

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**

Факультет природничих наук

Кафедра біології та екології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи здорового харчування

Усі спеціальності
(загальноуніверситетська дисципліна)

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол №4 від “06” листопада 2025 р.

м. Івано-Франківськ – 2025

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Основи здорового харчування
Викладач (-і)	к.б.н., доц. Случик І.Й.
Контактний телефон викладача	0342596164
Е-mail викладача	iryna.sluchyk@cnu.edu.ua
Формат дисципліни	очний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год., II, III і IV курс (3, 4, 5, 6, 7, 8 семестр, залік)
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pro
Консультації	Очні групові та онлайн-консультації
2. Анотація до навчальної дисципліни	
<p>Дисципліна «Основи здорового харчування» спрямована на формування в студентів цілісного уявлення про раціональне харчування як одну з головних умов збереження здоров'я та гармонійного фізичного розвитку людини.</p> <p>Курс охоплює питання раціонального та альтернативних видів харчування, функціонування травної системи та регуляції травлення, харчової та енергетичної цінності різних продуктів, значення та добових норм основних нутрієнтів, профілактики захворювань, спричинених незбалансованим харчуванням, формування здорової харчової поведінки.</p> <p>У результаті опанування дисципліни студенти отримують знання і практичні навички, необхідні для підтримання власного здоров'я, підвищення якості життя та усвідомленого ставлення до цінності людського життя.</p>	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
<p><i>Метою</i> викладання навчальної дисципліни є формування у студентів системи знань про принципи раціонального харчування, процеси споживання та засвоєння їжі, основи обміну речовин і енергії, пов'язаними з індивідуальними, статевими та віковими особливостями, а також виховання усвідомленого, відповідального ставлення до здорового способу життя.</p> <p><i>Основними завданнями навчальної дисципліни є:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознайомити студентів із основними положеннями та принципами раціонального харчування; - сформуванню систему знань про будову та функції травної системи; - сформуванню уявлення про значення різних нутрієнтів в забезпеченні життєдіяльності організму; - дати знання про харчову цінність продуктів, значення вітамінів та мінеральних речовин для збереження здоров'я; - навчити визначати добові енерговитрати, розраховувати та складати раціони харчування для людей різної сфери діяльності; - ознайомити з основами профілактики захворювань, спричинених незбалансованим харчуванням та розвивати навички здорової харчової поведінки; - сприяти формуванню культури здоров'я та відповідального ставлення до власного життя і безпеки. 	
4. Програмні компетентності та результати навчання	
<p>ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі біології при здійсненні професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування законів, теорій та методів біологічної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p>ЗК03. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК04. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.</p> <p>ЗК05. Здатність спілкуватися державною мовою як усно так і письмово.</p>	

- ЗК07.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК08.** Здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу.
- ЗК10.** Здатність працювати в команді.
- ПРО2.** Застосовувати сучасні інформаційні технології, програмні засоби та ресурси Інтернету для інформаційного забезпечення професійної діяльності.
- ПРО4.** Спілкуватися усно і письмово з професійних питань з використанням наукових термінів, прийнятих у фаховому середовищі, державною та іноземною мовами.
- ПРО8.** Знати та розуміти основні терміни, концепції, теорії і закони в галузі біологічних наук і на межі предметних галузей.
- ПРО9.** Дотримуватися положень біологічної етики, правил біологічної безпеки і біологічного захисту у процесі навчання та професійній діяльності.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	14
практичні	16
самостійна робота	60

Ознаки курсу

Семестр	Предметна спеціальність	Курс (рік навчан ня)	Нормативний / вибірковий
всі	Усі спеціальності	II, III, IV	вибіркова

Тематика навчальної дисципліни

Тема	Кількість годин		
	лекції	практичні	сам.роб.
Тема 1. Вплив харчування на життєдіяльність і довголіття. Раціональне харчування та альтернативні види харчування.	2	2	8
Тема 2. Система травлення, її функції та регуляція.	2	2	8
Тема 3. Білки та їх значення у харчуванні людини.	2	2	6
Тема 4. Ліпіди та їх значення у харчуванні людини.	2	2	6
Тема 5. Вуглеводи та їх значення у харчуванні людини.	2	2	6
Тема 6. Вітаміни та мінеральні речовини. Їх джерела та значення у збереженні здоров'я людини.	2	2	6
Тема 7. Продукти з функціональними властивостями. Біологічно активні добавки. Пробиотики. Пребіотики.			6
Тема 8. Роль харчування у профілактиці поширених хвороб цивілізації. Профілактика карієсу, ожиріння, метаболічного синдрому, онкозахворювань, захворювань серцево-судинної системи.	2	2	8
Тема 9. Значення збалансованого харчування у формуванні та зміцненні здоров'я. Складання та розрахунок добового раціону для осіб різної сфери діяльності.		2	6
Заг.:	14	16	60

