

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
О.Б. Жильцов  
2015 р.



РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

**Основи здорового харчування**

Напрямок підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання

ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ

2014 – 2015 рік

*Спеціалізований  
напрямок фізичного  
виховання  
спеціалізація  
фізична культура та спорт*

Робоча навчальна програма. **Основи здорового харчування** для студентів за напрямом підготовки 6.010201 – Фізичне виховання, галузь знань: 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, „\_\_\_” \_\_\_\_\_, 2014. – 38с.

Розробники: викладач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності, Пітенко С. Л.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

Протокол від. “03” вересня 2014 року № 2

Завідувач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

 (Т.Г. Диба)

Схвалено Вченою радою Гуманітарного інституту

Протокол від. “03” вересня 2015 року № 7

Вчений секретар  (Т.Л. Видайчук)



Робоча навчальна програма. **Основи здорового харчування** для студентів за напрямом підготовки 6.010201 – Фізичне виховання, галузь знань: 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, „\_\_\_” \_\_\_\_\_, 2014. – 33с.

Розробники: викладач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності, Пітенко С. Л.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

Протокол від. “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_

Завідувач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

\_\_\_\_\_ (Т.Г. Диба)

Схвалено Вченою радою Гуманітарного інституту

Протокол від. “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_

Вчений секретар \_\_\_\_\_ (Т.Л. Видайчук)

## ЗМІСТ

Структура програми навчальної дисципліни	4
1. Опис предмета навчальної дисципліни	4
2. Мета та завдання навчальної дисципліни	5
3. Програма навчальної дисципліни	6
Змістовий модуль I.	6
Змістовий модуль II.	7
Навчально-методична карта дисципліни « Основи здорового харчування»	8
4. Структура навчальної дисципліни	9
5. Теми семінарських занять	19
6. Завдання для самостійної роботи	19
Карта самостійної роботи студента	20
7. Система поточного і підсумкового контролю знань	24
8. Методи навчання	24
9. Методичне забезпечення курсу	25
10. Питання до заліку	26
11. Рекомендована література	30
Базова	30
Допоміжна	30

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Предмет:** Основи здорового харчування

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів,: 2,0 кредитів</p> <p>Змістові модулі: 2 модулі</p> <p>Загальна кількість годин – 72 годин</p> <p>Тижневих годин для денної форми навчання: 4 години аудиторних – 32 самостійної роботи студента -36</p>	<p>Шифр та назва галузі знань: 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»</p> <p>Шифр та назва напрямку: 6.010201 – Фізичне виховання</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: «бакалавр»</p>	<p>Нормативна</p> <p><b>Рік підготовки:</b> 4</p> <p><b>Семестр:</b> 6</p> <p><b>Контактні:</b> 32 години <b>Лекції:</b> 8 годин <b>Практичні, семінарські:</b> 20 годин</p> <p><b>Індивідуальна робота:</b> 4 години</p> <p><b>Самостійна робота:</b> 36 години</p> <p><b>Модульний контроль:</b> 4 години</p> <p><b>Вид контролю:</b> 8 семестр – ПМК</p>

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу – сформувати у студентів вміння і навички з організації системи оздоровчого харчування, способів збереження і зміцнення здоров'я, раціональної корекції складу тіла за допомогою здорового, раціонального харчування.

Завдання курсу:

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### **знати:**

- основи фізіології та біохімії харчування, раціонального харчування;
- теоретичні і практичні аспекти впливу харчування на стан здоров'я людей різних груп;
- властивості окремих груп харчових продуктів та їх значення для зміцнення здоров'я;
- з'ясувати актуальні проблеми сучасних напрямів в фізіології харчування та встановити їх зв'язок зі здоров'ям та працездатністю населення;

### **вміти:**

- розраховувати фізіологічної потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах;
- надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування;
- виявляти статус харчування організму та його порушень;
- вміти розробляти практичні рекомендації щодо організації раціонального харчування різних груп населення;
- оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками;
- володіти методикою проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань;
- пропагувати гігієнічні знання серед населення в галузі раціонального харчування.

