

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра гігієни та екології

Навчальний рік 2025–2026

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

«НУТРИЦІОЛОГІЯ»

(назва освітнього компоненту)

Вибірковий освітній компонент

Формат здобуття освіти Очна
(очна, заочна, дистанційна)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність 053 «Психологія»
(шифр і назва спеціальності)

Освітньо-професійна програма «Клінічна психологія»

Другого (магістерського) рівня вищої освіти

Курс 2



Силабус освітнього компонента
розглянуто на засіданні кафедри
гігієни та екології

Протокол №2 від 27 серпня 2024 р.

В.о. завідувача кафедри

_____ проф. Завгородній І.В.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено методичною комісією ХНМУ
з проблем громадського здоров'я
та гігієни

Протокол №1 від 28 серпня 2024 р.

Голова

_____ проф. Огнєв В.А.
(підпис) (прізвище та ініціали)

РОЗРОБНИКИ СИЛАБУСА:

1. Завгородній І.В., в.о. зав. кафедри гігієни та екології, доктор медичних наук, професор
2. Меркулова Т.В., доцент кафедри гігієни та екології, кандидат медичних наук, старший дослідник

ВСТУП

Силабус освітнього компонента «Нутриціологія» складений відповідно до освітньо-професійної програми «Клінічна психологія» та Стандарту вищої освіти України, другий (магістерський) рівень, галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальності 053 «Психологія».

Опис освітнього компонента (анотація) В останні роки стрімко зростає увага фахівців різних країн світу та України, які працюють у різноманітних галузях охорони здоров'я, до проблем здорового, оздоровчого, персоніфікованого харчування.

Успіхи біохімії, клітинної біології, фізіології, мікробіології, вірусології, геноміки та нутригеноміки, інших фундаментальних наук, поглиблене розуміння щодо обмінних процесів, механізмів їх регуляції та порушень в організмі, наслідків для здоров'я змін у структурі харчування – все це дало нові наукові знання щодо ролі окремих макро-, мікронутрієнтів, мінорних біологічно активних компонентів їжі в регуляції функціональної активності органів і систем, в зниженні ризику розвитку багатьох захворювань.

Завдяки поглибленому вивченню ряду дисциплін, дотичних до збереження усіх компонент здоров'я, в т.ч. психологічного, його промоції та профілактики захворювань, робить професійну підготовку магістрів за спеціальністю 053 «Психологія» більш якісною і ефективною, наближеною до міжнародних стандартів. Опанування сучасних знань та впровадження наукових розробок та досягнень нутриціології є потужним чинником у профілактиці та лікуванні неінфекційних захворювань (НІЗ), підвищенні тривалості активного довголіття людини, збереженні фізичного, емоційного та психічного благополуччя популяції. Підготовка фахівців на сучасному рівні особливо потребує оволодіння фундаментальними знаннями з нутриціології з урахуванням елементів біоетики та нооетики у практичній діяльності.

Предметом вивчення освітнього компонента є вивчення фізіологічних основ харчування здорової людини, набуття навичок у виявленні причин розвитку і ознак моно- та полінутрієнтних дефіцитів та їх профілактики, з'ясування актуальних проблеми сучасних напрямів в фізіології харчування та встановлення їх зв'язку зі здоров'ям та працездатністю населення, корекція фізіологічних та метаболічних зрушень в організмі при різних захворюваннях, в т.ч. розладах психічної сфери

Міждисциплінарні зв'язки: психофізіологія.

Пререквізити: обсяг знань достатній для вступу на спеціальність.

Посилання на сторінку освітнього компоненту в MOODLE
<https://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=5938>

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

1.1. Метою вивчення освітнього компонента «Нутриціологія» є набуття спеціальних теоретичних знань та практичних навичок із загальних підходів й принципів повноцінного, раціонального і профілактичного харчування людини в різних умовах життя та діяльності задля формування професійного світогляду фахівця напряму підготовки 053 «Психологія» (другий (магістерський) рівень); опанування здобувачами необхідних знань, умінь, дій, цільових завдань, навичок, які відповідають кінцевим цілям вивчення освітнього компоненту відповідно до Стандарту.

1.2. Основними завданнями вивчення компонента «Нутриціологія» є:

- поглиблення знань з основ фізіологічно обґрунтованого харчування здорової людини (раціонального харчування);
- набуття навичок у виявленні причин розвитку і ознак моно- та полінутриєнтних дефіцитів та їх профілактики;
- засвоєння значення основних традиційних та нетрадиційних харчових продуктів, їх складу, властивостей, харчової та біологічної цінності, парафармакологічних характеристик, значення в раціональному, лікувальному, дієтичному, лікувально-профілактичному харчуванні;
- оволодіння основними принципами фізіологічно обґрунтованого харчування здорової людини (раціонального харчування), харчування різних вікових груп, категорій населення (дітей та підлітків, людей похилого віку, вагітних жінок та матерів годувальниць, працівників розумової та фізичної праці, спортсменів різних видів спорту тощо), лікувально-профілактичного харчування працівників виробництв зі шкідливими та особливо шкідливими умовами праці, профілактичного харчування осіб, що мешкають в екологічно несприятливих регіонах України, а також різних нетрадиційних видів харчування;- набуття умінь у виявленні причин виникнення та адекватній аліментарній корекції фізіологічних та метаболічних зрушень в організмі при різних захворюваннях та фізіологічних станах з урахуванням специфіки роботи фахівця із спеціальності 053 «Психологія».

