


ПОЛТАВСЬКА ДЕРЖАВНА АГРАРНА АКАДЕМІЯ  
Кафедра годівлі та зоогієни сільськогосподарських тварин

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри

 Л. М. Кузьменко  
27 грудня 2019 року

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **Раціональне харчування людей**

(міжфакультетська вибіркова навчальна дисципліна)

Полтава  
2020/2021 н.р.

Робоча програма міжфакультетської вибіркової навчальної дисципліни «Раціональне харчування людей» для здобувачів вищої освіти Полтавської державної аграрної академії.

Мова викладання державна.

Розробник: Мироненко О. І., к.с.-г.н., доцент, доцент кафедри годівлі та зоогієни сільськогосподарських тварин.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри годівлі та зоогієни сільськогосподарських тварин від 27 грудня 2019 року № 6.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Елементи характеристики	Денна форма навчання
Загальна кількість годин	90
Кількість кредитів	3
Місце в індивідуальному навчальному плані здобувача вищої освіти (обов'язкова чи вибіркова)	вибіркова
Рік навчання (курс)	2
Семестр	4
Лекції (годин)	16
Практичні (годин)	14
Самостійна робота (годин)	60
Вид підсумкового контролю	залік

## 2. Передумови для вивчення навчальної дисципліни

Перелік дисциплін, які передують її вивченню: біологія, біологія і екологія, загальна хімія, основи здоров'я.

## 3. Заплановані результати навчання

Мета вивчення навчальної дисципліни: є отримання необхідних знань з основ раціонального харчування людей; формування соціальної компетентності, моральних правил, традицій, позитивного ставлення до зміцнення здоров'я на основі освоєння принципів раціонального харчування.

Основні завдання навчальної дисципліни: формувати у студентів культуру харчування, знань правил раціонального харчування; дати уявлення про науково-обґрунтовані правила і норми використання поживних речовин (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини); формувати основи здорового способу життя і грамотної поведінки людей в побуті; відпрацьовувати навички самоконтролю і самореалізації.

Компетентності:

Загальні:

- здатність продемонструвати обізнаність з питань раціонального харчування людей;
- здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Програмні результати навчання:

1. Здатність продемонструвати знання і розуміння основ раціонального харчування людей.

#### **4. Програма навчальної дисципліни**

**Тема 1.** Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема.

**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. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин			
	усього	у тому числі		
		лек.	практ.	сам. р.
1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема.	10	2	2	8
2. Система травлення і процеси травлення.	12	2	2	8
3. Фізіологічні основи раціонального і збалансованого харчування.	12	2	2	8
4. Сучасні погляди на роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні.	12	2	2	8
5. Сучасні погляди на роль мінеральних речовин і вітамінів у харчуванні.	10	2	2	6
6. Вода в житті людини.	10	2	2	6
7. Диференційоване харчування різних вікових та професійних груп населення.	12	2	2	8
8. Фізіологічна характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів.	12	2		8
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>60</b>

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назви тем	Кількість годин
1	Практичне заняття №1. Анатомо-фізіологічні аспекти функціонування травної системи.	2
2	Практичне заняття №2. Визначення фізіологічної потреби організму в енергії і основних харчових речовинах. Оцінка харчового статусу.	2
3	Практичне заняття №3. Фізіолого-гігієнічне значення білків, жирів і вуглеводів.	2
4	Практичне заняття №4. Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів і мінеральних речовин.	2
5	Практичне заняття №5. Основи раціонального живлення.	2
6	Практичне заняття №6. Фізіолого-гігієнічні основи живлення різних вікових та професійних груп населення	2
7	Практичне заняття №7. Соціальні, економічні і медико-біологічні аспекти харчування.	2
	<b>Разом</b>	<b>14</b>

## 7. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назви тем	Кількість годин
1	Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема.	8
2	Система травлення і процеси травлення.	8
3	Фізіологічні основи раціонального і збалансованого харчування.	8
4	Сучасні погляди на роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні.	8
5	Сучасні погляди на роль мінеральних речовин і вітамінів у харчуванні.	6
6	Вода в житті людини.	6
7	Диференційоване харчування різних вікових та професійних груп населення.	8
8	Фізіологічна характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів.	8
	<b>Разом</b>	<b>60</b>

## 8. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання, форми поточного і підсумкового контролю

Критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти підсумкового оцінювання є досягнення ним рівня вище межі незадовільного навчання.

