

Кафедра харчових технологій та екології

Назва курсу	Основи фізіології та гігієни харчування (ОК 12)
Мова викладання	українська
Викладач	Буяльська Наталія Павлівна, к.т.н., доцент
Профайл викладача	http://ht.stu.cn.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=8&Itemid=5
Контакти викладача	buialska@gmail.com

1. Анотація курсу. Курс «Основи фізіології та гігієни харчування» присвячений вивченню впливу їжі та харчування на здоров'я людини, різних колективів і всього населення; визначає санітарно-гігієнічні та санітарно-протиепідемічні правила, норми і нормативи в галузі харчування, дотримання яких дозволить поліпшити потенціал здоров'я суспільства.

Змістовий модуль 1. Основи фізіології харчування

Тема 1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема. Система травлення, процеси травлення та їх взаємодія з іншими системами організму.

Вплив харчування на функціонування основних систем організму людини, історія розвитку харчування людини; система травлення; нейрогуморальна система регуляції організму людини та регуляції споживання їжі, процеси травлення, роль смакових та нюхових аналізаторів, склад та роль жовчі, слини, участь підшлункової залози та жовчі в травленні їжі, ролі мікрофлори травного каналу в цьому процесі, резорбції харчових речовин.

Тема 2. Сучасні погляди на роль основних поживних речовин, вітамінів, мінеральних речовин та наукові основи нормування їх у раціонах харчування.

Сучасні погляди на роль білків, нуклеїнових кислот, амінокислот і пуринів та наукові основи нормування їх у раціонах харчування. Сучасні погляди на роль ліпідів та жирних кислот і наукові основи нормування їх у раціонах харчування. Сучасні погляди на роль вуглеводів та наукові основи нормування їх у раціонах харчування. Сучасні погляди на роль вітамінів і мінеральних речовин та проблема забезпечення ними організму.

Тема 3. Фізіологічні основи раціонального та адекватного харчування. Диференційоване харчування різних груп населення.

Раціональне харчування: поняття, основні принципи (врахування фізіологічних особливостей організму, збалансованість поживних речовин, різноманітність їжі); режим харчування та його значення; концепції збалансованого харчування; принципи нормування поживних речовин та калорійності добового раціону в залежності від статі, віку та інтенсивності праці. Особливості харчування людей зайятих розумовою працею, похилого віку,

студентів. Порядок складання та фізіологічна оцінка меню для різних груп населення.

Тема 4. Фізіологічні основи дієтичного та лікувально-профілактичного харчування.

Дієтичне харчування: поняття, значення; основні фізіологічні принципи побудови дієти; поняття про повноцінність дієти; призначення та характеристика основних лікувальних дієт при захворюваннях органів травлення, серцево-судинної системи, нирок, порушеннях обміну речовин; поняття про лікувально-профілактичне харчування та його раціони.

Змістовий модуль 2. Гігієна харчування

Тема 5. Гігієнічна характеристика продуктів тваринництва.

Критерії гігієнічної оцінки харчових продуктів.

Тема 6. Гігієнічна характеристика продуктів рослинництва.

Гігієнічна характеристика рослинної сировини та основних продуктів її переробки: овочі, фрукти, ягоди, гриби; зерно та продукти його переробки.

Тема 7. Харчові інфекції, отруєння та їх попередження: класифікація та загальна характеристика харчових отруєнь.

Харчові отруєння мікробного та немікробного походження, причини, прояви та способи попередження. Кишкові інфекційні захворювання. Зоонози та глистяні інвазії.

2. Мета та цілі курсу Метою вивчення навчальної дисципліни «Основи фізіології та гігієни харчування» є формування системи знань щодо основних чинників впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини.

Під час вивчення дисципліни здобувач вищої освіти (ЗВО) має набути або розширити наступні загальні (ЗК) та фахові (ФК) компетентності, передбачені освітньою програмою:

ЗК1. Знання і розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ФК5. Здатність розробляти нові та удосконалювати існуючі харчові технології з врахуванням принципів раціонального харчування, ресурсозаощадження та інтенсифікації технологічних процесів.

3. Результати навчання. Під час вивчення дисципліни ЗВО має досягти або вдосконалити наступні програмні результати навчання (ПРН), передбачені освітньою програмою:

ПРН1. Знати і розуміти основні концепції, теоретичні та практичні проблеми в галузі харчових технологій.

ПРН6. Знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини.

ПРН8. Вміти розробляти та удосконалювати технології харчових продуктів підвищеної харчової цінності з врахуванням світових тенденцій розвитку галузі.

ПРН27. Зберігати та примножувати досягнення та цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

4. Обсяг курсу.

