

Тернопільська обласна рада
Департамент освіти і науки Тернопільської обласної військової адміністрації
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка

Кафедра біології, екології та методик їх навчання



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВАЛЕОЛОГІЯ ХАРЧУВАННЯ

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
галузь знань **01 Освіта / Педагогіка**
спеціальністю **014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**
освітньо-професійною програмою
Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Робоча програма навчальної дисципліни «Валеологія харчування» для студентів, які навчаються за спеціальністю 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини). Кременець. 2025. 21 с.

Розробник програми:

Головатюк Л. М., доцент кафедри біології, екології та методик їх навчання, кандидат біологічних наук.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри біології, екології та методик їх навчання

Протокол № 1 від 01 вересня 2025 року

Завідувач кафедри



Ольга Кратко

1. Вступ

У сучасному світі питання збереження здоров'я людини набуває глобального значення. Здобувачі вищої освіти, як фахівці, що вивчають живі системи, їх функціонування та взаємодію з навколишнім середовищем, мають розуміти фундаментальні закономірності впливу харчування на організм. Харчування – це основний чинник, що визначає рівень обміну речовин, адаптаційні можливості, імунний захист і тривалість життя. Порушення в системі живлення людини призводять до появи аліментарно-залежних захворювань (ожиріння, атеросклероз, діабет, гіпертонічна хвороба, анемія, остеопороз тощо). Тому валеологічні аспекти харчування стають важливою складовою професійної підготовки сучасного вчителя.

Робочу програму навчальної дисципліни для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) складено відповідно до цілей, вимог і змісту ОП (Біологія та здоров'я людини), галузь знань 01 Освіта / Педагогіка та вимог, які висуваються до спеціалістів даного профілю. З урахуванням змісту сучасної системи біологічних знань та особливостей організації навчального процесу дисципліна «Валеологія харчування» складається з двох змістових модулів: «Поживна цінність харчових продуктів. Раціональне харчування» та «Дієтичне харчування. Профілактика захворювань».

Роль і значення дисципліни у підготовці фахівців. Дисципліна включає відомості про склад харчових продуктів, основи раціонального харчування, формування культури здорового харчування та життєвих навичок здоров'язбережувальної поведінки, а також ознайомлення із заходами профілактики харчових розладів та захворювань. Одна із цілей дисципліни – формування у студентів наукового світогляду щодо ролі харчування у підтриманні гомеостазу організму, формуванні здоров'я та профілактиці захворювань.

Знання валеології харчування потрібні для їх практичного використання, а саме: формування вміння визначити фізіологічні норми споживання енергії та основних нутрієнтів для різних вікових груп; розкрити роль білків, жирів, вуглеводів у забезпеченні життєдіяльності організму; визначити особливості харчування дітей, підлітків, вагітних жінок, людей похилого віку; здійснювати профілактику захворювань.

Ключові слова: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни, обмін речовин, раціональне харчування, режим харчування, профілактика хвороб.

2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, рівень вищої освіти	Характеристика освітнього компоненту	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка Спеціальність 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) Освітньо-професійна програма Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)	Вибірковий	
Модулів – 3		Курс:	
Змістових модулів – 3		4-й	4-й
Загальна кількість годин – 120		Семестр	
Тижневих годин для денної форми здобуття освіти: - аудиторних – 4 - самостійної роботи студента – 6	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	8-й	8-й
		Лекції	
		24 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		24 год.	4 год.
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
72 год.	110 год.		
Вид контролю: залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить (%):

для денної форми здобуття освіти – 40 % : 60 %

для заочної форми здобуття освіти – 8,3 % : 91,7 %

3. Мета та завдання навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Валеологія харчування» належить до вибіркового компонента циклу професійної підготовки здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП Середня освіта (Біологія та здоров'я людини), метою якої є формування у студентів знання про фізіологічні основи харчування, ознайомлення з основами раціонального харчування, формування культури здорового харчування та життєвих навичок здоров'язбережувальної поведінки, а також ознайомлення із заходами профілактики харчових розладів та захворювань з аліментарним фактором ризику.

Завдання курсу:

- Пояснити сутність поняття “раціональне харчування” та його основні принципи.
- Розкрити роль білків, жирів, вуглеводів у забезпеченні життєдіяльності організму.
- Визначити фізіологічні норми споживання енергії та основних нутрієнтів для різних вікових груп.
- Пояснити поняття “харчова піраміда” та її значення для формування збалансованого раціону.
- Охарактеризувати вплив вітамінів і мінеральних речовин на функції організму.
- Розкрити поняття валеологічних аспектів харчової поведінки.
- Проаналізувати основні чинники ризику розвитку аліментарно-залежних захворювань.
- Визначити особливості харчування дітей, підлітків, вагітних жінок, людей похилого віку.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Валеологія харчування» здобувач вищої освіти повинен володіти такими компетентностями та досягти таких результатів навчання:

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні задачі та проблеми в галузі освіти, що передбачає проведення досліджень і здійснення інновацій та характеризується комплексністю і невизначеністю умов та вимог

Загальні компетентності

ЗК1. Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК2. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК5. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК8. Здатність проводити дослідження на відповідному рівні, діяти на основі етичних правил та академічної доброчесності.