### 3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

#### СЕМЕСТР 8

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

#### ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

**Лекція 1.** Роль харчування у збереженні здоров'я людини Основні поживні речовини – 2 години.

Предмет, задачі дисципліни. Роль харчування для забезпечення фізичного та психічного здоров'я людини. Харчування як профілактика лікування хвороб. Соціально-економічні аспекти забезпечення людини повноцінними збалансованими продуктами харчування. Поняття збалансованості і повноцінності, адекватність харчового раціону. Класи харчових речовин. Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів та води у харчуванні. Склад, класифікація, біологічні функції, джерела надходження до організму, потреби, дієтичні стандарти вживання нутрієнтів.

**Основні поняття теми:** Харчування, раціональне харчування, здоров'я, білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мікроелементи, вода, нутрієнти.

**Семінар 1.** Роль білків у харчуванні – 2 години.

**Семінар 2.** Роль жирів у харчуванні – 2 години.

**Семінар 3.** Роль вуглеводів у харчуванні – 2 години.

**Семінар 4.** Роль вітамінів у харчуванні – 2 години.

**Семінар 5.** Роль мікроелементів у харчуванні – 2 години.

**Семінар 6.** Роль води у харчуванні – 2 години.

**Лекція 2.** Основи раціонального харчування – 2 години.

Принципи раціонального харчування. Основні фізіологічні принципи складання харчових раціонів. Співвідношення основних поживних речовин, що

рекомендується, для населення. Піраміди харчування.

**Основні поняття теми:** Раціональне харчування, харчовий раціон, поживні речовини, піраміди харчування.

**Семінар 7.** Принципи раціонального харчування Піраміди харчування – 2 години.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II**

### **ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЯ МАСИ ТІЛА**

**Лекція 3.** Енергетика і інтенсивність метаболізму – 2 години.

Анаболізм катаболізм. Визначення інтенсивності метаболізму. Одиниці виміру витрати енергії. Чинники, що впливають на витрати енергії

**Основні поняття теми:** Анаболізм, катаболізм, метаболізм, калорія, Ват, Мет, енергія.

**Семінар 8.** Метаболізм – 2 години.

**Лекція 4.** Контроль маси тіла. – 2 години.

Регуляція вживання їжі і запасання енергії, Порушення харчування, Невротична анорексія, булімія, Порушення, пов'язане з переїданням, Голодування, Ожиріння, Корекція маси тіла, Збільшення маси тіла, Зниження маси тіла, Дієти, Дієтичні препарати і пристрої, Харчові добавки.

**Основні поняття теми:** Харчування, анорексія, булімія, переїдання, голодування, ожиріння, корекція складу тіла, дієта, харчові добавки.

**Семінар 9.** Регуляція вживання їжі і запасання енергії. Порушення харчування. – 2 години.

**Семінар 10.** Корекція маси тіла. Дієти Дієтичні препарати і пристрої Харчові добавки – 2 години.



#### IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «Основи здорового харчування»

Разом: 72 год., лекції – 8 год., семінарські заняття – 20 год., самостійна робота – 36 год., проміжний модульний контроль – 4 год.

##### V курс, VIII семестр.

Модулі	Змістовий модуль I							Змістовий модуль II																																																																					
Назва модуля	Основи раціонального харчування							Засоби корекції маси тіла																																																																					
Лекції	1						2	3						4																																																															
Теми лекцій	Роль харчування у збереженні здоров'я людини							Основи раціонального харчування							Енергетика і інтенсивність метаболізму							Контроль маси тіла																																																							
Відвідування лекцій																													1							1							1																																		
Семінари								1							7							8							9							10																																									
Теми семінарських занять								Роль білків у харчуванні							Роль жирів у харчуванні							Роль вуглеводів у харчуванні							Роль вітамінів у харчуванні.							Роль мікроелементів у харчуванні.							Роль води у харчуванні.							Принципи раціонального харчування Піраміди харчування							Метаболізм							Регуляція вживання їжі і запасання енергії. Порушення хачування							Корекція маси тіла. Дієти Дієтичні препарати і пристрої Харчові добавки						
Відвідування семінарів, бали								1							1							1							1							1							1																																		
Робота на семінарах, бали								10							10							10							10							10							10																																		
Самостійна робота, бали								2*5							2*5							2*5							5							2*5							5							2*5							2*5							2*5													
ПМК								25														25														25																																									
Підсумковий контроль																																																		ПМК																											

