

Рівненський державний гуманітарний університет
Кафедра біології, здоров'я людини та фізичної терапії

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

БК 43 ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія
Освітня програма «Фізична терапія»
Психолого-природничий факультет

2025 - 2026 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія освітньо-професійної програми «Фізична терапія».

Мова навчання: українська

Розробник: Толочик І. Л., к.б.н., доцент кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії.

Протокол від “ 24 ” червня 2025 року № 7

Завідувач кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії



(проф. Інна СЯСЬКА)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Робочу програму схвалено навчально-методичною комісією факультету

Протокол від “ 26 ” червня 2025 року № 5

Голова навчально-методичної комісії психолого-природничого факультету



Ірина ТРОХИМЧУК

(підпис)

(прізвище та ініціали)

© Толочик І. Л., 2025 рік

© Рівне, 2025 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 4	Галузь знань 22 Охорона здоров'я	Вибіркова	
Модулів — 1	Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія	Рік підготовки:	
Змістових модулів —2		4-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання: підготовка презентацій по змістових модулях		Семестр	
Загальна кількість годин - 120		8-й	
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 3 самостійної роботи студента – 7.	Освітній рівень: бакалаврський	20 год.	
		Практичні, семінарські	
		Лабораторні	
		20 год.	
		Самостійна робота	
		80 год.	
		Індивідуальні завдання:	
		6 год.	
		Вид контролю:	
		залік	
Передумови для вивчення дисципліни (нормальна анатомія людини, біологічна хімія та біохімія рухової активності)			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Основною **метою** навчальної дисципліни є: формування знань щодо анатомічної будови травної системи, біологічних та біохімічних компонентів їжі, основ раціонального харчування та складання харчового раціону. Дисципліна «Основи раціонального харчування» забезпечує формування знань про біохімічні та біоорганічні складові харчових продуктів, анатомо-фізіологічну будову травної системи, особливості лікувально-дієтичного та нетрадиційних методів харчування, вплив харчових додатків на здоров'я людини та захворювання при ентеральному харчуванні.

Дисципліна забезпечує підготовку висококваліфікованого, конкурентноспроможного, інтегрованого у європейський та світовий науково-освітній простір фахівця з фізичної реабілітації, що може якісно здійснювати реабілітаційну діяльність з різними контингентами населення. Майбутні фахівець повинен вирішувати складні завдання та практичні проблеми, пов'язані з порушеннями функцій травної системи із застосуванням медичних та клінічних методів, визначати перспективні шляхи використання засобів фізичної реабілітації, створювати програми оздоровлення організму людини, здійснювати наукові дослідження професійного спрямування.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Основи раціонального харчування» є:

- сформувати у здобувачів знання про основи раціонального харчування;
- розглянути поняття біохімічних та біоорганічних складових харчових продуктів, анатомо-фізіологічну будову травної системи;
- розкрити суть складання харчового раціону;
- навчити здобувачів вищої освіти комплексно підходити до вивчення захворювань травної системи при порушенні харчового раціону;
- ознайомити здобувачів із прикладами застосування лікувально-дієтичного та нетрадиційних методів харчування.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі повинні набути таких компетентностей:

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

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

3. Очікувані результати навчання

ПР 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПР 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

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

4. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Вступ. Основи раціонального харчування як наука і галузь практичної діяльності.

Тема 2. Анатомія і фізіологія кишково-шлункового тракту.

Тема 3. Захворювання пов'язані з недоліками харчування. Принципи раціонального харчування.

Тема 4. Характеристика поживних речовин та їх роль у харчуванні людини. Білки, жири та вуглеводи.

Тема 5. Вітаміни, мінеральні речовини та їх роль у харчуванні людини.

Тема 6. Обмін речовин та енергії, води та солей в організмі людини.

Змістовий модуль 2.

Тема 7. Харчова та біологічна цінність продуктів харчування.

Тема 8. Харчові отруєння.

Тема 9. Експертиза та консервування харчових продуктів.

