

СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ



Роль харчування в процесах життєдіяльності

спеціальність	не обмежено	обов'язковість дисципліни	вибіркова
освітня програма	не обмежено	факультет	Факультет переробних та харчових виробництв
освітній рівень	не обмежено	кафедра	Хімії, біохімії, мікробіології та гігієни харчування

ВИКЛАДАЧ

Новікова Вікторія Євгеніївна



Вища освіта – спеціальність біологія і хімія

Науковий ступінь - кандидат педагогічних наук 13.00.04 Теорія і методика професійної освіти

Досвід роботи – більше 15 років

Показники професійної активності з тематики курсу:

- авторка навчально-методичних посібників та методичних вказівок для лабораторних робіт з хімічних дисциплін;
- авторка публікацій з наукової та професійної тематики загальною кількістю більше п'яти публікацій;
- стажування у країнах ЄС «Теорія та практика науково-педагогічних підходів в освіті» (дистанційна форма участі).
Організатори: ISMA University of Applied Sciences (Рига, Латвія), при підтримці International Science Group.
6 кредитів (180 годин). Сертифікат № I-22/406-21 від 01.12.21р.
- є дійсним членом Харківської обласної громадської організації «Науковий центр дидактики менеджмент-освіти»
- учасниця наукових і методичних конференцій.

телефон	0677965935	електронна пошта	vika16071974novikova@btu.kharkov.ua	дистанційна підтримка	Moodle
---------	------------	------------------	-------------------------------------	-----------------------	--------

До викладання дисципліни долучені:

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНЮ КОМПОНЕНТУ (ДИСЦИПЛІНУ)

Мета	надати студентам базові навички що до здійснення комплексу заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, попередження виникнення та (або) розповсюдження захворювань, що пов'язані з харчуванням, виявлення причин, умов і розвитку, а також усунення шкідливого впливу на здоров'я людини «сучасного харчування»
Формат	лекції, практичні заняття, самостійна робота
Деталізація результатів навчання і форм їх контролю	- здатність застосовувати спеціалізовані концептуальні знання, що включають сучасні наукові здобутки у сфері харчування та зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію до фахівців і нефахівців (ЗК1, ЗК2, ЗК4, ПРН1, ПРН1, ПРН7). / командний проєкт 1 - здатність враховувати інформацію про особливості харчування різних верств населення, використання захисних компонентів їжі, а також наявності конкретних зауважень відносно забезпечення збалансованого харчування (ЗК1, ЗК2, ЗК4, ПРН1, ПРН1, ПРН7, ПРН12) / командний проєкт 2 - здатність розробляти та застосовувати наукові принципи системи харчування для різних верств населення та спеціалізованого контингенту (ЗК1, ЗК2, ЗК3, ЗК4, ПРН1, ПРН1, ПРН7, ПРН12) / індивідуальне завдання
Обсяг і форми контролю	3 кредити ECTS (90 годин): 12 годин лекції, 18 годин практичні роботи; підсумковий контроль – залік.
Вимоги викладача	вчасне виконання завдань, активність
Умови зарахування	вільне зарахування

СТРУКТУРА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ (ДИСЦИПЛІНИ)

Основні поживні компоненти їжі. Теорії і системи харчування. Обмін речовини і його нормалізація за допомогою харчування.

Лекція 1.	Основні принципи харчування. Білок і його роль в харчуванні. Швидкі і повільні протеїни. Білкові продукти і норми їх споживання. Тваринний білок і рослинний білок - відмінності і переваги.	Практичне заняття 1 (ПЗ 1)	Будова і принципи функціонування травної системи.	Самостійна робота	1.Мінеральні речовини: харчова цінність, властивості, будова, вплив теплової обробки та засобів зберігання на харчову цінність мінеральних речовин. Принципи розрахунку мінеральних речовин у раціонах харчування 2.Водорозчинні вітаміни: харчова цінність, властивості, будова, вплив
Лекція 2.	Вуглеводи - корисні і шкідливі. Механізми вуглеводного	ПЗ 2			