1.3. Компетентності та результати навчання, формуванню яких сприяє компонент (взаємозв'язок з нормативним змістом підготовки здобувачів вищої освіти, сформульованим у термінах результатів навчання у ОПП та Стандарті).

1.3.1. Вивчення освітнього компоненту забезпечує опанування здобувачами компетентностей:

1.3.1. Вивчення освітнього компонента забезпечує опанування здобувачами освіти компетентностей:

інтегральні:

Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.

загальні:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК5. Цінування та повага різноманітності мультикультурності.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

спеціальні:

ФК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

ФК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

ФК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

ФК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

ФК15. Здатність співпрацювати з профільними фахівцями в сфері охорони здоров'я, освіти, соціального захисту, охорони правопорядку та іншими.

1.3.2. Вивчення освітнього компонента забезпечує набуття здобувачами освіти наступних **програмних результатів навчання:**

ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

1.3.3. Вивчення освітнього компоненту забезпечує набуття здобувачами наступних **соціальних навичок (Soft skills):**

- комунікативність (реалізується через: метод роботи в парах та групах, мозковий штурм, метод самопрезентації),
- робота в команді (реалізується через: метод проектів, ажурна плитка),
- конфлікт-менеджмент (реалізується через: метод драматизації, ігрові методи),
- тайм-менеджмент (реалізується через: метод проектів, робота в групах, тренінги),
- лідерські навички (реалізується через: робота в групах, метод проектів, метод самопрезентації),
- спортивний розвиток та ефективний відпочинок (реалізується через: різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя),
- емпатію (реалізується через: поважне ставлення до думки та етичних міркувань, вигляду та поведінки інших людей),
- стресостійкість (реалізується через: роботу у групі з представниками інших професійних груп різного рівня та віку в непередбачених обставинах та ситуаціях).

2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь, ОПП	Характеристика освітнього компонента	
		Денна форма навчання	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань <u>05 «Соціальні та поведінкові науки»</u> (шифр і назва)	Вибірковий	
Загальна кількість годин - 120	Спеціальність: <u>053 «Психологія»</u> (шифр і назва)	Рік підготовки:	
		2-й	
		Семестр	
		3-й	4-й
		Лекції	
Годин для денної (або вечірньої) форми навчання: аудиторних – 50 самостійної роботи студента – 70	Освітній ступінь: <u>другий (магістерський) рівень вищої освіти</u> Кваліфікація: магістр психології	10	
		Практичні, семінарські	
		40 год.	
	ОПП: «Клінічна психологія»	Лабораторні	
		Не передбачені	
		Самостійна робота	
		70 год.	
		Вид контролю: залік	

2.1. Опис компонента

2.1.1 Лекції

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Види лекцій
1	Нутріціологічні основи харчування здорової людини	2	Вступна, інформаційна
2	Альтернативні та нетрадиційні види харчування	2	Інформаційна
3	Аліментарні захворювання та їх профілактика	2	Інформаційна
4	Аліментарна профілактика дисметаболічних порушень у різних груп і категорій населення	2	Проблемна
5	Харчові продукти спеціального призначення. Біологічно активні добавки. Генетично-модифіковані продукти. Харчові добавки.	2	Інформаційна
	Всього годин	10	

2.1.2 Семінарські заняття. Не передбачені навчальним планом

2.1.3 Практичні заняття

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Методи навчання	Форми контролю
1	Нутріціологічні основи раціонального харчування. Стан харчування населення в Україні, тенденції.	2	Розповідь, бесіда, дискусія	Усне опитування, тестування
2	Основні види харчування. Альтернативні та нетрадиційні види харчування.	2	Розповідь-пояснення, презентація,	Усне, письмове опитування; доповідь
3	Макронутрієнти, їх значення в харчуванні	2	Ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія	Усне опитування, тестування
4	Мікронутрієнти, їх значення в харчуванні	2	Розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, відео, дискусія	Усне опитування, тестування (індивідуальне і фронтальне); доповідь
5	Оцінка індивідуального харчового статусу організму.	2	Розповідь, бесіда, дискусія	Усне опитування, тестування
6	Причини порушення харчового статусу організму та наукове обґрунтування його корекції.	2	Розповідь-пояснення, презентація,	Усне, письмове опитування; доповідь