ЗК12. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та

закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Фахові компетентності

ФК6. Здатність оперувати поняттями, законами, концепціями, вченнями і теоріями біології.

ФК7. Здатність розкривати загальну структуру біологічної науки на основі взаємозв'язку основних учень біології для характеристики живих систем різного рівня організації.

ФК8. Здатність використовувати поглиблені теоретичні та практичні знання, системні методології, міжнародні та професійні стандарти в області природничих наук.

ФК9. Здатність використовувати сучасні методи біологічних досліджень, інтерпретувати та використовувати їх результати в освітньому процесі.

ФК16. Здатність формувати в учнів ціннісне ставлення до збереження здоров'я та навколишнього середовища як основи сталого розвитку.

Результати навчання

РН2. Вміти використовувати різноманітні ресурси для пошуку потрібної інформації, критично аналізувати й опрацьовувати інформацію з метою використання її у сфері професійної діяльності із дотриманням принципів академічної доброчесності.

РН8. Знати сучасну систему організації природи, закономірності будови, функціонування природних систем різного рівня з використанням сучасних методів біології, пояснювати їх роль для забезпечення сталого розвитку та раціонального природокористування.

РН9. Знати та розуміти основні концепції, теорії та загальну структуру біологічної науки.

РН10. Уміти застосовувати знання сучасних теоретичних основ біології для пояснення будови і функціональних особливостей організмів на різних рівнях організації живого, їх взаємодію, взаємозв'язки, походження, класифікацію, значення, використання та поширення.

РН11. Знати біологічні механізми здоров'я людини та методологічні засади формування здорового способу життя та культури здоров'я особистості, застосовувати набуті вміння і навички у професійній діяльності з метою профілактики захворювань.

4. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль I. Поживна цінність харчових продуктів. Раціональне харчування.

Тема 1. Історичний нарис про здорове харчування.

Виникнення уявлень про харчування та здоров'я у первісному суспільстві. Еволюція харчових звичок людини в процесі історичного розвитку. Харчування в античні часи: погляди Гіппократа, Арістотеля, Галена на роль їжі у збереженні здоров'я. Принципи харчування у середньовіччі: вплив релігії, постів і традицій на харчову культуру. Розвиток науки про харчування у XVII–XIX ст.: відкриття хімічного складу продуктів, роль білків, жирів, вуглеводів. Внесок вчених у формування наукових основ раціонального харчування (А. Лавуазьє, М. Лунін, І. Павлов, О. Богомолець, М. Амосов та ін.). Формування уявлень про енергетичну цінність їжі та калорійність раціону. Розвиток ідей збалансованого харчування у XX столітті. Концепція раціонального, збалансованого та адекватного харчування в сучасній валеології. Виникнення та становлення валеологічного підходу до харчування в Україні та світі. Традиційна українська кухня як відображення принципів природного та здорового харчування. Вплив індустріалізації та урбанізації на структуру харчування людини у XX–XXI ст. Зміна харчових пріоритетів сучасної людини: від дефіциту до надлишку енергії. Сучасні концепції здорового харчування: “харчова піраміда”, “тарілка здорового харчування”, “середземноморська дієта”. Вплив глобалізації, реклами та харчової індустрії на культуру споживання їжі. Валеологічні уроки історії харчування: що з минулого корисно для сучасної людини.

Тема 2. Основні складові компоненти їжі. Білки, їх роль у житті людини.

Поняття про основні компоненти їжі: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали, вода та клітковина. Білки як основа життєдіяльності організму: будова, склад і фізіологічне значення. Хімічна структура білків: амінокислоти, пептидний зв'язок, рівні організації білкової молекули. Класифікація білків за походженням: тваринні; рослинні. Незамінні амінокислоти: їх роль і джерела надходження з їжею. Біологічна цінність білків: поняття, критерії оцінки, коефіцієнт засвоєння. Фізіологічні функції білків в організмі людини. Обмін білків у організмі: процеси синтезу та розпаду, роль ферментів і гормонів. Добова потреба в білках для різних вікових і професійних груп. Наслідки дефіциту білка в харчуванні. Надлишок білка в раціоні: можливі порушення обміну речовин, навантаження на печінку та нирки. Сучасні джерела білка: ізоляти, білкові добавки, альтернативні (рослинні, мікробні, комахи тощо).

Валеологічні аспекти білкового харчування: баланс, якість, екологічність і безпечність білкових продуктів.

Тема 3. Жири, їх роль у житті людини. Основні продукти харчування.