244 : 100 = 2,44 балів

#### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№	п/п	Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин							
			усього	Контактних	Лекцій	Практичних	Семинарських	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Модульний контроль
<b>Змістовий модуль I</b>										
<b>Основи раціонального харчування</b>										
1		Роль харчування у збереженні здоров'я людини	2	2	2					
2		Роль білків у харчуванні	6	2			2		4	
3		Роль жирів у харчуванні	6	2			2		4	
4		Роль вуглеводів у харчуванні	6	2			2		4	
5		Роль вітамінів у харчуванні.	4	2			2		2	
6		Роль мікроелементів у харчуванні.	6	2			2		4	
7		Роль води у харчуванні.	4	2			2		2	
8		Основи раціонального харчування	2	2	2					
9		Принципи раціонального харчування Піраміди харчування	10	4			2	2	4	2
<i>Разом</i>			<b>46</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>2</b>
<b>Змістовий модуль II</b>										
<b>Особливості корекція маси тіла</b>										
10		Енергетика і інтенсивність метаболізму	2	2	2					
11		Метаболізм	6	2			2		4	
12		Контроль маси тіла	2	2	2					
13		Регуляція вживання їжі і запасання енергії Порушення харчування	6	2			2		4	
14		Корекція маси тіла Дієти Дієтичні препарати і пристрої Харчові добавки	10	4			2	2	4	2
<i>Разом</i>			<b>26</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>2</b>
<i>Разом за навчальним планом</i>			<b>72</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>4</b>

## 5. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

#### Основи раціонального харчування

#### Семінар 1.

#### Роль білків у харчуванні (2 год.)

#### План

1. Вміст білків в окремих тканинах організму
2. Склад білків
3. Класифікація білків
4. Біологічні функції білків
5. Джерела надходження білків до організму
6. Переварювання білків
7. Потреби білків
8. Дієтичні стандарти вживання білків
9. Ризик надлишкового вживання білків

#### Рекомендована література:

1. Биохимия: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. В. Меншикова, Н. И. Волкова.— М.: ФиС, 1986. — 384 с.
2. Лаптев А. П., Полиевский С. А. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры. — М.: ФиС, 1990. — 368 с.
3. 11. Лаптев А. П., Малышева И. Н. Практикум по гигиене: Пособие для ин-тов физ. культуры. — М.: ФиС, 1981. —151 с.
4. Эллен Колеман, Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулома", 2005.-С.103-111
5. Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. – С.17-26

6. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.

## **Семинар 2.**

Роль жирів у харчуванні (2 год.)

### **План**

1. Вміст жирів в окремих тканинах організму
2. Склад жирів
3. Класифікація жирів
4. Біологічні функції жирів
5. Джерела надходження жирів до організму
6. Переварювання жирів
7. Потреби жирів
8. Дієтичні стандарти вживання жирів
9. Ризик надлишкового вживання жирів

### **Рекомендована література:**

1. Биохимия: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова.— М.: ФиС, 1986. — 384 с.
2. Лаптев А. П., Полиевский С. А. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры. — М.: ФиС, 1990. — 368 с.
3. Лаптев А. П., Малышева И. Н. Практикум по гигиене: Пособие для ин-тов физ. культуры. — М.: ФиС, 1981. —151 с.
4. Эллен Колеман, Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулома", 2005.-С.103-111
5. Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. – С.17-26
6. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.

### Семінар 3.

Роль вуглеводів у харчуванні (2 год.)

#### План

1. Вміст вуглеводів в окремих тканинах організму
2. Склад вуглеводів
3. Класифікація вуглеводів
4. Біологічні функції вуглеводів
5. Джерела надходження вуглеводів до організму
6. Переварювання вуглеводів
7. Потреби вуглеводів
8. Дієтичні стандарти вживання вуглеводів
9. Ризик надлишкового вживання вуглеводів

#### Рекомендована література:

1. Биохимия: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова.— М.: ФиС, 1986. — 384 с.
2. Лаптев А. П., Полиевский С. А. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры. — М.: ФиС, 1990. — 368 с.
3. Лаптев А. П., Малышева И. Н. Практикум по гигиене: Пособие для ин-тов физ. культуры. — М.: ФиС, 1981. —151 с.
4. Эллен Колеман, Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулома", 2005.-С.103-111
5. Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. – С.17-26
6. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.

### Семінар 4.

Роль вітамінів у харчуванні (2 год.)