7	Причини порушення вітамінного та мінерального статусів та шляхи вирішення проблеми. Популяційна та індивідуальна профілактика.	2	Ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія	Усне опитування, тестування
8	Нутріціологічна та дієтологічна характеристика молока, молочних продуктів.	2	Розповідь, бесіда, дискусія	Усне опитування, тестування
9	Нутріціологічна та дієтологічна характеристика м'яса та м'ясних продуктів, яєць, риби та морепродуктів.	2	Розповідь-пояснення, презентація, дискусія	Усне, письмове опитування; доповідь
10	Нутріціологічна та дієтологічна характеристика кондитерських виробів. Мед та продукти бджільництва в харчуванні населення, їх харчова та біологічна цінність, лікувальні та оздоровчі властивості.	2	Ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія	Усне опитування, тестування
11	Нутріціологічна та дієтологічна характеристика хліба, хлібобулочних, круп'яних виробів, бобових та інших продуктів переробки зерна.	2	Розповідь, бесіда, дискусія	Усне опитування, тестування
12	Нутріціологічна та дієтологічна характеристика овочів, грибів, фруктів, ягід, горіхів, дикорослих їстівних рослин.	2	Розповідь-пояснення, презентація, дискусія	Усне, письмове опитування; доповідь
13	Нутріціологічна та дієтологічна характеристика безалкогольних напоїв (мінеральних вод, солодких газованих напоїв, кави, чаю тощо), їх вплив на здоров'я.	2	Ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія	Усне опитування, тестування
14	Причини виникнення аліментарних та метаболічних порушень при різних захворюваннях (пропедевтика дієтології).	2	Розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, відео, дискусія	Тестування, реферат; доповідь
15	Аліментарні захворювання та їх профілактика.	2	Розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, відео, дискусія	Письмове опитування
16	Порушення аліментарного статусу при ендокринних та обмінних захворюваннях. Корекція порушень індивідуального харчового статусу.	2	Розповідь, бесіда, дискусія	Усне опитування, тестування

17	Аліментарна профілактика дисметаболических порушень різних груп та категорій населення. Аліментарна та метаболічна корекція розладів харчування та харчового статусу у дітей.	2	Розповідь-пояснення, презентація,	Усне, письмове опитування; доповідь
18	Харчові отруєння та їх профілактика.	2	Ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія	Усне опитування, тестування
19	Харчові продукти спеціального призначення, дієтичні добавки, їх використання.	2	Розповідь, бесіда, дискусія	Усне опитування; тестовий контроль; реферати
20	Генетично-модифіковані харчові продукти. Харчові добавки, їх призначення та застосування у виробництві харчових продуктів.	2	Розповідь-пояснення, презентація,	Усне опитування; тестовий контроль; реферати
	Всього годин	40		

2.1.4. Лабораторні заняття. Не передбачені навчальним планом

2.1.5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Методи навчання	Форми контролю
1	Значення нутриціології для харчування та її взаємозв'язок з іншими науками. Стан та проблеми харчування населення України	5	Вивчення літератури, конспект, консультації	Тестування; реферати
2	Нутріціологічні основи раціонального харчування.	6	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати
3	Альтернативні та нетрадиційні види харчування.	6	Вивчення матеріалу підручників, вирішення, ситуаційних завдань	Тестовий контроль; реферати
4	Аліментарні захворювання та їх профілактика.	6	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; реферати
5	Харчові отруєння та їх профілактика.	6	Вивчення матеріалу підручників	Реферати, тестовий контроль

6	Причини порушення харчового статусу організму та наукове обґрунтування його корекції	6	Вивчення матеріалу підручників, вирішення, ситуаційних завдань	Тестовий контроль; реферати
7	Показники, ознаки, які характеризують порушення білкового, жирового, вуглеводного статусів організму.	6	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; реферати
8	Наслідки нестачі та надлишку харчових речовин у раціонах	6	Вивчення матеріалу підручників	Реферати, розв'язання ситуаційних завдань
9	Нутріціологічна та дієтологічна характеристика основних харчових продуктів (м'яса, риби, молока, овочів, фруктів)	6	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати
10	Аліментарна профілактика дисметаболічних порушень різних груп та категорій населення.	6	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; реферати
11	Поняття та класифікації дієтичних добавок (ДД), показання до застосування. Генетично-модифіковані харчові продукти.	6	Вивчення матеріалу підручників	Реферати, розв'язання ситуаційних завдань
12	Наслідки використання транс-жирів для виготовлення продуктів харчування.	5	Вивчення літератури, конспект, консультації	Тестування, реферати, презентація
	Всього годин	40		

Методи навчання:

- Вербальні (лекція, бесіда);
- Наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал);
- Практичні (самостійна робота, робота в парах, робота в групах).

Методи контролю:

1. Усний контроль засвоєння теоретичного матеріалу (опитування, обговорення).
2. Письмовий контроль (відповіді на питання, вирішення задач, тестовий контроль).
3. Контроль практичних вмінь та навичок (вирішення ситуаційних задач, розв'язання проблемних ситуацій, надання практичних рекомендацій).

При вивченні дисципліни застосовується поточний та підсумковий семестровий контролю. Також, передбачено обов'язковий контроль засвоєння навчального матеріалу дисципліни, віднесеного на самостійну роботу.

Поточний контроль (засвоєння окремих тем): проводиться у формі усного опитування, тестування, бесіди студентів із заздалегідь визначених питань, у формі виступів здобувачів вищої освіти з доповідями при обговоренні навчальних питань на практичних заняттях.