Тема 10. Особливості харчування окремих груп населення.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с. р.		л	п	лаб	інд	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1.												
Тема 1. Вступ. Основи раціонального харчування як наука і галузь практичної діяльності.	12	2		2	-	8	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Анатомія і фізіологія кишково-шлункового тракту.	12	2		2	-	8	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Захворювання пов'язані з недоліками харчування. Принципи раціонального харчування.	12	2		2	-	8	-	-	-	-	-	-
Тема 4. Характеристика поживних речовин та їх роль у харчуванні людини. Білки, жири та вуглеводи.	12	2		2	-	8	-	-	-	-	-	-
Тема 5. Вітаміни, мінеральні речовини та їх роль у харчуванні людини.	12	2	-	2	-	8	-	-	-	-	-	-
Тема 6. Обмін речовин та енергії, води та солей в	12	2	-	2	-	8	-	-	-	-	-	-

організмі людини.												
Всього	72	12	-	12	-	48	-	-	-	-	-	-
Змістовий модуль 2.												
Тема 7. Харчова та біологічна цінність продуктів харчування. Харчові отруєння. Експертиза та консервування харчових продуктів.	12	2		2	-	8	-	-	-	-	-	-
Тема 8. Харчові отруєння.	12	2		2	-	8	-	-	-	-	-	-
Тема 9. Експертиза та консервування харчових продуктів.	12	2		2	-	8						
Тема 10. Особливості харчування окремих груп населення.	12	2		2	-	8						
Всього	48	8		8	-	32	-	-	-	-	-	-
ІНДЗ	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Усього годин	120	20		20	-	80	-	-	-	-	-	-

6. Теми семінарських занять

Не передбачено.

7. Теми практичних занять

Не передбачено.

8. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Розрахунок основного обміну речовин.	2
2	Обчислення відхилення основного обміну від норми за формулою Ріда.	2
3	Складання харчового раціону.	2
4	Методи оцінювання якості продуктів харчування.	2
5	Вплив на організм людини харчових добавок та ГМО.	2
6	Оцінювання добового раціону харчування за складом білків та жирів.	2
7	Оцінювання добового раціону харчування за складом вуглеводів вітамінів та мінеральних речовин.	2
8	Особливості харчування дітей та підлітків.	2

9	Особливості харчування людей похилого та старечого віку.	2
10	Особливості харчування вагітних та спортсменів.	2
	Всього	20

9. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Роль білків, жирів та вуглеводів у харчуванні.	8
2	Роль вітамінів та мінеральних речовин у харчуванні.	8
3	Роль макроелементів у харчуванні.	8
4	Роль мікроелементів у харчуванні.	8
5	Порушення травлення у клітині.	8
6	Травлення у шлунку.	8
7	Процес травлення у тонкому і товстому кишечнику.	8
8	Захворювання спричинені порушенням харчового раціону.	8
9	Харчові отруєння.	8
10	Нетрадиційні види харчування	8
	Разом	80

10. Індивідуальні завдання

Індивідуальне науково-дослідне завдання з курсу «Основи раціонального харчування» передбачає підготовку презентацій по змістових модулях, що включає наступні види робіт:

- складання опорно-логічних схем відповідно до вивченого теоретичного матеріалу;
- підготовка та захист науково-інформаційних матеріалів;
- підготовка бібліографії з основ раціонального харчування.

11. Методи навчання

МН1 – словесний метод (лекція, дискусія, співбесіда тощо);

МН2 – практичний метод (лабораторні та практичні заняття);

МН3 – наочний метод (метод ілюстрацій і метод демонстрацій);

МН4 – робота з навчально-методичною літературою (конспектування, тезування, анотування, рецензування, складання реферату);

МН5 – відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо);

МН6 – самостійна робота;

МН7 – індивідуальна науково-дослідна робота здобувачів вищої освіти.

12. Методи оцінювання

МО2 – усне або письмове опитування;

МО4 – тестування;

МО6 – реферати, есе;

МО7 – презентації результатів виконаних завдань та досліджень;

МО9 – захист лабораторних робіт;

МО10 – залік.

13. Засоби діагностики результатів навчання:

-залік;

-стандартизовані тести;

-аналітичні звіти, реферати, есе;

-презентації результатів виконаних завдань та досліджень.

Види та методи навчання і оцінювання

Код компетентності (згідно ОПП)	Назва компетентності	Код програмного результату навчання	Назва програмного результату навчання	Методи навчання	Методи оцінювання результатів навчання
ЗК 12.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	ПРН 16.	Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.	МН1 МН2 МН3 МН4 МН5 МН6 МН7	МО2 МО4 МО6 МО7 МО9 МО10
СК 02.	Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.	ПРН 04.	Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.	МН1 МН2 МН3 МН4 МН5 МН6 МН7	МО2 МО4 МО6 МО7 МО9 МО10
СК 04.	Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.	ПРН 04.	Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.	МН1 МН2 МН3 МН4 МН5 МН6 МН7	МО2 МО4 МО6 МО7 МО9 МО10

СК 13.	Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/ дог ляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.	ПРН 01.	Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.	МН1 МН2 МН3 МН4 МН5 МН6 МН7	МО2 МО4 МО6 МО7 МО9 МО10
--------	--	---------	---	---	---

14. Критерії оцінювання результатів навчання.

