

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
НУТРИЦІОЛОГІЯ

Спеціальність: **І 9 «Громадське здоров'я»**
Освітньо-професійна програма: **Громадське здоров'я**
Код компонента в освітній програмі: **ВК 7**
Рівень вищої освіти: **другий (магістерський)**
Форма здобуття освіти: **очна (денна)**
Рік навчання: **1**
Семестр(и): **І (осінній), ІІ (весняний)**
Тип освітнього компонента: **вибірковий**
Навчальний рік: **2025-2026**

Обсяг: **3 кредити ECTS (90 год.)**
Навчальні заняття: **лекції, практичні заняття**
Підсумковий контроль: **залік**
Пререквізити: **ОК 4, ОК 6, ОК 16**

Кафедра/підрозділ: **кафедра гігієни та екології**, пр. Науки, 4, корпус А, 5 поверх
Керівник освітнього компонента: ас. Лисак Марина Сергіївна, email: marynalsak11@gmail.com
Сторінка освітнього компонента в Системі дистанційного навчання ХНМУ (Moodle):
<https://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=6562>

ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

МЕТА КУРСУ: є формування у здобувачів освіти необхідних знань, умінь, дій, цільових завдань, навичок та професійного світогляду фахівця напряму підготовки І «Охорона здоров'я та соціальне забезпечення» спеціальністю І 9 «Громадське здоров'я» з основ раціонального харчування здорової людини, особливості харчування в дитячому віці, оцінки індивідуального харчового статусу організму та причин його порушення, нутриціологічної характеристики основних продуктів харчування.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:

- аналізувати та пояснювати біохімічні, фізіологічні та соціальні функції харчування та їхній вплив на здоров'я людини та популяції;
- класифікувати та характеризувати макро- та мікронутрієнти, їхні добові норми та джерела згідно з сучасними міжнародними та національними рекомендаціями;
- визначати та обґрунтовувати принципи раціонального, профілактичного та дієтичного харчування для різних вікових, соціальних та професійних груп населення;
- знати методи оцінки якості та безпечності харчових продуктів, а також розуміти роль харчових добавок та генетично модифікованих організмів у громадському здоров'ї;
- оцінювати харчовий статус індивідуума та моніторити нутритивний статус популяційних груп за допомогою антропометричних, клінічних, біохімічних та соціологічних методів;
- виявляти чинники ризику розвитку аліментарно-залежних захворювань та формулювати профілактичні заходи;
- розробляти та впроваджувати комунікаційні стратегії та освітні програми зі здорового харчування, спрямовані на зміну поведінки населення та формування культури здоров'я.

ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Перелік тем лекцій (4 год.):

1. Сучасна нутриціологія в системі громадського здоров'я. Основи здорового харчування, нутрієнтний статус, поведінкові моделі та профілактичні стратегії.

2. Персоналізоване харчування в охороні здоров'я. Нутриціологічні підходи до харчування в різні періоди життя та за наявності захворювань

Перелік тем практичних (8 год.):

1. Оцінка нутрієнтного статусу населення. Методи, інтерпретація результатів, проблеми дефіцитів та надлишків.
2. Рациональне, альтернативне та персоналізоване харчування. Оцінка ефективності, ризику та доказовість.
3. Харчова цінність і нутриціологічна оцінка основних груп продуктів.
4. Роль харчування в профілактиці хронічних неінфекційних захворювань. Міждисциплінарний підхід та біоетика.

Перелік тем самостійної роботи студента (78 год.):

1. Нутриціологічні основи раціонального харчування. Харчування та здоров'я. Аліментарні захворювання та їх профілактика. Альтернативні та нетрадиційні види харчування.
2. Оцінка індивідуального харчового статусу організму.
3. Причини порушення харчового статусу організму та наукове обґрунтування аліментарної його корекції.
4. Причини порушення вітамінного та мінерального статусів та шляхи вирішення проблеми. Біоетичні аспекти обмежень у харчуванні у зв'язку з економічними, етичними та іншими проблемами. Біоетичні проблеми вегетаріанства.
5. Нутриціологічна та дієтологічна характеристика молока, молочних продуктів. Біоетичні та медичні проблеми пов'язані із вживанням молочних продуктів населенням України.
6. Нутриціологічна та дієтологічна характеристика яєць, м'яса та м'ясних продуктів, риби, нерибних продуктів моря.
7. Нутриціологічна та дієтологічна характеристика кондитерських виробів. Мед та продукти бджільництва в харчуванні населення, їх харчова та біологічна цінність, лікувальні та оздоровчі властивості.
8. Нутриціологічна та дієтологічна характеристика хліба, хлібобулочних, круп'яних виробів, бобових та інших продуктів переробки зерна.
9. Нутриціологічна та дієтологічна характеристика овочів, фруктів, ягід, горіхів, грибів, дикорослих їстівних рослин.
10. Нутриціологічна та дієтологічна характеристика безалкогольних напоїв (мінеральних вод, солодких газованих напоїв, кави, чаю тощо), їх вплив на здоров'я.
11. Причини виникнення аліментарних та метаболічних порушень при різних захворюваннях. Біоетичні принципи харчування хворої людини. Аліментарна профілактика онкологічних захворювань.
12. Зміни аліментарного статусу при ендокринних захворюваннях та порушенні обміну речовин.
13. Аліментарна профілактика дисметаболічних порушень різних груп та категорій населення.
14. Харчові продукти спеціального призначення, дієтичні добавки, їх використання.
15. Харчові добавки, їх класифікація, призначення та застосування. Генетично-модифіковані харчові продукти.

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: лекція, виконання вправ та практичних робіт, розв'язання ситуаційних завдань та кейсів, метод стандартизованого пацієнта.

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 із 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 (120–200 балів) відповідно до таблиці 2 Інструкції з оцінювання (див. вище). Середнє арифметичне ПНД становить **загальну навчальну діяльність (ЗНД)**.

Індивідуальні завдання (ІЗ) оцінюються до 10 балів.

Підсумковий контроль. Залік

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

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 щодня час 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 та практичних занять 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
- *інші вимоги кафедри*

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

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

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.
3. Павлоцька Л.Ф. Нутриціологія та харчова безпека [Електронний ресурс] : навч. Посібник / Л.Ф. Павлоцька, О.Ф. Аксьонова, Л.А.Скуріхіна . – Електрон. дані. – Х. : ХДУХТ, 2020. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.

Допоміжна

1. Нутриціологія в сімейній медицині. Частина 2: Спеціалізовані аспекти навч. посібник / за редакцією проф. Л. С. Бабінець. - 2-е вид., стер. - Львів: «Магнолія 2006», 2024. - 348 с
2. Навчально-методичний посібник до лекційного курсу вибіркової дисципліни “Нутриціологія” для студентів медичних факультетів за спеціальністю 222 “Медицина” / Лотоцька-Дудик У.Б., Брейдак О.А. - Львів, 2020. - 123 с.
3. Сабадишин Р. О. Нутриціологічні аспекти харчування людини [Електронний ресурс] / Р. О. Сабадишин // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2023. – № 1. – С. 40–47. – Режим доступу: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2023.1.13709>

Зав. кафедри гігієни та екології

Ігор ЗАВГОРОДНИЙ