

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

**Факультет фізичного виховання**

**Кафедра здоров'я людини та фізичного виховання**

**СИЛАБУС  
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 – 2021 р.

Розробники: Дичко О.А., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ».

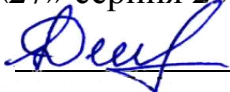
Рецензенти:

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

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

Силабус розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 1 від «27» серпня 2021 р.

Завідувач кафедри  Дичко В.В. \_\_\_\_\_

(ПІБ)

Затверджено та рекомендовано до впровадження  
вченою радою

Державного вищого навчального закладу

«Донбаський державний педагогічний університет»

“27” серпня 2021 р.

протокол № 1

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ***ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ***

<b>Кількість кредитів</b>	4 кредита ECTS, 120 годин, з яких 32 год. становить контактна робота з викладачем (16 год. лекцій; 16 год. практичних занять, 88 год. – самостійна робота
<b>Рік підготовки, семестр</b>	2 рік підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти 3 семестр
<b>Дисципліна фахового вибору</b>	дисципліна фахового вибору
<b>Викладач</b>	Дичко Олена Анатоліївна, <i>кандидат біологічних наук, доцент</i>
<b>Контактна інформація</b>	<a href="mailto:elena.dychko@ukr.net">elena.dychko@ukr.net</a>
<b>Консультації</b>	<b>Консультації</b> проводиться кожний вівторок та четвер з 14.00 до 15.00 У разі неможливості відвідування консультацій можна з'ясувати поточні питання на сторінці дистанційного навчання в розділі «Консультація» (залишити повідомлення) <a href="http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1640">http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1640</a> або на електронну скриньку <a href="mailto:elena.dychko@ukr.net">elena.dychko@ukr.net</a> і надіслати лист із зазначенням назви навчальної дисципліни
<b>Анотація навчальної дисципліни</b>	Навчальна дисципліна «Здорове харчування» є дисципліною фахового вибору освітньо-професійної програми Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) спрямована на формування у студентів системи наукових уявлень про закономірності процесів травлення, обміну речовин, вплив харчових продуктів на стан здоров'я та функції організму, а також здобуття навичок у вирішенні практичних завдань з організації системи харчування різних груп населення шляхом застосування сучасних наукових положень.

**Опис навчальної  
дисципліни**

*Мета* вивчення навчальної дисципліни «Здорове харчування» полягає в ознайомленні майбутніх вчителів біології та основ здоров'я другого (магістерського) рівня вищої освіти з базовими поняттями раціонального харчування, основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значенням для здоров'я людини; особливостями харчування осіб різних вікових груп та зайнятості.

**Очікувані результати навчання.** Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувачі зможуть:

знати: сучасний стан і перспективи розвитку здорового харчування; складові продуктів харчування, їх значення для здоров'я;

вміст в харчових продуктах вітамінів, мікро- і макроелементів; значення води і водного режиму для організму людини; значення дієтичного харчування; забруднювачі харчових продуктів та їх вплив на здоров'я людини;

особливості дитячого, лікувально-профілактичного та дієтичного харчування; принципи комплексної оцінки якості та конкурентоспроможності харчових продуктів;

наукові принципи складання харчових раціонів для окремих груп населення;

вміти: проводити аналіз наукових джерел інформації щодо сучасного стану і перспектив розвитку раціонального 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.

*Ключові слова.* дієта, біологічна дія їжі, харчування, процеси життєдіяльності, процеси травлення, енергетична цінність,

	<p>харчові добавки, раціональне харчування, лікувальні дієти, «хвороби цивілізації».</p> <p><i>Матеріали та ресурси:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здорове харчування: збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров'я / укл.: В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук, Г.О. Слабкий, І.Я. Гуцол, Н.Й. Потокій. Ужгород, 2020. 64 с.</li> <li>2. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 №1073 "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії"</li> <li>3. Основи харчування: підручник / 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.</li> <li>4. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с.</li> <li>5. Павлоцька Л. Ф. Фізіологія харчування / Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, В. В. Євлаш. – Харків: Світ книг, 2018. – 416 с.</li> <li>6. Павлоцька Л. Ф. Фізіолого-гігієнічні аспекти оцінки якості продуктів //Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, В. В. Євлаш. – Харків: Світ книг, 2016. – 531 с.</li> </ol> <p><b>Розміщення основної інформації</b> з навчальної дисципліни передбачено на навчальній платформі Moodle <a href="http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1640">http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1640</a> денна <a href="http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1994">http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1994</a> заочна</p>
<b>Теми</b>	<p><b>Тема 1.</b> Предмет «Здорове харчування» та його роль в харчуванні здорової та хворої людини</p> <p><b>Тема 2.</b> Особливості харчування людей різного віку</p> <p><b>Тема 3.</b> Особливості харчування людей з різними видами навантаження</p> <p><b>Тема 4.</b> Особливості харчування людей, що працюють на різних промислових підприємствах</p> <p><b>Тема 5.</b> Лікувальні дієти. Основні принципи лікувальних дієт та їх функції. Нумерна система дієт. Значення різних продуктів у лікувальному харчуванні</p> <p><b>Тема 6.</b> Дієтичне харчування у разі захворювання серцево-судинній систем</p> <p><b>Тема 7.</b> Дієтичне харчування у разі захворювання травної системи</p> <p><b>Тема 8.</b> Дієтичне харчування під час захворювання органів видільної системи</p>
<b>Методичні поради для викладачів «Як навчати?»</b>	<p>Опанування навчальної дисципліни відбувається в межах студентоцентрованого, компетентнісного, особистісно</p>