Загальна кількість кредитів – 4

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	16
лабораторні	14
практичні	–
Самостійна робота	90

5. Пререквізити. -

6. Система оцінювання та вимоги.

Загальна система оцінювання курсу	Рейтингове оцінювання за 100-бальною системою: поточний контроль – 75 балів підсумковий контроль – 25 балів (екзамен).
Лабораторні заняття	7 лабораторних робіт: - Підготовленість до виконання ЛР (16*7ЛР) - Самостійність та своєчасність виконання лабораторних робіт (16*7 ЛР) - Оформлення звіту з виконання ЛР відповідно до вимог (16*7 ЛР) - Відповіді на тестові питання поточного контролю (5 тем*5б.)
Вимоги до КР	Докладна інформація щодо змісту, варіантів завдань міститься в методичних вказівках для виконання контрольної роботи: Основи фізіології та гігієни харчування. Методичні вказівки для виконання контрольної роботи ЗВО спеціальності 181 - Харчові технології / укл.: Н. П. Буяльська, Н. М. Денисова. Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 66 с.

Умови допуску по підсумкового контролю	Необхідна сумарна мінімальна кількість балів для допуску до екзамену – 35: - 14 балів мінімум за лабораторні роботи (мінімальна кількість балів за кожну роботу 2 б); - 6 балів мінімально за самостійну роботу; - 8 балів мінімально за виконання контрольної роботи. - 7 балів мінімально за відповіді на тестові питання поточного контролю.
---	---

7. Політики курсу

У випадку, якщо ЗВО протягом семестру не виконав в повному обсязі передбачених робочою програмою всіх видів навчальної роботи, має невідпрацьовані лабораторні роботи або не набрав мінімально необхідну кількість балів (35), він не допускається до складання екзамену під час сесії, але має право ліквідувати академічну заборгованість у порядку, передбаченому «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Національного університету “Чернігівська політехніка”». Повторне складання екзамену з метою підвищення позитивної оцінки не дозволяється. У разі отримання незадовільної оцінки, перескладання екзамену з дисципліни за графіком, установленим дирекцією ННІ, допускається не більше двох разів (при другому перескладанні – комісії, яка створюється розпорядженням директора).

Політика академічної доброчесності

Політика дотримання академічної доброчесності ґрунтується на «Кодексі академічної доброчесності Національного університету “Чернігівська політехніка”», погодженого вченою радою НУ “Чернігівська політехніка” (протокол № 5 від 31.05.2021 р.) та введеного в дію наказом ректора НУ “Чернігівська політехніка” від 31.05.2021 р. №100 <https://stu.cn.ua/wp-content/uploads/2021/06/kodeks-akademichnoyi-dobrochesnosti-nova-redakciya.pdf>.

Політика відвідування та відпрацювання пропущених занять

Відвідування занять є обов’язковим. Для тих ЗВО, які пропустили хоча б одне лабораторне заняття, проводиться процедура відпрацювання. За об’єктивних причин навчання може відбуватись в дистанційній формі або у змішаній формі за погодженням із викладачем.

Політика користування ноутбуками / смартфонами

Прохання до здобувачів тримати смартфони переведеними у беззвучний режим протягом лекційних та лабораторних занять, так як дзвінки, переписки та спілкування у соціальних мережах відволікають від проведення занять як викладача, так й інших здобувачів. Ноутбуки, планшети та смартфони не можуть використовуватися в аудиторіях під час занять та під час проведення

підсумкового контролю (за виключенням проходження тестового контролю в системі MOODLE).

Правила перезарахування кредитів

Кредити, отримані в інших закладах вищої освіти за даною спеціальністю з освітніх компонент, спрямованих на отримання відповідних компетенцій можуть бути перезараховані викладачем у відповідності до положення «Порядок визначення академічної різниці та перезарахування навчальних дисциплін у НУ «Чернігівська політехніка» <https://stu.cn.ua/wp-content/uploads/2021/07/poryadok-vyznachennya-akademichnoi-riznyczy-ta-vyznannya-rezultativ-poperednogo-navchannya.pdf> шляхом співставлення отриманих програмних результатів навчань та компетентностей.

8. Рекомендована література.

1. Висловух А. М. Безпека харчування як основа безпечної життєдіяльності людини : навчальний посібник. К. : Видавництво Ліра-К, 2018. 250 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування. К. : Кондор, 2018. 408 с.
3. Основи харчування : підручник / М.І. Кручаниця та ін. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
4. Павлоцька Л. Ф., Дуденко Н. В., Євлаш В. В. Фізіологія харчування. Харків : Світ книг, 2018. 416 с.
5. Vaclavik V. A. Christian E. W., Campbell T. Essentials of Food Science. Fifth Edition. Switzerland : Springer, 2021. 481 p.