



# Силабус дисципліни «Дієтологія та сучасні аспекти нутриціології»

**Викладач:** Мунтян Лілія Яківна

Кандидат технічних наук, доцент кафедри гігієни, соціальної медицини, громадського здоров'я та медичної інформатики ЧНУ імені Петра Могили.

Основними завданнями вивчення дисципліни 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.

**Обсяг:** 4 кредити ECTS (120 год.).

**Пореквізити:**

Знання, отримані під час проходження дисципліни, можуть бути використані у практичній діяльності майбутніх фахівців.

**Види робіт:**

Опрацювання літературних джерел – 10 балів. Опитування на практичних заняттях – 45 балів (9 занять по 5 балів). Виконання тесту – 15 балів.

**Мета** вивчення дисципліни – 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.

Навчальна дисципліна «Дієтологія та сучасні аспекти нутриціології» вивчає основні принципи харчування та становлення традиційного харчування в антропогенезі; 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. Також буде розглянута гігієнічна та нутриціологічна характеристика харчових продуктів.

**Зміст дисципліни:**

Тема 1. Дієтологія - наука про харчування.

Тема 2. Основи і принципи правильного збалансованого харчування. Травна система та робота шлунково-кишкового тракту.

Тема 3. Основи нутриціології

Тема 4. Сучасні проблеми харчування людини.

Тема 5. Лікувальне харчування при різних захворюваннях.

Тема 6. Моно-дієти і розвантажувальні дні. Роздільне харчування.

Тема 7. Сучасний погляд на дієти, причини ожиріння.

Тема 8. Спортивне харчування. Класифікація добавок і їх застосування при зниженні і наборі ваги.

**Очікувані результати навчання:**

У результаті вивчення дисципліни студенти мають *знати*:

- основні положення та принципи раціонального харчування;
- становлення традиційного харчування в антропогенезі;

### **Забезпечення освітнього процесу:**

Навчально-методичний матеріал – підручники, набори таблиць, лекційні презентації, комплекти завдань для комплексних контрольних робіт.

Мультимедійний проектор, комп'ютер, екрани для мультимедійних презентацій, демонстраційні екрани, ноутбуки, файли у Power Point та Word із необхідною інформацією та клас комп'ютерного програмованого навчання і контролю підсумкових занять.

Мережа Інтернет – доступ до сайтів університетів, реабілітаційних центрів, спортивних секцій та інших сайтів, що є необхідними для навчального процесу, система електронного навчання Moodle.

**Семестровий контроль:** залік.

**Оцінювання:** за семестр: 70 балів, за залік:30 балів.

### **Критерії оцінювання семінарських (практичних) занять:**

Ступінь глибини знань із теми заняття, володіння понятійним апаратом, використання наукової термінології. Вміння працювати з навчальним матеріалом, вірність планування своєї самостійної роботи. Вміння побудувати свою відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.

### **Критерії оцінювання індивідуальної роботи:**

Оформлення роботи відповідно визначеним вимогам. Відповідність теоретичному та практичному матеріалу, наявність нової (додаткової) інформації з питань щодо практичного застосування

- 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, які 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 уміння ефективно проводити професійну діяльність, застосовуючи сучасні науково-доказові дані;
- сучасні проблеми харчування людини, харчові отруєння та їх профілактика;

### **уміти:**

- 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.