

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Кафедра здоров'я людини і фізичної терапії



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної і
навчальної роботи та рекрутингу
проф. Гаврилюк С. В.

Протокол № 2 від 16.10.2019 р.

ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

Дієтологія з основами раціонального харчування

(назва дисципліни)

підготовки бакалавр

(назва освітнього ступеня)

спеціальності 227 фізична терапія, ерготерапія

(шифр і назва спеціальності)

освітньої програми фізична терапія, ерготерапія

(шифр і назва галузі знань)

Програма навчальної дисципліни «Дієтологія з основами раціонального харчування» підготовки освітнього ступеня «Бакалавр», галузі знань «22 Охорона здоров'я», спеціальності 227«Фізична терапія, ерготерапія» за освітньою програмою «Фізична терапія, ерготерапія».

Розробник: Грейда Наталія Богданівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії.

Рецензент: Шевчук Тетяна Яківна, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізіології людини і тварин.

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної терапії

протокол № 2 від 03.09. _____ р.

Завідувач кафедри:  (проф. Лях Ю.Є.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я

протокол № 2 від 11.08 2019 р.

Голова науково-методичної комісії факультету  (доц. Мудрик Ж.С.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Характеристика навчальної дисципліни подається згідно з навчальним планом спеціальності і представляється у вигляді таблиці 1.

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	Галузь знань: 22 - Охорона здоров'я Спеціальність: 227 - фізична терапія, ерготерапія Освітньо-професійна програма: фізична терапія, ерготерапія Освітній ступінь: Бакалавр на базі диплому молодшого спеціаліста	Нормативна
Кількість годин/кредитів <u>60/2</u>		Рік навчання <u>1</u>
		Семестр <u>2-ий</u>
ІНДЗ: <u>намає</u>		Лекції 10 год.
		Практичні заняття 16 год.
		Самостійна робота 30 год.
	Консультації 4 год.	
	Форма контролю: залік	

2. АНОТАЦІЯ КУРСУ

Навчальна дисципліна «Дієтологія з основами раціонального харчування» вивчає основні принципи харчування та становлення традиційного харчування в антропогенезі. Вона вивчає основи нутриціології, основні функції складників їжі, принципи обґрунтування харчового раціону, фізіологію харчування та особливості перетворення харчових речовин у різних відділах травної системи. Студенти вивчають концепції та теорії харчування та основні положення раціонального харчування. Під час навчального процесу розглядаються особливості лікувального харчування при порушеннях діяльності органів та систем організму.

Метою викладання навчальної дисципліни «Дієтологія з основами раціонального харчування» є формування системи теоретичних знань, практичних вмінь та навичок студентів щодо організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутриціології та організації харчування в лікувально-профілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

Основним завданням дисципліни «Дієтологія з основами раціонального харчування» є:

- формування навичок розрахунку фізіологічної потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах, обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування, оцінки статусу харчування організму та його порушень;

- сприяння практичному оволодінню вміннями та навичками розробки наукових засад обґрунтування практичних рекомендацій щодо організації раціонального харчування різних груп населення;
- формування вміння оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками, результатами бактеріологічного та токсикологічного дослідження й формулювання висновку щодо їх якості та відповідності стандартам;
- дати змогу майбутнім фахівцям опанувати практичними навичками з основ дієтології до професійної діяльності з обґрунтування та організації заходів спрямованих на зміцнення здоров'я населення;
- формування готовності до проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань;
- пропагування гігієнічних знань серед населення в галузі раціонального харчування.

3. КОМПЕТЕНТНОСТІ

До кінця навчання студенти повинні бути компетентними у таких питаннях:

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми раціонального харчування..

Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, раціональному харчуванню, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

До завершення навчання студенти повинні:

знати:

- основні положення та принципи раціонального харчування;
- становлення традиційного харчування в антропогенезі;
- фізіологію харчування;
- концепції та теорії харчування, основні положення раціонального харчування;
- здійснювати оцінку та корекцію раціону харчування;
- визначити загальні підходи до вибору необхідної оздоровчої технології для корекції стану здоров'я дітей та молоді, що не мають хронічних захворювань;
- сучасні проблеми харчування людини, харчові отруєння та їх профілактика.

вміти:

- застосовувати основні засоби організації лікувального та дієтичного харчування, види лікувального харчування;
- застосовувати раціональне харчування дітей різного віку;
- застосовувати раціональне харчування в похилому віці та старості;
- застосовувати спортивне харчування та раціональне харчування юних спортсменів;
- застосовувати лікувально-профілактичне харчування на виробництві зі шкідливими умовами.

