

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри біології, здоров'я
людини та фізичної реабілітації
від 29.08.2023 р. (протокол №1)



Силабус
навчальної дисципліни
Дієтологія та дієтотерапія
2023-2024 навчальний рік

Освітня програма: «Фізична терапія, ерготерапія в травматології та ортопедії»

Спеціальність: 227 Фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань: 22 Охорона здоров'я

Рівень вищої освіти: перший

Викладач	Кара Світлана Іванівна
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=306#section-1
Контактний тел.	067-991-16-40
E-mail викладача	karasvetlanaivanivna@gmail.com
Графік консультацій	П'ятниця –14.20; субота –14.20

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
5/150	30	30	90	Залік

Семестр: осінній

Мова навчання: українська

Ключові слова: оздоровче, раціональне, збалансоване, альтернативне, лікувально-профілактичне, дієтичне харчування.

Мета курсу: ознайомлення здобувачів із основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значенням для здоров'я людини; основами раціонального, збалансованого, оздоровчого, лікувально-профілактичного та дієтичного харчування; особливостями харчування різних верств населення (вагітних, дітей та підлітків, людей інтенсивної розумової, фізичної праці, людей похилого та старечого віку).

Предметом навчальної дисципліни є вивчення проблеми раціонального, збалансованого, оздоровчого, лікувально-профілактичного та дієтичного харчування.

Компетентності та програмні результати навчання:

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

ПР 14. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПР 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

Зміст курсу:

Тема 1. Основні етапи розвитку вчення про харчування, дієтологію та дієтотерапію

Тема 2. Фізіологія травлення

Травлення в ротовій порожнині., шлунку, дванадцятипалій кишці. Роль жовчі, підшлункової залози в травленні. Травлення в тонкій кишці.

Тема 3. Білки

Білки, їх значення. Класифікація білків.

Тема 4. Жири

Жири, їх значення. Класифікація жирів.

Тема 5. Вуглеводи

Вуглеводи, їх значення. Класифікація вуглеводів. Фізіологічна роль харчових волокон.

Тема 6. Вода

Вода, її значення. Властивості води.

Тема 7. Мінеральні речовини. Вітаміни

Мінеральні речовини та їх роль у харчуванні. Класифікація мінеральних речовин.

Вітаміни та їх роль у харчуванні. Класифікація вітамінів.

Тема 8. Харчові добавки

Призначення та застосування у виробництві харчових продуктів.

Тема 9. Характеристика харчової цінності харчових продуктів тваринного походження

Тема 10. Характеристика харчової цінності продуктів рослинного походження

Тема 11. Основи оздоровчого, раціонального, збалансованого та альтернативного харчування

Оздоровче, раціональне та збалансоване харчування. Особливості альтернативного (європейського та вегетаріанського) харчування

Тема 12. Лікувально-профілактичне та дієтичне харчування

Харчування з метою профілактики ожиріння. Харчування з метою профілактики атеросклерозу. Профілактичне харчування для запобігання цукровому діабету. Харчування, що запобігає виникненню виразкової хвороби. Дієтопрофілактика жовчокам'яної хвороби. Дієтичне харчування при захворюваннях нирок. Профілактичне харчування при запорах. Обмежувальні та лікувальні дієти.

Тема 13. Харчування вагітних, дітей та підлітків

Тема 14. Оздоровче харчування людей похилого та старечого віку.

Оздоровче харчування людей інтенсивної інтелектуальної і фізичної праці, харчування спортсменів

Методи навчання:

Словесні: проблемний виклад лекції, бесіда, дискусія, мозковий штурм тощо.

Наочні: спостереження, показ і обговорення навчальної презентації тощо.

Практичні: вправи, практичні роботи, розв'язування професійно-зорієнтованих ситуацій тощо.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Своєчасне виконання практичних завдань та самостійної роботи є обов'язковим. Відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) відбуваються на консультаціях згідно графіку.

Політика щодо дотримання академічної доброчесності полягає в дотриманні норм "Положення про академічну доброчесність у Бердянському державному

педагогічному університеті” (http://bdpu.org/wp-content/uploads/2020/03/akademdobrochesnist-_sayt.pdf): самостійно виконувати навчальні і контрольні завдання; посилаючись на джерела інформації в разі використання ідей, тверджень, відомостей; надавати достовірну інформацію про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, джерела інформації.

Політика щодо відвідування. Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають лекції і практичні заняття курсу. У будь-якому випадку здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: технічне (ноутбук); програмне (MicrosoftOffice: PowerPoint, Word, Moodle); наочність (презентації у форматі PowerPoint).

Система оцінювання:

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

Список рекомендованих джерел

Базова

1. Волошин О.І., Сплавський О.І. Основи оздоровчого харчування. Вид. 5-те. Чернівці: БДМУ; Видавничий дім «Букрек», 2012. 536 с.
2. Гігієна дітей та підлітків : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2016. 135 с.
3. Кара С. І. Загальна гігієна та гігієна рухової активності : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2017. 156 с.
4. Кара С. І. Основи гігієни : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2015. 226 с.

5. Кара С.І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2015. 169 с.
6. Кара С. І. Теорія здоров'я та здорового способу життя: навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2019. 167 с.
7. Міхеєнко О.І. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навч. посіб. Суми: «Університетська книга», 2013. 184 с.
8. Черевко О.І., Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Димитриєвич Л.Р., Скуріхіна Л.А. Дієтичне харчування: підручник. Харків: Світ книг, 2019. 360 с.

Допоміжна

9. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. К.: «Центр уч. літ-ри», 2012. С. 220-230.
10. Іващук Л.Ю. Валеологія: навч. посіб. Тернопіль: навчальна книга, 2010. С. 232-240.
11. Міхеєнко О.І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навч. посіб. Суми: «Університетська книга», 2010. С. 349-352.
12. Плахтій П.Д. Гігієна фізичного виховання: навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Медобори, 2003. 245 с.
13. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Левітін Є.Я. та ін. Фізіологія харчування: підручник. Суми: Університетська книга, 2011. 473 с.