

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



**Факультет фізичного виховання і спорту**

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Основи дієтології та раціонального харчування**

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Освітня програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри  
фізичної терапії, ерготерапії  
Протокол № 3 від “24” жовтня 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до навчальної дисципліни
3. Мета та цілі навчальної дисципліни
4. Програмні компетентності та результати навчання
5. Організація навчання
6. Система оцінювання навчальної дисципліни
7. Політика навчальної дисципліни
8. Рекомендована література

## 1. Загальна інформація

|  |   |
|--|---|
| Назва дисципліни                         | Основи дієтології та раціонального харчування |
| Викладач (і)                             | Ракаєва Анастасія Євгенівна<br>Асистент       |
| Контактний телефон викладача             | 0950821922                                    |
| E-mail викладача                         | anastasiia.makar@pnu.edu.ua                   |
| Формат дисципліни                        | Очний   |
| Обсяг дисципліни                         | 3 кредити ЄКТС, 90 год                        |
| Посилання на сайт дистанційного навчання | www.d-learn.pnu.edu.ua                        |
| Консультації                             | Згідно графіка                                |

## 2. Анотація до дисципліни

Курс «Основи дієтології та раціонального харчування» спрямований на формування у студентів базових знань і практичних навичок з раціонального харчування, оцінки харчового статусу та розробки дієтологічних рекомендацій. У рамках курсу вивчаються основи фізіології харчування, принципи складання збалансованих раціонів, вплив харчування на здоров'я людини, а також роль харчової поведінки у профілактиці та лікуванні поширених захворювань. Особлива увага приділяється науково-доказовим підходам у дієтології, а також навчанню студентів працювати з різними групами населення, враховуючи вікові, статеві, професійні та медичні особливості.

Курс орієнтований на формування навичок аналізу харчових звичок, створення індивідуальних і групових харчових планів, а також роз'яснювальної роботи серед пацієнтів і їхніх родин. Отримані знання і вміння дозволять студентам ефективно впроваджувати принципи раціонального харчування в медичну практику, покращувати якість життя населення та сприяти зміцненню громадського здоров'я.

## 3. Мета та цілі дисципліни

**Мета курсу** – формування у студентів системних знань та практичних навичок із дієтології та раціонального харчування для забезпечення індивідуального підходу до харчування здорових людей і пацієнтів із захворюваннями. Курс спрямований на вивчення основ фізіології травлення, енергетичних потреб організму, принципів складання збалансованих раціонів харчування, а також методів корекції харчових звичок з урахуванням вікових, статевих, професійних та фізіологічних особливостей. Особлива увага приділяється дієтотерапії при поширених хронічних і гострих захворюваннях, профілактиці захворювань через зміну харчової поведінки, а

також впровадженню знань про раціональне харчування в сучасну медичну практику та життя різних груп населення.

#### **4.Програмні компетентності та результати навчання**

##### **Компетентності**

##### **Загальні компетентності**

- ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

##### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності**

- СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.
- СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

##### **Програмні 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 покращення довкілля громади.

*(Актуально для пропагування здорового харчування як основи профілактики захворювань.)*

**ПР 02.** Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою.

*(Необхідно для ефективного спілкування з клієнтами, колегами, а також для роботи з іноземними джерелами.)*

**ПР 03.** Використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

*(Дієтолог повинен бути здатний знаходити та аналізувати наукові дані про нові дієтичні підходи.)*

**ПР 04.** Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів.

*(Раціональне харчування базується на глибокому розумінні фізіології, метаболізму та соціальних потреб.)*

**ПР 12.** Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

*(Використання доказової бази в дієтології є важливим для забезпечення якісних рекомендацій.)*

**ПР 13.** Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

*(Повага до клієнта є важливою складовою дієтологічного консультування.)*

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

*(Навчання правильним принципам харчування є ключовим завданням у цій дисципліні.)*

**ПР 18.** Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

*(Постійне навчання важливе для впровадження нових підходів у раціональному харчуванні.)*

## **5. Організація навчання**

| <b>Обсяг навчальної дисципліни</b>           |                                    |
|--|------------------------------------|
| <b>Вид заняття</b>                           | <b>Загальні кількість годин 90</b> |
| Лекції                                       | 12                                 |
| Семінарські / <b>практичні</b> / лабораторні | 18                                 |
| Самостійна робота                            | 60                                 |

| <b>Ознаки навчальної дисципліни</b> |                              |                            |                                 |
|-------------------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| <b>Семестр</b>                      | <b>Спеціальність</b>         | <b>Курс (рік навчання)</b> | <b>Нормативний / вибірковий</b> |
| 5                                   | Фізична терапія, ерготерапія | 3                          | вибірковий                      |