Одним із обов'язкових елементів освітнього процесу є систематичний поточний контроль оволодіння компетентностями та підсумкова оцінка рівня засвоєння навчального матеріалу і вміння використовувати ці знання на практиці.

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання для поточного контролю успішності здобувачів вищої освіти:

- виконання вправ на практичних заняттях (1–5 балів);
- виконання завдань самостійної (1–5 балів);
- розв'язування тестів (0–10 балів).

Формуючи критерії оцінювання, варто враховувати очікування результати навчання навчальної дисципліни.

Форма проведення підсумкового контролю згідно з робочим та навчальним планом залік.

Всі види навчальної роботи мають свої критерії та шкалу оцінювання, відповідно до Положення про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти ПДАА.

#### **Виконання вправ на практичних заняттях**

Нарахування балів	Критерії
5 балів	творчо планує виконання роботи, самостійно і повністю використовує знання програмного матеріалу, правильно і акуратно виконує завдання, вміє користуватися довідковою літературою, наочними посібниками
4 бали	припускається помилок при плануванні виконання роботи, самостійно використовує знання програмного матеріалу, деякі питання не мають опису
3 бали	не може самостійно використовувати значну частину знань програмного матеріалу, допускає помилки
2 бали	неакуратно виконує завдання, не може самостійно використовувати довідкову літературу, наочні посібники
1 бал	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



### Виконання завдань самостійної роботи

Нарахування балів	Критерії
5	Повне розкриття теми з елементами новизни
4	Стисло висвітлено зміст матеріалу, винесеного на самостійне опрацювання
3	Відповідь розкрита, але у виконанні завдань самостійної роботи допускаються неточності
2-1	Питання розкриті не повністю, не виконані деякі завдання

### Розв'язування тестів (поточний контрольний тест)

Нарахування балів	Критерії
9-10	На 100-90 % дані правильні відповіді
8-6	Розв'язання тесту складає 80-60 %
5-4	Розв'язання тесту складає 50-40 %
3-0	Розв'язання тесту складає 30 і менше відсотків

## 9. Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

Назва тем	Види навчальної роботи здобувачів вищої освіти			Разом по темі
	викон. практ. роб.	викон. сам. роб.	викон. тесту	
1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема.		5		10
2. Система травлення і процеси травлення.	5	5		10
3. Фізіологічні основи раціонального і збалансованого харчування.	5	5		10
4. Сучасні погляди на роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні.	5	5	10	20
5. Сучасні погляди на роль мінеральних речовин і вітамінів у харчуванні.	5	5		10
6. Вода в житті людини.	5	5		10
7. Диференційоване харчування різних вікових та професійних груп населення.	5	5		10
8. Фізіологічна характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів	5	5	15	20
<b>Разом</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

## 10. Рекомендовані джерела інформації

### Основні

1. Азбука харчування. Раціональне харчування. За ред. А.І. Смолякової І.О. Мартинюк. Львів; Світ, 1991. 200 с.
2. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Артеменко В.С. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. Суми: ВТД "Університетська книга", 2009. 558 с.
3. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф. Фізіологія харчування. Х.: НВФ "Студцентр". 1999. 392 с.
4. Дымань Т.Н., Шевченко С.И. Питание человека в XXI веке. К.: Либра, 2008. 152 с.

5. Дымань Т.Н., Шевченко С.И., Берзина С.В. Новые тенденции в питании человека. К., 2007. 76 с.
6. Здорове харчування: практичні рекомендації : монографія / Л.М. Тележенко, Н.А. Дзюба, М.А. Кашкано. Херсон : Олді-плюс, 2018. 200 с.
7. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2006. 341 с.
8. Мартинчик А.Н., Королев А.А., Трофименко Л.С. Физиология питания, санитария и гигиена. М.: Академия, 2004. 192с.
9. Основы рационального питания: Учебное пособие. Автор / создатель: Ефимов А.А., Ефимова М.В. Год: 2007. 178 с.
10. Петровский К.С. Азбука здоровья: О рациональном питании человека. М.: Знание, 1982. 112с.
11. Популярно про харчування: Довідковий посібник. За ред. А.І. Смолякової, І.О. Мартинюка. Київ: Здоров'я, 1989. 267 с.
12. Смоляр В.И. Рациональное питание. Киев: Наук. думка, 1991. 355 с.
13. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування. К.: Здоров'я, 2000. 332 с.
14. Харчування людини / Т.М. Димань, М.М. Барановський, М.С. Ківа та ін. Біла Церква, 2005. 300 с.

