

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**
Кафедра педагогіки

ЗАТВЕРДЖЕНО

Гуманітарно-педагогічний факультет

«18» червня 2026 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ОСНОВИ ФІЗІОЛОГІЇ ТА ГІГІЄНИ ХАРЧУВАННЯ

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 015 Професійна освіта (015.37 «Аграрне виробництво,
переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології»)
Освітня програма «Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка
сільськогосподарської продукції та харчові технології)»
Факультет (ННІ) Гуманітарно-педагогічний

Розробник: Єресько О.В., доцент кафедри педагогіки, кандидат педагогічних наук

Опис навчальної дисципліни Основи фізіології та гігієни харчування

Навчальна дисципліна належить до циклу вибіркових дисциплін за спеціальністю вибіркових компонентів ОПП, знайомить студентів із нутрієнтами їжі, процесами їх засвоєння організмом, їх впливу на функціонування основних фізіологічних систем організму; представляє особливості будови та функцій травної системи, правила запобігання її розладам; розкриває значення харчових добавок, біологічно активних речовин, здатних підвищувати опірність організму та покращувати функціонування органів та систем; презентує моделі харчування, спрямовані на підтримку органів та систем організму в нормальному стані, покращення їх функціонування під час хворобливих станів, шляхи підтримки та зміцнення здоров'я.

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь		
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>	
Спеціальність	<i>015 Професійна освіта (015.37 «Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології»)</i>	
Освітня програма	<i>«Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології)»</i>	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	вибіркова	
Загальна кількість годин	120	
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість змістових модулів	2	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-	
Форма контролю	<i>екзамен</i>	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм здобуття вищої освіти		
	Форма здобуття вищої освіти	
	денна	заочна
Курс (рік підготовки)	3	
Семестр	5	
Лекційні заняття	<i>15 год.</i>	
Практичні, семінарські заняття	<i>30 год.</i>	
Лабораторні заняття	<i>- год.</i>	
Самостійна робота	<i>75 год.</i>	
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми здобуття вищої освіти	<i>3 год.</i>	

1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Мета – знайомити студентів із значенням їжі в житті людини, її складом, впливом нутрієнтів на роботу фізіологічних систем організму, особливостями їх засвоєння, принципами використання їжі з дієтичною метою, можливостями збереження та зміцнення здоров'я завдяки вибору певної моделі харчування, дотриманням принципів раціонального збалансованого харчування.

Набуття компетентностей:

інтегральна компетентність (ІК):): здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в професійній освіті, що передбачає застосування певних

Модуль 1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема.													
Фізіолого-гігієнічне значення нутрієнтів													
Тема 1. Зміст і завдання курсу. Основні нутрієнти їжі. Макронутрієнти та мікронутрієнти	1-2	16	2	4			10						
Тема 2. Харчування та здоров'я людини. Функції їжі	3-4	16	2	4			10						
Тема 3. Типи харчування	5-6	16	2	4			10						
Тема 4. Харчові добавки	7	8	1	2			5						
Тема 5. Фізіолого-гігієнічні властивості продуктів	8	8	1	2			5						
Разом за модулем 1	64		8	16			40						
Модуль 2. Фізіологічні процеси, що пов'язані з функцією харчування													
Тема 1. Будова та функції органів травлення	9	8	1	2			5						
Тема 2. Особливості засвоєння нутрієнтів	10	8	1	2			5						
Тема 3. Регуляція процесів травлення в організмі	11	8	1	2			5						
Тема 4. Вплив харчування на основні фізіологічні системи організму	12	8	1	2			5						
Тема 5. Розлади процесів травлення. Захворювання травної системи, їх профілактика	13-15	24	3	6			15						
Разом за модулем 2	56		7	14			35						
Усього годин	120		15	30			75						

3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Зміст і завдання курсу. Основні нутрієнти їжі. Макронутрієнти	1
2	Основні нутрієнти їжі. Мікронутрієнти	1
3	Вплив харчування та здоров'я людини.	1
4	Функції їжі	1
5	Типи харчування	1
6	Найпоширеніші дієти в світі. Їх характеристика	1
7	Харчові добавки. Класифікація, вплив на організм	1
8	Фізіолого-гігієнічні властивості продуктів	1
9	Будова та функції травної системи	1
10	Особливості засвоєння їжі в організмі	1
11	Нейрогуморальна регуляція процесів травлення	1
12	Вплив харчування на основні фізіологічні системи	1
13	Розлади процесів травлення.	1
14	Основні захворювання травної системи	1
15	Профілактика порушень травлення	1