Поняття про жири (ліпіди) як основну складову їжі людини. Хімічна будова жирів: гліцерин і жирні кислоти; прості та складні ліпіди. Класифікація жирів за походженням: тваринні і рослинні. Насичені, ненасичені та поліненасичені жирні кислоти: характеристика, біологічне значення, джерела надходження. Функції жирів в організмі людини. Фізіологічна потреба в жирах для різних вікових і професійних груп. Баланс жирів у харчуванні: оптимальне співвідношення тваринних і рослинних жирів. Біологічна цінність жирів і залежність від складу жирних кислот. Наслідки дефіциту жирів у харчуванні: зниження енергетичного рівня, сухість шкіри, порушення обміну вітамінів. Надлишок жирів у раціоні: ризики ожиріння, атеросклерозу, цукрового діабету, серцево-судинних хвороб. Трансжири та гідрогенізовані жири: вплив на здоров'я, джерела в харчових продуктах. Роль жирів у дитячому, підлітковому та літньому віці: вікові особливості споживання. Основні продукти харчування, багаті на жири: їх харчова і біологічна цінність. Валеологічні аспекти вживання жирів: помірність, природність, якість і технологія приготування їжі.

Сучасні тенденції харчування: замітники тваринних жирів, функціональні олії, “здорові жири” в дієтології.

Тема 4. Вуглеводи, їх роль у житті людини. Основні продукти харчування.

Поняття про вуглеводи як основне джерело енергії для організму людини. Хімічна будова та класифікація вуглеводів. Основні функції вуглеводів в організмі. Роль глюкози у забезпеченні роботи мозку, нервової системи та м'язів. Обмін вуглеводів у організмі: процеси засвоєння, депонування (глікоген), участь гормонів інсуліну та глюкагону. Швидкі (прості) та повільні (складні) **вуглеводи**: характеристика, вплив на рівень цукру в крові. Клітковина (харчові волокна): значення для травлення, мікробіоти кишківника, профілактики ожиріння та діабету. Фізіологічна потреба у вуглеводах залежно від віку, статі, професії та фізичної активності. Баланс споживання вуглеводів, жирів і білків у раціоні людини. Наслідки дефіциту вуглеводів: зниження працездатності, гіпоглікемія, порушення обміну речовин.

Надлишок вуглеводів у харчуванні: розвиток ожиріння, цукрового діабету, серцево-судинних хвороб. Основні продукти, багаті на вуглеводи. Раціональне використання вуглеводів у харчуванні спортсменів, дітей, осіб літнього віку. Валеологічні аспекти вуглеводного харчування: природність продуктів, помірність, уникнення надлишкової цукрової їжі.

Тема 5. Мінеральні речовини. Макро- та мікроелементи.

Поняття про мінеральні речовини як необхідну складову їжі людини. Значення мінеральних речовин у підтриманні гомеостазу та нормальної життєдіяльності організму. Класифікація мінеральних речовин. Фізіологічна роль макроелементів у організмі. Роль мікроелементів у метаболічних процесах. Добова потреба організму в основних макро- і мікроелементах. Джерела мінеральних речовин у харчових продуктах. Дефіцит мінеральних

речовин: причини, прояви, профілактика (гіпокальціємія, анемія, гіпомагніємія, йододефіцит тощо). Надлишок макро- і мікроелементів: токсичні ефекти, порушення обміну речовин. Взаємозв'язок між мінералами і вітамінами у процесах метаболізму. Валеологічне значення мінеральних речовин: підтримка здоров'я кісткової, нервової, серцево-судинної систем. Профілактика мінерального дисбалансу у різних вікових групах населення. Роль мінеральних речовин у спортивному, дитячому та дієтичному харчуванні. Сучасні проблеми мінерального забезпечення населення України: екологічні чинники, збіднення ґрунтів, якість води. Використання мінеральних добавок і збагачених продуктів у профілактиці дефіцитних станів.

Тема 6. Водорозчинні вітаміни.

Класифікація вітамінів: жиророзчинні та водорозчинні. Загальна характеристика водорозчинних вітамінів, їхні фізико-хімічні властивості. Особливості засвоєння, зберігання та виведення водорозчинних вітамінів з організму. Вітаміни групи В. Вітамін С (аскорбінова кислота): Добові потреби у водорозчинних вітамінах для різних груп населення. Наслідки гіповітамінозів і авітамінозів. Раціональні шляхи забезпечення організму водорозчинними вітамінами (збалансоване харчування, кулінарна обробка, профілактика втрат під час приготування їжі). Взаємодія водорозчинних вітамінів з іншими нутрієнтами. Сучасні підходи до вітамінопрофілактики та використання полівітаміних комплексів.

Тема 7. Жиророзчинні вітаміни.

