

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Кафедра здоров'я людини та фізичної терапії



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної і
навчальної роботи та рекрутації
проф. Гаврилюк С. В.

Протокол № 2 від 16.10. 2019 р.

ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

Дієтологія з основами раціонального харчування

(назва дисципліни)

підготовки бакалавра (на базі повної загальної середньої освіти)

(назва освітнього рівня)

спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

(шифр і назва спеціальності)

освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія»

(назва освітньо-професійної освітньо-наукової/освітньо-творчої програм)

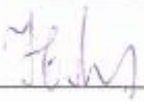
Програма навчальної дисципліни «Дієтологія з основами раціонального харчування» підготовки “бакалавра”, галузі знань — 22 - охорона здоров'я, спеціальності — 227 - фізична терапія, ерготерапія, за освітньою програмою - фізична терапія, ерготерапія.

Розробник: Грейда Н.Б., доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії, доцент

Рецензент: Індика С.Я, канд з фіз. вих та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу і рекреації, доцент

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної терапії

протокол № 2 від 03.09. р.

Завідувач кафедри:  (проф. Лях Ю.Є.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я

протокол № 2 від 11.08.2019 р.

Голова науково-методичної комісії факультету  (доц. Мудрик Ж.С.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

І. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	Галузь знань: 22 - Охорона здоров'я	Нормативна
		Рік навчання <u>4</u>
Кількість годин/кредитів <u>90/3</u>	Спеціальність: 227 - фізична терапія, ерготерапія	Семестр <u>8-ий</u>
		Лекції 20 год.
ІНДЗ: <u>намає</u>	Освітньо-професійна програма: фізична терапія, ерготерапія Освітній ступінь: Бакалавр на базі повної загальної середньої школи	Практичні заняття 20 год.
		Самостійна робота 44 год.
		Консультації 6 год. Форма контролю: залік

2. АНОТАЦІЯ КУРСУ

Навчальна дисципліна «Дієтологія з основами раціонального харчування» вивчає основні принципи харчування та становлення традиційного харчування в антропогенезі. Вона вивчає основи нутриціології, основні функції складників їжі, принципи обґрунтування харчового раціону, фізіологію харчування та особливості перетворення харчових речовин у різних відділах травної системи. Студенти вивчають концепції та теорії харчування та основні положення раціонального харчування. Під час навчального процесу розглядаються особливості лікувального харчування при порушеннях діяльності органів та систем організму. Буде розглянута гігієнічна та нутриціологічна характеристика харчових продуктів, органічно-правові основи їх експертизи (гігієнічна експертиза молока і молочних продуктів, м'яса і м'ясних продуктів, риби і продуктів моря, яєць та продуктів їх переробки, зернових продуктів, овочів, фруктів та ягід, кондитерських виробів, напоїв та смакових добавок).

Метою викладання навчальної дисципліни «Дієтологія з основами раціонального харчування» є формування системи теоретичних знань, практичних вмінь та навичок студентів щодо організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутриціології та організації харчування в лікувально-профілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

Основним завданням дисципліни «Дієтологія з основами раціонального харчування» є:

- формування навичок розрахунку фізіологічної потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах, обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування, оцінки статусу харчування організму та його порушень;

- сприяння практичному оволодінню вміннями та навичками розробки наукових засад обґрунтування практичних рекомендацій щодо організації раціонального харчування різних груп населення;
- формування вміння оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками, результатами бактеріологічного та токсикологічного дослідження й формулювання висновку щодо їх якості та відповідності стандартам;
- дати змогу майбутнім фахівцям опанувати практичними навичками з основ дієтології до професійної діяльності з обґрунтування та організації заходів спрямованих на зміцнення здоров'я населення;
- формування готовності до проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань;
- пропагування гігієнічних знань серед населення в галузі раціонального харчування.

Компетентності

До кінця навчання студенти повинні бути компетентними у таких питаннях:

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння

професійної діяльності.