Задля оцінювання самостійної роботи здобувачів освіти пропонується альтернативний варіант (*за вибором*): традиційні види завдань: написання контрольної роботи, реферату або творчі види: підготовка мультимедійної презентації, опрацювання навчальної літератури (складання анотації, рецензування, цитування, тези першоджерел).

Підсумковий контроль з дисципліни є обов'язковою формою контролю навчальних досягнень здобувачів вищої освіти. Він проводиться в усній. Терміни проведення підсумкового семестрового контролю встановлюються графіком навчального процесу, а обсяг навчального матеріалу, який виноситься на підсумковий семестровий контроль, визначається програмою навчальної дисципліни.

Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення дисципліни за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного контролю та балів, отриманих за результатами підсумкового семестрового контролю. Максимальна сума балів за семестр складає 200 балів, мінімальна – 120 балів.

Оцінювання успішності навчання студентів за ЕСТС організації навчального процесу (ПНД, залік, диф. залік, іспит) здійснюється на підставі «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в Харківському національному медичному університеті», затвердженої наказом ХНМУ від 21.08.2021 № 181. Формою підсумкового контролю успішності навчання з дисципліни є залік.

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

3.1 Оцінювання успішності навчання здобувачів освіти здійснюється на підставі чинної «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в Харківському національному медичному університеті»

Знання здобувачів оцінюються з усіх видів навчальних занять за такими критеріями:

1) **«відмінно»** – відповідає високому (творчому) рівню компетентності:

- здобувач виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили;

2) **«добре»** – отримує Студент за двома рівнями оцінювання залежно від набраної кількості балів та відповідає достатньому (конструктивно-варіативному) рівню компетентності:

- здобувач вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна;

- здобувач вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок;

3) **«задовільно»** – отримує Студент за двома рівнями оцінювання залежно від набраної кількості балів та відповідає середньому (репродуктивному) рівню компетентності:

- здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих;

- здобувач володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні

4) **«незадовільно»** – відповідає низькому (рецептивно-продуктивному) рівню компетентності:

- здобувач не опанував навчальний матеріал компоненту, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутні наукове мислення, практичні навички не сформовані.

Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення дисципліни за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного контролю та балів, отриманих за результатами підсумкового семестрового контролю. Максимальна сума балів за семестр складає 200 балів, мінімальна – 120 балів. Оцінювання студентів проводиться

відповідно до «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності студентів при Європейській кредитно-трансферній системі організації навчального процесу у ХНМУ».

Поточна навчальна діяльність студентів (далі – ПНД) контролюється викладачем академічної групи, після засвоєння студентами кожної теми дисципліни та виставляються оцінки з використанням 4-бальної (національної) системи. За підсумками семестру середню оцінку (з точністю до сотих) за ПНД викладач автоматично одержує за допомогою електронного журналу системи АСУ.

Для дисципліни, вивчення якої завершується у поточному семестрі та формою її контролю є диференційний залік, середній бал за ПНД викладачем кафедри переводиться у 200-бальну шкалу.

Заохочення та стягнення. За участь у науково-дослідних студентських конференціях, у наукових дослідженнях, у опитуваннях студент може отримувати додаткові бали 1 – 10.

Оцінювання індивідуальних завдань здобувача здійснюється за виконання завдань викладача:

- доповідь реферату на практичному занятті 0 – 2 бали;
- доповідь з презентацією на практичному занятті 0 – 3 бали,
- доповідь на науково-практичних конференціях кафедри, університету, написання тез, статей 0 – 5 балів;
- участь у науково-практичній конференції –5 – 10 балів

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється шляхом самостійного опрацювання теоретичного матеріалу, із подальшим усним опитуванням, тестуванням та обговоренням теми пропущеного заняття із викладачем. У разі достатнього рівня знань з відповідної тематики академічна заборгованість вважається ліквідованою. Безоплатне відпрацювання здійснюється протягом 30 днів з моменту пропущеного заняття (без надання дозволу з деканату), якщо термін з моменту пропущеного заняття перевищує 30 днів відпрацювання здійснюється тільки у разі надання дозволу на ліквідацію академічної заборгованості із деканату із урахуванням наявності дисципліни у переліку дисциплін, відпрацювання пропущених занять з яких здійснюється на платній основі.

Оцінювання поточної навчальної діяльності (ПНД)

Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу проводиться відповідно до «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в Харківському національному медичному університеті» (таблиця 1, 2).

Під час оцінювання засвоєння кожної навчальної теми компонента здобувачу виставляється оцінка за традиційною 4-бальною системою: «відмінно», «добре», «задовільно» та «незадовільно».

Підсумковий бал за поточну навчальну діяльність (ПНД) визначається як середнє арифметичне традиційних оцінок за кожне заняття, округлене до 2-х знаків після коми та перераховується у багатобальну шкалу за таблицею 2.

