

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**  
**НУТРИЦІОЛОГІЯ**

Спеціальність: **I7 «Терапія та реабілітація»**  
Освітньо-професійна програма: **Фізична терапія, ерготерапія**  
Код компонента в освітній програмі: **ВК 11**  
Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський)**  
Форма здобуття освіти: **очна (денна)**  
Рік навчання: **3**  
Семестр(и): **II (весняний)**  
Тип освітнього компонента: **вибірковий**  
Навчальний рік: **2027-2028**

Обсяг: **3 кредити ECTS (90 год.)**  
Навчальні заняття: **лекції, практичні заняття**  
Підсумковий контроль: **залік**  
Пререквізити: **ОК 9, ОК 14, ОК 16, ОК 26, ОК 27**

Кафедра/підрозділ: **кафедра гігієни та екології**, пр. Науки, 4, корпус А, 5 поверх  
Керівник освітнього компонента: ас. Лисак Марина Сергіївна,  
email: [margynalysak11@gmail.com](mailto:margynalysak11@gmail.com)

Сторінка освітнього компонента в Системі дистанційного навчання ХНМУ (Moodle):  
<https://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=6830>

**ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

**МЕТА КУРСУ:** формування у здобувачів вищої освіти системи базових знань із нутриціології як науки про харчування людини, її закономірності, харчові потреби, харчовий статус та вплив харчування на здоров'я, працездатність, адаптацію і відновлення організму. Освітній компонент спрямований на засвоєння принципів раціонального, збалансованого та безпечного харчування, ролі макро- і мікронутрієнтів у забезпеченні функціонування організму, профілактиці аліментарно-залежних станів і підтримці відновних процесів. Особлива увага приділяється формуванню у майбутніх фахівців спеціальності I7 «Терапія і реабілітація» розуміння значення нутриціологічних чинників для збереження здоров'я, підвищення ефективності реабілітаційного процесу, формування прихильності до здорового способу життя та міжпрофесійної взаємодії в питаннях харчової підтримки пацієнта.

**РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:**

- характеризувати принципи раціонального, збалансованого та безпечного харчування людини з урахуванням віку, способу життя, рівня фізичної активності та загального стану здоров'я;
- аналізувати роль основних нутрієнтів і харчових продуктів у забезпеченні життєдіяльності організму, підтриманні здоров'я та відновних процесів;
- оцінювати на базовому рівні харчування та окремі показники харчового статусу людини, визначати чинники ризику його порушень;
- пояснювати значення нутриціологічних підходів у профілактиці аліментарно-залежних станів, формуванні здорової харчової поведінки та підтримці реабілітаційного потенціалу;
- надавати базові рекомендації щодо здорового харчування в межах професійної компетентності та визначати потребу в направленні до інших фахівців у складних випадках.

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

1. Нутриціологія як наука. Нутриціологічні основи харчування здорової людини.
2. Основні моделі та види харчування. Альтернативні й нетрадиційні підходи до харчування.

3. Макронутрієнти, мікронутрієнти, вода та харчові волокна: значення для здоров'я, адаптації й відновлення організму.
4. Аліментарно-залежні стани та захворювання: поняття, види, чинники ризику, профілактика.
5. Аліментарна профілактика дисметаболічних порушень у різних груп населення та роль раціонального харчування у підтримці реабілітаційного потенціалу.

