

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет технології виробництва і переробки продукції тваринництва

Кафедра Біології продуктивності тварин імені академіка О.В. Квасницького



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
вибіркова фахова навчальна дисципліна

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ

Розробник: **Мироненко Олена**, доцент кафедри Біології продуктивності тварин імені академіка О.В. Квасницького, кандидат сільськогосподарських наук, доцент

Полтава
2022 р.

Опис навчальної дисципліни та інформація про розробника

Назва навчальної дисципліни	РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ
Місце в індивідуальному навчальному плані здобувача вищої освіти	вибіркова фахова навчальна дисципліна
Назва структурного підрозділу	 Кафедра Біології продуктивності тварин імені академіка О.В. Квасницького
Контактні дані розробників, які залучені до викладання	<i>Викладач:</i> Мироненко Олена, кандидат сільськогосподарських наук, доцент <i>Контакти:</i> ауд. 477, (навчальний корпус №4)  e-mail: olemyr@ukr.net olena.myronenko@pdaa.edu.ua
Рівень вищої освіти	Другий (магістерський) рівень
Спеціальність Освітня програма	204 Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва ОПП Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва
Попередні умови для вивчення навчальної дисципліни	Базові знання з біології, хімія, мікробіологія, безпека життєдіяльності та основи охорони праці

Заплановані результати навчання:

Мета вивчення навчальної дисципліни: ознайомлення з базовими поняттями раціонального харчування, основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значенням для здоров'я людини; особливостями харчування осіб різних вікових груп та зайнятості; формування соціальної компетентності, моральних правил, традицій, позитивного ставлення до зміцнення здоров'я на основі освоєння принципів раціонального харчування.

Основні завдання навчальної дисципліни: поглиблення знань з анатомо-фізіологічних особливостей травлення; забезпечення вивчення основних складових компонентів їжі і їх ролі у формуванні здоров'я, значення води для організму та нормативів питного режиму; поглиблення знань про загальну характеристику основних продуктів харчування; формування основ здорового способу життя і грамотної поведінки людей в суспільстві.

Компетентності:

Загальні: ЗК 1. Знання і розуміння предметної області та професійної діяльності. ЗК 2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК 6. Здатність працювати в команді. ЗК 9. Уміння розв'язувати поставлені задачі та приймати відповідні обґрунтовані рішення.

Фахові: ФК 1. Здатність впроваджувати у виробництво технології харчових продуктів на основі розуміння сутності перетворень основних компонентів продовольчої сировини впродовж технологічного процесу. ФК 5. Здатність розробляти нові та удосконалювати існуючі харчові технології з врахуванням принципів раціонального харчування, ресурсозаощадження та інтенсифікації технологічних процесів. ФК 15. Здатність визначати та аналізувати нутрієнтний склад продовольчої сировини та враховувати його при розробленні нових та удосконалених існуючих технологій харчових продуктів.

Програмні результати навчання:

ПРН 6. Знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини.

Програма та структура навчальної дисципліни

Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин			
	денна форма навчання 1 204ТВППТ_мд_2022			
	усього	у тому числі		
л		п	с. р.	
Тема 1. Роль раціонального харчування сучасної людини.	15	2	2	11
Тема 2. Система травлення і процеси травлення.	15	2	2	11
Тема 3. Фізіологічні основи раціонального і збалансованого харчування.	15	2	6	7
Тема 4. Сучасні погляди на роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні.	15	2	6	7
Тема 5. Сучасні погляди на роль мінеральних речовин і вітамінів у харчуванні.	15	2	4	9
Тема 6. Вода в житті людини.	15	2		13
Тема 7. Диференційоване харчування різних вікових та професійних груп населення.	15	2	2	11
Тема 8. Фізіологічна характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів.	15	2	2	11
Усього годин	120	16	24	80

Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин			
	заочна форма навчання 1 204ТВППТ мз 2022[1](л.н.)			
	усього	у тому числі		
л		п	с. р.	
Тема 1. Роль раціонального харчування сучасної людини.	15	2		13
Тема 2. Система травлення і процеси травлення.	15		2	13
Тема 3. Фізіологічні основи раціонального і збалансованого харчування.	15	2		13
Тема 4. Сучасні погляди на роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні.	15			15
Тема 5. Сучасні погляди на роль мінеральних речовин і вітамінів у харчуванні.	15			15
Тема 6. Вода в житті людини.	15	2		13
Тема 7. Диференційоване харчування різних вікових та професійних груп населення.	15			15
Тема 8. Фізіологічна характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів.	15		2	13
Усього годин	120	6	4	110

Оцінювання результатів навчання

Форми оцінювання результатів навчання

Програмні результати навчання	Форма контролю			
	виконання вправ на практичних заняттях	розв'язування тестів	виконання завдань для самостійної роботи	Разом
	мак. кількість балів	мак. кількість балів	мак. кількість балів	мак. кількість балів
ПРН 6	36	40	24	100
Разом	36	40	24	100

Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

Назва теми	Форми оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти								
	Денна форма навчання					Заочна форма навчання			
	1 ЗС(ТВППТ) мд 2022(ТВППТ)					1 204 ТВППТ мз 2022[1](л.н.)			
	викон. вправ на прак. зан.	викон. завд. сам.роб.	розв'язання тестів	разом	викон. вправ на прак. зан.	викон. контр.роб.	розв'язання тестів	разом	
1. Роль раціонального харчування сучасної людини.	3	3		6	5				5
2. Система травлення і процеси травлення.	3	3	10	16					
3. Фізіологічні основи раціонального і збалансованого харчування.	9	3	10	22					
4. Сучасні погляди на роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні.	9	3	10	22					
5. Сучасні погляди на роль мінеральних речовин і вітамінів у харчуванні.	6	3	10	19					
6. Вода в житті людини.		3		3					
7. Диференційоване харчування різних вікових та професійних груп населення.	3	3		6					
8. Фізіологічна характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів.	3	3		6	5		40		45
В т. ч. індивідуальні завдання: контрольна робота	-	-	-	-		50			50
Разом	36	24		100	10	50	40		100

виконання вправ на практичних заняттях:

Нарахування балів		Критерії
денна форма (1 204ТВППТ_мд_2022)	заочна форма (1 204ТВППТ_мз_2022[1](л.н.))	
3	4-5	нараховується, якщо здобувач: творчо планує виконання роботи, самостійно і повністю використовує знання програмного матеріалу, правильно і акуратно виконує завдання, вміє користуватися довідковою літературою, наочними посібниками.
2	2-3	нараховується, якщо здобувач: не може самостійно використовувати значну частину знань програмного матеріалу, допускає помилки, деякі питання не мають опису.
1	1	нараховується, якщо здобувач: не може правильно спланувати виконання роботи, не може використовувати знання програмного матеріалу, допускає грубі помилки і неакуратно виконує завдання, не може самостійно використовувати довідкову літературу.

поточний тест (для денної форми навчання):

для здобувачів вищої освіти поточний контроль складається з чотирьох тестів (з варіантами відповідей). За вірну відповідь нараховується один бал. Максимальна кількість балів за тест 10 балів.

поточний тест (для заочної форми навчання):

для здобувачів вищої освіти поточний контроль складається з одного тесту 40 питань (з варіантами відповідей). За вірну відповідь нараховується один бал. Максимальний бал за тест складає 40 балів.

виконання завдань самостійної роботи:

Нарахування балів		Критерії
денна форма (1 204ТВППТ_мд_2022)		
3		Виклад матеріалу обґрунтований, логічний, переконливий. Відповідь стилістично та граматично правильна, містить сучасну інформацію. Робота викладена в обсязі, що вимагається, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал.
2		Свідоме і повне відтворення матеріалу з деякими неточностями; виклад матеріалу достатньо обґрунтований, дещо порушено послідовність викладу. Відповіді мають певні недоліки у висвітленні питань, які вивчались.
1		Несвідоме, механічне відтворення матеріалу зі значними помилками та прогалинами; судження необґрунтовані. Відповідь містить стилістичні та граматичні помилки. Не всі завдання виконані.

виконання самостійної роботи (контрольної роботи): (1 204ТВППТ_мз_2022[1](л.н.))

Нарахування балів	Критерії
50 балів	нараховується, якщо здобувач: виконав роботу в заданий час, самостійно, якісно і творчо
40 балів	нараховується, якщо здобувач: виконав роботу в заданий час, самостійно, при виконанні окремих питань допущені невеликі відхилення
15-30 балів	нараховується, якщо здобувач: виконав роботу в заданий час, самостійно, окремі фрагменти роботи виконані з відхиленням від методичних вказівок
14 і менше балів	нараховується, якщо здобувач: самостійно не справився з роботою, при виконанні деяких методичних викладок допущені великі відхилення

Схема оцінювання рівня навчальних досягнень здобувача вищої освіти

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за 4-бальною шкалою	Оцінка за 2-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	
	екзамен, диференційований залік	залік	Оцінка ЄКТС	Пояснення
90-100	відмінно	зараховано	А	Відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
82-89	добре		В	Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)
74-81			С	Добре (в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)

64-73	задовільно	D	Задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
-------	------------	---	---

Трудовітність:

Загальна кількість годин – 120 год. Кількість кредитів – 4,0. Форма семестрового контролю – залік.

Політика навчальної дисципліни

1. Академічна доброчесність: здобувач вищої освіти повинен дотримуватись Кодексу академічної доброчесності та Кодексу про етику викладача та здобувача вищої освіти Полтавської державної аграрної академії. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації. Документи стосовно академічної доброчесності наведені на сторінці АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ПДАУ: <https://www.pdaa.edu.ua/content/akademichna-dobrochesnist>.

2. Дедлайни та перескладання: Усі завдання мають бути опрацьовані і здані викладачеві вчасно у очній чи дистанційній формі. Пропущені теми лекційних занять мають бути опрацьовані студентом і здані викладачу до початку залікового тижня. Лабораторні роботи, завдання зі самостійної роботи, які здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання поточного та підсумкового контролю відбуваються за наявності поважних причин з дозволу деканату.