	<p>зорієнтованого, діяльнісного підходів. Лекції (проблемні, візуалізації, із застосуванням техніки зворотнього зв'язку) проводяться у супроводі навчальних відеоматеріалів, презентацій PowerPoint; відбувається демонстрація теоретичного матеріалу; проводиться його обговорення, аналізуються професійні ситуації, дискусія. Практичні заняття передбачають проведення дискусій, бесід, ситуаційного аналізу, аналізу конкретних ситуацій. В рамках самостійної роботи використовуються репродуктивні та проблемно-пошукові, евристичні та дослідницькі методи навчання здобувачів відповідно до типу та складності завдання.</p>
<p><b>Методичні поради для здобувачів «Як навчатися?»</b></p>	<p>Для того, щоб успішно опанувати навчальну дисципліну необхідно бути активними під час обговорень теоретичних питань, тестувань, презентацій результатів самостійних робіт, практичних завдань, аналізу педагогічних ситуацій, захист практичних робіт</p>
<p><b>Оцінювання</b></p>	<p>Для успішного складання навчальної дисципліни здобувач повинен:</p> <p>1). Набрати достатню кількість балів відповідно до вимог поточного контролю:</p> <p>а) під час лекційних занять здобувач може отримати 3 бали за кожну лекцію. Оцінювання залежить від роботи здобувача на лекції. Загальна максимальна сума балів за лекції дорівнює 16 балам;</p> <p>б) під час практичного заняття здобувач може набрати бали в залежності від виду, складності завдань та якості їх виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• опитування або тестування оцінюється до 3 балів;</li> <li>• участь під час обговорення дискусійного питання, доповнення або суттєве запитання до доповідача оцінюється в 1 бал;</li> <li>• виконання практичного завдання під час практичного заняття оцінюється до балів.</li> </ul> <p>Загальна максимальна сума балів за практичні заняття – 40 балів.</p> <p>в) за результатами виконання завдань самостійної роботи здобувач може отримати до 5 балів за кожний тип роботи. Оцінювання залежить від якості виконаної роботи й рівня сформованості навчальної автономії здобувача. Загальна максимальна сума балів за самостійну роботу – 40 балів.</p> <p>З детальним розподілом балів за кожною окремою темою можна ознайомитись на освітній платформі Moodle за лінком: <a href="http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1640">http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1640</a></p>

2). Формою підсумкового контролю є залік.

Оцінювання результатів навчання у формі семестрового заліку проводиться по закінченні вивчення навчальної дисципліни, зазвичай, на останньому практичному занятті або в період до початку екзаменаційної сесії відповідно до графіка освітнього процесу.

На останньому аудиторному занятті оголошуються здобувачам вищої освіти відкрито (у присутності групи) накопичені ними бали поточного оцінювання з навчальної дисципліни «Здорове харчування», отримані під час лекційних, практичних занять та за виконану самостійну роботу. Залік, як форма контролю, передбачає зарахування здобувачеві балів, накопичених за результатами поточного оцінювання з навчальної дисципліни (за наявності у здобувача не менше 60 балів за поточну роботу – без додаткового опитування) й не вимагає обов'язкової присутності здобувача вищої освіти.

Здобувач має право (за бажанням) підвищити власний результат оцінювання в балах з навчальної дисципліни, де формою контролю є залік, шляхом виконання завдань самостійної роботи, але не пізніше ніж до початку екзаменаційної сесії.

➤ Порядок **повторного проходження** контрольних заходів і ліквідації академічної заборгованості врегульовано «Положенням про контрольні заходи в ДВНЗ «ДДПУ» <http://www.slavdpu.dn.ua/images/stories/news/normativ/003.pdf>

➤ **Політика щодо відвідування занять**: відсутність здобувача з неповажної причини під час перебігу заняття є неприпустимою. Якщо здобувач за певних обставин (лікарняний, академічна мобільність, відпустка тощо) пропустив заняття, він може виконати поточні контрольні заходи з іншою академічною групою або під час встановлених консультаційних годин за попередньою домовленістю з викладачем. На заняттях здобувачі можуть використовувати мобільні телефони або ноутбуки, але, безпосередньо, з навчальною метою – для **вивчення** дисципліни.

➤ **Політика щодо академічної доброчесності**: індивідуальні завдання перевіряються на наявність плагіату методом експертної оцінки та за допомогою on-line сервісу Unichек. Очікується, що кожний здобувач виконує завдання свідомо та самостійно й несе відповідальність за збереження, резервне копіювання виконаних завдань. Здобувач, у роботі якого було виявлено факт порушення академічної доброчесності, отримує за завдання 0 балів. З «Положенням про академічну доброчесність педагогічних, науково-педагогічних працівників та здобувачів у ДВНЗ “ДДПУ”» можна ознайомитись на лінком:

	<a href="http://www.slavdpu.dn.ua/images/stories/news/normativ/012.pdf">http://www.slavdpu.dn.ua/images/stories/news/normativ/012.pdf</a>
<b>Переваги вивчення навчальної дисципліни «Бонус вивчення»</b>	Унікальність та цінність навчальної дисципліни «Здоровий спосіб життя» полягає в набутті здобувачами теоретичних знань, практичних умінь все це, в свою чергу, підвищить рівень сформованості професійної компетентності майбутніх вчителів біології та основ здоров'я Нової української школи й надають їм конкурентних переваг на ринку професійних послуг

Доцент кафедри ФТФВіБ \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ О.А. Дичко