**Перелік тем практичних (20 год.):**

1. Оцінка індивідуального харчового статусу організму. Причини порушень харчового статусу та загальні підходи до їх корекції.
2. Порушення вітамінного і мінерального статусу організму: причини, прояви, профілактика та шляхи корекції.
3. Нутриціологічна характеристика молока і молочних продуктів, їх значення у харчуванні різних груп населення.
4. Нутриціологічна характеристика м'яса, м'ясних продуктів, яєць, риби та морепродуктів у системі раціонального харчування.
5. Нутриціологічна характеристика кондитерських виробів, меду та продуктів бджільництва: харчова цінність, доцільність і обмеження споживання.
6. Нутриціологічна та дієтологічна характеристика хліба, хлібобулочних, круп'яних виробів, бобових та інших продуктів переробки зерна.
7. Нутриціологічна характеристика овочів, грибів, фруктів, ягід, горіхів і дикорослих їстівних рослин у повсякденному харчуванні.
8. Харчові отруєння, харчові ризики та їх профілактика. Основи харчової безпеки.
9. Харчові продукти спеціального призначення, функціональні продукти, дієтичні добавки: принципи використання та оцінка доцільності.
10. Генетично модифіковані харчові продукти, харчові добавки та їх застосування у виробництві харчових продуктів: безпека і сучасні підходи до оцінки.

**Перелік тем самостійної роботи студента (60 год.)**

1. Значення нутриціології для збереження здоров'я людини та її взаємозв'язок з іншими науками. Стан і актуальні проблеми харчування населення України.
2. Мікробіота кишечника та її взаємозв'язок із харчуванням і здоров'ям людини.
3. Показники та ознаки, що характеризують порушення білкового, жирового і вуглеводного статусу організму.
4. Сучасні проблеми харчування людини. Причини порушення харчового статусу організму, аліментарно-залежні стани та їх профілактика.
5. Функціональні харчові продукти: визначення, класифікація, перспективи використання у профілактиці порушень здоров'я.
6. Нутрицевтики, дієтичні добавки та генетично модифіковані харчові продукти: сучасний стан проблеми.
7. Глобалізація, урбанізація та біоетичні виклики сучасного харчування: вплив на харчові звички, безпеку й доступність їжі.
8. Психологія харчової поведінки. Харчові розлади та роль фахівця з терапії і реабілітації у формуванні здорових поведінкових стратегій.
9. Основи харчування при хронічних неінфекційних захворюваннях.
10. Загальні уявлення про нутритивну підтримку в клінічній практиці. Ентеральне та парентеральне харчування як складова міждисциплінарної допомоги.
11. Персоналізоване харчування. Нутригенетика, нутригеноміка та перспективи розвитку.
12. Раціональне та безпечне харчування населення в умовах кризових ситуацій: воєнний час, епідемії, техногенні аварії.

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 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](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 за обидва семестри становить загальну навчальну діяльність (ЗНД).

**Індивідуальні завдання (ІЗ)** оцінюються до 10 балів.

**Підсумковий контроль.** Залік.

**Оцінка з дисципліни (ОД).** Зараховано.

**Оскарження результатів підсумкового контролю** проводиться у встановленому в ХНМУ порядку ([https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog\\_apel\\_kontrol.pdf](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](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](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*

### 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.
4. Dudek S. G. Nutrition essentials for nursing practice [Електронний ресурс] / S. G. Dudek. - 9th ed. - Philadelphia, PA: Wolters Kluwer, 2022. - ISBN 9781975161125. - Режим доступу: <https://ru.scribd.com/document/788453623/Nutrition-Essentials-for-Nursing-Practice-9th-Edition-Susan-Dudek>
5. McIntosh, S. N. Williams' Basic Nutrition & Diet Therapy [Електронний ресурс] / S. N. McIntosh. - 16th ed. - St. Louis: Elsevier, 2021. - ISBN 9780323749800. — Режим доступу: <https://www.elsevier.com/books/williams-basic-nutrition-and-diet-therapy/9780323749800>

### Допоміжна

1. 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>
2. Дієтологія та раціональне харчування [Електронний ресурс] : електрон. метод. рек. до практ. занять та самост. роботи для здобувачів 2 рівня вищ. освіти за спец. 091 Біологія, 162 Біотехнології та біоінженерія, 014.05. Середня освіта. Біологія та здоров'я людини, 226 Фармація, пром. фармація / уклад.: О. А. Макаренко, Т. В. Гладкій. – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. – 72 с. – 1,5 МБ.