Класифікація вітамінів: загальна характеристика жиророзчинних вітамінів. Біологічна роль жиророзчинних вітамінів у життєдіяльності організму. Особливості всмоктування, транспорту, накопичення та виведення жиророзчинних вітамінів. Вітамін А (ретинол). Вітамін D (кальциферол). Вітамін Е (токоферол). Вітамін К (філохінон, менахінон).

Взаємодія жиророзчинних вітамінів з іншими нутрієнтами (жири, мінерали, білки). Добова потреба у жиророзчинних вітамінах для різних вікових груп. Профілактика гіпо- та гіпервітамінозів жиророзчинних вітамінів. Вплив технологічної та кулінарної обробки продуктів на збереження жиророзчинних вітамінів. Роль жиророзчинних вітамінів у підтриманні здоров'я людини та профілактиці хронічних захворювань.

Тема 8. Режим харчування. Роль раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я.

Поняття про режим харчування та його складові. Принципи раціонального харчування та їх наукове обґрунтування. Фізіологічне значення регулярності прийому їжі. Основні вимоги до кількості прийомів їжі, їх періодичності та розподілу протягом доби. Добова калорійність і розподіл енергії між сніданком, обідом, вечерею та додатковими прийомами їжі. Вікові, професійні та статеві особливості режиму харчування. Харчування дітей, підлітків, людей похилого віку, вагітних і годуючих жінок. Раціональне харчування як основа

профілактики ожиріння, цукрового діабету, атеросклерозу, серцево-судинних та шлунково-кишкових захворювань.

Значення правильного поєднання продуктів у добовому раціоні. Вплив режиму харчування на працездатність, імунітет, психоемоційний стан. Порушення режиму харчування та їх наслідки (переїдання, тривалі перерви між прийомами їжі, їжа “нашвидкуруч”). Культура харчування та її роль у формуванні здорових звичок. Поняття про раціональне, збалансоване, лікувально-профілактичне та індивідуалізоване харчування. Сучасні підходи до організації режиму харчування в умовах високої зайнятості, навчання або фізичних навантажень.

Тема 9. Харчування різних груп населення.

Поняття про диференційоване харчування для різних груп населення. Фізіологічні основи визначення потреби в енергії та поживних речовинах. Основні принципи харчування залежно від віку, статі, професії, фізичної активності. Харчування дітей дошкільного віку: особливості травлення і обміну речовин; продукти, рекомендовані та небажані у раціоні. Харчування школярів і підлітків: значення для росту, розвитку та розумової діяльності; добова калорійність, режим прийому їжі. Харчування студентів і осіб молодого віку: вплив харчування на працездатність і стресостійкість; типові помилки харчування в молодіжному середовищі. Харчування людей середнього віку: раціон при помірній фізичній активності; профілактика надмірної ваги та метаболічних порушень. Харчування людей похилого віку: зміни обміну речовин з віком; продукти, що сприяють продовженню активного довголіття; обмеження солі, цукру, тваринних жирів. Харчування вагітних і годуючих жінок: підвищена потреба в білках, вітамінах і мінералах; продукти, що впливають на розвиток плода та лактацію. Харчування спортсменів і людей, що виконують важку фізичну працю. Харчування осіб розумової праці: калорійність і структура добового раціону; роль вітамінів групи В, магнію, антиоксидантів. Роль збалансованого харчування у профілактиці професійних і хронічних захворювань. Національні особливості харчування в Україні та їх вплив на здоров'я.

Змістовий модуль II. Дієтичне харчування. Профілактика захворювань.

Тема 10. Значення лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я.

Поняття лікувального (дієтичного) харчування та його місце в системі профілактики і лікування захворювань. Принципи побудови лікувальних раціонів. Вплив харчування на обмін речовин, регуляцію роботи органів і систем організму. Основні завдання лікувально-дієтичного харчування: забезпечення організму необхідними поживними речовинами; зменшення навантаження на уражені органи; корекція метаболічних порушень. Види лікувальних дієт (за системою Певзнера). Харчування при захворюваннях

травної системи (шлунка, кишечника, печінки, підшлункової залози). Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів у лікувальному харчуванні. Сучасні підходи до дієтотерапії: функціональні продукти, нутрицевтики, пробіотики. Освітня робота серед населення щодо принципів здорового та лікувального харчування.

Тема 11. Нетрадиційні види харчування.

Поняття нетрадиційного (альтернативного) харчування: сутність, історичні передумови, сучасні тенденції. Класифікація нетрадиційних систем харчування. Вегетаріанство. Біологічна цінність раціону вегетаріанця: проблеми дефіциту білків, заліза, вітаміну В₁₂, кальцію, цинку. Сироїдіння: переваги, ризики, вплив на травну систему. Фрукторіанство, роздільне харчування, дієта за групами крові — принципи та наукова оцінка ефективності. Макробіотичне харчування: філософські засади, структура раціону, вплив на організм. Високобілкові дієти (наприклад, дієта Дюка, кето-дієта) — особливості, позитивні та негативні наслідки. Системи харчування, що базуються на релігійних або культурних традиціях (піст у християнстві тощо). Сучасні популярні дієтичні напрями: безглютенова, безлактозна, середземноморська, DASH-дієта. Функціональні продукти та суперфуди: роль у сучасному харчуванні, користь і можливі ризики. Вплив нетрадиційних систем харчування на обмін речовин, працездатність і психоемоційний стан. Переваги та недоліки альтернативних дієт з позицій валеології. Медико-біологічна оцінка ефективності та безпечності нетрадиційного харчування. Значення раціонального поєднання традиційних і нетрадиційних принципів харчування для підтримання здоров'я.