#### План

1. Вміст вітамінів в окремих тканинах організму
2. Класифікація вітамінів
3. Біологічні функції вітамінів
4. Джерела надходження вітамінів до організму вітамінів
5. Переварювання вітамінів
6. Потреби у вітамінах
7. Дієтичні стандарти вживання вітамінів
8. Ризик надлишкового вживання вітамінів

### **Рекомендована література:**

1. Биохимия: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова.— М.: ФиС, 1986. — 384 с.
2. Лаптев А. П., Полиевский С. А. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры. — М.: ФиС, 1990. — 368 с.
3. Лаптев А. П., Малышева И. Н. Практикум по гигиене: Пособие для ин-тов физ. культуры. — М.: ФиС, 1981. —151 с.
4. Эллен Колеман, Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулома", 2005.-С.103-111
5. Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. – С.17-26
6. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.

### **Семінар 5.**

Роль мікроелементів у харчуванні (2 год.)

#### План

1. Вміст мікроелементів в окремих тканинах організму
2. Класифікація мікроелементів

3. Біологічні функції мікроелементів
4. Джерела надходження мікроелементів до організму
5. Переварювання мікроелементів
6. Дієтичні стандарти вживання: мікроелементів
7. Ризик надлишкового вживання мікроелементів

### **Рекомендована література:**

1. Биохимия: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова.— М.: ФиС, 1986. — 384 с.
2. Лаптев А. П., Полиевский С. А. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры. — М.: ФиС, 1990. — 368 с.
3. Лаптев А. П., Малышева И. Н. Практикум по гигиене: Пособие для ин-тов физ. культуры. — М.: ФиС, 1981. —151 с.
4. Эллен Колеман, Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулома", 2005.-С.103-111
5. Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. – С.17-26
6. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.

### **Семінар 6.**

Роль води у харчуванні (2 год.)

#### План

1. Вміст води в окремих тканинах організму
2. Біологічні функції води
3. Джерела надходження води до організму
4. Харчові дози, що рекомендуються, Дієтичні стандарти вживання води
5. Ризик надлишкового вживання води.

**Рекомендована література:**

1. Биохимия: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова.— М.: ФиС, 1986. — 384 с.
2. Лаптев А. П., Полиевский С. А. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры. — М.: ФиС, 1990. — 368 с.
3. Лаптев А. П., Малышева И. Н. Практикум по гигиене: Пособие для ин-тов физ. культуры. — М.: ФиС, 1981. —151 с.
4. Эллен Колеман, Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулома", 2005.-С.103-111
5. Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. – С.17-26
6. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.

**Семінар 7.**

Принципи раціонального харчування Піраміди харчування (2 год.)

**План**

1. Принципи раціонального харчування
2. Основні фізіологічні принципи складання харчових раціонів
3. Співвідношення основних поживних речовин, що рекомендується, для населення
4. Піраміди харчування.

**Рекомендована література:**

1. Биохимия: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова.— М.: ФиС, 1986. — 384 с.
2. Лаптев А. П., Полиевский С. А. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры. — М.: ФиС, 1990. — 368 с.



3. Лаптев А. П., Малышева И. Н. Практикум по гигиене: Пособие для ин-тов физ. культуры. — М.: ФиС, 1981. —151 с.
4. Эллен Колеман, Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулума", 2005.-С.103-111
5. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II**

### **ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЯ МАСИ ТІЛА**

#### **Семінар 8.**

Метаболізм (2 год.).

#### План

1. Анаболізм катаболізм
2. Визначення інтенсивності метаболізму
3. Одиниці виміру витрати енергії
4. Чинники, що впливають на витрати енергії

#### **Рекомендована література:**

1. Биохимия: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова.— М.: ФиС, 1986. — 384 с.
2. Эллен Колеман, Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулума", 2005.-С.103-111
3. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.

#### **Семінар 9.**

Регуляція вживання їжі і запасання енергії. Порушення харчування (2 год.)

### План

1. Регуляція вживання їжі і запасання енергії
2. Порушення хачування
3. Невротична анорексія, булімія
4. Порушення, пов'язане з переїданням
5. Голодування
6. Ожиріння

#### Рекомендована література:

1. Биохимия: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. В. Меншикова, Н. И. Волкова.— М.: ФиС, 1986. — 384 с.
2. Эллен Колеман, Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулума", 2005.-С.103-111
3. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.

