

Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання та біології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”:

Перший проректор

*Набока* Набока О.Г.

(ПІБ)

«30» серпня 2021 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Здорове харчування**

**підготовки здобувачів**

**другого (магістерського) рівня вищої освіти**

(назва рівня вищої освіти)

**спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**

(шифр і назва спеціальності)

**за освітньо-професійною програмою**

**Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**

(назва програми)

**мова навчання українська**

**Розробник:**

Дичко О. А. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ»

**Рецензенти:**

Бобирєв В.Є. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ»

Зіновієв О.М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри МПСРД факультету фізичного виховання ДВНЗ «ДДПУ».

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 1 від «27» серпня 2021 р.

Завідувач кафедри фізичної терапії,

фізичного виховання та біології \_\_\_\_\_  В.В. Дичко

Погоджено групою забезпечення спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Керівник групи забезпечення \_\_\_\_\_  І.В. Кушакова

Затверджено та рекомендовано до впровадження  
вченою радою

Державного вищого навчального закладу

«Донбаський державний педагогічний університет»

“30” серпня 2021 р.;

протокол № 1

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Дисципліна фахового вибору	
Загальна кількість годин – 120	Рік підготовки:	
	2-й	2-й
	Семестр	
	3-й	3-й
	Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 4 самостійної роботи студента – 7	16 год.	14 год.
	Практичні	
	16 год.	10 год.
	Самостійна робота	
	88 год.	96 год.
	Вид контролю: залік	

**Метою** вивчення навчальної дисципліни «Здорове харчування» полягає в ознайомленні майбутніх вчителів біології та основ здоров'я другого (магістерського) рівня вищої освіти є сформувати у студентів систему наукових і практичних знань про сутність раціонального та здорового харчування, отримати знання про склад продуктів харчування, їх ролі для організму людини, принципи складання харчового раціону, культуру харчування; дати необхідні знання для розуміння явищ, що відбуваються в організмі людини при споживанні продуктів харчування, їх вплив на здоров'я; прищепити культуру здорового харчування, сприяти формуванню звичок, щодо раціонального харчування, сприяти розвитку умінь, щодо приготування здорової їжі.

**2. Матриця результатів навчання, методів навчання, методів контролю  
з навчальної дисципліни (вибіркової) «Здорове харчування»**

<b>Результати навчання</b>	<b>Методи навчання</b>	<b>Методи контролю</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• сучасний стан і перспективи розвитку здорового харчування;</li> <li>• складові продуктів харчування, їх значення для здоров'я;</li> <li>• вміст в харчових продуктах вітамінів, мікро- і макроелементів;</li> <li>• значення води і водного режиму для організму людини;</li> <li>• значення дієтичного харчування;</li> <li>• забруднювачі харчових продуктів та їх вплив на здоров'я людини;</li> <li>• особливості дитячого, лікувально-профілактичного та дієтичного харчування;</li> <li>• принципи комплексної оцінки якості та конкурентоспроможності харчових продуктів;</li> <li>• наукові принципи складання харчових раціонів для окремих груп населення,</li> <li>• проводити аналіз наукових джерел інформації щодо сучасного стану і перспектив розвитку раціонального</li> </ul>	<p>Словесний метод (лекції проводяться з використанням наочного методу – застосуванням презентацій, відеоматеріалів, демонстрація теоретичного матеріалу, обговорення, дискусія, аналіз);</p> <p>Практичний метод (практичні заняття – проведення дискусій, бесід, інтерактивні методи (мозковий штурм, робота у групах), аналіз задач, ситуацій, розробка презентацій, реферативна робота);</p> <p>В рамках самостійної роботи використовуються діагностичні та науково-дослідницькі методи навчання відповідно до типу та складності завдання.</p>	<p>Вхідний (бесіда). Поточний контроль (письмові роботи у формі рефератів, презентацій, доповідей); усне опитування; письмове опитування (тестування, розв'язання задач, відповіді на питання)</p> <p>Вирішення компетентісно-орієнтованих практичних завдань; поточні та контрольні тестування;</p> <p>Підсумковий контроль (залік)</p>

харчування;

- визначити харчову та біологічну цінність харчових продуктів та різних харчових сумішей;

- розрахувати енергетичну цінність продуктів та раціонів;