Тема 12. Хвороби з аліментарним фактором ризику. Харчові розлади та їх профілактика.

Поняття про аліментарні фактори ризику. Гіпотрофічні та гіпертрофічні порушення харчування. Аліментарно-залежні захворювання: характеристика, причини, наслідки. Ожиріння, цукровий діабет, атеросклероз, гіпертонічна хвороба. Гіповітамінози та дефіцит мікроелементів. Харчові інтоксикації та алергії. Харчові поведінкові розлади: анорексія, булімія, компульсивне переїдання. Профілактика аліментарних захворювань і харчових розладів. Роль валеолога і дієтолога у формуванні здорових харчових звичок.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						Заочна форма						
	усь ого	у тому числі					усь ого	у тому числі					
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Модуль 1													
Змістовий модуль I. Поживна цінність харчових продуктів. Раціональне харчування.													
Тема 1. Історичний нарис про здорове харчування.	9	2	2			5	9	1					8
Тема 2. Основні складові компоненти їжі. Білки, їх роль у житті людини.	9	2	2			5	9	1					8
Тема 3. Жири, їх роль у житті людини. Основні продукти харчування.	9	2	2			5	9		1				8
Тема 4. Вуглеводи, їх роль у житті людини. Основні продукти харчування.	9	2	2			5	10						10
Тема 5. Мінеральні речовини. Макро- та мікроелементи.	9	2	2			5	9	1					8
Тема 6. Водорозчинні вітаміни.	9	2	2			5	9		1				8
Тема 7. Жиророзчинні вітаміни.	9	2	2			5	9	1					8
Тема 8. Режим харчування. Роль раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я.	10	2	2			6	9	1					8
Тема 9. Харчування різних груп населення.	9	2	2			5	8						8
Разом за ЗМ I	82	18	18			46	81	3	2				74
Змістовий модуль II. Дієтичне харчування. Профілактика захворювань.													
Тема 10. Значення лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я.	10	2	2			6	11		1				10
Тема 11. Нетрадиційні види харчування.	9	2	2			5	9	1					8
Тема 12. Хвороби з аліментарним фактором ризику. Харчові розлади та їх профілактика.		2	2			5	9		1				8
Разом за ЗМ II	28	6	6			16	29	1	2				26
Усього годин	110	24	24			62	110	6	4				100
Модуль 2													
ІНДЗ	10					10							10
Усього годин	120	24	24			10	72	120	6	6			120

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (денна форма)	Кількість годин (заочна форма)
1.	Історичний нарис про здорове харчування.	2	
2.	Основні складові компоненти їжі. Білки, їх роль у житті людини.	2	
3.	Жири, їх роль у житті людини. Основні продукти харчування.	2	1
4.	Вуглеводи, їх роль у житті людини. Основні продукти харчування.	2	
5.	Мінеральні речовини. Макро- та мікроелементи.	2	
6.	Водорозчинні вітаміни.	2	1
7.	Жиророзчинні вітаміни.	2	
8.	Режим харчування. Роль раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я.	2	
9.	Харчування різних груп населення.	2	
10.	Значення лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я.	2	1
11.	Нетрадиційні види харчування.	2	
12.	Хвороби з аліментарним фактором ризику. Харчові розлади та їх профілактика.	2	1
	Разом	24	4

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (денна форма)	Кількість годин (заочна форма)
1.	Тема 1 Вплив глобалізації, реклами та харчової індустрії на культуру споживання їжі. Валеологічні уроки історії харчування: що з минулого корисно для сучасної людини.	5	8
2.	Тема 2 Валеологічні аспекти білкового харчування: баланс, якість, екологічність і безпечність білкових продуктів.	5	8
3.	Тема 3 Валеологічні аспекти вживання жирів: помірність, природність, якість і технологія приготування їжі. Сучасні тенденції харчування: заміники тваринних жирів, функціональні олії, "здорові	5	8