### Семінар 10.

Корекція маси тіла. Дієти Дієтичні препарати і пристрої Харчові добавки (2 год.)

### План

1. Корекція маси тіла
2. Збільшення маси тіла
3. Зниження маси тіла
4. Дієти
5. Дієтичні препарати і пристрої
6. Харчові добавки

#### Рекомендована література:

1. Биохимия: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. В. Меншикова, Н. И. Волкова.— М.: ФиС, 1986. — 384 с.

2. Эллиен Колеман, Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулума", 2005.-С.103-111
3. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.

## 6. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Таблиця 5.1

### КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>СЕМЕСТР 8</b>		
Змістовий модуль I Основи раціонального харчування		
Роль білків у харчуванні (4 год.)	поточний, семінарське заняття	5*2
Роль жирів у харчуванні (4 год.)	поточний, семінарське заняття	5*2
Роль вуглеводів у харчуванні (4 год.)	поточний, семінарське заняття	5*2
Роль вітамінів у харчуванні. (2 год.)	поточний, семінарське заняття	5
Роль мікроелементів у харчуванні. (4 год.)	поточний, семінарське заняття	5*2
Роль води у харчуванні. (2 год.)	поточний, семінарське заняття	5
Принципи раціонального харчування. Піраміди харчування. (4 год.)	поточний, семінарське заняття	5*2
Змістовий модуль II Особливості корекція маси тіла		
Метаболізм(4 год.)	поточний, семінарське заняття	5*2
Регуляція вживання їжі і запасання енергії Порушення харчування(4 год.)	поточний, семінарське заняття	5*2
Корекція маси тіла Дієти Дієтичні препарати і пристрої Харчові добавки (4 год.)	поточний, семінарське заняття	5*2
<b>Разом: 36годин</b>	<b>Разом: 90 балів</b>	

## 7. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Основи здорового харчування» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (розділ IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 7.1 - 7.3.

Таблиця 7.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

**(4 курс, 8 семестр)**

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	4	4
2.	Відвідування семінарських занять	1	10	10
3.	Робота на семінарському занятті, в т.ч. доповідь, дискусія, виступ, повідомлення	10	10	100
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	18	90
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
				<b>244</b>
<b>Максимальна кількість балів – 244. Розрахунок <math>254 : 100 = 2,44</math></b>				

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

а. **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне

опитування, співбесіда, екзамен.

**в. Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферат.

**с. Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Реферативні дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Таблиця 7.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності  
у європейські оцінки ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
90 – 100	<b>Відмінно</b>	A	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82 – 89	<b>Добре</b>	B	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75 – 81		C	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне рішення з певною кількістю недоліків</i>
69 – 74	<b>Задовільно</b>	D	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60 - 68		E	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>

35 - 59	<b>Незадовільно</b>	FX	<b>Незадовільно</b> <i>З можливістю повторного складання</i>
1 – 34		F	<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання навчальних завдань;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціатива у навчальній діяльності.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано у таблиці 6.3.

Таблиця 7.3

Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
<b>«відмінно»</b>	ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
<b>«добре»</b>	ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
<b>«задовільно»</b>	ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних

	завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
<b>«незадовільно»</b>	виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.



## **8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

### **I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності**

1) За джерелом інформації:

- *словесні*: лекція (традиційна, проблемна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
- *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

### **II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:**

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (ділова гра, навчальна практика).

## **9. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ**

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;