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

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 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ФК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

ФК 12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

ФК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

ФК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

ПР 5 Надавати долікарську допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; вибирати оптимальні методи та засоби збереження життя.

ПР 10 Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності **ДОДАТОК 2**

ПР 11 Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПР 14 Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПР 16 Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

ПР 17 Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи відповідний інструментарій (додаток 1) та за потреби, модифікувати поточну діяльність.

До завершення навчання студенти повинні:

знати:

- основні положення та принципи раціонального харчування;
- становлення традиційного харчування в антропогенезі;
- фізіологію харчування;
- концепції та теорії харчування, основні положення раціонального харчування;
- здійснювати оцінку та корекцію раціону харчування;

- визначити загальні підходи до вибору необхідної оздоровчої технології для корекції стану здоров'я дітей та молоді, що не мають хронічних захворювань;
- уміти вести здоровий спосіб життя, фізично самовдосконалюватися та спонукати дітей та молодь до ведення здорового способу життя;
- знати основи патології, впливи природних чинників на здоров'я людини;
- демонструвати вміння ефективно проводити професійну діяльність, застосовуючи сучасні науково-доказові дані;
- сучасні проблеми харчування людини, харчові отруєння та їх профілактика.

вміти:

- застосовувати основні засоби організації лікувального та дієтичного харчування, види лікувального харчування;
- застосовувати лікувальне харчування при порушеннях діяльності кардіореспіраторної системи та інфекційних захворюваннях шлунково-кишкового тракту;
- застосовувати лікувальне харчування при порушеннях обміну речовин, захворюваннях нирок та після хірургічного втручання;
- застосовувати раціональне харчування жінок при вагітності та грудному вигодовуванні;
- застосовувати раціональне харчування дітей різного віку;
- застосовувати раціональне харчування в похилому віці та старості;
- застосовувати спортивне харчування та раціональне харчування юних спортсменів;
- застосовувати лікувально-профілактичне харчування на виробництві зі шкідливими умовами;
- провести гігієнічну експертизу харчових продуктів.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.
Змістовий модуль 1. Принципи дієтології і нутриціології					
Тема 1. Основи і принципи правильного збалансованого харчування. Травна система та робота шлунково-кишкового тракту.	11	2	2	6	1
Тема 2. Кількісний та якісний склад їжі. Продуктова піраміда. Харчова цінність харчових продуктів: білки жири вуглеводи.	13	4	2	6	1
Тема 3. Роль вітамінів і мікроелементів для захисту організму. Роль жирів у виникненні зайвої ваги.	11	2	4	4	1
Тема 4. Гігієнічна експертиза харчових продуктів	10	2	2	6	
Разом за модулем 1	45	10	10	22	3
Змістовий модуль 2. Принципи лікувального харчування, характеристика основних лікувальних дієт та спортивного харчування					
Тема 5. Лікувальне харчування при різних захворюваннях.	12	4	2	6	
Тема 6. Моно-дієти і розвантажувальні дні. Роздільне харчування.	11	2	4	4	1
Тема 7. Сучасний погляд на дієти, причини ожиріння.	11	2	2	6	1
Тема 8. Спортивне харчування. Класифікація добавок і їх застосування при зниженні і наборі ваги.	11	2	2	6	1
Разом за модулем 2	45	10	10	22	3
Всього годин / Балів	90	20	20	44	6

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

з/п	Тема	Кількість годин
1	Глікемічний індекс і глікемічне навантаження. Цукрозамінники. Користь і шкода. 1. Вибрані питання нутриціології: навч. посіб. / Л. Андріюк, О. Зав'ялова, С. Федяєва, В. Яцюк, С. Ломейко, Є. Глебова; Львів. нац. мед. ун-т ім. Данила Галицького. — Львів: Коло, 2015. — 118 с. 2. Ильин В. Лечебные диеты при панкреатите и других болезнях поджелудочной железы / В.Ильин. – К., 2010. – 127 с.	6