Суми балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетен-тності	Оцінка за національною шкалою	
					екзамен	залік
90-100	A	відмінно	здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить і опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні здібності	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	здобувач вищої освіти вільно володіє теоретичним матеріалом, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	
74-81	C	добре	здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, загалом самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти			

			помилки, з-поміж яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
64-73	D	задовільно	здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, з-поміж яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	
60-63	E	задовільно	здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів			

15. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне тестування та самостійна робота										ІНДЗ	Сума
Змістовий модуль №1						Змістовий модуль №2					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	6	100
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
Модульний контроль-7						Модульний контроль-7					

16. Методичне забезпечення

Методичне забезпечення дисципліни представлено в системі Moodle та складається:

- Робоча програма навчальної дисципліни, силабус.
- Опорний конспект лекцій.
- Матеріали для лабораторних занять.
- Завдання до самостійної роботи.
- Завдання для здійснення модульного і підсумкового контролю знань.

Толочик І. Л. Методичні вказівки до виконання лабораторних занять з дисципліни «Основи раціонально харчування». Рівне: РДГУ. 2024. 24 с.

17. Питання для підготовки до підсумкового контролю

1. Анатомо-фізіологічні особливості травної системи.
2. Будова шлунково-кишкового тракту.
3. Функції і фізіологічні особливості травної системи.
4. Анатомічна будова ротової порожнини.
5. Кількість молочних зубів, їх формула.
6. Кількість постійних зубів, їх формула та будова.
7. Травлення у ротовій порожнині. Процеси жування та ковтання.

8. Будова слинних залоз. Регуляція слиновиділення.
9. Слина, її склад та функції.
10. Анатомічна будова язика та його значення в утворенні грудочки їжі.
11. Анатомічна будова глотки та стравоходу.
12. Анатомічна будова шлунку.
13. Анатомічна будова тонкого кишечника.
14. Анатомічна будова товстого кишечника.
15. Анатомічна будова та функції печінки.
16. Жовч, її склад та функції.
17. Регуляція та методи дослідження жовчовиділення у людини.
18. Анатомічна будова та функції підшлункової залози.
19. Процес травлення у ротовій порожнині.
20. Процес травлення у шлунку.
21. Процес травлення у тонкому кишечнику.
22. Всмоктування у травному каналі.
23. Процес травлення у товстому кишечнику.
24. Розвиток харчування у різні періоди життя людини.
25. Білки, їх значення у харчуванні. Харчова та біологічна цінність білків.
26. Жири, їх значення у харчуванні. Харчова та біологічна цінність жирів.
27. Вуглеводи, їх роль у харчуванні.
28. Вітаміноподібні речовини, їх функція та вміст у продуктах харчування.
29. Водорозчинні та жиророзчинні вітаміни. Авітамінози.
30. Мікро-і мікроелементи, їх функція та вміст у продуктах харчування.
31. Вода і питний режим, значення.
32. Соки їх склад та цінність для організму людини.
33. Раціональне і нераціональне харчування, їх значення.
34. Харчування залежно від групи крові.
35. Недоліки у харчуванні сучасної людини.
36. Харчовий раціон. Види харчування.
37. Рекомендовані величини фізіологічних потреб організму в енергії та харчових речовинах.
38. Енергетичні витрати та енергетична цінність їжі.
39. Загальна характеристика основних продуктів харчування (молоко та молочні продукти, м'ясо, риба, продукти моря, харчові жири, зернові продукти, овочі, гриби, цукрові продукти).
40. Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я (раціональне харчування, режим харчування, складання і розрахунок добового раціону).
41. Значення лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я (характеристика основних дієт, розвантажувальні дієти).
42. Особливості харчування осіб похилого та старечого віку, складання харчового раціону для них. Харчування довгожителів.
43. Особливості харчування спортсменів під час систематичних тренувань, у період зборів та у дні змагань.
44. Особливості харчування осіб розумової праці, студентів.
45. Особливості харчування дітей та підлітків.
46. Особливості харчування робітників промислових підприємств та працівників сільського господарства.
47. Значення лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я (характеристика основних дієт, розвантажувальні дієти).
48. Нетрадиційні види харчування (піст і голодування як фактори оздоровлення, вегетаріанське харчування, сирोїдіння, роздільне харчування, харчування за групами крові, харчування у системі вчення йогів) як метод оздоровлення та профілактики.
49. Харчові добавки та їх вплив на здоров'я. Роль алкогольних напоїв, наркотичних засобів, кави, паління у харчуванні людини.
50. Загальна характеристика та класифікація продуктів харчування.
51. Дієтичне харчування та характеристика дієт, вміст у них харчових продуктів, значення.