Таблиця 2

Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу (для дисциплін, що завершуються заліком)

4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала
5	200	4.22-4,23	169	3.45-3,46	138
4.97-4,99	199	4.19-4,21	168	3.42-3,44	137
4.95-4,96	198	4.17-4,18	167	3.4-3,41	136
4.92-4,94	197	4.14-4,16	166	3.37-3,39	135
4.9-4,91	196	4.12-4,13	165	3.35-3,36	134
4.87-4,89	195	4.09-4,11	164	3.32-3,34	133
4.85-4,86	194	4.07-4,08	163	3.3-3,31	132
4.82-4,84	193	4.04-4,06	162	3.27-3,29	131
4.8-4,81	192	4.02-4,03	161	3.25-3,26	130

4.77-4,79	191	3.99-4,01	160	3.22-3,24	129
4.75-4,76	190	3.97-3,98	159	3.2-3,21	128
4.72-4,74	189	3.94-3,96	158	3.17-3,19	127
4.7-4,71	188	3.92-3,93	157	3.15-3,16	126
4.67-4,69	187	3.89-3,91	156	3.12-3,14	125
4.65-4,66	186	3.87-3,88	155	3.1-3,11	124
4.62-4,64	185	3.84-3,86	154	3.07-3,09	123
4.6-4,61	184	3.82-3,83	153	3.05-3,06	122
4.57-4,59	183	3.79-3,81	152	3.02-3,04	121
4.54-4,56	182	3.77-3,78	151	3-3,01	120
4.52-4,53	181	3.74-3,76	150	Менше 3	Недостатньо
4.5-4,51	180	3.72-3,73	149		
4.47-4,49	179	3.7-3,71	148		
4.45-4,46	178	3.67-3,69	147		
4.42-4,44	177	3.65-3,66	146		
4.4-4,41	176	3.62-3,64	145		
4.37-4,39	175	3.6-3,61	144		
4.35-4,36	174	3.57-3,59	143		
4.32-4,34	173	3.55-3,56	142		
4.3-4,31	172	3.52-3,54	141		
4,27-4,29	171	3.5-3,51	140		
4.24-4,26	170	3.47-3,49	139		

Технологія оцінювання компоненту (табл. 6 з «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності студентів...»).

Залік (відповідно до «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності студентів...») проводиться викладачем академічної групи на останньому занятті з дисципліни та передбачає врахування ПНД (таблиця) та перевірку засвоєння усіх тем з дисципліни. Оцінка визначається в балах від 120 до 200 та відміткою «зараховано», «не зараховано».

3.2. Питання до заліку

1. Нутриціологія - наука про склад харчових продуктів та їх дію в організмі людини. Науковий апарат нутриціології.
2. Біологічна та харчова цінність органічних речовин: білки, вуглеводи, ліпіди.
3. Основні сучасні проблеми харчування людини.
4. Загальні принципи дієтотерапії вагітних жінок та матерів-годувальниць.
5. Поняття про харчові алергії. Продукти з різним алергізуючим потенціалом.
6. Раціональне харчування. Збалансоване харчування. Основні принципи збалансованого харчування.
7. Особливості харчування людини в сучасних умовах.
8. Фізіологічне значення жирів, жирних кислот, фосфоліпідів, стеринів, Основні джерела надходження.
9. Загальні принципи дієтотерапії при захворюваннях печінки та жовчних шляхів.
10. Загальні принципи харчування дітей від 1 до 3 років. Потреба дітей раннього віку у поживних речовинах.
11. Біологічні, екологічні та соціальні аспекти харчування.
12. Фізіологічне значення білків та амінокислот. Основні джерела їх надходження.
13. Система лікувального харчування: елементна та дієтна.
14. Ознаки і показники забезпечення організму макро- і мікроелементами та вітамінами.
15. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.

16. Організація раціонального харчування як складова загальної задачі формування здорового способу життя людей.
17. Основні характеристики дієт: показання до застосування; цільове (лікувальне) призначення; енергетична цінність і хімічний склад.
18. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при хворобах дихальної системи.
19. Потреба дітей дошкільного віку в поживних речовинах. Організаційні принципи розробки раціонів харчування для дітей дошкільного віку.
20. Напрями дієтотерапії при алергічних захворюваннях. Принципи складання раціону харчування при алергічних захворюваннях.
21. Основи дієтології. Основні функції їжі.
22. Фізіологічне значення моно-, дисахаридів та полісахаридів, в т. ч. харчових волокон. Основні джерела надходження.
23. Основні правила оздоровчого харчування. Принципи обґрунтування харчового раціону: рівень основного обміну, специфічно-динамічний вплив їжі, рівень додаткового обміну відповідно до виду діяльності, коефіцієнт енергетичної цінності їжі, коефіцієнт засвоєння їжі.
24. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при туберкульозі.
25. Особливості дієтотерапії при гострому та хронічному гепатиті, цирозі печінки, гострому та хронічному холециститі, жовчно-кам'яній хворобі.
26. Основні функції їжі. Макро- і мікронутрієнти.
27. Основні принципи лікувального харчування. Тактики дієтотерапії: ступенева система, система «зигзагів».
28. Спеціальні дієти: вегетаріанство.
29. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при ендокринних захворюваннях.
30. Напрями дієтотерапії при алергічних захворюваннях. Принципи складання раціону харчування при алергічних захворюваннях.
31. Поняття про замінні та незамінні харчові речовини.
32. Значення харчування, як чинника, який впливає та формує здоров'я людини.
33. Основні характеристики дієт: особливості кулінарної обробки їжі; режим харчування; перелік заборонених та рекомендованих страв.
34. Спеціальні дієти: лікувальне голодування.
35. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при серцево-судинних захворюваннях.
36. Характеристика харчування населення України.
37. Основні принципи раціонального харчування.
38. Особливості та фізіологічні передумови харчування, специфічний вплив нутрієнтів, принципи та спеціальні продукти харчування для вагітних жінок і матерів годувальниць.
39. Спеціальні дієти: роздільне харчування, авторські дієти.
40. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при захворюваннях нирок.
41. Поняття "аліментарне захворювання". Класифікація аліментарних захворювань. Причини розвитку гіпо- і авітамінозних станів, методи їх профілактики. Антивітаміни.
42. Характеристика основних лікувальних номерних дієт за Певзнером.
43. Дієтопрофілактика онкологічних захворювань.
44. Потреба дітей шкільного віку у поживних речовинах. Особливості метаболізму в підлітковому віці.
45. Поняття "аліментарне захворювання". Класифікація аліментарних захворювань.
46. Причини розвитку гіпо- і авітамінозних станів, методи їх профілактики.
47. Антивітаміни.
48. Характеристика основних лікувальних номерних дієт за Певзнером.
49. Дієтопрофілактика онкологічних захворювань.