	3. Зубар М. Н. Основи фізіології та гігієни харчування / М. Н. Зубар. – К.: Центр учбової літератури. – 336 с.	
2	Харчування вагітних, породіль і жінок, що годують. Харчування людей похилого віку. 1. Скальный А. В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А. В. Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова, Т. И. Бурцева, В. В. Скальный, О. В. Баранова. — Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. — 117 с. 2. Теоретичні та практичні аспекти нутриціології: навч. посіб. / Л. В. Андріюк, Т. П. Гарник, В. М. Яцюк, С. І. Федяєва; Львів. нац. мед. ун-т ім. Д. Галицького. — Львів: Посвіт, 2016. — 126 с. — Бібліогр.: с. 123—126. 3. Харченко Н.В. Дієтологія / Н. В. Харченко, Г.А. Анохіна. - Київ; Кіровоград: Меридіан, 2012. — 528 с.	6
3	Надмірна вага. Складання програм ефективного схуднення. Правила поєднання продуктів харчування та їх приготування 1. Олейник С. Спортивная фармакология и диетология / С. Олейник, Л. Гунина. – К., 2008. – 256 с. 2. Скальный А. В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А. В. Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова, Т. И. Бурцева, В. В. Скальный, О. В. Баранова. — Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. — 117 с. 3. Теоретичні та практичні аспекти нутриціології: навч. посіб. / Л. В. Андріюк, Т. П. Гарник, В. М. Яцюк, С. І. Федяєва; Львів. нац. мед. ун-т ім. Д. Галицького. — Львів: Посвіт, 2016. — 126 с. — Бібліогр.: с. 123—126.	6
4	Консультування пацієнта щодо харчування. Програми зниження ваги. Типова особистість з розладами харчування на прийомі у лікаря. Мотивація. Дисципліна. Здорові харчові звички. 1. Вибрані питання нутриціології: навч. посіб. / Л. Андріюк, О. Зав'ялова, С. Федяєва, В. Яцюк, С. Ломейко, Є. Глебова; Львів. нац. мед. ун-т ім. Данила Галицького. — Львів: Коло, 2015. — 118 с. 2. Ильин В. Лечебные диеты при панкреатите и других болезнях поджелудочной железы / В.Ильин. – К., 2010. – 127 с. 3. Зубар М. Н. Основи фізіології та гігієни харчування / М. Н. Зубар. – К.: Центр учбової літератури. – 336 с.	4
5	Норми харчової поведінки. Вплив середовища на формування харчових звичок. 1. Олейник С. Спортивная фармакология и диетология / С. Олейник, Л. Гунина. – К., 2008. – 256 с. 2. Скальный А. В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А. В. Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова, Т. И. Бурцева, В. В. Скальный, О. В. Баранова. — Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. — 117 с. 3. Теоретичні та практичні аспекти нутриціології: навч. посіб. / Л. В. Андріюк, Т. П. Гарник, В. М. Яцюк, С. І. Федяєва; Львів.	4

