

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра біології продуктивності тварин імені академіка О.В. Квасницького

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
вибіркова фахова навчальна дисципліна

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ

освітньо-професійна програма Технологія виробництва і переробки продукції
тваринництва

спеціальність 204 Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва

галузь знань 20 Аграрні науки та продовольство

освітній ступінь Магістр

Розробник
Мироненко Олена –
доцент кафедри біології продуктивності
тварин імені академіка О.В.
Квасницького,
канд.с.-г.н, доцент



Гарант ОПП
Усенко Світлана –
завідувач кафедри біології
продуктивності тварин імені академіка
О.В. Квасницького,
д-р с.-г.н, с.н.с.



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, к.с.-г.н., доцент <i>Контакти:</i> ауд. 477, (навчальний корпус №4) e-mail: olemyr@ukr.net +380505120782 посилання на сторінку викладача: olena.myronenko@pdaa.edu.ua .
Рівень вищої освіти	Другий (магістерський) рівень
Спеціальність <i>Освітня програма</i>	204 Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва <i>ОПП Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва</i>
Попередні умови для вивчення навчальної дисципліни	Базові знання з : Технології переробки продукції тваринництва; Технології молока і молочних продуктів; Технології м'яса і м'ясних продуктів.

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:

Фахові: СК 9. Здатність застосовувати сучасні методи та інструменти для дослідження технологій виробництва та переробки продукції тваринництва, а також забезпечення якості продукції.

СК 10. Здатність зрозуміло і неоднозначно доносити власні знання, висновки та

аргументацію до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

Результат навчання:

РН 5. Відшукувати необхідні дані в науковій літературі, базах даних та інших джерелах, аналізувати та оцінювати ці дані.

Програма та структура навчальної дисципліни

Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин			
	денна форма навчання ЗС(ТВППТ) мд 2022(ТВППТ)			
	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 (тематичний план) навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин			
	заочна форма навчання 204ТВППТ мз 2022[1](Л.Н.)			
	усього	у тому числі		
л		п	с. р.	
Тема 1. Роль раціонального харчування сучасної людини.	10	2		8
Тема 2. Система травлення і процеси травлення.	9		2	7
Тема 3. Фізіологічні основи раціонального і збалансованого харчування.	9	2		7
Тема 4. Сучасні погляди на роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні.	8			8
Тема 5. Сучасні погляди на роль мінеральних речовин і вітамінів у харчуванні.	8			8
Тема 6. Вода в житті людини.	9	2		7
Тема 7. Диференційоване харчування різних вікових та професійних груп населення.	8			8
Тема 8. Фізіологічна характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів.	9		2	7
В т. ч. індивідуальні завдання: контрольна робота	50			50
Усього годин	120	6	4	110

Оцінювання результатів навчання

Форми контролю результатів навчання ЗС(ТВППТ) мд 2022(ТВППТ)

Програмні результати навчання	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти			
	виконання вправ на практичних заняттях	виконання завдань для самостійної роботи	розв'язування тестів	Разом
РН	36	24	40	100
Разом	36	24	40	100

Форми контролю результатів навчання 204 ТВППТ мз 2022[1](Л.Н.)

Програмні результати навчання	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти			
	виконання вправ на практичних заняттях	виконання завдань для самостійної роботи	розв'язування тестів	Разом
РН	10	50	40	100
Разом	10	50	40	100

Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

Назва теми	Форми оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти			Разом
	Денна форма навчання			
	ЗС(ТВППТ) мд 2022 (ТВППТ)			
	виконання вправ на практичних заняттях	виконання завдань для самостійної роботи	розв'язування тестів	
Тема 1. Роль раціонального харчування сучасної людини.	3	3	10	16
Тема 2. Система травлення і процеси травлення.	3	3	10	22
Тема 3. Фізіологічні основи раціонального і збалансованого харчування.	9	3	10	22
Тема 4. Сучасні погляди на роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні.	9	3	10	19
Тема 5. Сучасні погляди на роль мінеральних речовин і вітамінів у харчуванні.	6	3		3
Тема 6. Вода в житті людини.		3		6
Тема 7. Диференційоване харчування різних вікових та професійних груп населення.	3	3		6
Тема 8. Фізіологічна характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів.	3	3	10	16
Разом	36	24	40	100

Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

Назва теми	Форми оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти			Разом
	Заочна форма навчання			
	204 ТВППТ_мз_2022[1](Л.Н.)			
	виконання вправ на практичних заняттях	контрольна робота	розв'язування тестів	
Тема 1. Роль раціонального харчування сучасної людини.	5		40	5
Тема 2. Система травлення і процеси травлення.				
Тема 3. Фізіологічні основи раціонального і збалансованого харчування.				
Тема 4. Сучасні погляди на роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні.				
Тема 5. Сучасні погляди на роль мінеральних речовин і вітамінів у харчуванні.				
Тема 6. Вода в житті людини.				
Тема 7. Диференційоване харчування різних вікових та професійних груп населення.				
Тема 8. Фізіологічна характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів.	5			
В т. ч. індивідуальні завдання: контрольна робота		50		50
Разом	10	50	40	100

Шкала та критерії оцінювання результатів навчання

виконання вправ на практичних заняттях:

Кількість балів		Критерії оцінювання
денна форма 204ТВППТ_ мд_2022	заочна форма 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: ЗС(ТВППТ)_мд_2022(ТВППТ

<i>Кількість балів</i>	<i>Критерії оцінювання</i>
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): 204ТВППТ_мз_2022[1](Л.Н.)

