

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**НУТРИЦІОЛОГІЯ**

Спеціальність: **С4 «Психологія»**

Освітньо-професійна програма: **Клінічна психологія**

Код компонента в освітній програмі: **ВК11**

Рівень вищої освіти: **другий (магістерський)**

Форма здобуття освіти: **очна (денна)**

Рік навчання: **2**

Семестр(и): **3 (осінній)**

Тип освітнього компонента: **вибірковий**

Навчальний рік: **2025-2026**

Обсяг: **3 кредити ECTS (90 год.)**

Навчальні заняття: **лекції, практичні заняття, консультації**

Підсумковий контроль: **залік**

Пререквізити: **обсяг знань достатній для вступу на спеціальність**

Кафедра/підрозділ: **пр. Науки, 4, корпус А**

Керівник освітнього компонента: **Литвиненко Микола Ігорович**

email: milytvynenko.po24opn@knu.edu.ua

ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Курс «**Нутриціологія**» спрямований на формування у здобувачів системних знань про вплив харчування на фізичне, психічне та емоційне здоров'я людини, засвоєння основ збалансованого раціону, профілактики харчових розладів і формування здорових харчових звичок. Дисципліна поєднує знання медицини, біології, дієтології, психології харчової поведінки та валеології, розкриваючи значення нутрієнтів, енергетичного балансу, метаболізму та психофізіологічних механізмів сприйняття їжі. Курс орієнтований на підготовку фахівців, здатних застосовувати принципи раціонального харчування у практиці психологічної, освітньої чи реабілітаційної роботи.

МЕТА КУРСУ. Здобувачі навчатимуться аналізувати взаємозв'язок між харчуванням, емоційним станом і когнітивними процесами, розуміти роль макро- та мікронутрієнтів у підтриманні психофізіологічного балансу, оволодіють знаннями про принципи здорового харчування, профілактику дефіцитних станів і порушень обміну речовин. Вони зможуть використовувати нутриціологічні знання у психопрофілактиці, консультуванні та формуванні здорового способу життя.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:

- знати основні поняття, принципи та закони нутриціології, структуру та функції поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінералів, води);
- розуміти роль харчування у підтриманні енергетичного балансу, гормональної регуляції, роботи нервової системи, мозку й психічного стану;
- володіти знаннями про вплив харчових звичок, дієт, обмежень та харчових дисбалансів на когнітивні функції, настрій, рівень стресу та поведінку;
- уміти оцінювати індивідуальні харчові потреби людини, складати базові рекомендації щодо раціону з урахуванням віку, статі, фізичної активності та психоемоційного стану;
- використовувати набуті знання для профілактики порушень харчової поведінки, формування здорових звичок, підвищення стресостійкості та психічної працездатності;
- розвивати професійні компетентності відповідального ставлення до здоров'я, міждисциплінарного мислення, навички інтеграції нутриціологічних принципів у психологічну, педагогічну та консультативну практику.

ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**Перелік тем лекцій (10 год.):**

Тема 1. Нутриціологічні основи харчування здорової людини

Тема 2. Альтернативні та нетрадиційні види харчування

Тема 3. Аліментарні захворювання та їх профілактика

Тема 4. Аліментарна профілактика дисметаболічних порушень у різних груп і категорій населення

Тема 5. Харчові продукти спеціального призначення. Біологічно активні добавки. Генетично-модифіковані продукти. Харчові добавки.

Перелік тем практичної роботи (20 год):

Тема 1. Нутріціологічні основи харчування здорової людини

Тема 2. Альтернативні та нетрадиційні види харчування

Тема 3. Аліментарні захворювання та їх профілактика

Тема 4. Аліментарна профілактика дисметаболічних порушень у різних груп і категорій населення

Тема 5. Харчові продукти спеціального призначення. Біологічно активні добавки. Генетично-модифіковані продукти. Харчові добавки.

Перелік тем самостійної роботи студента (60 год.)

Тема 1. Нутріціологічні основи харчування здорової людини

Тема 2. Альтернативні та нетрадиційні види харчування

Тема 3. Аліментарні захворювання та їх профілактика

Тема 4. Аліментарна профілактика дисметаболічних порушень у різних груп і категорій населення

Тема 5. Харчові продукти спеціального призначення. Біологічно активні добавки. Генетично-модифіковані продукти. Харчові добавки.