	нац. мед. ун-т ім. Д. Галицького. — Львів: Посвіт, 2016. — 126 с. — Бібліогр.: с. 123—126.	
6	Вплив соціуму та модних тенденцій на культуру харчування молоді 1. Скальный А. В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А. В. Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова, Т. И. Бурцева, В. В. Скальный, О. В. Баранова. — Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. — 117 с. 2. Теоретичні та практичні аспекти нутриціології: навч. посіб. / Л. В. Андріюк, Т. П. Гарник, В. М. Яцюк, С. І. Федяєва; Львів. нац. мед. ун-т ім. Д. Галицького. — Львів: Посвіт, 2016. — 126 с. — Бібліогр.: с. 123—126. 3. Харченко Н.В. Дієтологія / Н. В. Харченко, Г.А. Анохіна. - Київ; Кіровоград: Меридіан, 2012. — 528 с.	4
7	Емоційне харчування, як основна причина зайвої ваги. Компульсивне та екстернальне харчування. Орторексія. Синдром нічної їжі. Зв'язок розладів харчової поведінки і психосоматичних захворювань. 1. Ильин В. Лечебные диеты при панкреатите и других болезнях поджелудочной железы / В.Ильин. — К., 2010. — 127 с. 2. Зубар М. Н. Основы фізіології та гігієни харчування / М. Н. Зубар. — К.: Центр учбової літератури. — 336 с. 3. Калмыков З. Ожирение, профилактика и лечение / З Калмыков. — Винницы: Медкнига, 2009. — 108 с.	4
8	Анорексія. Булімія. Дефіцит маси тіла. Причини і правильний набір ваги. 1. Вибрані питання нутриціології: навч. посіб. / Л. Андріюк, О. Зав'ялова, С. Федяєва, В. Яцюк, С. Ломейко, Є. Глебова; Львів. нац. мед. ун-т ім. Данила Галицького. — Львів: Коло, 2015. — 118 с. 2. Пешкова О. В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів : навчальний посібник / О. В. Пешкова. — Харків : СПДФО, 2011. — 3. Скальный А. В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А. В. Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова, Т. И. Бурцева, В. В. Скальный, О. В. Баранова. — Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. — 117 с.	4
9	Основні принципи сучасної клінічної дієтології в поєднанні з викладенням клінічних особливостей перебігу захворювань і патологічних процесів. 1. Олейник С. Спортивная фармакология и диетология / С. Олейник, Л. Гунина. — К., 2008. — 256 с. 2. Скальный А. В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А. В. Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова, Т. И. Бурцева, В. В. Скальный, О. В. Баранова. — Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. — 117 с. 3. Теоретичні та практичні аспекти нутриціології: навч. посіб. /	4

	Л. В. Андріюк, Т. П. Гарник, В. М. Яцюк, С. І. Федяєва; Львів. нац. мед. ун-т ім. Д. Галицького. — Львів: Посвіт, 2016. — 126 с. — Бібліогр.: с. 123—126.	
10	Наукові аспекти харчування хворої людини і практичні рекомендації по використанню дієтотерапії в конкретних ситуаціях організації лікувального харчування в стаціонарних та амбулаторних умовах. 1. Зубар М. Н. Основи фізіології та гігієни харчування / М. Н. Зубар. — К.: Центр учбової літератури. — 336 с. 2. Пешкова О. В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів : навчальний посібник / О. В. Пешкова. — Харків : СПДФО, 2011. — 3. Харченко Н.В. Дієтологія / Н. В. Харченко, Г.А. Анохіна. - Київ; Кіровоград: Меридіан, 2012. — 528 с.	2
Разом		44

IV. Розподіл балів та критерії оцінювання

Загальна оцінка за курс складається як сума оцінок за кожен з двох модулів: поточне тестування (практичні заняття, самостійна робота); контрольні роботи наприкінці кожного змістового модуля. Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою ECTS. На оцінку завдань модуля I відводиться 40 балів, модуля II – 60 балів.

Модуль I передбачає перевірку якості засвоєння теоретичного курсу змістового модуля 1 та змістового модуля 2, виконання практичних робіт безпосередньо на заняттях, загальна кількість тем змістового модуля 1 та змістового модуля 2 становить 8. Кожна з тем змістового модуля 1 та змістового модуля 2 оцінюється в балах (максимально 5 балів).

Модуль II передбачає перевірку підсумкових знань і вмінь студентів шляхом написання модульних контрольних робіт. Оцінка за модуль II виставляється за виконання студентом 2 контрольних робіт (по кожному із змістових модулів), які передбачають перевірку теоретичних знань. Контрольні роботи оцінюються за 30-бальною шкалою.

Поточний контроль (мах = 40 балів)		Модульний контроль (мах = 60 балів)		Загальна кількість балів
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	МКР 1	МКР 2	100
T1-T4	T5-T8	30	30	
По 5 балів за кожну тему	По 5 балів за кожну тему			
Σ=20	Σ=20			

V. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Залік здійснюється провідним викладачем, має на меті перевірку рівня знань студента під час виконання залікових завдань. Максимальна кількість балів, яку студент може набрати за залік становить 60 балів. Оцінювання знань студентів здійснюється за результатами поточного й модульного контролю.