<i>Кількість балів</i>	<i>Критерії оцінювання</i>
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 за дисципліною

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за 2-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	
	залік	Оцінка ЄКТС	Пояснення
90-100	зараховано	A	Відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
82-89		B	Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)
74-81		C	Добре (в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
64-73		D	Задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
60-63		E	Достатньо (виконання задовольняє мінімальним критеріям)
35-59	не зараховано	FX	Незадовільно (з можливістю повторного складання)
1-34		F	Незадовільно (з обов'язковим повторним опануванням освітнього компонента)

Трудомісткість:

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

Політика навчальної дисципліни

Політика щодо термінів виконання та перескладання: усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Завдання, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75 % від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності).

Політика щодо академічної доброчесності: списування під час виконання робіт заборонено (в т. ч. із використанням мобільних девайсів). Документи стосовно академічної доброчесності наведені на сторінці АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ПДАУ: <https://www.pdaa.edu.ua/content/akademichna-dobrochesnist> Письмові роботи перевіряються на наявність плагіату. У разі виявлення факту плагіату здобувач вищої освіти отримує за завдання 0 балів і повинен повторно виконати його.

Політика щодо відвідування: відвідування занять є обов'язковим; при наявності індивідуального графіку співпраця здобувача та викладача відбувається згідно даного графіка.

Є можливість опанування даної навчальної дисципліни за програмами академічної мобільності (внутрішньої / міжнародної) за наявними укладеними угодами (договорами) між Університетом та закладом-партнером та / або індивідуальними запрошеннями.

На здобувачів вищої освіти поширюється право про визнання результатів навчання, набутих у неформальній / інформальній освіті перед опануванням даної освітньої компоненти. Набуття відповідних результатів навчання можливе після успішного опанування курсів (з документальним підтвердженням) на різноманітних навчальних платформах, зокрема: Prometheus, Coursera тощо. Особливості

неформального / інформального навчання регламентовані Положенням про порядок визнання результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, здобувачами вищої освіти Полтавського державного аграрного університету.

Додаткові матеріали для представлення навчальної дисципліни:

Презентації та фото матеріали.

Рекомендовані джерела інформації:

Основні

1. Вісловух А. М. Безпека харчування як основа безпечної життєдіяльності людини: навч.-практ. розробка з курсу «Безпека життєдіяльності». Київ : Ліра-К, 2017. 252 с.
2. Дієтичне харчування: підручник / О.І. Черевко, Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька та ін. Х.: ХДУХТ, Світ книг, 2021. 360 с.
3. 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.
4. 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.
5. Зубар Н. М., Руль М. К., Булгакова М. К. Фізіологія харчування: практикум : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 208 с.
6. Малигіна В. Д., Ракша-Слюсарєва О. А., Ракова В. П. Мікробіологія та фізіологія харчування: навч. посіб. Київ : Кондор, 2009. 242 с.
7. Міхєєнко О. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2013. 184 с.
8. Оздоровче харчування : навч. посіб. / П.О. Карпенко, Н.В. Притульська, М.Ф. Кравченко та ін.: за ред. П.О. Карпенко. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2019. 628 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.
6. Пересічний М. І., Корзун В. Н., Кравченко М. Ф., Григоренко О. М. Харчування людини і сучасне довкілля: теорія і практика : монографія. Київ : КНТЕУ, 2003. 526с.

7. Food insecurity: Its prevalence and relationship to fruit and vegetable consumption. O. Turnbull, M. Homer, H. Ensaff. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, Volume 34, Issue 5, October 2021, Pages 849-857.
8. Тележенко Л. М., Дзюба Н. А., Кашкано М. А. Здорове харчування: практичні рекомендації : монографія. Херсон : Олді-плюс, 2018. 200 с.

Інформаційні ресурси мережі Інтернет

1. МОЗ України рекомендує. URL : [http://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zizdorovogo harchuvannja](http://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zizdorovogo-harchuvannja) (дата звернення: 15.11.2022).
2. Тарілка здорового харчування - МОЗ України. URL:<http://moz.gov.ua/article/health/porivnjajte-svoju-izhu-z-%C2%ABtarilkoju-zdorovogoharchuvannja%C2%BB> (дата звернення: 05.08.2022).
3. Сайт асоціації дієтологів України. URL : <http://uda.in.ua/> (дата звернення: 25.07.2022).
4. Сайт «Здорове харчування». URL : <http://medfond.com/> (дата звернення: 15.08.2022).