#### **Допоміжні**

1. Брегг П. Чудо голодування. М.: 1951. 87 с.
2. Бренц М.Я., Сизова Н.П. Технология приготовления диетических блюд. М.: Знание, 1983. 312 с.
3. Воробйов Р.І. Харчування і здоров'я. М.: Медицина, 1990. 154 с.
4. Горен М. Путь к здоровью и долголетию. М. : СЕЛФ, 1992. 333 с.
5. Греллерт Ф. Энциклопедия правильного и здорового питания. Издательство: Зебра Е / Харвест, 2006.
6. Гурвич М.М. Дієтологія для всіх. М.: Медицина, 1992. 160 с.
7. Гурвич М.М. Як бути здоровим, або сім правил домашньої дієти. М.: Панорама, 1991. 57 с.

8. Донченко Л.В., Надыкта В. Д. Безопасность пищевой продукции. М.: Пищепромиздат, 2001. 525 с.
9. Камербаев А.Ю., Орынгалиев Н.О., Чоманов У., Синявский Ю.А. Тенденции развития технологии лечебно-профилактических продуктов питания. (Аналитический обзор) Семипалатинск, 2001. 38 с.
10. Касьянов Г.И., Запорожский А.А., Юдина С.Б. Технология продуктов питания для людей пожилого и преклонного возраста. Ростов-на-Дону: Март, 2001. С. 43-45.
11. Лифляндский В.Г. Лечебные свойства пищевых продуктов. М.: Терра, 1996. 1544 с.
12. Мартинчик А.Н., Королев А.А., Несвижский Ю.В., Микробиология, физиология питания, санитария. М.: Академия, 2010. 352 с.
13. Маршак М.С. Приготовление диетических блюд в домашних условиях. М.: Пищевая промышленность, 1973. 146 с.
14. Минина Т. Твердый знак (кальций и другие) / Здоровье. №9, 2011. С. 74-76.
15. Михайлов В.С., Трушкина Л.А., Могильный Н.П. Культура питания и здоровье семьи. М.: Профиздат, 1987. 208 с.
16. Мицык В.Е., Невольниченко А.Ф. Рациональное питание и пищевые продукты. Киев: Урожай, 1994. 332 с.
17. Нормальна фізіологія / За ред. В.І. Філімонова. К.: Здоров'я, 1994. С.441-479.
18. Павлоцкая Л.Ф., Дуденко Н.В., Эйдельман М.М. Физиология питания. М.: Высш. шк., 1989. 368 с.
19. Позняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов.: уч. для вузов. Изд-во Сибирского университета, 2005. 522 с.
20. Рогова А.Л. Рациональне харчування в умовах радіаційного забруднення навколишнього середовища: Текст лекцій. Полтава: ПУСКУ, 2001. 23 с.

21. Симаков В. Троицкая М., Милосердов Н. Еда – ключ к здоровью. Издательство: Олма Медиа Групп, 2007. 584 с.
22. Сорока А.В. Харчування і здоров'я. Мінськ: Білорусь, 1994. 350 с.
23. Ськуріхін І.М., Шетерніков В.А. Як правильно харчуватися. М.: Агропромиздат, 1989. 255 с.
24. Теплов В.И., Боряев В.Е. Физиология питания. М.; Издательство торговая корпорация «Дашков и Ко», 2009. 150 с.
25. Шаталова Г.С. Цілюще харчування на засадах енергетичної доцільності. М.: Культура і традиції, 1995. 288 с.
26. Шелтон Г.М. Натуральна гігієна: Основи правильного харчування. С. Пб.: Лейла, 1993. 352 с.
27. Шойхет Н. Разгрузочные дни: помогут или нет. Здоровье. № 5, 2011. 25с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Сайт: <http://greenpeace.org/geneend/index.html>
2. Сайт: <http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/7066878.stm>
3. Сайт: <http://oneworld.org/guides/biotech/index.html>
4. Сайт: <http://organicconsumers.org/>
5. Сайт: <http://wikipedia.org/>
6. Сайт: <http://www.agrioworld.org/biotech-info/articles/biotech-art/hypocrisy.html>
7. Сайт: <http://www.ams.usda.gov/nop/>
8. Сайт: <http://www.foodnavigator.com/>
9. Сайт: <http://www.ifoam.org/>
10. Сайт: <http://www.iksagro.ru/>
11. Сайт: <http://www.inauka.ru/science/article60958>.
12. Сайт: <http://www.kmu.gov.ua/>
13. Сайт: <http://www.mcx.ru/>
14. Сайт: <http://www.mst.dk/udgiv/Publications/1998/87-7909-445-7>
15. <http://studentam.net/>