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Значення їжі в житті людини	2
2	Роль мінералів і вітамінів у організмі людини	2
3	Вплив харчування на здоров'я	2
4	Шляхи удосконалення власного харчового раціону	2
5	Вплив нестачі різних нутрієнтів на здоров'я	2
6	Принципи дієтичного харчування	2
7	Оцінка харчових добавок за їх впливом на організм	2
8	Харчові продукти і здоров'я	2
9	Будова та функції травної системи	2
10	Засвоєння їжі організмом	2
11	Регуляція процесів травлення в організмі	2
12	Харчування та фізіологічні системи організму	2
13	Умови нормальної роботи органів травлення	2
14	Основні захворювання травної системи	2
15	Профілактика розладів травної системи	2

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вплив харчування на функціонування основних систем організму людини.	
2	Характеристика індивідуального фактичного харчування	
3	Фізіологічні основи раціонального та адекватного харчування	
5	Визначення харчового статусу організму	
6	Визначення енерговитрат та індивідуальних фізіологічних потреб у енергії та нутрієнтах	
7	Сучасні погляди на роль вітамінів та проблема забезпечення ними організму	
8	Аналіз індивідуального добового раціону та відповідність його критеріям раціонального харчування	
9	Диференційоване харчування різних вікових та професійних груп населення	
10	Складання, розрахунок та аналіз раціонів харчування для різних груп населення	
11	Фізіологічні основи лікувального та дієтичного харчування	
12	Складання, розрахунок та аналіз раціонів дієтичного харчування	
13	Альтернативні методи харчування	
14	Дієтичні добавки, продукти спеціального призначення, суперфуди	
15	Харчові отруєння та їх попередження	

6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- усне або письмове опитування;
- співбесіда;
- тестування;
- захист реферативних робіт, проєктів;
- самооцінювання.

7. Методи навчання:

- метод проблемного навчання;

- метод практико-орієнтованого навчання;
- метод проєктного навчання;
- метод перевернутого класу, змішаного навчання;
- метод навчання через дослідження;
- метод навчальних дискусій та дебат;
- метод командної роботи, мозкового штурму.

8. Оцінювання результатів навчання.

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України»

8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
Модуль 1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема.		
Фізіолого-гігієнічне значення нутрієнтів		
Практичне заняття 1 Самостійна робота 1	ПРН 10, 23, 24. Написання есе на тему «Їжа в моєму житті»	5
Практичне заняття 2 Самостійна робота 2	ПРН 07, 17, 23. Характеристика по 1 мінералу та вітаміну (на вибір) за планом: роль в організмі, гіпо- та гіпер- наявність, основні харчові джерела	5
Практичне заняття 3 Самостійна робота 3	ПРН 07, 10, 24 Розроблення рекомендацій щодо зміни незбалансованого раціону, прогнозування можливих ризиків для здоров'я у разі відсутності змін	10
Практичне заняття 4 Самостійна робота 4	ПРН 07, 18, 24. Виявлення можливих небезпек для здоров'я, на основі рекомендацій МОЗ розроблення плану удосконалення власного раціону	10
Практичне заняття 5 Самостійна робота 5	ПРН 07, 18, 19. Аналіз складу улюблених продуктів, пошук антиаліментарних речовин, що входять до їх складу, виявлення можливих ризиків для здоров'я, визначення шляхів їх мінімізації	10
Практичне заняття 6 Самостійна робота 6	ПРН 07, 16, 24. Аналіз ознак нестачі мікро- та макронутрієнтів власного організму. Розроблення порад щодо усунення проблем	10
Практичне заняття 7 Самостійна робота 7	ПРН 07, 10, 18. Аналіз одного з поширених видів дієт. Пошук позитивних рис і можливих недоліків	10
Практичне заняття 8 Самостійна робота 8	ПРН 07, 10, 18. Аналіз вмісту одного з часто вживаних продуктів на наявність харчових добавок, їх безпечність	10
Модульна контрольна робота 1.		30
Всього за модулем 1		100
Модуль 2. Фізіологічні процеси, що пов'язані з функцією харчування		
Практичне заняття 1 Самостійна робота 1	ПРН 07, 18,23. Обґрунтування неможливості харчування лише одним із макронутрієнтів	10
Практичне заняття 2 Самостійна робота 2	ПРН 10, 17, 18. Характеристика процесів, що відбуваються в травному каналі	10
Практичне заняття 3 Самостійна робота 3	ПРН 07, 17, 18. Характеристика особливостей засвоєння організмом одного з нутрієнтів	10