Переведення оцінки в шкалу ECTS та національну шкалу здійснюється за схемою:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка
90-100	Зараховано
82-89	
75-81	

67-74	
60-66	
1 - 59	Незараховано

VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

4. Вибрані питання нутріціології: навч. посіб. / Л. Андріюк, О. Зав'ялова, С. Федяєва, В. Яцюк, С. Ломейко, Є. Глебова; Львів. нац. мед. ун-т ім. Данила Галицького. — Львів: Коло, 2015. — 118 с.
5. Ильин В. Лечебные диеты при панкреатите и других болезнях поджелудочной железы / В.Ильин. — К., 2010. — 127 с.
6. Зубар М. Н. Основи фізіології та гігієни харчування / М. Н. Зубар. — К.: Центр учбової літератури, 2018. — 336 с.
7. Калмыков З. Ожирение, профилактика и лечение / З Калмыков. — Винницы: Медкнига, 2009. — 108 с.
8. Олейник С. Спортивная фармакология и диетология / С. Олейник, Л. Гунина. — К., 2008. — 256 с.
9. Скальный А. В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А. В. Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова, Т. И. Бурцева, В. В. Скальный, О. В. Баранова. — Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. — 117 с.
10. Теоретичні та практичні аспекти нутріціології: навч. посіб. / Л. В. Андріюк, Т. П. Гарник, В. М. Яцюк, С. І. Федяєва; Львів. нац. мед. ун-т ім. Д. Галицького. — Львів: Посвіт, 2016. — 126 с. — Бібліогр.: с. 123—126.
11. Харченко Н.В. Дієтологія / Н. В. Харченко, Г.А. Анохіна. - Київ; Кіровоград: Меридіан, 2012. — 528 с.

Допоміжна література

1. Бісмак О.В. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. / О.В. Бісмак, Н.Г. Мельнік. — Х.: Вид-во Бровін О.В., 2010 — 120 с.
2. Грейда Б.П. Вітаміни та основні харчові речовини в обмінно-фізіологічних процесах організму і лікуванні хворих: монографія / Б.П.Грейда, Н.Б.Грейда, В.В.Демчук, В.В.Кварцяний. - Луцьк: Видавництво „Волинська обласна друкарня”, 2002. — 201 с.
3. Грейда Н.Б. Лікарські рослини та їх застосування: навчальний посібник Н.Б.Грейда, Б.П.Грейда, В.В.Кварцяний. - Луцьк: Видавництво Волинська обласна друкарня, 2003. — 244 с.
4. Грейда Н.Б. Основи харчового раціону спортсменів / Н.Б.Грейда // Олімпійський спорт і спорт для всіх: Тези доповідей IX міжнародного наукового конгресу. — Київ: Олімпійська література, 2005. — С. 852.
5. Дебейки М. Диета здорового сердца / М. Дебейки. — Минск: Поппури, 2014. - 259 с.
6. Медична та соціальна реабілітації: навчальний посібник / за заг. ред. І.Р. Мисули, Л.О. Вакуленко. — Тернопіль: ТДМУ, 2005. — 402 с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. — 3-тє вид. — К.: Олімп. л-ра, 2009. — 448 с.
8. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації: навч. посібник / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. — К.: Медицина, 2006. — 248 с.
9. Пешкова О. В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів : навчальний посібник / О. В. Пешкова. — Харків : СПДФО, 2011. — 312 с.
10. Сергеев В.М. Особенности китайской фитотерапии, порівняно з національною народною

фітотерапією / В.М. Сергєєв, Н.Б. Грейда, О.В.Усова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк: РВВ „Вежа”, 2014. – С. 57-61.

11. Joan Webster-Gandy, Angela Madden, Michelle Holdsworth. Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics. — O : Oxford University Press, 2006. — ISBN 0–19–856725–1.

Електронні ресурси:

1. <https://www.yakaboo.ua/sportivnaja-farmakologija-i-dietologija.html#tab-attributes>
2. <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/75098>
3. https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/sbirnik_3_2017_pdn.pdf
4. http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2013_5_4