	жири” в дієтології.		
4.	Тема 4 Раціональне використання вуглеводів у харчуванні спортсменів, дітей, осіб літнього віку. Валеологічні аспекти вуглеводного харчування: природність продуктів, помірність, уникнення надлишкової цукрової їжі.	5	10
5.	Тема 5 Сучасні проблеми мінерального забезпечення населення України: екологічні чинники, збіднення ґрунтів, якість води. Використання мінеральних добавок і збагачених продуктів у профілактиці дефіцитних станів.	5	8
6.	Тема 6 Сучасні підходи до вітамінопрофілактики та використання полівітамінних комплексів.	5	8
7.	Тема 7 Роль жиророзчинних вітамінів у підтриманні здоров'я людини та профілактиці хронічних захворювань.	5	8
8.	Тема 8 Сучасні підходи до організації режиму харчування в умовах високої зайнятості, навчання або фізичних навантажень.	5	8
9.	Тема 9 Роль збалансованого харчування у профілактиці професійних і хронічних захворювань. Національні особливості харчування в Україні та їх вплив на здоров'я.	5	8
10.	Тема 10 Освітня робота серед населення щодо принципів здорового та лікувального харчування.	5	10
11.	Тема 11 Медико-біологічна оцінка ефективності та безпечності нетрадиційного харчування. Значення раціонального поєднання традиційних і нетрадиційних принципів харчування для підтримання здоров'я.	5	8
12.	Тема 12 Роль валеолога і дієтолога у формуванні здорових харчових звичок.	5	8
	Разом	62	100

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів під час самостійної роботи та на практичних заняттях

1-2 бали – студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, може поверхово аналізувати події, процеси, явища і робити певні висновки; відповідь недостатньо осмислена; самостійно відтворює частину навчального матеріалу; вміє застосовувати знання для виконання завдання за зразком; користується додатковими джерелами.

3 бали – знання студента є достатньо ґрунтовними, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, висвітлює події з точки зору смислового взаємозв'язку, уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки та залежності між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями. Студент виявляє вміння рецензувати відповіді інших та опрацьовувати матеріал самостійно.

4 бали – студент володіє глибокими та міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя процесів; робить аргументовані висновки; оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали; самостійно визначає окремі цілі власної учбової діяльності; вирішує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну.

5 балів – студент має системні, дієві знання, виявляє творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів-доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; вміє ставити й розв'язувати проблеми, самостійно здобувати та використовувати інформацію, виявляє власне ставлення до неї; самостійно виконує науково-дослідну роботу; логічно і творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої обдарування та нахили.

6. Індивідуальні завдання

1. Аналіз власного харчового раціону. Визначення його збалансованості та відповідності нормам здорового харчування.
2. Розрахунок енергетичних потреб організму залежно від віку, статі та рівня фізичної активності.
3. Роль білків, жирів і вуглеводів у підтриманні здоров'я. Розробка оптимального співвідношення нутрієнтів у денному раціоні.
4. Вітамінний баланс: оцінка забезпеченості організму вітамінами та мінералами.
5. Гідратація організму. Значення води для фізіологічних процесів і профілактики захворювань.
6. Харчування школярів, студентів і людей розумової праці: особливості та рекомендації.

7. Харчування спортсменів: енергетичні потреби, білкові добавки, роль мікронутрієнтів.
8. Раціон харчування людей похилого віку: особливості травлення, профілактика ожиріння та атеросклерозу.
9. Дієтичне харчування при захворюваннях серцево-судинної системи.
10. Дієтичне харчування при цукровому діабеті та ожирінні.
11. Нетрадиційні системи харчування (вегетаріанство, сиродієта, кетодієта, інтервальне голодування): користь і ризику.
12. Харчові звички сучасної молоді: аналіз, наслідки, шляхи корекції.
13. Психологічні аспекти харчової поведінки. Роль емоцій і стресу у формуванні харчових розладів.
14. Профілактика харчових отруень і токсикоінфекцій. Санітарна культура харчування.
15. Аналіз етикеток харчових продуктів: визначення якості, калорійності, наявності шкідливих добавок.
16. Раціональне харчування як складова валеологічної культури особистості.
17. Формування здорових харчових звичок у сім'ї та дитячих колективах.
18. Екологічна безпека харчових продуктів. Біо- та екохарчування.
19. Харчування під час екстремальних умов (високі/низькі температури, фізичні перевантаження, стрес).
20. Розробка валеологічного проекту "Мій шлях до здорового харчування".

Вимоги щодо виконання ІНДЗ

Навчально-дослідна робота повинна складатися зі змісту, вступу, основної частини, висновків, списку використаних джерел.

У вступі потрібно:

- а) обґрунтувати актуальність теми;
- б) показати ступінь розробленості даної теми, здійснити аналіз сучасного стану дослідження проблеми;
- в) поставити завдання дослідження.

В основній частині потрібно висвітлити основний матеріал теми навчально-дослідної роботи, викласти факти, ідеї, результати досліджень в логічній послідовності, обґрунтувати власну позицію, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначити шляхи вирішення досліджуваної проблеми, розглянути тенденції подальшого розвитку даного питання. Практичну частину (за наявності) необхідно представити у вигляді результатів власних досліджень, із статистичною обробкою даних.