50. Потреба дітей шкільного віку у поживних речовинах. Особливості метаболізму в підлітковому віці.

3.3. Контрольні питання

1. Нутриціологія - наука про склад харчових продуктів та їх дію в організмі людини. Науковий апарат нутриціології.
2. Біологічні, екологічні та соціальні аспекти харчування.
3. Організація раціонального харчування як складова загальної задачі формування здорового способу життя людей.
4. Основи нутриціології. Основні функції їжі.
5. Макро- і мікронутрієнти.
6. Поняття про замінні та незамінні харчові речовини.
7. Біологічна та харчова цінність органічних речовин: білки, вуглеводи, ліпіди.
8. Фізіологічне значення білків та амінокислот. Основні джерела їх надходження.
9. Фізіологічне значення жирів, жирних кислот, фосфоліпідів, стеринів, Основні джерела надходження.
10. Фізіологічне значення моно-, дисахаридів та полісахаридів, в т. ч. харчових волокон. Основні джерела надходження.
11. Основні правила оздоровчого харчування. Принципи обґрунтування харчового раціону: рівень основного обміну, специфічно-динамічний вплив їжі, рівень додаткового обміну відповідно до виду діяльності, коефіцієнт енергетичної цінності їжі, коефіцієнт засвоєння їжі.
12. Раціональне харчування. Збалансоване харчування. Основні принципи збалансованого харчування.
13. Основні сучасні проблеми харчування людини.
14. Основні принципи лікувального харчування. Тактики дієтотерапії: ступенева система, система «зигзагів».
15. Система лікувального харчування: елементна та дієтна.
16. Основні характеристики дієт: показання до застосування; цільове (лікувальне) призначення; енергетична цінність і хімічний склад; особливості кулінарної обробки їжі; режим харчування; перелік заборонених та рекомендованих страв.
17. Характеристика основних лікувальних номерних дієт за Певзнером.
13. Спеціальні дієти: вегетаріанство, лікувальне голодування, роздільне харчування, авторські дієти.
14. Значення харчування, як чинника, який впливає та формує здоров'я людини.
15. Особливості харчування людини в сучасних умовах.
16. Характеристика харчування населення України.
17. Ознаки і показники забезпечення організму макро- і мікроелементами та вітамінами.
18. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при серцево-судинних захворюваннях.
19. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при хворобах дихальної системи.
20. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при туберкульозі.
21. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.
22. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при захворюваннях нирок.
23. Загальні принципи дієтотерапії вагітних жінок та при годуванні груддю.
24. Загальні принципи харчування дітей від 1 до 3 років. Потреба дітей раннього віку у поживних речовинах
25. Потреба дітей дошкільного віку в поживних речовинах. Організаційні принципи розробки раціонів харчування для дітей дошкільного віку.

26. Потреба дітей шкільного віку у поживних речовинах. Особливості метаболізму в підлітковому віці.

27. Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при ендокринних та обмінних захворюваннях.

28. Поняття про харчові алергії. Продукти з різним алергізуючим потенціалом.

29. Напрями дієтотерапії при алергічних захворюваннях. Принципи складання раціону харчування при алергічних захворюваннях.

30. Лікувальне голодування як короткотривалий оздоровчий захід.

31. Дієтотерапія як засіб протизапальної, десенсибілізуючої, антиацидозної та антиазотемічної дії.

33. Загальні принципи дієтотерапії при захворюваннях печінки та жовчних шляхів. Особливості дієтотерапії при гострому та хронічному гепатиті, цирозі печінки, гострому та хронічному холециститі, жовчно-кам'яній хворобі.

34. Особливості та фізіологічні передумови харчування, специфічний вплив нутрієнтів, принципи та спеціальні продукти харчування для вагітних жінок і матерів годувальниць.