СРС спрямована на поглиблення та закріплення теоретичних знань, отриманих під час аудиторного навчання та сприяють формуванню професійних компетентностей. Результати СРС підлягають контролю та включені до підсумкового контролю знань.

Консультації: онлайн, за попередньою реєстрацією на сторінці курсу в Системі дистанційного навчання курсу.

Методи навчання: лекції, інтерактивні дискусії, робота в малих групах, аналіз і розв'язання комунікативних ситуацій, метод кейсів, рольові ігри, моделювання професійних діалогів, тренінгові вправи з розвитку комунікативних навичок, метод самопрезентації, мозковий штурм.

ОЦІНЮВАННЯ

Поточна навчальна діяльність (ПНД). Оцінювання успішності здобувачів освіти здійснюється відповідно до Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в ХНМУ (<https://knmu.edu.ua/documents/normatyvni-dokumenty-navchalnogo-proczesu/>). Оцінка за практичне чи підсумкове заняття становить від 2 до 5 балів. Подання завдань за запізненням з неповажних причин тягне за собою зниження оцінки відповідно до відсотка запізнення в часі від часу виконання завдання. Завдання перевіряються до 24 год. Оцінки виставляються у електронний журнал. Незадовільні оцінки відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf).

В кінці семестру середня оцінка за семестр конвертується у багатобальну оцінку (70 – 120 балів) відповідно до таблиці 1 Інструкції з оцінювання (див. вище). Середнє арифметичне ПНД становить загальну навчальну діяльність (ЗНД).

Індивідуальні завдання (ІЗ) оцінюються до 10 балів.

Підсумковий контроль. Умовою допуску до заліку є набрання 70 балів ЗНД. Оцінка за залік становить від 50 до 80 балів.

Оцінка з дисципліни (ОД). $ОД = ЗНД + ІЗ + 3$.

Оскарження результатів підсумкового контролю проводиться у встановленому в ХНМУ порядку (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_apel_kontrol.pdf).

ПОЛІТИКИ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Рекомендації щодо роботи на курсі: брати активну участь у всіх формах роботи на заняттях, присвячувати 1-2 год. щодня виконанню самостійної роботи та підготовці до занять, ставити запитання під час занять, відвідувати консультації, вчасно здавати завдання та виконувати усі форми контролю.

Відвідування занять. Відвідування лекцій є обов'язковим. Формою одягу під час офлайн-занять є білий медичний халат. При запізнення більше ніж на 5 хвилин ви можете бути не допущені до заняття. Пропущені заняття відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf).

Академічна доброчесність. ХНМУ стоїть на позиціях нульової толерантності до проявів академічної недоброчесності. Будь-які порушення принципів академічної доброчесності тягнуть за собою відповідальність у встановленому в ХНМУ порядку (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_ad-1.pdf).

Використання електронних гаджетів та інструментів штучного інтелекту допускається лише з дозволу викладача.

Політика щодо осіб з особливими освітніми потребами. Здобувачі з особливими освітніми потребами мають зв'язатися з викладачем задля розробки індивідуальної освітньої траєкторії.

Час відповіді викладача: 24 години.

Технічні вимоги до роботи на курсі:

- доступ до комп'ютера, ноутбука, планшета чи смартфона
- корпоративний обліковий запис Google з власним фото
- навички роботи з Google Workspace (Google Meet, Docs, Sheets, Slides, Forms) та Moodle

Технічна підтримка: АСУ (ev.shevtsov@knmu.edu.ua), Google (tehotdelknmu@gmail.com), Moodle (al.korol@knmu.edu.ua)

Список рекомендованої літератури:

1. Гігієна та екологія : підручник / [В. Г. Бардов, С. Т. Омельчук, Н. В. Мережкіна та ін.] ; за заг. ред. В. Г. Бардова. – Вінниця : Нова Книга, 2020. – 472 с
2. Dr. Rajput, Kumkum. Food, Nutrition and Hygiene: Improving Diets and Nutrition / Dr. K. Rajput. – India: Independently published, 2023. – 239 p.

Зав. кафедри гігієни та екології

Ігор ЗАВГОРОДНІЙ