52. Розвантажувальні дієти, їх види та значення.
53. Вплив харчових додатків на здоров'я людини.
54. Зерно та продукти його переробки.
55. Овочі, фрукти та ягоди, їх значення у харчуванні.
56. Харчові концентрати, консерванти.
57. Гігієнічні основи консервування харчових продуктів.
58. Методи консервування харчових продуктів та їх характеристика.
59. Експертиза харчових продуктів.
60. Роль алкогольних напоїв у харчовому раціоні.
61. Значення смакових речовин у харчуванні.
62. Механізм регуляції секреторної функції підшлункової залози.
63. Склад та властивості шлункового соку, механізм секреції, методи дослідження.
64. Фази регуляції шлункової секреції: мозкова, шлункова, кишкова, їх механізми.
65. Нервові та гуморальні механізми регуляції шлункової секреції.
66. Рухова функція шлунку та її регуляція.
67. Механізм переходу шлункового вмісту у дванадцятипалу кишку.
68. Особливості травлення у товстій кишці. Роль мікрофлори.
69. Склад та властивості кишкового соку, регуляція його секреції.
70. Рухова функція кишок, види скорочень, їх регуляція.
71. Порожнинне, пристінкове та внутрішньоклітинне травлення.
72. Причини та наслідки порушення функцій тонкого кишечника.
73. Причини та наслідки порушення функцій товстого кишечника.
74. Процес всмоктування харчових речовин.
75. Нейрогуморальна регуляція системи травлення.
76. Механізм формування відчуттів апетиту та насичення.
77. Хвороби, що передаються аліментарним шляхом (харчові токсикоінфекції, сальмонельоз, дизентерія, ботулізм, бруцельоз, трихінельоз, гельмінти).
78. Вторинні хвороби, недостача та надмірність харчування.
79. Захворювання з аліментарними чинниками ризику розвитку патологій.
80. Захворювання зумовлені харчовою несумісністю.
81. Захворювання з аліментарними чинниками передачі збудника хвороби.
82. Харчові отруєння спричинені домішками хімічних речовин (нітрати, свинець та ін.), невідкладна допомога при них.
83. Мікробні харчові отруєння, невідкладна допомога при них.
84. Немікробні харчові отруєння, невідкладна допомога при них.
85. Харчові отруєння невстановленої етіології.
86. Отруєння грибами: ознаки, невідкладна допомога при них.
87. Отруєння кісточковими, рослинами: ознаки, невідкладна допомога при них.

18. Рекомендована література (основна, допоміжна)

Основна

1. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. Київ: Центр учбової літератури. 2010. 336 с.
2. Зубар Н. М., Руль Ю. В., Булгакова М. К. Фізіологія харчування: практикум. К.: Центр учбової літератури, 2013. 208 с.
3. Мотузюк О. П., Хмелькова А. І., Міщенко І. В. Практикум з фізіології людини. Київ: ВСВ «Медицина». 2017. 160 с.
4. Розборська Л. В. Основи фізіології і гігієни харчування: опорний конспект лекцій. Умань: УНУС. 2016. 124 с.
5. Основи харчування: підручник / М. І. Кручаниця, І. С. Миронюк, Н. В. Розумикова та ін. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
6. Розборська Л. В. Основи фізіології і гігієни харчування: опорний конспект лекцій. УНУС, 2016. 124 с.
7. Толочик І. Л. Методичні вказівки до виконання лабораторних занять з дисципліни

«Основи раціонально харчування». Рівне: РДГУ. 2024. 24 с.

Допоміжна

1. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанова В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Київ: Центр учбової літератури. 2016. 336 с.
2. Григоров Ю. Г., Семесько Т. М., Синєок Л. Л. Особливості здорового харчування українців. К.: Медкнига, 2007. 56 с.
3. Коляденко Г. І. Анатомія людини: підручник. Київ: Либідь. 2009. 383 с.
4. Олексієнко Я. І., Шахматова В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навч.-метод. посіб. Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. 42 с.
5. Основи харчування. Теорія і практичні застосування / за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2010. 882 с.
6. Смоляр В. І. Фізіологія та гігієна харчування. К.: «Здоров'я», 2000. 126 с.

19. Інформаційні (інтернет) ресурси

1. <https://ukrhealth.net/pravda-pro-steroidi>
2. <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/646/steroidi>