35. Дієтопрофілактика онкологічних захворювань.

36. Основні контамінанти харчових продуктів, їх класифікація, вплив на організм.

37. Поняття "аліментарне захворювання". Класифікація аліментарних захворювань.

38. Причини розвитку гіпо- і авітамінозних станів, методи їх профілактики. Антивітаміни.

39. Фізіологічне значення водо– та жиророзчинних вітамінів, вітаміноподібних речовин. Основні джерела надходження.

40. Методика розрахунку та оцінки масо-зростових показників, визначення конституційного типу та гармонійності статури.

3.4. Індивідуальні завдання

Виконання студентами індивідуальних завдань не передбачено навчальним планом

3.5. Інші заохочення

За участь у науково-дослідних студентських конференціях, у наукових дослідженнях, у опитуваннях здобувач може отримувати додаткові бали 1 – 10.

3.6. Правила оскарження оцінки

Оцінка з дисципліни може бути оскаржена на підставі вимог «Положення про організацію освітнього процесу у ХНМУ» № 370 від 27.08.2019 р. із доповненням згідно з наказу № 114 від 20.05.2020р.

4. ПОЛІТИКА КОМПОНЕНТА

Щоб успішно пройти відповідний курс необхідно регулярно відвідувати лекції та практичні заняття; мати теоретичну підготовку до практичних занять згідно тематики; не спізнюватися і не пропускати заняття; виконувати всі необхідні завдання і працювати кожного заняття; вміти працювати з партнером або в складі групи; звертатися до кураторів курсу з різних питань за тематикою занять і отримувати її, коли Ви її потребуєте.

Відвідування занять та поведінка.

Здобувачі можуть обговорювати різні завдання, але їх виконання – строго індивідуально. Не допускаються списування, використання різного роду програмних засобів, підказки. Не допускаються запізнення студентів на практичні заняття та присутність без медичної форми.

Заохочується участь студентів у проведенні наукових досліджень та конференціях за даною тематикою.

Усі здобувачі ХНМУ захищені Положенням про запобігання, попередження та врегулювання випадків, пов'язаних із сексуальними домаганнями і дискримінацією у Харківському національному медичному університеті, розроблено з метою визначення дієвого механізму врегулювання конфліктних ситуацій, пов'язаних із дискримінацією та сексуальними домаганнями. Дане Положення розроблено на підставі таких нормативно-правових актів України: Конституція України; Закону України «Про освіту»; Закону України «Про вищу освіту»; Закону України «Про засади запобігання та протидії дискримінації в

Україні»; Закону України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків»; Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод; Конвенція про боротьбу з дискримінацією в галузі освіти; Конвенція про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок; Загальна рекомендація № 25 до параграфу 1 статті 4 Конвенції про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок; Зауваження загального порядку № 16 (2005) «Рівне для чоловіків та жінок право користування економічними, соціальними і культурними правами» (стаття 3 Міжнародного пакту економічних, соціальних і культурних прав; Комітет з економічних, соціальних та культурних прав ООН); Рекомендації щодо виховання в дусі міжнародного взаєморозуміння, співробітництва і миру та виховання в дусі поваги до прав людини і основних свобод (ЮНЕСКО); Концепція Державної соціальної програми забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків на період до 2021 року. Харківський національний медичний університет забезпечує навчання та роботу, що є вільними від дискримінації, сексуальних домагань, залякувань чи експлуатації. Університет визнає важливість конфіденційності. Всі особи, відповідальні за здійснення цієї політики (співробітники/-ці деканатів, факультетів, інститутів та Центру гендерної освіти, члени студентського самоврядування та етичного комітету, проректор з науково-педагогічної роботи), дотримуються конфіденційності щодо осіб, які повідомляють або яких звинувачують у дискримінації або сексуальних домаганнях (за виключенням ситуацій, коли законодавство вимагає розголошення інформації та/або коли розкриття обставин Університетом необхідне для захисту безпеки інших).

ХНМУ створює простір рівних можливостей, вільний від дискримінації будь-якого національного, расового чи етнічного походження, статі, віку, інвалідності, релігії, сексуальної орієнтації, гендерної приналежності, або сімейного стану. Всі права, привілеї, програми та види діяльності, що надаються студентам/-кам або співробітникам/-цям університету, розповсюджуються на всіх без винятку за умови належної кваліфікації. Антидискримінаційна політика та політика протидії сексуальним домаганням ХНМУ підтверджується Кодексом корпоративної етики та Статутом ХНМУ.

Очікується, що студенти відвідуватимуть всі лекційні та практичні заняття. Якщо вони пропустили заняття, необхідно відпрацювати його (згідно графіку на інформаційному стенді кафедри)

Письмові та домашні завдання треба виконувати повністю та вчасно, якщо у здобувачів виникають запитання, можна звернутися до викладача особисто або за електронною поштою, яку викладач/-ка надасть на першому практичному занятті.

Поведінка в аудиторії:

Під час лекційного заняття студентам та студенткам рекомендовано вести конспект заняття та зберігати достатній рівень тиші. Ставити питання до лектора/-ки – це абсолютно нормально.