## 10.ПИТАННЯ ДО ЗАЛКУ

1. Роль харчування для забезпечення фізичного та психічного здоров'я людини.
2. Харчування як профілактика виникнення хвороб.
3. Характеристика 6 класів поживних речовин.
4. Перерахуйте найважливіші хімічні елементи з яких складаються білки.
5. Вміст білків в окремих тканинах організму людини.
6. Назвіть основні амінокислоти
7. Дайте визначення незамінних та замінних амінокислот для організму
8. Класифікація білків, джерела білків у харчуванні.
9. Біологічні функції білків в організмі.
- 10.Описати перетравлення білків. Утворення, функції та середовище в якому проявляють максимальну активність ферменти: пепсин, трипсин і хімотрипсин.
- 11.Чинники, що впливають на обмін окремих амінокислот і утилізацію всіх білків
- 12.Ризик надлишкового вживання білків
- 13.Загальні поняття про обмін білків в організмі. Норми споживання.
- 14.Біологічні функції жирів в організмі.
- 15.Класифікація, джерела жирів у харчуванні.
- 16.Класифікація, джерела жирних кислот у харчуванні
- 17.Фізико-хімічні властивості жирів
- 18.Джерела жирів у харчуванні
- 19.Описати перетравлення та транспорт ліпідів.
- 20.Загальні поняття про обмін жирів в організмі. Норми споживання.
- 21.Холестерин, ліпопротеїдні комплекси, їх роль в організмі та розвитку атеросклерозу.
- 22.Гідрогенізовані жири, продукти харчування що їх містять та негативні наслідки їх споживання
- 23.Які критерії визначення метаболічного синдрому у жінок та чоловіків
- 24.Біологічні функції вуглеводів в організмі.
- 25.Класифікація вуглеводів у харчуванні.
- 26.Джерела вуглеводів у харчуванні
- 27.Вміст вуглеводів в окремих тканинах організму людини.
- 28.Описати перетравлення та транспорт вуглеводів.
- 29.Чинники, що впливають на обмін вуглеводів (вплив м'язової діяльності та довкілля)
- 30.Охарактеризувати поняття глікемічний індекс, глікемічний склад
- 31.Класифікація вуглеводів за глікемічним індексом
- 32.Потреби в поживних речовинах (мінімальні, максимальні, норми споживання).
- 33.Харчові дози, що рекомендуються, дієтичні стандарти, ризик надлишкового вживання білків

34. Харчові дози, що рекомендуються, дієтичні стандарти, ризик надлишкового вживання жирів
35. Харчові дози, що рекомендуються, дієтичні стандарти, ризик надлишкового вживання вуглеводів
36. Дайте визначення, класифікацію та опишіть біологічні функції мінеральні речовини
37. Вміст та джерела надходження до організму людини мінеральних речовин.
38. Назвіть основні мікроелементи та мікроелементи та їх роль для організму.
39. Потреби в кальції у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
40. Потреби в хлорі у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
41. Потреби в магнії у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
42. Потреби у фосфорі у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
43. Потреби в калії у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
44. Потреби в натрії у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
45. Потреби в фторі у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
46. Потреби в йоді у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
47. Потреби в залізі у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
48. Дайте визначення, класифікацію та опишіть біологічні функції вітамінів
49. Дайте визначення поняттям: авітаміноз, гіповітаміноз, гіпервітаміноз
50. Перерахуйте причинами виникнення гіпо- і авітамінозів
51. Потреби в у вітамінах групи В у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).

52. Потреби в у вітаміні С у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
53. Потреби в у вітаміні А у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
54. Потреби в у вітаміні D у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
55. Потреби в у вітаміні Е у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
56. Дайте визначення і опишіть поняття верхні межі вживання для поживних речовин і харчових компонентів
57. Стани води в організмі Біологічні функції вільної, гідратаційної, іммобілізованої води.
58. Джерела надходження води до організму, водний баланс
59. Втрати води організмом, водний баланс
60. Вміст води в окремих тканинах організму людини.
61. Вплив вмісту води в організмі людини на працездатність
62. Значення води при фізичній діяльності
63. Вплив дегідратації на деякі фізіологічні параметри і м'язову діяльність
64. Потреби в споживанні води, симптоми зневоднення.
65. Дайте визначення та опишіть принципи раціонального харчування
66. Опишіть чотири основні фізіологічні принципи складання харчових раціонів
67. Що враховує показник Фойта, яке ваше бачення вживання калорій та співвідношення поживних речовин у раціоні харчування.
68. Яке співвідношення білків, жирів і вуглеводів має бути в збалансованому раціоні здорової дорослої людини
69. Опишіть співвідношення основних поживних речовин, що рекомендується, для населення
70. Опишіть конценцію Піраміди харчування
71. Опишіть п'ять груп продуктів Піраміди харчування
72. До чого приводить виключення з раціону цілої групи продуктів Піраміди харчування
73. Дайте визначення поняттям метаболізм, анаболізм, катаболізм
74. Наведіть приклади використання обмінних процесів (анаболізму, катаболізму) у фк
75. Опишіть методи визначення інтенсивності метаболізму
76. Опишіть методи непрямой калориметрії
77. Опишіть чинники, що впливають на дихальний коефіцієнт

