

Затверджено
Засідання кафедри медичної біології та спортивної дієтології
(протокол № 1 від 2.09.2024)

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА МЕДИЧНОЇ БІОЛОГІЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЄТОЛОГІЇ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ДІЄТОЛОГІЯ

2024-2025 н.р., денна форма здобуття вищої освіти

1.1. Загальна інформація

Назва освітньої програми	091 Біологія та біохімія https://uni-sport.edu.ua/content/osvitni-programy
Код і назва дисципліни за освітньою програмою	ВД.ББ2 «Дієтологія» https://dn.uni-sport.edu.ua/course/view.php?id=702
Семестр навчального року Календарні терміни вивчення	За вибором
Форма підсумкового контролю	Залік
Прізвище, ім'я та по батькові науково-педагогічних працівників, контактна інформація, електронна адреса	Панченко Юлія Михайлівна, викладач кафедри медичної біології та спортивної дієтології https://uni-sport.edu.ua/content/poradun-yuliya-myhaylivna poradun07@ukr.net

1.2. Кредити ЄКТС, види занять, кількість годин

кількість кредитів ЄКТС	лекції	семінарські	практичні	лабораторні	самостійна робота	загальна кількість годин

4	12	0	20	0	88	120
---	----	---	----	---	----	-----

1.3. Оцінювання результатів навчання

Підсумкове оцінювання у формі семестрового заліку є обов'язковим для усіх учасників освітнього процесу. Підсумкова оцінка з дисципліни складається з суми набраних здобувачем вищої освіти балів протягом поточного оцінювання і не може перевищувати 100 балів. Залікова оцінка з навчальної дисципліни виставляється на останньому занятті відповідно до розкладу.

Використовуються такі форми поточного контролю та розподіл балів, які може отримати студент за тему:

Номер і назва теми практичних занять	Завдання для самостійної роботи до заняття	Засоби оцінювання під час заняття	Кількість балів за заняття
Практичне заняття №1. Дієтологія як наука, історія розвитку. Нутриціологія як наука. Предмет, мета та основні задачі нутриціології	Підготувати презентацію на тему: «Видатні дієтологи сучасності».	Презентації	5
Практичне заняття №2. Принципи збалансованого харчування та харчові звички.	Поняття про порцію, Гарвардська харчова піраміда та правило тарілки. Стан харчування в сучасних умовах життєдіяльності людини. Метод руки. Записати або зафіксувати даний метод.	Тестування	5
Практичне заняття №3 Анатомія травної системи. Фізіологія травної системи, порушення травлення та мікробіом.	Схематичний малюнок анатомічних особливостей шлунково-кишкового тракту людини. Основні типи травлення та ферментна система в організмі. Завдання до презентації: Скласти порівняльну характеристику корисних/не корисних продуктів для мікробіому.	Експрес-контроль	5
Практичне заняття №4 Роль макронутрієнтів у харчуванні людини.	Прорахувати необхідну кількість макронутрієнтів на свою масу тіла. Скласти таблицю з переліком продуктів багатими тваринним та рослинним білком.	Експрес-контроль	15
Практичне заняття № 5 Роль мікронутрієнтів у харчуванні	Розподілити вітаміни на водо та жиророзчинні. Виписати назву продукти з високим їх вмістом. Рекомендовані середні норми вітамінів у добовому раціоні. Виписати назву продукти з високим вмістом мінералів. Рекомендовані середні норми мінералів у добовому раціоні	Експрес-контроль	10

Практичне заняття №6 Роль води у харчуванні.	Водний баланс. Функціональні якості води. Особливості питного режиму. Показники якості води. Види та джерела забруднення води. Мінералізація. Заповнення харчового щоденника за зразком. Аналіз харчового щоденника.	Експрес-контроль	5
Практичне заняття №7 Дієтичні добавки та їх застосування. Спортивне харчування та його застосування у практиці	Записати основні відмінності між нутріцевтиками, парафармацевтиками та лікарськими засобами. Типи дієтичних добавок спортивного харчування відповідно до цілі клієнта	Есе	10
Практичне заняття №8 Харчові добавки та маркування продуктів харчування	Класифікувати основні групи Е-добавок.	Експрес-контроль	5
Практичне заняття №9 Класифікація типів та систем харчування. Наслідки недостатнього та надмірного надходження харчових речовин. Оцінка нутріційної статусу та критерії дефіциту нутрієнтів	Традиційний тип, вегетаріанство, сиродіння, фрукторіанство, роздільне харчування. Спеціальні дієти та лікувальне харчування. Позитивні та негативні сторони даних систем харчування. Підготувати презентацію на обрану тему.	Презентація	10
Практичне заняття №10 Розрахунок добової енергоємності харчового раціону в залежності від індивідуальних параметрів. Підсумкове тестування	Практична робота в парах. Розрахувати добову енергоємності харчового раціону в залежності від цілей та стану здоров'я. Повторити пройдений матеріал за весь курс.	Ситуаційна задача Письмове тестування	5 25
Усього			100

1.4. Обладнання, інструментарій, програмне забезпечення, необхідні для викладання навчальної дисципліни.

Персональний комп'ютер, додаток Zoom та Google Meet.

1.5. Заходи з неформальної освіти, що можуть бути застосовані в процесі викладання навчальної дисципліни.

У якості заходів неформальної освіти визнаються професійні курси або тренінги, онлайн освіта, професійне навчання/стажування, що підтверджуються відповідним сертифікатом. Допускається визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті у разі якщо отриманий сертифікат чи інший документ співпадає з темами робочої програми та годинами відведеними на її вивчення.

Результати навчання, отримані здобувачем у неформальній освіті можуть бути визнані згідно до Тимчасового порядку визнання у НУФВСУ результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих у неформальній освіті

<https://www.edx.org/course/nutrition-and-health-micronutrients-and-malnutriti>