

Форма № Н - 3.04у

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО
Навчально-науковий інститут механічної інженерії, транспорту
та природничих наук
Кафедра здоров'я людини та фізичної культури



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної
та методичної роботи

Віктор КОСТІН
_____ 2023 року


РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ВОК-11 ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

освітній ступінь «Бакалавр»
спеціальність 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»

освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура)»

КРЕМЕНЧУК 2023

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)», підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробили: зав. каф. ЗЛФК, доц.  Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)», спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» – кафедри здоров'я людини та фізичної культури,

протокол № 1 від «28» 08 2023 р.

Гарант освітньо-професійної програми  Тамара ЛОШИЦЬКА

Завідувач кафедри _____  Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні методичної комісії КрНУ зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»,

протокол № 1 від «28» 08 2023 р.

Голова методичної комісії  Тамара ЛОШИЦЬКА

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів * <u>6</u>	Галузь знань <u>01 Освіта / Педагогіка</u> (шифр і назва)	Вибіркова	
Модулів – <u>1</u> (кількість семестрів)	Спеціальність <u>014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»</u> (шифр і назва)		
Змістових модулів <u>1</u>	Освітньо-професійна програма <u>«Середня освіта (Фізична культура)»</u>	Рік підготовки: (курс)	
Індивідуальне науково-дослідне завдання (КР, КП, РР, РГР, к/р)		4-й	
Загальна кількість годин – 180		Семестр	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 8	Освітній ступінь: (бакалавр)	8-й	
		Лекції	
		20 год.	
		Практичні, семінарські	
		40 год.	
		Лабораторні	
		-	
		Самостійна робота	
120 год.			
Індивідуальне завдання –			
Вид контролю: диф. залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:
для денної форми навчання – 0,5

* 1 кредит = 30 год.

Кількість кредитів = $\frac{\text{загальна кількість годин}}{30}$

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання дисципліни «Основи раціонального харчування» є формування умінь, компетенцій та набуття практичних вмінь і навичок щодо впливу їжі та її компонентів на функціонування основних фізіологічних систем організму, усвідомлення значення раціонального харчування для збереження і зміцнення здоров'я, високої працездатності, як важливої складової здорового способу життя.

Завдання дисципліни є сформувати теоретичні знання про основи раціонального та оздоровчого харчування; поглибити анатоμο-фізіологічні знання щодо структури і функцій органів травлення; вивчити основні теорії харчування та фізіологічну потребу людини в основних складових продуктів харчування; ознайомити з основами дієтології; сформувати практичні навички по складанню харчового раціону для різних верст населення; навчити використовувати отримані знання на практиці.

Система знань і умінь після вивчення навчальної дисципліни:

знати:

- роль харчування у функціонуванні основних систем організму людини;
- основні анатоμο-фізіологічні дані щодо структури і функцій органів травлення;
- фізіологічне значення компонентів продуктів харчування – білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин та їх оптимальні потреби відповідно до стану організму за конкретних умов існування;
- фізіологічну потребу здорової людини в основних нутрієнтах;
- основні теорії харчування: раціональне, збалансоване, адекватне, диференційоване, індивідуальне, значення режиму харчування;
- характеристику концепцій харчування П. Брегга, Г. Шелтона, вегетаріанства та ін.;
- оздоровчу дію продуктів харчування на організм людини;
- основи дієтології, характеристику основних дієт, організацію харчування людей різних верств населення;
- особливості харчування при захворюваннях органів дихання, серцево-судинної системи, органів травлення, нирок та ендокринної системи;
- нетрадиційні системи харчування.
- фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування різних вікових груп населення;
- основи харчування спортсменів.

вміти:

- володіти методичним інструментарієм реалізації законів раціонального та оздоровчого харчування, вимог до харчового раціону, режиму харчування та умов прийому їжі;
- аналізувати харчування окремих людей залежно від віку, статі, виду діяльності;

- складати харчовий раціон з врахуванням особливостей окремих груп населення;
- визначати енергетичну цінність продуктів харчування;
- вираховувати енергетичні витрати здорових людей;
- визначати основний обмін людини;
- визначати добову витратну енергію залежно від фізичної активності людини;
- визначити добову потребу білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів;
- пояснити різні теорії, концепції та школи харчування;
- пропагувати принципи здорового харчування.