78. Опишіть зміни калористичного еквіваленту кисню та виделення енергії організмом при окисленні білків, жирів та вуглеводів
79. Наведіть приклади різних способів вираження витрат енергії
80. Опишіть складові витрат енергії (основний обмін, цілеспрямована рухова активність, м'язова активність не пов'язана з фізичним навантаженням, специфічна динамічна дія їжі)
81. Опишіть відносний вклад органів в основний обмін
82. Від яких чинників залежить варіабельність величини основного обміну, у різних людей
83. Опишіть чинники, що впливають на величину енергетичних витрат на специфічну динамічну дію їжі
84. Опишіть чинники, що впливають на величину енергетичних витрат на цілеспрямовану рухову активність та спонтанну фізичну активність
85. Опишіть чинники, що регулюють кількість спожитої їжі
86. Опишіть механізми короткочасної, проміжної і довготривалої регуляції вживання їжі
87. Опишіть дію лептина на організм людини
88. Охарактеризуйте поняття порушення харчування
89. Чим характеризується невротична анорексія
90. Чим характеризується невротична булімія
91. Опишіть порочний круг, що виникає при невротичній булімії
92. Перерахуйте та опишіть звичайні ознаки поведінки переїдання-очищення
93. Опишіть чинників ризику, які можуть привести до порушення харчування у спортсменів.
94. Охарактеризуйте ознаки порушень харчування
95. Опишіть діагностичні критерії для невротичної анорексії
96. Опишіть діагностичні критерії для невротичної булімії
97. Ожиріння. класифікація. Діагностика. Поняття процентного вмісту жиру. Методи визначення
98. Поняття: “ожиріння”, “надлишок маси тіла”, “дефіцит маси тіла”. Причини що приводять до ожиріння
99. Дієтологічні та інші методи корекції маси тіла для збільшення маси тіла
100. Дієтологічні та інші методи корекції маси тіла для зниження маси тіла
101. Дієти та методи, що використовують у боротьбі з надмірною вагою.
102. Роль харчування для забезпечення фізичного та психічного здоров'я людини.
103. Харчування як профілактика виникнення хвороб.
104. Метаболічні порушення у людей, які страждають на ожиріння.
105. Низьковуглеводна високопротеїнова концепція харчування як найбільш фізіологічний механізм корекції ваги.

106. Огляд оригінальних концепцій харчування.
107. Наведіть приклади дієтичних препаратів і пристроїв та опишіть ефект від їх застосування
108. Дайте визначення біологічно активним добавкам та наведіть основні порушення харчування при яких вони можуть застосовуватися
109. Критерії відмінності БАД від продуктів харчування і від лікарських засобів
110. Дайте визначення та опишіть 4 класи харчових добавок

## 11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова:

1. Ванханен В. Д., Майструк Н. Н. и др. Гигиена питания. – Киев: Здоров'я, 1980 –
2. Королев А.А. Гигиена питания : учебник / А. А. Королев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: АCADEMIA, 2007. – 528 с.
3. Новодержкина Ю.Г. Диетология: учебник / Ю.Г. Новодержкина, В.П. Дружинина. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.
4. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
5. Оздоровительное и диетическое питание: Цикл лекций / Под ред. В. И. Циприяна. — К.: Логос, 2001. — 336 с.
6. Петровский К. С., Ванханен В. Д. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1982. - 528 Эллен Колеман, Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулума", 2005.-С.103-111
7. Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулума", 2006. – С.17-26с.

### Допоміжна

1. Анохова В.М., Романова Е.В. Гигиена питания. – Ростов н/Д: Феникс. – 384 с.
2. Барановский А.Ю., Пак С.Ф. Диетология: организационно-правовые основы. Учебно-методическое пособие. – Диалект, 2006. – 176 с.
3. Бонд Дж. Естественное питание: Как питаться в соответствии с нашей генетической программой / Пер с англ. А.В. Верди. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 336 с.
4. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации : учеб.-метод. пособие / О.О. Борисова. – М.: Советский спорт, 2007. – 132 с.
5. Влощинский П.Е. Физиология питания: Учебник / Влощинский П.Е., Позняковский В.М., Дроздова Т.М. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007. – 352 с.
6. Воробьев В.И. Организация оздоровительного и лечебного питания / В.И. Воробьев. – 2-е изд., доп. – М.: Медицина, 2002. – 445с.
7. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. – СПб: Питер, 2008. – 960 с. (Серия: «Спутник врача»).
8. Добовольская М.В. Человек и его пища. Пищевые специализации и проблемы антропогенеза. – М: «Научный Мир», 2005. – с.
9. Доценко, В.А. Болезни избыточного и недостаточного питания: учебное пособие / В.А. Доценко, Л.В. Моссийчук. – СПб.: ФОЛИАНТ, 2004. – 112с.
10. Дуборасова Т.Ю. Основы физиологии питания: Практикум. – М.: Маркетинг, 2001. – 32 с.