Практичне заняття 4 Самостійна робота 4	ПРН 07, 10, 23. Написання есе за темою: Теорія виникнення почуття голоду, яку я підтримую	10
Практичне заняття 5 Самостійна робота 5	ПРН 17, 23, 24. Складання харчового раціону для покращення функціонування однієї з функціональних систем	10
Практичне заняття 6 Самостійна робота 6	ПРН 07, 10, 18. Охарактеризувати одне з порушень травної системи	10
Практичне заняття 7 Самостійна робота 7	ПРН 17, 23, 24. Розробити комплекс заходів з профілактики розладів харчування	10
Захист реферативного дослідження, проекту		30
Всього за модулем 2		100
Навчальна робота		$(M1 + M2)/2 * 0,7 \leq 70$
Екзамен		30
Всього за курс		$(\text{Навчальна робота} + \text{екзамен}) \leq 100$

8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамени/заліки)
90-100	Відмінно
74-89	Добре
60-73	Задовільно
0-59	незадовільно

8.3. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності	Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

9. Навчально-методичне забезпечення:

- електронний навчальний курс навчальної дисципліни (на навчальному порталі НУБіП України eLearn - <https://elearn.nubip.edu.ua/course/section.php?id=46848>);

10. Рекомендовані джерела інформації

- Брайсон Білл. Тіло. Інструкція з використання / пер. з англ. Олександра Асташова. – 2-у вид. - К.: «Наш формат», 2020. – 384 с.
- Гігієна харчування з основами нутриціології / В.І. Ципріян та ін. Навч. посібник - К: Здоров'я, 1999. – 568 с.
- Дуденко Н.В. Основи фізіології харчування. – Х.: Торнадо, 2003. – 407 с.
- Дуденко Н.В. Основи фізіології та гігієни харчування. – Суми.: Університетська книга, 2008-558 с.

5. Здоров'я на вашому столі : наук.-попул. вид. / С.І. Їльяна. - К. : ВСВ «Медицина», 2018, 336 с.
6. Інфекційні хвороби : підручник / В.М. Козько, Г.О. Соломенник, К.В. Юрко та ін., за ред. В.М. Козька. – К. : ВСВ «Медицина», 2019. – 312 с.
7. Зубар, Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. – К.: КОНДОР, 2018 - 408 с.
8. Зубар Н. М. Теоретичні основи харчових технологій : навч. посіб. / Н. М. Зубар – К.: КОНДОР, 2020. – 363 с.
9. Зубар Н. М., Руть Ю. В., Булгакова М. К. Фізіологія харчування: практикум. К.: Центр учбової літератури, 2013. 208 с.
10. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування. – К.: КНТЕУ, 2006. 341 с.
11. Корзун В.Н. Гігієна харчування: підручник. – Київ, 2003.-236 с.
12. Москоні Ліса. Їжа для мозку. Наука розумного харчування. / пер. з англ. Валерія Глінка. К.: «Наш формат», 2019. – 336 с.
13. Мурликіна Н. В. Хімія та експертиза наркотичних, отруйнонебезпечних речовин алкалоїдної природи : навч. посібник / Н. В. Мурликіна, І. С. Смірнова. – Харків : ХДУХТ, 2004. – 159 с
14. Розумний кишківник. Як змінювати своє тіло зсередини/ Д-р Майкл Мозлі: пер. з англ. А. Цвірн. Х.: Віват, 2024. – 240 с.