

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 7 «Біологічні основи раціонального харчування»
Рівень ВО	Перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	014 Середня освіта (Природничі науки), Середня освіта. Природничі науки
Форма навчання	Денна
Курс, семестр, протяжність	4 курс, 8 семестр, 6 кредитів/ 3 курс, 6 семестр, 6 кредитів
Семестровий контроль	Залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	180 год.: лекції – 34 год., лабораторні – 40 год. 180 год.: лекції – 10 год., лабораторні – 6 год.
Мова викладання	Українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Фізіології людини і тварин
Автор дисципліни	Козачук Наталія Олександрівна, доцент, доктор біологічних наук
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Базові знання з біології
Що буде вивчатися	В межах навчального курсу будуть вивчатися: будова та функціонування травної системи людини; особливості обміну речовин і енергії; принципи, які лежать в основі сучасного підходу до раціонального харчування; історія становлення і розвитку уявлень про основи раціонального харчування; гігієнічні принципи харчування; принципи та етапи побудови раціонального харчування.
Чому це буде цікаво/треба вивчати	Характер харчування впливає на функціонування систем організму, а отже значною мірою визначає здоров'я людини. Освоєння даного навчального курсу поглибить знання із морфо-функціональної організації травної системи людини; дасть можливість самостійно здійснювати оцінку та корекцію раціону харчування з метою забезпечення та зміцнення здоров'я на оптимальному рівні та для профілактики аліментарних захворювань.
Чому можна навчитися/результати навчання	Студенти навчатися: аналізувати вплив характеру харчування на функціонування основних систем; визначати адекватність фактичного харчування людини індивідуальним потребам організму;

	розробляти обґрунтовані рекомендації щодо раціональної корекції раціону; розробляти раціони харчування; аналізувати харчову та біологічну цінність продуктів харчування; здійснювати оцінку та корекцію раціону харчування
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	Отриманні знання можна буде використати в професійній діяльності педагога для формування у школярів уявлення про необхідність раціонального харчування як гарантії забезпечення та зміцнення здоров'я на оптимальному рівні та профілактики аліментарних захворювань, зниженню інфекційних захворювань серед населення. А також в повсякденному житті для створення оптимального раціону харчування для підтримання здоров'я.
Інформаційне забезпечення	Office 365 1. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 336 с. 2. Зубар Н. М. Фізіологія харчування: практикум [текст] Навч. посіб. / Н. М. Зубар, Ю. В. Руль, М. К. Булгакова – К.: «Центр учбової літератури», 2013.
Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на вебсайті факультету (інституту)	https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutes/fakultet-biologii-ta-lisovogo-gospodarstva

Здійснити вибір - [«ПС-Журнал успішності-Web»](#)