11. Леонов А.В. Пищевой статус учащихся младшего школьного возраста и возможности его оптимизации / А.В. Леонов, А.С. Поляшова, Ю.Г. Кузмичев, И.Ш. Якубова // *Вопр. дет. диетологии.* – 2007. – № 3. – С. 20–25.
12. Мартинчик А.Н. Физиология питания, санитария и гигиена : Учебное пособие / А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Л.С. Трофименко. – М.: Высшая школа, 2000. – 191с.
13. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: Учебник для нач. проф. образования: Учебное пособие для сред. проф. образования. – 4-е изд., стер. – М.: Academia, 2006. – 184 с. (Серия «Профессиональное образование»)
14. Монастырский К. Функциональное питание. – Ageless Press, 2004. – 322 с.
15. Монтиньяк М. Рецепты питания по Монтиньяку. – М.; Оникс, 1999. – 262 с.
16. Муроx В.И., Соколовская Л.А., Коломиец О.М., Веремейчик О.М. Лечебное и рациональное питание. Картоотека блюд : Практическое руководство для врачей-диет. – 2-е изд. – Ураджай.
17. Мухина Ю.Г. Микроэлементы: участие в обменных процессах и значение в детском питании / Ю.Г. Мухина, М.И. Дубровская, С.Г. Грибакин, О.В. Юдина // *Вопросы детской диетологии.* – 2003. – Т. 1, № 5. – С. 5 – 11.
18. Огорокова Ю.И., Еремин Ю.Н. Гигиена питания - 3-е изд. – М.: Медицина, 1981. – 319 с.
19. Онищенко Г.Г. Задачи и стратегия школьного питания в современных условиях / Г.Г. Онищенко. – *Вопросы питания.* – 2009. – №1. – С. 16 – 21.
20. Павлоцкая Л.Ф., Дуденко Н.В., Эйдельман М.М. Физиология питания. – М.: Высш. шк., 1989. – 368 с.
21. Петровский К.С. Гигиена питания. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина, 1975. – 411 с.
22. Позняковский В.М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза пищевых продуктов: Учебник / В.М. Позняковский – 3-е изд., испр. и доп. – Новосибирск: Изд-во Сибир. ун-та, 2002. – 554с.
23. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. – М.: Олимп, 2003. – 160 с.
24. Раздельное питание / авт.-сост. Л. Смирнова. – Минск: Харвест, 2007. – 64 с.
25. Савельева Н.Ю. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. – Ростов-н/Д: Феникс, 2005. – 416 с.
26. Спортивная фармакология и диетология / Под ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2008. – 256 с.
27. Теплов В.И., Боряев В.Е. Физиология питания: Учебное пособие. – М.: Издательский дом "Дашков и К"; 2009. – 452 с.



28. Шевченко В.П. Клиническая диетология / Под ред. академ. РАМН В.Т. Ивашкина. – MEDLitera, 2009. – 256 с.
29. Шелтон Г. Ортоотрофия: основы правильного питания и лечебного голодания. / Пер. с англ. Л.А. Владимирского. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.
30. Шленская Т.В. Санитария и гигиена питания : учебное пособие для вузов / Т.В. Шленская, Е.В. Журавко. – М.: КолосС, 2004. – 182 с.

## **Робоча програма навчального курсу**

Основи здорового харчування. Робоча навчальна програма. – К.: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2014. – 33 с.

Розробник: Пітенко Сергій Леонідович, викладач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності Київського університету імені Бориса Грінченка.

---

Основи здорового харчування. Робоча програма навчальної дисципліни / Розробник: С. Л. Пітенко. – К.: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2014. – 33 с.