Практичні заняття

Активна участь під час обговорення в аудиторії, студенти/-ки мають бути готовими детально розбиратися в матеріалі, ставити запитання, висловлювати свою точку зору, дискутувати. Під час дискусії важливі:

- повага до колег,
- толерантність до інших та їхнього досвіду,
- сприйнятливості та неупередженості,
- здатність не погоджуватися з думкою, але шанувати особистість опонента/-ки,
- ретельна аргументація своєї думки та сміливість змінювати свою позицію під впливом доказів,
- я-висловлювання, коли людина уникає непотрібних узагальнювань, описує свої почуття і формулює свої побажання з опорою на власні думки і емоції,
- обов'язкове знайомство з першоджерелами.

Вітається творчий підхід у різних його проявах. Від студентів/-ок очікується зацікавленість участю у міських, всеукраїнських та міжнародних конференціях, конкурсах та інших заходах з предметного профілю.

Студентству важливо дотримуватися правил належної поведінки в університеті. Ці правила є загальними для всіх, вони стосуються також і всього професорсько-викладацького складу та співробітників/-ць, і принципово не відрізняються від загальноприйнятих норм.

Під час занять дозволяється:

- залишати аудиторію на короткий час за потреби та за дозволом викладача;
- пити воду;
- фотографувати слайди презентацій;
- брати активну участь у ході заняття
- заборонено:
- їсти (за виключенням осіб, особливий медичний стан яких потребує іншого – в цьому випадку необхідне медичне підтвердження);
- палити, вживати алкогольні і навіть слабоалкогольні напої або наркотичні засоби;
- нецензурно висловлюватися або вживати слова, які ображають честь і гідність колег та професорсько-викладацького складу;
- грати в азартні ігри;
- наносити шкоду матеріально-технічній базі університету (псувати інвентар, обладнання; меблі, стіни, підлоги, засмічувати приміщення і території);
- галасувати, кричати або прослуховувати гучну музику в аудиторіях і навіть у коридорах під час занять.

Використання електронних гаджетів. Застосовувати електронні гаджети для гри, листування у соціальних мережах (за виключенням перерви), гучних розмов тощо. Не допускаються користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими електронними гаджетами під час заняття з метою, не пов'язаною з навчальним процесом.

Політика щодо осіб з особливими освітніми потребами. Організація інклюзивного навчання в ХНМУ здійснюється відповідно до Положення «Про організацію інклюзивного супроводу освітнього процесу в Харківському національному медичному університеті», затвердженого наказом ХНМУ № 195 від 21.12.2023.

5. АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ

Кафедра гігієни та екології підтримує нульову толерантність до плагіату. Від здобувачів очікується бажання постійно підвищувати власну обізнаність в академічному письмі. На перших заняттях проводитимуться інформаційні заходи щодо того, що саме вважати плагіатом та як коректно здійснювати дослідницько-науковий пошук.

6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

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.

Допоміжна

1. Nutrition Counseling and Education Skills: A Guide for Professionals 7th Edition/Judith Beto, Betsy Holli , - 2018, p. 220-245.
2. Nutrition in Public Health 4th Edition /Sari Edelstein, 2018. p.183-225.

7. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

Офіційні веб-ресурси Президента України, Верховної ради України, Міністерства освіти та науки, Міністерства охорони здоров'я та інших центральних органів влади України, освітні портали вищих медичних навчальних закладів України.

1. Офіційне інтернет-представництво Президента України
<http://www.president.gov.ua/>
2. Верховна Рада України <http://www.rada.gov.ua/>
3. Кабінет Міністрів України <http://www.kmu.gov.ua/>
4. Міністерство освіти і науки України <http://www.mon.gov.ua/>

5. Міністерство екології та природних ресурсів України <http://www.menr.gov.ua/>
6. Рада національної безпеки і оборони України <http://www.rnbo.gov.ua/>
7. Постійне представництво України при ООН <http://ukraineun.org/>
8. Всесвітня організація охорони здоров'я <http://www.who.int/en/>
9. Centers for diseases control and prevention www.cdc.gov
10. Центр громадського здоров'я МОЗ України <https://phc.org.ua/>

8.ІНШЕ

1. Положення про запобігання, попередження та врегулювання випадків, пов'язаних із сексуальними домаганнями і дискримінацією у ХНМУ https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_sex.pdf
2. Положення про академічну доброчесність та етику академічних взаємовідносин в Харківському національному медичному університеті https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_ad-1.pdf
3. Порядок проведення занять з поглибленого вивчення студентами Харківського національного медичного університету окремих дисциплін понад обсяг навчального плану https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/poriad_pogl-vyv_dysc.pdf
4. Положення про Комісію з академічної доброчесності, етики та управління конфліктами ХНМУ https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_komis_ad.pdf
5. Положення про визнання результатів неформальної освіти в Харківському національному медичному університеті https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_neform_osv22.pdf
6. ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА: https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/02/polog_org_incl-suprov.pdf
7. АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ: https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_komis_ad.pdf
https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_grup_ad.pdf