- оцінювати відповідність харчових продуктів принципам здорового харчування;

- пояснити принципи нетрадиційних видів харчування з визначенням недоліків та протипоказань;

- вміти розробляти практичні рекомендації щодо організації здорового харчування різних груп населення;

- володіти методикою проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань;

- пропагувати отримані знання серед населення в галузі здорового харчування

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	усього	зокрема			усього	зокрема		
л		пр	с.р.	л		пр	с.р.	
Тема 1. Предмет «Здорове харчування» та його роль в харчуванні здорової та хворої	15	2	2	11	15	1	1	12
Тема 2. Особливості харчування людей різного віку	15	2	2	11	15	1	1	12
Тема 3. Особливості харчування людей з різними видами навантаження	15	2	2	11	15	2	1	12
Тема 4. Особливості харчування людей, що працюють на різних промислових підприємствах	15	2	2	11	15	2	2	12
Тема 5. Лікувальні дієти. Основні принципи лікувальних дієт та їх функції. Нумерна система дієт. Значення різних продуктів у лікувальному харчуванні	15	2	2	11	15	2	1	12
Тема 6. Дієтичне харчування у разі захворюванні серцево-судинній систем	15	2	2	11	15	2	2	12
Тема 7. Дієтичне харчування у разі захворювання травної системи	15	2	2	11	15	2	1	12
Тема 8. Дієтичне харчування під час захворювання органів видільної	15	2	2	11	15	2	1	12
<b>Усього годин</b>	120	16	16	88	120	14	10	96

## 4. Програма навчальної дисципліни

### 4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Предмет «Здорове харчування» та його роль в харчуванні здорової та хворої людини.	2	1
2	Особливості харчування людей різного віку	2	1
3	Особливості харчування людей з різними видами навантаження	2	2
4	Особливості харчування людей, що працюють на різних промислових підприємствах	2	2
5	Лікувальні дієти. Основні принципи лікувальних дієт та їх функції. Нумерна система дієт. Значення різних продуктів у лікувальному харчуванні.	2	2
6	Дієтичне харчування у разі захворюванні серцево-судинній систем.	2	2
7	Дієтичне харчування у разі захворювання травної системи	2	2
8	Дієтичне харчування під час захворювання органів видільної системи.	2	2
	Разом	16	14

### 4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Дієтичне харчування у разі атеросклероза	2	1
2	Дієтичне харчування у разі захворювання шлунка.	2	1
3	Дієтичне харчування під час захворювання нирок та сечовивідних шляхів	2	1
4	Дієтичне харчування у разі цукрового діабету	2	2
5	Складання раціонів дієтичного харчування при ожирінні	2	1

6	Основні групи захворювань з якими пов'язують «харчування і хвороби»	2	2
7	Нетрадиційні види харчування та їх вплив на формування здоров'я	2	1
8	Харчові добавки та їх вплив на здоров'я. Хвороби, що передаються аліментарним шляхом	2	1
	Разом	16	10

### 4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Роль в харчуванні здорової та хворої людини.	11	12
2	Харчування дітей, підлітків, людей похилого віку	11	12
3	Харчування спортсменів, туристів	11	12
4	Харчування водіїв транспорту	11	12
5	Характеристика основних дієт та дієтичних продуктів.	11	12
6	Складання раціонів дієтичного харчування у разі захворювання с.с.с.	11	12
7	Складання раціонів дієтичного харчування у разі захворювання шлунку, печінки, жовчного міхура, підшлункової залози	11	12
8	Складання раціонів дієтичного харчування у разі захворювання нирок	11	12
	Разом	88	96



## 5. Критерії оцінювання результатів навчання

### *Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти*

За накопичувальною 100-бальною шкалою	За національною шкалою	
	для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт	для заліків
90 – 100 балів	відмінно	зараховано
89 – 75 балів	добре	
60 – 74 балів	задовільно	
26 – 59 балів	незадовільно	не зараховано
0 – 25 балів	неприйнятно	

## 6. Засоби діагностики результатів навчання

1) усні опитування на практичних заняттях – індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда (оцінюється рівень розуміння здобувачем теоретичного матеріалу, вміння формулювати запитання по темі та давати на нього відповідь, якість підготовки домашнього завдання);

2) перевірка практичних завдань на практичних заняттях – письмове тестування; виконання компетентісно орієнтованих завдань; розробка та складання раціону харчування, програм оздоровлення та відновлення засобами здорового харчування; перевірка результатів виконання завдань для самостійної роботи.