Загальні компетентності:

ІК. Здатність розв'язувати спеціалізовані практичні завдання в галузі загальної середньої освіти із застосуванням концептуальних методів педагогічних наук, психології, теорії та методики навчання тощо.

ЗК 3. Здатність виявляти повагу та цінувати українську національну культуру, багатоманітність і мультикультурність у суспільстві; здатність до вираження національної культурної ідентичності, творчого самовираження (культурна компетентність).

Спеціальні (фахові) компетентності:

ФК 7. Здатність розвивати в учнів ціннісне ставлення до свого здоров'я та фізичного стану.

ФК 10. Здатність формувати в учнів потребу у регулярній руховій активності, мотивацію до занять фізичними вправами, потребу у здоровому способі життя.

ФК 16. Здатність формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя.

Програмні результати навчання:

ПРН 10. Зміст та шляхи реалізації оздоровчих завдань уроку. Методики оцінки та моніторингу фізичного здоров'я школярів. Прийоми формування ціннісного ставлення до індивідуального здоров'я.

ПРН 35. Використовувати у професійній діяльності елементи систем національного фізичного виховання. Популяризувати українські національні традиції у фізичному вихованні.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи харчування

Тема 1. Вступ. Основи харчування та теорії харчування.

Нутриціологія – наука про харчування. Макронутрієнти, мікронутрієнти. Хімічний склад харчових продуктів. Хімічний склад овочів та фруктів. Харчовий раціон людини. Режим харчування. Біологічна дія їжі на організм людини. Теоретичні аспекти харчування. Чотири різновиди харчування. Теорія збалансованого харчування. Теорія адекватного харчування. Теорія раціонального харчування. Принципи раціонального (здорового) харчування,

рекомендовані ВООЗ. Фізіологічні потреби організму людини в енергії та харчових продуктах. Харчування та хвороби.

Тема 2. Сучасні тенденції у харчуванні. Генетично модифіковані організми: поняття про ГМО, властивості ГМО, ризики, пов'язані з ГМ продуктами харчування. Харчові добавки (Е): що таке харчові добавки, групи харчових добавок.

Тема 3. Оздоровче харчування. Оздоровлення організму. Кислотні та лужні властивості продуктів харчування. Біологічно активні добавки. Види БАД: нутрицевтики, пробіотики, пребіотики, парафармацевтики, ентеросорбенти.

Тема 4. Дієти та їх значення. Розвантажувально-дієтична терапія. Дієтичні продукти. Групи дієтичних продуктів. Види дієт. Популярні немедичні дієти. Медичні дієти по проф. М.І. Певзнеру. Дієтичне харчування в США та Західній Європі. Штучне харчування: параентеральне та ентеральне штучне харчування. Види голодування. Покази та протипокази до розвантажувально-дієтичної терапії. Періоди розвантажувально-дієтичної терапії: підготовчий період, період розвантаження, період відновлення. Методика проведення періоду відновлення. Профілактика можливих ускладнень при проведенні РДТ.

Тема 5. Загальні принципи нутриціології для спортсменів. Основні джерела білків у раціоні спортсменів. Особливості споживання та засвоювання білків у людей з підвищеною фізичною активністю. Особливості споживання вуглеводів спортсменами в умовах тренувальної і змагальної діяльності. Основні споживчі норми споживання вуглеводів для спортсменів. Значення жирів у забезпеченні фізичної працездатності. Гіпер-, гіповітамінози та їх наслідки для організму спортсменів.

Тема 6. Потреба в енергії. Добова потреба та індивідуальні норми споживання основних харчових нутрієнтів. Складання індивідуального добового раціону спортсменів.

Змістовий модуль 2. Види харчування.

Тема 7. Роздільне харчування та сирोїдіння. Роздільне харчування по Г.Шелтону: історія роздільного харчування, загальні правила харчування за Г.Шелтоном. Сироїдіння (харчування предків), принципи сироїдіння. Індивідуальне та редуковане харчування.

