



ТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
Луцького національного технічного
університету

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Освітньо-професійна програма: Автомобільний транспорт, Комп'ютерна інженерія, Інформаційні системи та технології, Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, Дизайн, Менеджмент, Технології легкої промисловості, Підприємництво, електронна комерція та логістика, Транспортні технології (на автомобільному транспорті)

Спеціальність: 274 Автомобільний транспорт, 123 Комп'ютерна інженерія, 126 Інформаційні системи та технології, 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, 022 Дизайн, 073 Менеджмент, 076 Підприємництво та торгівля, 275.03 Транспортні технології (на автомобільному транспорті)

Галузь знань: 27 Транспорт, 12 Інформаційні технології, 14 Електрична інженерія, 02 Культура і мистецтво, 07 Менеджмент

Рівень освіти	Фахова передвища освіта
Освітньо-професійний /освітній ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Статус навчальної дисципліни	Вибіркова (загальної підготовки)
Обсяг дисципліни (кредити ЄКТС/ загальна кількість годин)	4 кредити ЄКТС/ 120 годин
Циклова комісія	Природничо-математичних дисциплін
Мова викладання	Українська
Мета навчальної дисципліни	Метою вивчення навчальної дисципліни є надання здобувачам фахової передвищої освіти знань з основними складовими харчових продуктів, їх значенням для здоров'я людини; основами раціонального харчування; впливом харчових добавок на здоров'я людини.
Предмет і завдання дисципліни	Предметом вивчення навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» є нутрієнтний склад їжі, основні положення та принципи раціонального харчування, а також нутрієнтна оцінка раціону харчування. Основними завданнями вивчення дисципліни «Основи раціонального харчування» є формування навичок розрахунку фізіологічної потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах, обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування; сприяння практичному оволодінню вміннями та навичками щодо оцінки нутрієнтного складу продуктів харчування різних груп населення; опанування практичними навичками з основ раціонального харчування майбутніми фахівцями з обґрунтуванням заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я населення. До основних задач дисципліни «Основи раціонального харчування», розв'язанням яких необхідно оволодіти студентам,

	<p>належать наступні:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оволодіння концепцією збалансованого харчування; - визначення фізіологічних потреб здорової людини у харчових речовинах і енергії, загальними вимогами складання харчового раціону для різних груп населення
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Зміст дисципліни	<p>Тема 1. Теорії та концепції харчування Історія розвитку харчування. Теорії та концепції харчування.</p> <p>Тема 2. Основні складові компоненти їжі Основні складові компоненти їжі, фізіолого-гігієнічне значення нутрієнтів.</p> <p>Тема 3. Загальна характеристика основних продуктів харчування. Загальна характеристика основних продуктів харчування. Значення білків, жирів і вуглеводів в харчуванні. Функції основних нутрієнтів в організмі. Потреби людини в білках, жирах і вуглеводах. Їхня біологічна цінність. Джерела основних нутрієнтів..</p> <p>Тема 4. Нетрадиційні види харчування як метод оздоровлення й профілактики. Нетрадиційні види харчування як метод оздоровлення й профілактики. Альтернативні теорії та концепції харчування, українська народна та традиційна кухня, лікувальне харчування.</p> <p>Тема 5. Вода і питний режим Яку воду можна пити. Скільки води необхідно випивати за день. Чи можна пити солодку воду замість простої. Як дотримуватись питного режиму в умовах хронічного стресу.</p> <p>Тема 6. Складання та розрахунок добового харчового раціону для різних категорій осіб Розрахунок фізіологічних потреб організму в основних нутрієнтах. Визначення щоденної потреби білків, жирів і вуглеводів. Продукти, у яких містяться основні нутрієнти в потрібній кількості.</p> <p>Тема 7. Харчові добавки та їх вплив на здоров'я. Харчові добавки та їх вплив на я. Роль алкогольних напоїв, наркотичних засобів, кави, паління у харчуванні людини.</p>
Рекомендована література	<p>Основна</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми: Університетська книга, 2017. – 189 с. 2. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник / Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька, В.С. Артеменко та ін. – Суми: Університетська книга, 2017. – 558 с. 3. Фізіологія харчування: підручник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін та ін. - Суми: Університетська книга, 2017. – 473 с. 4. Харченко, Н. В. Соціально-еволюційне та патогенетичне обґрунтування національної піраміди харчування / Н. В. Харченко, Г. А. Анохіна, В. В. Харченко // Здоров'я України. – 2014. – №4. – С.18-20. 5. Сайт «Здорове харчування». [Електронний ресурс]: Режим доступу: http://medfond.com/. 6. МОЗ України рекомендує [Електронний ресурс]: режим доступу: http://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zizdorovogo-harchuvannja. 7. Сайт асоціації дієтологів України [Електронний ресурс]: режим доступу: http://uda.in.ua/. 8. Тарілка здорового харчування - МОЗ України [Електронний ресурс]: режим доступу: http://moz.gov.ua/article/health/porivnjajte

	svoju-izhu-z- %C2%ABtarilkoju-zdorovogo-harchuvannja%C2%BB.
Види занять, методи і форми навчання	Форми організації освітнього процесу: лекції, практичні заняття, семінари, дослідницькі роботи, самостійна робота, консультації з викладачами, участь у наукових конференціях, екскурсії. Освітні технології: традиційні, інтерактивні, інформаційно-комунікативні, проектного навчання.
Пререквізити	Вивчення дисципліни в основному базується на загальних курсах біології і екології, географії. Зокрема, на таких її розділах: - основи харчування; - органічні речовини; - роль ферментів в харчуванні людини; - екологічна безпека.
Постреквізити	Знання та вміння набуті здобувачами при вивченні дисципліни «Основи раціонального харчування», необхідні їм також при вивченні дисциплін циклу професійної та практичної підготовки, зокрема, для аналізу матеріалів практик, виконання випускних кваліфікаційних робіт, в подальшій професійній діяльності тощо.
Критерії оцінювання	Критерії оцінювання: Оцінка « відмінно » виставляється, якщо здобувач освіти у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно й аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки. Оцінка « добре » виставляється, якщо здобувач освіти достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією, але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки. Оцінка « задовільно » виставляється, якщо здобувач освіти відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони, однак нездатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки. Оцінка « незадовільно » виставляється, якщо здобувач освіти достатньо не володіє навчальним матеріалом, однак фрагментарно, поверхово (без аргументації й обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
Політика курсу	Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач освіти відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.