3) залік, з дисципліни проводиться в кінці семестру і дає можливість визначити кінцевий ступінь рівня і якості засвоєння студентами теоретичних знань та практичних вмінь і навичок з даної дисципліни. Максимальна оцінка з підсумкового семестрового контролю становить 100 балів.

## 7. Рекомендована література

### **Основна:**

1. Основи харчування: підручник / уклад.: М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.

2. Фізіологія харчування: підручник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін та ін. Суми: Університетська книга, 2017. 473 с.

3. Роль харчування у профілактиці та лікуванні захворювань людини: навч. посіб. / Л. Андріюк; Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького. Львів; Дрогобич: Посвіт, 2017. 124 с. Режим доступу до електронного каталогу Національної бібліотеки ім. В. І. Вернадського:

[http://irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_all/cgiirbis\\_64.exe](http://irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_all/cgiirbis_64.exe). (дата звернення: 18.03.2019). Назва з екрана

4. Здорове харчування: збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров'я / В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук, Г.О. Слабкий, І.Я. Гуцол, Н.Й. Потокій. Ужгород. 2020. 64 с.

5. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 №1073 «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії».

6. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / уклад.: О.І. Міхеєнко. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с.

7. Зубар Н. М. Фізіологія харчування [Текст]: практикум: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / Н. М. Зубар, Ю. В. Руль, М. К. Булгакова; рец.: В. Д. Ванханен, І. П. Козярин, Г. Ф. Коршунова. Київ: ЦУЛ, 2018. 208 с.

8. Павлоцька Л. Ф. Фізіологія харчування / уклад.: Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, В. В. Євлаш. Харків: Світ книг, 2018. 416 с.

#### **Допоміжна:**

1. Гуменюк Г. Д., Кійко В. В. Контролювання якості та безпечності харчових продуктів у зарубіжних країнах. Стандартизація, сертифікація, якість. 2019. № 4 (116). С. 24-30 с.

2. Кузьмін О. В., Дяченко Т. Б. Вплив якості харчових продуктів на рівень жтття. Якість і безпека харчових продуктів: тези доп. III Міжнар. наук. -практ. конф., 16-17 листопада 2017 р. Національний університет харчових технологій; М-во освіти і науки України. Київ: НУХТ, 2017. 46 с.

3. Павлоцька Л. Ф. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів. Суми: Унів. Кн., 2017. 440 с.

4. Половина товарів на українському ринку не відповідає нормам. URL: <https://bit.ly/3gSROi3> (дата звернення: 11.12.2020).

5. Гуменюк Г. Д., Кійко В. В. Контролювання якості та безпечності харчових продуктів у зарубіжних країнах. Стандартизація, сертифікація, якість. 2019. № 4(116). С. 24-30 с.

6. Пішак В.П. Влив харчування на здоров'я людини. Чернівці : Книги-XXL, 2017. 499 с.

7. About The SQF Program. URL: <https://bit.ly/3qXzTvi> (дата звернення: 11.12.2020).

## **8. Інформаційні ресурси в Інтернеті**

1. Сайт «Здорове харчування». [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://medfond.com/>.

2. МОЗ України рекомендує [Електронний ресурс]: режим доступу: <http://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zizdorovogo-harchuvannja>.

3. Сайт асоціації дієтологів України [Електронний ресурс]: режим доступу: <http://uda.in.ua/>.

4. Тарілка здорового харчування - МОЗ України [Електронний ресурс]: режим доступу: <http://moz.gov.ua/article/health/porivnjajte-svoju-izhu-z-%C2%ABtarilkoju-zdorovogo-harchuvannja%C2%BB>

## **9. Посилання на дистанційний курс**

Вивчення навчальної дисципліни «Здорове харчування» може відбуватися дистанційно або змішано на платформі Moodle ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1640> – денна

<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1994> – заочна

Дистанційний курс розраховано на вісім тем. Кожна тема містить такі компоненти: лекції, практичні заняття, та компетентнісно-орієнтовані завдання, завдання до самостійної роботи.