Тема 8. Вегетаріанство та харчування з позиції релігій. Вегетаріанство. Різновиди вегетаріанства. Історія вегетаріанства. Вегетаріанське харчування і здоров'я. Вміст незамінних амінокислот в їжі. Харчування з позиції релігії. Харчування під час посту у пізніх релігіях.

Тема 9. Харчування за системою М. Монтіньяка. Історія створення харчування за системою Монтіньяка. Поняття глікемічного індексу. Глікемічний індекс продуктів харчування. Основні принципи харчування по методу Монтіньяка.

Тема 10. Основи дієтотерапії у східній медицині. Основи дієтотерапії у китайській медицині: характер продукту, смак продукту, теорія входження в канал, загальні правила прийому їжі згідно китайської

медицини. Основи дієтотерапії по Аюрведі: конституції людини у тибетській медицині, харчування за різними типами доз, вплив продуктів харчування на організм людини, лікування аюрведичними травами.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Денна/заочна форма навчання				
	усього	у тому числі			
лк		пз	лр	с.р.	
1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 1. Основи харчування.					
Тема 1.	16	2	4	-	10
Тема 2.	16	2	4	-	10
Тема 3.	16	2	4	-	10
Тема 4.	16	2	4	-	10
Тема 5.	26	2	4	-	20
Тема 6.	26	2	4	-	20
Разом за змістовим модулем 1					
Змістовий модуль 2. Види харчування.					
Теми 7.	16	2	4	-	10
Теми 8.	16	2	4	-	10
Тема 9.	16	2	4	-	10
Тема 10.	16	2	4	-	10
Разом за змістовим модулем 2	180	20	40	-	120
Усього годин	180	20	40	-	120

5. Темы практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Д	З
1	2	3	4
1	Нутриціологія – наука про харчування. Макронутрієнти, мікронутрієнти. Хімічний склад харчових продуктів. Хімічний склад овочів та фруктів. Харчовий раціон людини. Режим харчування. Біологічна дія їжі на організм людини. Теоретичні аспекти харчування. Чотири різновиди харчування. Теорія збалансованого харчування. Теорія адекватного харчування. Теорія раціонального харчування. Принципи раціонального (здорового) харчування, рекомендовані ВООЗ. Фізіологічні потреби організму людини в енергії та харчових продуктах. Харчування та	4	–

	хвороби.		
2	Генетично модифіковані організми: поняття про ГМО, властивості ГМО, ризики, пов'язані з ГМ продуктами харчування. Харчові добавки (Е): що таке харчові добавки, групи харчових добавок.	4	–
3	Оздоровлення організму. Кислотні та лужні властивості продуктів харчування. Біологічно активні добавки. Види БАД: нутрицевтики, пробіотики, пребіотики, парафармацевтики, ентеросорбенти.	4	–
4	Дієтичні продукти. Групи дієтичних продуктів. Види дієт. Популярні немедичні дієти. Медичні дієти по проф. М.І. Певзнеру. Дієтичне харчування в США та Західній Європі. Штучне харчування: параентеральне та ентеральне штучне харчування. Види голодування. Покази та протипокази до розвантажувально-дієтичної терапії. Періоди розвантажувально-дієтичної терапії: підготовчий період, період розвантаження, період відновлення. Методика проведення періоду відновлення. Профілактика можливих ускладнень при проведенні РДТ.	4	–
5	Основні джерела білків у раціоні спортсменів. Особливості споживання та засвоювання білків у людей з підвищеною фізичною активністю. Особливості споживання вуглеводів спортсменами в умовах тренувальної і змагальної діяльності. Основні споживчі норми споживання вуглеводів для спортсменів. Значення жирів у забезпеченні фізичної працездатності. Гіпер-, гіповітамінози та їх наслідки для організму спортсменів.	4	–
6	Добова потреба та індивідуальні норми споживання основних харчових нутрієнтів. Складання індивідуального добового раціону спортсменів.	4	
7	Роздільне харчування по Г.Шелтону: історія роздільного харчування, загальні правила харчування за Г.Шелтоном. Сироїдіння (харчування предків), принципи синоїдіння. Індивідуальне та редуковане харчування.	4	
8	Вегетаріанство. Різновиди вегетаріанства. Історія вегетаріанства. Вегетаріанське харчування і здоров'я. Вміст незамінних амінокислот в їжі Харчування з позиції релігії. Харчування під час посту у пізніх релігіях.	4	
9	Історія створення харчування за системою Монтіньяка. Поняття глікемічного індексу. Глікемічний індекс продуктів харчування. Основні принципи харчування по методу Монтіньяка.	4	
10	Основи дієтотерапії у китайській медицині: характер продукту, смак продукту, теорія входження в канал, загальні	4	