	обміну. Порушення вуглеводного обміну : гіперінсулінізм, ожиріння і діабет 2-го типу. Сахароголізм - як позбавитися від залежності. Правила вживання вуглеводів.		Глікемічний індекс і глікемічне навантаження. Речовини, що допомагають регулювати глікемічний індекс продуктів.		теплової обробки та засобів зберігання на харчову цінність вітамінів.
Лекція 3.	Жири - корисні і шкідливі, природні і штучні. Транс-жири і їх вплив на здоров'ї. Баланс Омега 6 і Омега 3. Роль Омега- 3 жирів в корекції ваги. Гліколіз і ліполіз.	ПЗ 3	Методика індивідуального підрахунку необхідної кількості БЖУ. Скільки необхідно з'їсти певних продуктів, щоб отримати необхідну норму білків, жирів і вуглеводів.		3.Вітамінізація харчових продуктів. Вітаміни групи В для збагачення харчових продуктів. Вітамін С у виробництві харчових продуктів. Принципи розрахунку вітамінів у раціонах харчування
Лекція 4.	Що таке обмін речовин? Причини порушення обміну речовин. Дрібне живлення - доцільність, дія на обмін речовин і травну систему. Перекуси.	ПЗ 4	Формула енергетичного балансу. Ожиріння та метаболічний синдром Дієти для зниження ваги - дія на метаболізм і гормональну систему. . Інтервали прийому їжі. Основні групи продуктів та їх пропорції.		4. Жиророзчинні вітаміни: харчова цінність, властивості, будова, вплив теплової обробки та засобів зберігання на харчову цінність вітамінів.
Лекція 5.	Антиейджинг- живлення. Основні теорії старіння. Антиоксиданти, органічні кислоти, ноотропи і ензими. Вплив кольору овочів і фруктів на здоров'я людини. Топ-продукти з антиоксидантною дією Водний баланс організму. Скільки води необхідно пити протягом дня?	ПЗ 5 ПЗ 6	Ідеальна, нормальна і оптимальна вага - методики розрахунку залежно від віку, статі і анамнезу людини. Метаболічний вік. Індекс маси тіла, його розрахунок		Вітаміни групи А, Е, Д, К. Добові потреби. Ефективність утилізації вітамінів, що містяться в збагачених харчових продуктах.
Лекція 6.	Піраміда харчування: як харчуватися українцям? Сходінки піраміди здорового харчування. Калорії. Чи необхідно їх рахувати?	ПЗ 7 ПЗ 8 ПЗ 9	«Тарілка здорового харчування» - це керівництво для здорового, збалансованого харчування. Сучасна піраміда живлення та раціон харчування на добу.		

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА ТА МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

Література	1. Дієтичне харчування: підручник / О.І. Черевко, Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька. – Х.: ХДУХТ, Світ Книг, 2019, 360 с. 2. Гігієна харчування з основами нутріціології. Навч. посібник. За ред. В.І. Ципріяна: В.І. Ципріян, В.Д. Ванханен, В.В. Ванханен, Б.Л. Смолянський, Б.М. Штабський та ін. – К.: Здоров'я, 1999. – 568 с. 3. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування. Підручник. К., Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2006. – 341 с. 4. Капрельянц Л.В. Лікувально-профілактичні властивості харчових продуктів та основи дієтології. Навч. посібник / Л.В. Капрельянц, А.П. Петросьянц. – Одеса, 2011. – 269 с. 5. Карпенко П.О. Основи раціонального і лікувального харчування: навч. посіб./ П.О. Карпенко, С.М. Пересічна; за заг. ред. П.О. Карпенка. – К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2011. – 504с. 6. Л.Ф. Павлоцька. Нутриціологія: підручник / Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Євлаш В.В., Скуріхіна Л.А., Аксьонова О.Ф., Цихановська І.В.; під заг. ред. Л.Ф. Павлоцької - Х.: Світ Книг, 2020. - 527с	Методичне забезпечення	1. Дієтичне харчування. Підручник. О.І. Черевко, Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька, Л.Р. Димитрієвич, Л.А. Скуріхіна. – Х.: ХДУХТ, Світ книг, 2016. – 360 с. 2. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Артеменко В.С., Кривоносов М.В., Кратенко І.С. Основи фізіології харчування. Підручник. Х., Торнадо, 2003. – 407 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. Х., ХДУХТ, 2008. – 436 с. 4. Павлоцька Л.Ф. Нутриціологія та харчова безпека [Електронний ресурс] : навч. посібник / Л.Ф. Павлоцька, О.Ф. Аксьонова, Л.А.Скуріхіна . – Електрон. дані. – Х. : ХДУХТ, 2020. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Назва з тит. Екрана 5. Презентація «Вступ до нутріціології» [Электронный ресурс]. – Режим доступу: 6. https://www.youtube.com/watch?v=UhhDQsv5Js0 7. 2. Лекція «Нейробиологія апетиту» [Электронный ресурс]. – Режим доступу: 8. https://www.youtube.com/watch?v=Q9ijno02JZM 9. 3. Інтерактивні курси з нутріціології [Электронный ресурс]. – Режим доступу: www.youtube.com/results?search_query=nutrition+course

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ (електронне посилання на положення)

СИСТЕМА		БАЛИ	ДІЯЛЬНІСТЬ, ЩО ОЦІНЮЄТЬСЯ
Підсумкове оцінювання	100 бальна ECTS (стандартна)	до 50	50% від усередненої оцінки за модулі
		до 50	підсумкове тестування
Модульне оцінювання	100 бальна сумарна	до 50	відповіді на тестові питання
		до 20	усні відповіді на лабораторно-практичних заняттях
		до 30	результат засвоєння блоку самостійної роботи

НОРМИ АКАДЕМІЧНОЇ ЕТИКИ ТА ДОБРОЧЕСНОСТІ

Всі учасники освітнього процесу (в тому числі здобувачі освіти) повинні дотримуватися кодексу академічної доброчесності та вимог, які прописані у положенні «Про академічну доброчесність учасників освітнього процесу ДБТУ»: виявляти дисциплінованість, вихованість, поважати гідність один одного, проявляти доброзичливість, чесність, відповідальність.