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

<p>Загальна система оцінювання курсу</p>	<p>Система оцінювання навчальної дисципліни визначена Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (Наказ ректора від 03 липня 2025 р. №572)</p> <p>В освітньому процесі використовуються такі види контролю: вхідний, поточний, підсумковий та відстрочений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вхідний контроль проводиться перед вивченням нового курсу з метою визначення рівня підготовки здобувачів вищої освіти з дисциплін, які забезпечують цей курс. • Поточний контроль проводиться науково-педагогічними працівниками на всіх видах аудиторних занять з метою забезпечення зворотного зв'язку між науково-педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів вищої освіти. • Підсумковий контроль забезпечує оцінку результатів навчання здобувачів вищої освіти певного освітнього рівня на проміжному або завершальному етапах їх навчання. Він включає семестровий контроль і атестацію. • Відстрочений контроль або контроль залишкових знань проводиться через деякий час після вивчення навчальної дисципліни.
<p>Вимоги до письмової роботи</p>	<p>У письмовій роботі студент повинен продемонструвати уміння синтезувати теоретичні і практичні знання, отримані в межах одного змістового модуля. Під час підсумкового модульного завдання розглядаються контрольні питання, тести, ситуаційні задачі, запропоновані у методичних розробках для студентів, здійснюється контроль практичних навиків і умінь за темами змістового модуля. Усі відповіді повинні бути подані чітко, грамотно, у заданій послідовності.</p>
<p>Умови допуску до підсумкового контролю</p>	<p>Здобувач освіти вважається допущеним до семестрового контролю з конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, заліку), якщо він виконав усі види робіт, передбачені силабусом навчальної дисципліни.</p>
<p>Підсумковий контроль</p>	<p>Підсумковий семестровий контроль проводиться у формі (письмовій, усній, тестовій), визначеній відповідною кафедрою. При цьому тривалість письмової компоненти не повинна перевищувати дві академічні години. Якщо підсумковий семестровий контроль проводиться у формі заліку, то він виставляється за результатами поточного контролю з усіх видів навчальної роботи (у тому числі теоретичних занять) викладачем, який вів практичні (лабораторні) заняття або сумісно з викладачем-лектором, при цьому присутність здобувача вищої освіти не обов'язкова. Семестровий контроль у формі заліку виставляється на основі результатів роботи студента впродовж усього семестру, підсумкова кількість балів з дисципліни складає максимум 100.</p>
	<p>Форма контролю: за. Форма здачі: комбінована (письмова з усним захистом).</p>
<p>7. Політика курсу</p>	
<p>Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатів навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та</p>	

підсумкового контролів. Академічна доброчесність базується на засудженні практик списування (виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання), плагіату (відтворення опублікованих текстів інших авторів без зазначення авторства), фабрикації (вигадування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі). Політика щодо академічної доброчесності регламентується положенням: «Положення про запобігання академічному плагіату у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника <https://is.gd/tB2zi9> У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.

В Університеті діють морально-етичні принципи та правила поведінки викладачів і студентів, яких слід дотримуватися у своїй діяльності, прописані в Кодексі честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника <https://is.gd/eeiJX8> Ліквідація академічної заборгованості, перескладання змістових модулів та оскарження результатів оцінювання проводиться згідно порядку прописаного в «Порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника» <https://is.gd/EtCjNG>

Завдання, які студент виконав пізніше зазначених кінцевих термінів не приймаються і повинні бути відпрацьовані індивідуально. Винятком із цього правила є наявність поважної причини з її документальним підтвердженням.

Неприпустимі списування, студент повинен вільно володіти матеріалом.

Якщо студент пропустив більше 50% занять, він повинен пройти тестування на сайті дистанційного навчання і тільки тоді буде допущений до написання екзаменаційної роботи.

Обов'язковим для допуску до екзамену є відвідування більше 50% занять, робота на заняттях, виконання тестових завдань.

По завершенні вивчення курсу здобувачі вищої освіти мають можливість пройти опитування у системі Центру дистанційного навчання та моніторингу освітньої діяльності <https://d-learn.pnu.edu.ua/> щодо удосконалення якості навчання. Анкета носить анонімний характер і включає 10 запитань, відповіді на них будуть використовуватися лише в узагальненому вигляді.

Заповнення анкет є важливою складовою навчальної активності студентів, що дозволить оцінити дієвість застосованих методів викладання та врахувати їх пропозиції стосовно покращення змісту навчальної дисципліни.

Можливість зарахування результатів неформальної освіти. Рекомендовані платформи: Coursera, EdX, Prometheus.

8. Рекомендована література

Література:

1. Основи фізіології харчування: навч. посіб. / Дуденко Н. В., Павлоцька Л.Ф., Горбань В.Г, Цибань Л.С. Харківський держ. ун-т харч. та торгівлі. Х., 2017. 216 с.
2. Фізіологія харчування / Павлоцька Л. Ф., Дуденко Н. В., Євлаш В. В. Харків : підручник. ХДУХТ, 2018. 443 с.
3. Харчова хімія : навч. посіб. / В. В. Євлаш, О. І. та ін. 2-ге вид., Харків: Світ книг, 2016. 504 с.
4. Андріюк Л. Вибрані питання нутріціології: навч. посіб. / Л. Андріюк, О. Зав'ялова, С.Федяєва, В. Яцюк, С. Ломейко, Є. Глебова; Львів. нац. мед. ун-т ім. Данила Галицького. — Львів: Коло, 2015. — 118 с.
5. Гігієна та екологія. Підручник/ За редакцією В.Г. Бардова. – Вінниця: Нова книга, 2018. – 726 с.

6. Гребняк М.П. Дієтологія у термінах, схемах, таблицях, тестах [Текст] : навч. посіб. / М. П. Гребняк [та ін.] ; рец.: М. В. Погорєлов, В. В. Бабієнко. - Дніпро : Акцент ПП, 2018. – 248 с.

Викладач

Ірина СЛУЧИК

кандидат біологічних наук,
доцент