У висновках потрібно представити результати виконання навчально-дослідної роботи, підвести підсумки.

Список використаних джерел подавати згідно вимог.

В тексті роботи слід посилатися на список літератури, вказуючи при цьому в квадратних дужках номер джерела у списку використаної літератури і сторінки, які використанні для написання роботи за таким зразком: [1, С. 25-32].

Обсяг роботи 6-8 сторінок, друкований (формат А-4; інтервал 1,5; розмір шрифту – 14).

Роботу потрібно виконати на окремих аркушах, які необхідно скріпити. На титульному аркуші слід вказати прізвище, ім'я та по-батькові студента, курс, групу, спеціальність. Текст роботи повинен бути чітким, розбірливим, з пронумерованими сторінками. Робота може бути виконана у формі презентаційної доповіді.

Критерії оцінювання ІНДЗ

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	1 бали
2.	Складання плану дослідження	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	5 балів
4.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	2 балів
5.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	1 бал
Разом		10 балів

Примітка. Максимальна кількість балів, яку може отримати студент за виконання ІНДЗ становить **10 балів**. Не виконання ІНДЗ оцінюється у 0 балів.

Шкала оцінювання ІНДЗ

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	9-10	Відмінно
Достатній	7-8	Добре
Середній	4-6	Задовільно
Низький	0-3	Незадовільно

„Відмінно” відповідає **9-10** балам, ставиться: при виконанні ІНДЗ у повному обсязі, теоретична та практична (за наявністю) частини не мають помилок; відповіді на запитання вичерпні й аргументовані; оформлення відповідає вимогам, робота виконана вчасно.

„Добре” відповідає **7-8** балам, ставиться якщо: ІНДЗ виконано в повному обсязі і не має помилок, які потребують її переробки; відповіді на запитання даються по суті, але не в деталях.

„Задовільно” відповідає **4-6** балам, ставиться, якщо ІНДЗ виконано не в повному обсязі; мають місце помилки; оформлення не відповідає вимогам; відповіді на запитання даються не в повному обсязі.

„Незадовільно” відповідає **0-3** балам, виставляється якщо: ІНДЗ виконана не в повному обсязі; мають місце суттєві помилки, які тягнуть за собою переробку; оформлення не відповідає вимогам; на запитання студент дає неправильні відповіді.

7. Методи навчання

Лекція, розповідь з елементами бесіди, інструктаж, самонавчання, практична робота, лекція-візуалізація.

8. Методи контролю

Усне та письмове опитування, презентація робіт, оцінювання практичних робіт, індивідуального завдання, підсумковий іспит.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1 Поточне оцінювання			Модуль 2 ІНДЗ	Модуль 3 Тестовий контроль	Сума
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3			
П1 - 5 П2 - 5 П3 - 5 П4 - 5	П7 - 5 П8 - 5 П9 - 5 П10 - 5	П11 - 5 П12 - 5	10	30	100
П5 - 5 П6 - 5					

Примітка. Результати, отримані студентом у рамках неформальної освіти, можуть бути зараховані як частина освітнього процесу та прийняті до уваги під час оцінювання відповідних тем або модулів навчальної дисципліни, що дає змогу врахувати набуті знання та навички.

Підсумкова оцінка розраховується з урахуванням балів, отриманих під час поточного контролю та балів, отриманих під час екзамену у відсотковому співвідношенні за накопичувальною системою.

Критерії оцінювання результатів складання заліку

За шкалою ЄКТС	За національною шкалою	За 100-бальною шкалою	Критерії оцінювання знань, умінь і навичок
A	Відмінно	90-100	<ul style="list-style-type: none"> – студент виявляє глибокі, міцні та системні знання навчально-програмового матеріалу; – володіє теоретичними основами дослідження проблем; – демонструє вміння критично оцінювати окремі нові факти, явища ідеї; – виявляє варіативність мислення і раціональність у виборі способів розв'язання практичних завдань.
B	Добре	82-89	<ul style="list-style-type: none"> – студент виявляє повні, ґрунтовні знання навчально-програмового матеріалу; – демонструє розуміння основоположних теорій і фактів, вміння аналізувати, порівнювати і систематизувати інформацію, робити певні висновки; – вільно застосовує матеріал у власній аргументації; – при виконанні практичних завдань допускає несуттєві помилки; – відповідь повна, логічна, обґрунтована, але містить несуттєві неточності.
C		75-81	<ul style="list-style-type: none"> – студент виявляє ґрунтовні знання навчально-програмового матеріалу, але вони носять, в основному, репродуктивний характер; – демонструє розуміння основоположних теорій і фактів, вміння аналізувати, порівнювати і систематизувати інформацію, робити певні висновки на основі отриманих знань; – при виконанні практичних завдань допускає окремі помилки; – відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями.
D	Задовільно	67-74	<ul style="list-style-type: none"> – студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, проте спостерігається їх недостатня глибина та осмисленість; – виявляє вміння частково аналізувати навчальний матеріал, порівнювати і робити певні, але неконкретні неточні, висновки.
E		60-66	<ul style="list-style-type: none"> – студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, проте допускає неточності у розумінні основних положень навчального матеріалу; – допускає порушення логічності та послідовності викладу матеріалу; – не вміє пов'язати теоретичні положення з практикою.

FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	35-59	<ul style="list-style-type: none"> – студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу; – має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення; виявляє елементарні знання фактичного матеріалу; – відсутні уміння і навички в роботі з джерелами інформації; – не вміє логічно мислити і викласти свою думку.
F	Незадовільно з обов'язковим повторним курсом	0-34	<ul style="list-style-type: none"> – не відтворює значну частину навчального матеріалу; – не вміє викладати матеріал; – не має уявлення про об'єкт навчання; – не володіє вмінням розв'язувати практичні завдання.

10.Методичне забезпечення

1. Електронні конспекти лекцій.
2. Методичні вказівки до практичних робіт.
3. Презентації в Microsoft Office PowerPoint для супроводу викладання лекційного матеріалу.
4. Методичні матеріали на платформі Moodle.

11.Рекомендована література

Базова

1. Афанасьєва, Н. Г. Раціональне харчування населення України. Київ : Здоров'я, 2019. 216 с.
2. Білецька, О. М., Коваленко, В. І. Гігієна харчування : підручник. Київ : Медицина, 2020. 412 с.
3. Бондаренко, Л. О. Особливості харчування дітей шкільного віку. Харків : Основа, 2018. 175 с.
4. Грибан В.Г. Валеологія. К: Центр учбової літератури. 2019. 342 с.
5. Гуліч, М. П. Основи нутриціології : навчальний посібник. Тернопіль : Укрмедкнига, 2021. 280 с.
6. Міхеєнко О.І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навч. посібник. Суми. Університетська книга, 2024. 184 с.
7. Нікітюк, Д. Б., Остапчук, Л. П. Харчування населення та його вплив на здоров'я. Київ : Академперіодика, 2021. 305 с.
8. Сіма, Р. І. Раціональне харчування дітей і підлітків : навчальний посібник. Івано-Франківськ : Місто-НВ, 2019. 212 с.
9. Шевченко, О. М. Соціальні аспекти харчування різних груп населення України. Полтава : ПНПУ, 2017. 160 с.
10. World Health Organization. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Geneva : WHO, 2020. Report № 916. 150 p.

Допоміжна

1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник. К.: «Професіонал», 2009. 336 с.
2. Григоров Ю.Г., Семесько Т.М., Синєок Л.Л. Харчування в піст. Видавничий дім "Медкнига", 2015. 54с.
3. Дубова, Н. А. Харчування осіб похилого віку: теорія і практика. Київ : Медицина, 2017. 198 с.
4. Самойленко, Н. Їж, пий, худни : поради лікаря-дієтолога. Київ : КМ-Букс, 2020. 224 с.
5. Іващенко, В. М. Харчування спортсменів : методичний посібник. Київ : Олімпійська література, 2020. 156 с.
6. Клименко, І. О. Основи клінічної нутриціології. Львів : Видавництво Львівського нац. мед. університету, 2022. 240 с.
7. Кондратюк, С. І. Харчування вагітних і годуючих жінок : монографія. Одеса : ОНМедУ, 2018. 190 с.
8. Анатомія та фізіологія з патологією: підручник для студентів ВНЗ / за ред. Я.І. Федонюка, Л.С. Білика, Н.Х. Микули. 2-ге вид. Тернопіль : Укрмедкнига, 2002. 320 с.
9. Пашко К.О. Гігієна та екологія. Тернопіль. Укрмедкнига, 2022.
10. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С. Основи шкільної гігієни і валеології: теорія, практикум, тести Кам'янець-Подільськ, Вид-во Медобори, 2019. 332 с.
11. Курик О.Г., Якобчук А.В. Основи медичної валеології. Навчальний посібник. К. : ВД "Професіонал", 2016. 254 с.
12. Маруненко, І. М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: курс лекцій. К. : ВД "Професіонал", 2004. 248 с.
13. Фіцджеральд, М. Дієта чемпіонів : харчування для спортсменів-витривальників / пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2021. 296 с.
14. FAO. Human Nutrition in the Developing World / by M. C. Latham. Rome : FAO, 2019. 508 p.

Інформаційні ресурси

1. Міністерство охорони здоров'я України. Центр громадського здоров'я. *Раціональне харчування населення* [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://phc.org.ua>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. *Електронна бібліотека з питань харчування, біології та медицини* [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.nbu.gov.ua>
3. Європейське агентство з безпеки харчових продуктів (EFSA). *Nutrition and Food Consumption Database* [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.efsa.europa.eu/en/data/nutrition>