4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 2

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.
Змістовий модуль 1. Принципи дієтології і нутриціології					
Тема 1. Основи і принципи правильного збалансованого харчування. Травна система та робота шлунково-кишкового тракту.	4		2	2	
Тема 2. Кількісний та якісний склад їжі. Продуктова піраміда. Харчова цінність харчових продуктів: білки жири вуглеводи.	10	2	2	4	2
Тема 3. Роль вітамінів і мікроелементів для захисту організму.	6		2	4	
Тема 4. Роль жирів у виникненні зайвої ваги.	6		2	4	
Разом за модулем 1	26	2	8	14	2
Змістовий модуль 2. Принципи лікувального харчування, характеристика основних лікувальних дієт та спортивного харчування					
Тема 5. Лікувальне харчування при різних захворюваннях.	10	2	2	4	2
Тема 6. Моно-дієти і розвантажувальні дні. Роздільне харчування.	8	2	2	4	
Тема 7. Сучасний погляд на дієти, причини ожиріння.	8	2	2	4	
Тема 8. Спортивне харчування. Класифікація добавок.	8	2	2	4	
Разом за модулем 2	34	8	8	16	2
Всього годин	60	10	16	30	4

5. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Таблиця 3

з/п	Тема	Кількість годин
1	Консультації пацієнта щодо харчування.	3
2	Програми зниження ваги.	3
3	Типова особистість з розладами харчування на прийомі у лікаря.	3
4	Мотивація. Дисципліна. Здорові харчові звички.	3
5	Норми харчової поведінки. Вплив середовища на формування харчових звичок.	3
6	Вплив соціуму та модних тенденцій на культуру харчування молоді	3
7	Емоційне харчування, як основна причина зайвої ваги.	3
8	Анорексія. Булімія. Дефіцит маси тіла. Причини і правильний набір ваги	3
9	Наукові аспекти харчування хворої людини	3
10	Практичні рекомендації по використанню дієтотерапії в конкретних ситуаціях організації лікувального харчування в стаціонарних та амбулаторних умовах.	3
Разом		30

6. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Загальна оцінка за курс складається як сума оцінок за кожен з двох модулів: поточне тестування (практичні заняття, самостійна робота); контрольні роботи наприкінці кожного змістового модуля. Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою ECTS. На оцінку завдань модуля I відводиться 40 балів, модуля II – 60 балів.

Модуль I передбачає перевірку якості засвоєння теоретичного курсу змістового модуля 1 та змістового модуля 2, виконання практичних робіт безпосередньо на заняттях, загальна кількість тем змістового модуля 1 та змістового модуля 2 становить 8.

У кінці вивчення навчального матеріалу модуля викладач виставляє одну оцінку за аудиторну та самостійну роботу студента як середнє арифметичне з усіх поточних оцінок за ці види роботи і трансформує в рейтинговий бал за роботу протягом семестру. Таким чином, максимальний рейтинговий бал за роботу протягом семестру може становити 40.

Модуль II передбачає перевірку підсумкових знань і вмінь студентів шляхом написання модульних контрольних робіт. Контрольні роботи оцінюються за 30-бальною шкалою.

Поточний контроль (макс = 40 балів)		Модульний контроль (макс = 60 балів)		Загальна кількість балів
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	МКР 1	МКР 2	
T1-T4	T5-T8	30	30	100
По 5 балів за кожну тему	По 5 балів за кожну тему			
$\Sigma=20$	$\Sigma=20$			

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка
90-100	Зараховано
82-89	
75-81	
67-74	
60-66	
1 - 59	Незараховано

7. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Вибрані питання нутріціології: навч. посіб. / Л. Андріюк, О. Зав'ялова, С. Федяєва, В. Яцюк, С. Ломейко, Є. Глебова; Львів. нац. мед. ун-т ім. Данила Галицького. — Львів: Коло, 2015. — 118 с.
2. Ильин В. Лечебные диеты при панкреатите и других болезнях поджелудочной железы / В.Ильин. — К., 2010. — 127 с.
3. Зубар М. Н. Основи фізіології та гігієни харчування / М. Н. Зубар. — К.: Центр учбової літератури. — 336 с.
4. Калмыков З. Ожирение, профилактика и лечение / З Калмыков. — Винницы: Медкнига, 2009. — 108 с.
5. Олейник С. Спортивная фармакология и диетология / С. Олейник, Л. Гунина. — К., 2008. — 256 с.
6. Скальный А. В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А. В. Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова, Т. И. Бурцева, В. В. Скальный, О. В. Баранова. — Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. — 117 с.
7. Теоретичні та практичні аспекти нутріціології: навч. посіб. / Л. В. Андріюк, Т. П. Гарник, В. М. Яцюк, С. І. Федяєва; Львів. нац. мед. ун-т ім. Д. Галицького. — Львів: Посвіт, 2016. — 126 с. — Бібліогр.: с. 123—126.
8. Харченко Н.В. Дієтологія / Н. В. Харченко, Г.А. Анохіна. - Київ; Кіровоград: Меридіан, 2012. — 528 с.

Допоміжна література

1. Бісмач О.В. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. / О.В. Бісмач, Н.Г. Мельнік. — Х.: Вид-во Бровін О.В., 2010 — 120 с.
2. Дебейки М. Диета здорового сердца / М. Дебейки. — Минск: Поппури, 2014. - 259 с.
3. Медична та соціальна реабілітації: навчальний посібник / за заг. ред. І.Р. Мисули, Л.О. Вакуленко. — Тернопіль: ТДМУ, 2005. — 402 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. — 3-тє вид. — К.: Олімп. л-ра, 2009. — 448 с.
5. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації: навч. посібник / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. — К.: Медицина, 2006. — 248 с.
6. Пешкова О. В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів : навчальний посібник / О. В. Пешкова. — Харків : СПДФО, 2011. — 312 с.
7. Joan Webster-Gandy, Angela Madden, Michelle Holdsworth. Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics. — O : Oxford University Press, 2006. — ISBN 0–19–856725–1.