

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра біології продуктивності тварин імені академіка О.В. Квасницького

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

міжфакультетська вибіркова навчальна дисципліна

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ

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



Полтава 2023 р.

Опис навчальної дисципліни та інформація про розробника

Назва навчальної дисципліни	РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ
Місце в індивідуальному навчальному плані здобувача вищої освіти	міжфакультетська вибіркова 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	Перший (бакалаврський) рівень
Попередні умови для вивчення навчальної дисципліни	Не передбачено

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.

Основні завдання навчальної дисципліни: поглиблення знань з анатомофізіологічних 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.

Компетентність: ЗК 11. Здатність зберігати та приумножувати 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, вести здоровий спосіб життя.

Результат навчання: РН 13. Уміти здійснювати пошук та узагальнення інформації, роботи висновки і формулювати рекомендації в межах своєї компетенції

Програма та структура навчальної дисципліни
Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин			
	денна форма навчання			
	усього	у тому числі		
л		п	с. р.	
Тема 1. Історія розвитку харчування. Концепції та теорії харчування.	11	2	1	7
Тема 2. Анатомо-фізіологічні основи харчування.	11	2	2	8
Тема 3. Основні складові компоненти їжі: білки, жири, вуглеводи.	11	2	2	8
Тема 4. Роль мінеральних речовин і вітамінів у харчуванні.	11	2	2	8
Тема 5. Вода: питний режим і водний обмін.	11	2	2	7
Тема 6. Загальна характеристика основних продуктів харчування.	11	2	2	7
Тема 7. Системи нетрадиційного харчування.	12	2	2	8
Тема 8. Сучасні проблеми харчування людини.	12	2	1	7
Усього годин	90	16	14	60

Оцінювання результатів навчання

Форми контролю результатів навчання

Результати навчання	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти			
	виконання вправ на практичних заняттях	виконання завдань для самостійної роботи	розв'язування тестів	Разом
РН	35	40	25	100
Разом	35	40	25	100

Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

Назва теми	Форми оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти			Разом
	виконання вправ на практ. зан.	виконання завдань сам. роботи	розв'язування тестів	
Тема 1. Історія розвитку харчування. Концепції та теорії харчування.		5		5
Тема 2. Анатомо-фізіологічні основи харчування.	5	5		10

Тема 3. Основні складові компоненти їжі: білки, жири, вуглеводи.	5	5		10
Тема 4. Роль мінеральних речовин і вітамінів у харчуванні.	5	5		10
Тема 5. Вода: питний режим і водний обмін.	5	5		10
Тема 6. Загальна характеристика основних продуктів харчування.	5	5		10
Тема 7. Системи нетрадиційного харчування.	5	5		10
Тема 8. Сучасні проблеми харчування людини.	5	5	25	35
Разом	35	40	25	100

Шкала та критерії оцінювання результатів навчання виконання вправ на практичних заняттях:

Нарахування балів	Критерії
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.
3-2	нараховується, якщо здобувач: не може самостійно використовувати значну частину знань програмного матеріалу, допускає помилки, деякі питання не мають опису.
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 здобувачів вищої освіти поточний контроль складається з одного тесту 25 питань (з варіантами відповідей). За вірну відповідь нараховується один бал. Максимальний бал за тест складає 25 балів.

виконання завдань самостійної роботи:

Нарахування балів	Критерії
4-5	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.
3-2	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.
---	--

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 – 90 год. Кількість кредитів – 3,0. 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. 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.
2. 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.
3. Зубар Н. М., Руль М. К., Булгакова М. К. Фізіологія харчування: практикум : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 208 с.
4. Ільїна С. Здоров'я на вашому столі : наук.-попул. вид. Київ: ВСВ «Медицина», 2018. 336 с.
5. Міхеєнко О. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2013. 184 с.
6. Оздоровче харчування : навч. посіб. / П. О. Карпенко, Н. В. Притульська, М. Ф. Кравченко та ін. ; за ред. П. О. Карпенка. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2019. 628 с.
7. Тележенко Л. М., Дзюба Н. А., Кашкано М. А. Здорове харчування: практичні рекомендації : монографія. Херсон : Олді-плюс, 2018. 200 с.
8. Черевко О.І., Дуденко Н. В., Павлоцька Л. Ф., Дмитрієвич Л.Р., Скуріхіна Л.А. Дієтичне харчування: підруч. Харків: ХДУХТ, Світ Книг, 2021, 360 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. Ensaif. *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-ukrainipredstavilo-rekomendacii-zizdorovogo-harchuvannja> (дата звернення: 15.11.2022).
2. Таріллка здорового харчування - МОЗ України. URL:<http://moz.gov.ua/article/health/porivnjajte-svoju-izhu-z-%C2%ABtarilkojuzdorovogoharchuvannja%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).