RC = 100 балів х 0,1 = 10 балів.

 *Календарний контроль: провадиться двічі на семестр як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу.* Умовою позитивної першої атестації є отримання не менше 27 балів, другої – не менше 45 балів за умови зарахування МКР

 *Семестровий контроль: залік*

Розмір шкали рейтингу RD = RС = 100 балів

Розмір стартової шкали RС = Сумі вагових балів контрольних заходів протягом семестру і складає: RС= 50+35+15= 100 балів.

 Сума рейтингових балів, отриманих студентом протягом семестру, за умови зарахування МКР, переводиться до підсумкової оцінки згідно з таблицею. Якщо сума балів менша за 60, але МКР зараховано, студент виконує залікову контрольну роботу.

 У цьому разі сума балів за виконання МКР та залікову контрольну роботу переводиться до підсумкової оцінки згідно з таблицею. Студент, який у семестрі отримав більше 60 балів, але бажає підвищити свій результат, може написати залікову контрольну роботу. У цьому разі остаточний результат складається із балів, що отримані на заліковій контрольній роботі та балів з МКР.

# Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

|  |  |
| --- | --- |
| *Кількість балів* | *Оцінка* |
| 100-95 | Відмінно |
| 94-85 | Дуже добре |
| 84-75 | Добре |
| 74-65 | Задовільно |
| 64-60 | Достатньо |
| Менше 60 | Незадовільно |
| Не виконані умови допуску | Не допущено |

#

# Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

*Перелік питань, які виносяться на модульний контроль:*

1. **Сучасні аспекти науки про харчування.**
2. **Функції харчування їх характеристика**
3. **Загальні основи лікувального харчування - номерна система дієт**
4. **Функції основних нутриєнтів в харчування людини.**
5. **Роль харчування людини у профілактиці та лікуванні захворювань.**
6. **Особливості харчування дітей різних вікових категорій**
7. **Основні елементи їжі раціону харчуванні дітей різного віку**
8. **Особливості раціону харчування людей похилого і старого віку.**
9. **Потреба в харчових речовинах і енергії людей похилого віку.**
10. **Раціон харчування при гострому і хронічному ентероколіті.**
11. **Харчування при неспецифічному виразковому коліті і закрепах.**
12. **Лікувальне харчування при гострому і хронічному панкреатиті.**
13. **Раціон харчування при хронічному гепатиті і цирозі печінки.**
14. **Лікувальне харчування при захворюваннях жовчних шляхів.**
15. **Лікувальне харчування при цукровому діабеті.**
16. **Дієтотерапія при ревматизмі і атеросклерозі.**
17. **Лікувальне харчування при туберкульозі.**
18. **Дієтотерапія при захворюваннях нервової системи.**
19. **Роль дієтотерапії при захворюваннях обміну речовин**
20. **Раціон харчування при інфекційних захворюваннях.**
21. **Особливості харчування дітей, які займаються ФК і спортом.**
22. **Особливості харчування спортсменів в різних видах спорту.**

23. Захворювання, що виникають при порушенні травлення.

24. Вплив алкогольних напоїв на стан шлунково-кишкового тракту.

25. Вплив нікотину на шлункову секрецію.

25. Орієнтовний добовий раціон для спортсменів

27. Орієнтовний добовий раціон для людей розумової праці і студентів

28. Орієнтовний добовий раціон для людей літнього і старечого віку

29. Вегетаріанство, позитивні і негативні сторони.

30. Сироїдіння, його суть.

31. Розвантажувально-дієтичне харчування, його суть.

32. Голодування, суть, методика проведення, показання і протипоказання.

33. Особливості харчування залежно від груп крові.

**Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

**Складено -** ст.викл. кафедри біобезпеки і здоров’я людини **ЛАТЕНКО СВІТЛАНА БОРИСІВНА**

**Ухвалено** кафедрою ББЗЛ (протокол № 1\_ від 26.08.21 року)

**Погоджено** Методичною комісією факультету[[3]](#footnote-3) (протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_\_\_)

1. В полях Галузь знань/Спеціальність/Освітня програма:

Для дисциплін професійно-практичної підготовки зазначається інформація відповідно до навчального плану.

Для соціально-гуманітарних дисциплін вказується перелік галузей, спеціальностей, або «для всіх». [↑](#footnote-ref-1)
2. Для нормативних дисциплін зазначається згідно матриці відповідності програмних компетентностей та результатів навчання в освітній програмі. [↑](#footnote-ref-2)
3. Методичною радою університету – для загальноуніверситетських дисциплін. [↑](#footnote-ref-3)