

**Анотація навчальної дисципліни  
для каталогу вибіркових дисциплін  
для студентів спеціальності «Медсестринство»**

<b>1 курс</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	<b>Основи раціонального харчування</b>
<b>Спеціальність</b>	<b>223 Медсестринство</b>
<b>Освітній рівень</b>	<b>Перший (бакалаврський)</b>
<b>Термін вивчення (курс)</b>	<b>1 курс</b>
<b>Форма навчання</b>	<b>денна</b>
<b>Кафедра</b>	<b>педіатрії та медичної генетики</b>
<b>Науково-педагогічні працівники, які викладатимуть дисципліну</b>	<b>Проф. Сорокман Т.В. Доц. Гінгуляк М.Г. Доц. Хлуновська Л.Ю.</b>
<b>Короткий опис змісту дисципліни</b>	<p>-Знати: анатоμο-фізіологічні основи харчування; основні складові компоненти їжі (білки, жири, вуглеводи, мікро- і макроелементи, вода і питний режим); загальну характеристику основних продуктів харчування (молоко і молочні продукти, м'ясо, риба і продукти моря, харчові жири, зернові продукти, овочі, гриби, цукрові продукти), роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я (раціональне харчування, режим харчування,</p> <p>-Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проводити аналіз наукових джерел інформації щодо сучасного стану і перспектив розвитку раціонального харчування;</li> <li>• визначити харчову та біологічну цінність харчових продуктів та різних харчових сумішей;</li> <li>• розрахувати енергетичну цінність продуктів та раціонів;</li> <li>• оцінювати відповідність харчових продуктів принципам здорового харчування;</li> <li>• вміти розробляти практичні рекомендації щодо організації здорового харчування різних груп населення.</li> </ul>
<b>Орієнтовний перелік тем навчальних занять (семінарські заняття)</b>	<p><b>Тема 1.</b> Анатоμο-фізіологічні основи харчування.  <b>Тема 2.</b> Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вуглеводи, мікро- і макроелементи, вода і питний режим).  <b>Тема 3.</b> Загальна характеристика основних продуктів харчування (молоко і молочні продукти, м'ясо, риба і продукти моря, харчові жири, зернові продукти, овочі, гриби, цукрові продукти).  <b>Тема 4.</b> Роль збалансованого раціонального харчування у</p>

	<p>формуванні та зміцненні здоров'я (раціональне харчування, режим харчування, складання і розрахунок добового раціону). Особливості харчування залежно від віку.</p> <p><b>Тема 5.</b> Особливості раціонального харчування залежно від виду діяльності (осіб розумової праці, фізичної праці, спортсменів).</p> <p><b>Тема 6.</b> Поняття про основний обмін. Специфічнодинамічна дія харчових речовин. Енергетичний баланс. Методи визначення енерговитрат. Фізіологічна потреба людини в енергії і нормування енергетичної цінності раціонів харчування.</p> <p><b>Тема 7.</b> Особливості лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я.</p> <p>Принципи побудови дієтичного, лікувально-профілактичного харчування. Види лікувально-профілактичного харчування. Дієтичне харчування, його значення в лікуванні різних захворювань. Сучасні погляди на дієтичне харчування.</p> <p><b>Тема 8.</b> Нетрадиційні види харчування (сироїдіння, вегетаріанство, харчування залежно від групи крові) та їх вплив на формування здоров'я.</p> <p>Піст і голодування як фактори оздоровлення, вегетаріанське харчування, сирийдіння, роздільне харчування, харчування за групами крові, харчування у системі вчення йогів та їх вплив на формування здоров'я.</p> <p><b>Тема 9.</b> Харчові добавки та їх вплив на здоров'я. Хвороби, що передаються аліментарним шляхом.</p> <p><b>Тема 10.</b> Порушення харчування. Невротична анорексія, булімія. Порушення, пов'язане з переїданням. Голодування. Ожиріння. Корекція маси тіла. Харчові добавки.</p>
<p><b>Забезпечення загальних професійних компетентностей та</b></p>	<p><b>Загальні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-здатність визначати мету та завдання власної та колективної діяльності передбачати альтернативні рішення у професійній діяльності (ЗК1);</li> <li>-здатність до володіння спеціалізованими концептуальними знаннями на рівні сучасних досягнень науки і техніки, які є основою для оригінального мислення та інноваційної діяльності (ЗК2);</li> <li>-здатність до критичного осмислення проблем у навчанні і професійній діяльності та на межі предметних галузей (ЗК4);</li> <li>-здатність до зрозумілого і недвозначного донесення власних висновків, а також знань та пояснень, що їх обґрунтовують, до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються (ЗК5).</li> </ul> <p><b>Фахові:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-здатність пояснювати потребу у раціональному харчуванні (ФК1);</li> <li>-здатність розуміти та пояснювати патологічні процеси, які піддаються корекції лікувальним харчуванням (ФК3);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>-здатність провадити безпечну практичну діяльність для пацієнта та практикуючого фахівця (ФК5);</li><li>-здатність забезпечувати відповідність харчування функціональним можливостям та потребам пацієнта (ФК8);</li><li>-здатність провадити професійну діяльність відповідно до потреб здоров'я, культурних цінностей та традицій населення України (ФК12);</li><li>-здатність навчати пацієнта раціональному харчуванню, профілактиці захворювань, здоровому способу життя (ФК13);</li><li>-здатність адаптувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов (ФК15).</li></ul>
--	---

Завідувач кафедри педіатрії та медичної генетики,

професор

Сніжана СОКОЛЬНИК