

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

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Ректор



С. О. Омельченко

**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**

Слов'янськ – 2022 р.

**Розробник:** Дичко О. А. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

**Рецензенти:**


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

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

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

Протокол № 8 від «23» червня 2022 р.

Завідувач кафедри фізичної терапії,

фізичного виховання і 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»

“27” червня 2022 р.;

протокол № 9

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Вибіркова	
Загальна кількість годин – 120	Рік підготовки:	
	2-й	2-й
	Семестр	
	3-й	3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 1,8 / 0,9 самостійної роботи студента – 4,9 / 5,8	Лекції	
	16 год.	8 год.
	Практичні	
	16 год.	8 год.
	Самостійна робота	
	88 год.	104 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 сформувані 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»**

Результати навчання	Методи навчання	Методи контролю
<p>знати:</p> <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> </ul> <p>вміти:</p>	<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) Вирішення компетентісно-орієнтованих практичних завдань; поточні та контрольні тестування; Підсумковий контроль (залік)</p>

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• проводити аналіз наукових джерел інформації щодо сучасного стану і перспектив розвитку раціонального харчування;</li><li>• визначити харчову та біологічну цінність харчових продуктів та різних харчових сумішей;</li><li>• розрахувати енергетичну цінність продуктів та раціонів;</li><li>• оцінювати відповідність харчових продуктів принципам здорового харчування;</li><li>• пояснити принципи нетрадиційних видів харчування з визначенням недоліків та протипоказань;</li><li>• вміти розробляти практичні рекомендації щодо організації здорового харчування різних груп населення;</li><li>• володіти методикою проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань;</li><li>• пропагувати отримані знання серед населення в галузі здорового харчування</li></ul> |  |  |
|---|--|--|

### 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 людини.	15	2	2	11	15	1	1	13
Тема 2. Особливості харчування людей різного віку	15	2	2	11	15	1	1	13
Тема 3. Особливості харчування людей з різними видами навантаження	15	2	2	11	15	1	1	13
Тема 4. Особливості харчування людей, що працюють на різних промислових підприємствах	15	2	2	11	15	1	1	13
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	1	1	13
Тема 6. Дієтичне харчування у разі захворювання серцево-судинній систем	15	2	2	11	15	1	1	13
Тема 7. Дієтичне харчування у разі захворювання травної системи	15	2	2	11	15	1	1	13
Тема 8. Дієтичне харчування під час захворювання органів видільної системи	15	2	2	11	15	1	1	13
Разом:	120	16	16	88	120	8	8	104
<b>Усього годин</b>	120	16	16	88	120	8	8	104

## 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	1
4	Особливості харчування людей, що працюють на різних промислових підприємствах	2	1
5	Лікувальні дієти. Основні принципи лікувальних дієт та їх функції. Нумерна система дієт. Значення різних продуктів у лікувальному харчуванні.	2	1
6	Дієтичне харчування у разі захворювання серцево-судинній систем.	2	1
7	Дієтичне харчування у разі захворювання травної системи	2	1
8	Дієтичне харчування під час захворювання органів видільної системи.	2	1
<b>Разом</b>		16	8

### 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	1
5	Складання раціонів дієтичного харчування при ожирінні	2	1

6	Основні групи захворювань з якими пов'язують «харчування і хвороби»	2	1
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
<b>Разом</b>		16	8

### 4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Роль в харчуванні здорової та хворої людини.	11	13
2	Харчування дітей, підлітків, людей похилого віку	11	13
3	Харчування спортсменів, туристів	11	13
4	Харчування водіїв транспорту	11	13
5	Характеристика основних дієт та дієтичних продуктів.	11	13
6	Складання раціонів дієтичного харчування у разі захворювання с.с.с.	11	13
7	Складання раціонів дієтичного харчування у разі захворювання шлунку, печінки, жовчного міхура, підшлункової залози	11	13
8	Складання раціонів дієтичного харчування у разі захворювання нирок	11	13
<b>Разом</b>		88	104



**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**

**7.1. Основна:**

1. Зубар Н. М., Руть Ю. В., Булгакова М. К. Фізіологія харчування: практикум: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. // рец.: В. Д. Ванханен, І. П. Козярін, Г. Ф. Коршунова. Київ: ЦУЛ, 2018. 208 с.

2. 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.

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

4. 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.

5. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / уклад.: О.І. Міхеєнко. Суми: Університетська книга, 2019. 189 с.

6. Роль харчування у профілактиці та лікуванні захворювань людини: навч. посіб. / Л. Андріюк; Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького. Львів; Дрогобич: Посвіт, 2019. 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).

7. Фізіологія харчування: підручник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін та ін. Суми: Університетська книга, 2019. 473 с

### **7.2. 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 життя. Якість і безпека харчових продуктів: тези доп. III Міжнар. наук. -практ. конф., 16-17 листопада 2018 р. Національний університет харчових технологій; М-во освіти і науки України. Київ: НУХТ, 2018. С. 46 с.

3. Павлоцька Л. Ф. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів. Суми: Унів. Кн., 2019. 440 с.

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

5. About The SQF Program. URL: <https://bit.ly/3qXzTvi>

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

7. Пішак В.П. Влив харчування на здоров'я людини. Чернівці : Книги- XXI, 2018. 499 с.

### **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://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1640> денна

<http://212.3.125.77:9090/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.