	правила прийому їжі згідно китайської медицини. Основи дієтотерапії по Аюрведі: конституції людини у тибетській медицині, харчування за різними типами доз, вплив продуктів харчування на організм людини, лікування аюрведичними травами.		
Усього годин		40	–

6. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Д	З
1	2	3	4
1			
Усього годин			

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Д	З
1	2	3	4
1	Нутриціологія – наука про харчування. Макронутрієнти, мікронутрієнти. Хімічний склад харчових продуктів. Хімічний склад овочів та фруктів. Харчовий раціон людини. Режим харчування. Біологічна дія їжі на організм людини. Теоретичні аспекти харчування. Чотири різновиди харчування. Теорія збалансованого харчування. Теорія адекватного харчування. Теорія раціонального харчування. Принципи раціонального (здорового) харчування, рекомендовані ВООЗ. Фізіологічні потреби організму людини в енергії та харчових продуктах. Харчування та хвороби.	10	–
2	Генетично модифіковані організми: поняття про ГМО, властивості ГМО, ризики, пов'язані з ГМ продуктами харчування. Харчові добавки (Е): що таке харчові добавки, групи харчових добавок.	10	–
3	Оздоровлення організму. Кислотні та лужні властивості продуктів харчування. Біологічно активні добавки. Види БАД: нутрицевтики, пробіотики, пребіотики, парафармацевтики, ентеросорбенти.	10	–
4	Дієтичні продукти. Групи дієтичних продуктів. Види дієт. Популярні немедичні дієти. Медичні дієти по проф. М.І. Певзнеру. Дієтичне харчування в США та Західній Європі.	10	–

	Штучне харчування: параентеральне та ентеральне штучне харчування. Види голодування. Покази та протипокази до розвантажувально-дієтичної терапії. Періоди розвантажувально-дієтичної терапії: підготовчий період, період розвантаження, період відновлення. Методика проведення періоду відновлення. Профілактика можливих ускладнень при проведенні РДТ.		
5	Основні джерела білків у раціоні спортсменів. Особливості споживання та засвоювання білків у людей з підвищеною фізичною активністю. Особливості споживання вуглеводів спортсменами в умовах тренувальної і змагальної діяльності. Основні споживчі норми споживання вуглеводів для спортсменів. Значення жирів у забезпеченні фізичної працездатності. Гіпер-, гіповітамінози та їх наслідки для організму спортсменів.	20	–
6	Добова потреба та індивідуальні норми споживання основних харчових нутрієнтів. Складання індивідуального добового раціону спортсменів.	20	–
7	Роздільне харчування по Г.Шелтону: історія роздільного харчування, загальні правила харчування за Г.Шелтоном. Сироїдіння (харчування предків), принципи сирийдіння. Індивідуальне та редуковане харчування.	10	–
8	Вегетаріанство. Різновиди вегетаріанства. Історія вегетаріанства. Вегетаріанське харчування і здоров'я. Вміст незамінних амінокислот в їжі Харчування з позиції релігії. Харчування під час посту у пізніх релігіях.	10	–
9	Історія створення харчування за системою Монтіньяка. Поняття глікемічного індексу. Глікемічний індекс продуктів харчування. Основні принципи харчування по методу Монтіньяка.	10	–
10	Основи дієтотерапії у китайській медицині: характер продукту, смак продукту, теорія входження в канал, загальні правила прийому їжі згідно китайської медицини. Основи дієтотерапії по Аюрведі: конституції людини у тибетській медицині, харчування за різними типами доз, вплив продуктів харчування на організм людини, лікування аюрведичними травами.	10	–
Усього годин		120	–

8. Індивідуальне завдання

Написати реферат на обрану тему.