Додаткові матеріали для представлення навчальної дисципліни:

Презентації та фото матеріали.

Рекомендовані джерела інформації:

Основні

1. Закон України № 4004-ХІІ від 24.02.1994 "Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення" (Редакція від 28.12.2015, підстава 901-19).
2. Закон України "Про захист прав споживачів" від 12.05.1991 № 1023-ХІІ (поточна редакція від 01.01.2017, підстава 1791-19).
3. Закон України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів» від 23.12.1997 № 771/97-ВР (поточна редакція від 01.01.2016, підстава 867-19)
4. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 №1073 "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії"
5. Вісловух А. М. Безпека харчування як основа безпечної життєдіяльності людини: навч.-практ. розробка з курсу «Безпека життєдіяльності». Київ : Ліра-К, 2017. 252 с.
6. Гаубер-Швенк Г., Швенк М. Харчування: dtv-Atlas : Наук ред. пер.: Передерій В. Г., Григоров Ю. Г. Київ : Знання-Прес, 2004. 183 с.
7. Димань Т. А., Мазур Т. Г. Безпека продовольчої сировини і харчових продуктів : підручник. Київ : ВЦ Академія, 2011. 520 с.
8. Дымань Т. Н., Шевченко С. И. Питание человека в XXI веке. Київ: Либра, 2008. 152 с.
9. Дуденко н. В., Павлоцька Л. Ф., Артеменко В. С., Головка М. П., Коваленко В. О., Євлаш В. В., Горбань В. Г. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник. Суми : ВТД Університетська книга, 2008. 558 с.
10. Дуденко Н. В., Павлоцька Л. Ф., Цихановська І. В., Лазарева Т. А., Александров О. В., Коваленко В. О., Скуріхіна Л. А., Євлаш В. В. Нутриціологія : навч. посіб. Харків : Світ книг, 2018. 560 с.
11. Зубар Н. М., Руль М. К., Булгакова М. К. Фізіологія харчування: практикум : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 208 с.
12. Малигіна В. Д., Ракша-Слюсарєва О. А., Ракова В. П. Мікробіологія та фізіологія харчування: навч. посіб. Київ : Кондор, 2009. 242 с.
13. Міхеєнко О. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2013. 184 с.
14. Пересічний М. І., Корзун В. Н., Кравченко М. Ф., Григоренко О. М. Харчування людини і сучасне довкілля: теорія і практика : монографія. Київ : КНТЕУ, 2003. 526 с.
15. Счетчик калорий. Справочник в таблицах. Одесса : Буковед, 2010. 128 с.
16. Тележенко Л. М., Дзюба Н. А., Кашкано М. А. Здорове харчування: практичні рекомендації : монографія. Херсон : Олді-плюс, 2018. 200 с.

Допоміжні

1. Мироненко О.І. Особливості харчування студентів. Збірник наукових праць науково-практичної конференції професорсько-викладацького складу Полтавської державної аграрної академії за підсумками науково-дослідної роботи в 2016 році м. Полтава, 17-18 травня 2017 року. Полтава: РВВ ПДАА, 2017. С. 351 – 353.
2. Мироненко О. І. Питання води – один із викликів сучасності: збірник наукових праць наук.-практ. конф. проф.-викл. складу Полтавської державної аграрної академії за підсумками науково-дослідної роботи в 2019 р. м. Полтава, 22-23 квітня 2019. Полтава: РВВ ПДАА, 2020. С. 446 – 448.

3. Мироненко О.І. Продовольча безпека – гарантія раціонального харчування. Наукові праці Полтавської державної аграрної академії. Вип. 2 (7). Т.2. Полтава: ПДАА. 2013. С. 190 – 197.
4. Мироненко О.І. Україна на шляху реорганізації контролю безпечності та якості харчових продуктів. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія «Економіка, аграрний менеджмент, бізнес» К.: НУБіП України, 2014. Вип. 200. ч.2. С. 182 – 189.
5. Мироненко О.І. Якість питної води та оптимізація її використання. Наукові праці Полтавської державної аграрної академії. Вип. 1 (8). Т.2. Полтава : ПДАА. 2014. С. 168 – 173.

Інформаційні ресурси мережі Інтернет

1. Сайт «Здорове харчування». [Електронний ресурс]: Режим доступу: URL : <http://medfond.com/>.
2. МОЗ України рекомендує [Електронний ресурс]: режим доступу: URL : <http://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zizdorovogo-harchuvannja>.
3. Сайт асоціації дієтологів України [Електронний ресурс]: режим доступу: URL : <http://uda.in.ua/>.
4. Тарілка здорового харчування - МОЗ України [Електронний ресурс]: режим доступу:
URL:<http://moz.gov.ua/article/health/porivnjajte-svoju-izhu-z-%C2%ABtarilkoju-zdorovogoharchuvannja%C2%BB>