9. Методи навчання

Пояснювально-ілюстративні методи (показу, розказу, наочні); репродуктивні (опитування, тестування, розв'язування задач); проблемного викладу (написання рефератів); проектні методи (проектна діяльність (виконання практичних завдань, що дозволяють отримати практично значущий результат).

10. Методи контролю

Контроль знань з навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» здійснюється за модульно-рейтинговою системою. Система контролю включає поточний і підсумковий (семестровий) контроль. Формами контролю є: виконання й захист практичних робіт, одна модульна контрольна робота у вигляді тестових завдань, диференційований залік. Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100-бальною шкалою.

Студент допускається до модульної контрольної роботи за умови повного виконання навчальної програми відповідного змістового модуля, виконання й захисту практичних робіт, опрацювання всіх тем лекційного курсу. Таким, що опрацював лекційний курс, вважається студент, який не має пропусків лекційних занять і оформив конспект лекцій за програмою дисципліни. Пропущені лекційні заняття студент опрацьовує самостійно, з виконанням і захистом рефератів за темою пропущених занять (кількість рефератів відповідає кількості пропусків занять).

11. Розподіл балів, що отримують студенти

Денна форма навчання

Вид занять	Вид занять		
	Лекційні	Практичні	Поточний контроль
T1	1	3	6
T2	1	3	6
T3	1	3	6
T4	1	3	6
T5	1	3	6
T6	1	3	6
T7	1	3	6
T8	1	3	6
T9	1	3	6
T10	1	3	6
Сума	10	30	60
Загалом балів	100		

T1, T2 ... T29 – теми

12. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90–100	A	відмінно
82–89	B	добре
74–81	C	
64–73	D	задовільно
60–63	E	
35–59	FX	незадовільно (з можливістю повторного складання)
0–34	F	незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

13. Рекомендована література

1. Антонова О. І. Основи медичних знань. Навчальний посібник. Кременчук: ПП Щербатих О. В. 2019. 126 с. ISBN 978–617–639–225–5.
2. Антонова О. І., Мосьпан В. О. Основи нормальної та патологічної фізіології: навчальний посібник. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2016. 128 с. ISBN 978–617–639–085–5. (Затверджено МОН України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Лист №1/11-10205 від 20.07.2015).
3. Гігієна харчування з основами нутріціології. За ред. проф. В. І. Ципріяна. Київ: Медицина. 2007. 528 с. 1 том.
4. Гігієна харчування з основами нутріціології. За ред. проф. В. І. Ципріяна. Київ: Медицина. 2007. 560 с. 2 том.
5. Димань Т. М., Барановський М. М., Білявський Г. О. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування. Навчальний посібник: за наук. ред. Т. М. Димань. Київ: Лібра. 2006. 304 с.
6. Іващук Л. Ю. Валеологія. Навчальний посібник. Тернопіль: навчальна книга - Богдан. 2010. 400 с.

7. Кручаниця М.І., Михайлович С.О., Розумик Н.В. Основи оздоровчого харчування. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту. Київ. 2004. 200 с.

8. Мікроелементи та здоров'я. Методичний посібник для роботи в лабораторії. За ред. О. О. Коновалова, Г. П. Андрейко. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. 40 с.

9. Методика оцінки харчового статусу людини та адекватності індивідуального харчування. Навчально-методичний посібник. За ред. В. І. Ципріян, Н. В. Велика, В. Г. Яковенко. Київ. 1999. 60 с.

10. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. За ред. Н. В. Дуденко та ін. Суми : Університетська книга. 2009. 555 с.

11. Павлоцька Л. Ф., Дуденко Н. В., Димитрієвич Л. Р. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 441 с.