| <b>Тематика навчальної дисципліни</b>  |                           |                  |                          |
|--|---------------------------|------------------|--------------------------|
| <b>Тема</b>  | <b>Кількість годин 90</b> |                  |                          |
|  | <b>Лекції</b>             | <b>Практичні</b> | <b>Самостійна робота</b> |
| Тема 1. Основи раціонального харчування. Основи нутриціології.                                 | 2                         | 2                | 10                       |
| Тема 2. Анатомо-фізіологічні особливості травлення   | 2                         | 4                | 10                       |
| Тема 3. Наукові основи нормування цінності раціонів  | 2                         | 4                | 10                       |
| Тема 4. Застосування дієтології у фізичній терапії при захворюваннях шлунково-кишкового тракту | 2                         | 2                | 10                       |

|   |           |           |           |
|---|-----------|-----------|-----------|
| Тема 5. Особливості лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я | 2         | 4         | 10        |
| Тема 6. Нетрадиційні види харчування  | 2         | 2         | 10        |
| <b>Всього за семестр</b>  | <b>12</b> | <b>18</b> | <b>60</b> |

### 6. Система оцінювання навчальної дисципліни

| Робота на парах | Оцінка за контроль самостійної роботи | Оцінка за додаткову роботу | Разом      |
|-----------------|---------------------------------------|----------------------------|------------|
| 80              | 10                                    | 10                         | <b>100</b> |

- Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.
- По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,8, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 80 балів.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 80 балів), отриманих балів за контроль самостійної роботи (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 10 балів), оцінки за письмову (додаткову) роботу (написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, зарахування результатів неформальної освіти і т.д.) (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал може скласти 10 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.

- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.
- Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).

#### **Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:**

- *90-100 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні

уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

- *70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.
- *50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.
- *Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

## **7. Політика навчальної дисципліни**

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Письмові роботи          | <p>Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина.</p> <p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.</p>   |
| Академічна доброчесність | <p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">□ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li> <li><a href="#">□ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”.</a></li> </ul> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>  |
| <p>Пропуски занять (відпрацювання)</p>                  | <p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається <a href="#">Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.)</a>:</p> <p>Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов’язковому порядку. Студент зобов’язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»</a> (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p> |
| <p>Виконання завдання пізніше встановленого терміну</p> | <p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)</a> – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>   |
| <p>Невідповідна поведінка під час заняття</p>           | <p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» <a href="#">«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</a> - ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>  |
| <p>Додаткові бали</p>                                   | <p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри фізичної терапії, ерготерапії студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали <a href="#">«Положення про порядок організації</a></p>  |

|                    |   |
|--------------------|---|
|                    | <u>та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</u>  |
| Неформальна освіта | Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">«Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019)</a> - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a> |

## **8. Ресурсне забезпечення**

|  |  |
|--|--|
| Матеріально-технічне забезпечення  | Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), таблиці та інше. |
| Література:  |  |
| <b>Основна література:</b><br>Основна література:  |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Борисова Наталія Іванівна.</b> Основи дієтології [Текст]: навч. посібник. – Київ: Академвидав, 2021. – 345 с.</li> <li>2. <b>Шевченко Людмила Володимирівна.</b> Раціональне харчування в умовах сучасної медицини [Текст]: навч. посібник. – Харків: Медицина, 2022. – 270 с.</li> <li>3. <b>Кузьмінська Олена Андріївна.</b> Принципи раціонального харчування для здоров'я [Текст]: підручник. – Київ: Здоров'я, 2023. – 290 с.</li> <li>4. <b>Гречанюк Анатолій Миколайович.</b> Основи дієтології: теорія та практика [Текст]: навч. посібник. – Одеса: Одеський медичний університет, 2020. – 212 с.</li> <li>5. <b>Іванова Марія Олександрівна.</b> Харчування при захворюваннях органів травлення [Текст]: навч. посібник. – Львів: Сполом, 2024. – 158 с.</li> <li>6. <b>Семенова Олена Ігорівна.</b> Раціональне харчування: основи дієтології та харчової гігієни [Текст]: навч. посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2025. – 223 с.</li> <li>7. Sullivan, Lisa. Nutrition and Dietetics: Principles and Practice [Text]: textbook. – New York: Wiley-Blackwell, 2021. – 450 p.</li> <li>8. Mahan, Kathleen L.; Escott-Stump, Sally. Krause's Food &amp; the Nutrition Care Process [Text]: 15th ed. – St. Louis: Elsevier, 2020. – 1100 p.</li> <li>9. Gropper, Sareen S.; Smith, Jack L. Advanced Nutrition and Human Metabolism [Text]: 7th ed. – Boston: Cengage Learning, 2020. – 850 p.</li> <li>10. Whitney, Elaine N.; Rolfes, Sharon R. Understanding Nutrition [Text]: 15th ed. – Boston: Cengage Learning, 2021. – 992 p.</li> <li>11. Binns, Colin W.; Lee, M. A. Food and Nutrition: A New Perspective [Text]: 2nd ed. – London: Routledge, 2023. – 380 p.</li> </ol> |  |
| <b>Додаткова:</b>  |  |

11. **1. Прокопчук Олена Володимирівна.** Основи раціонального харчування [Текст]: навч. посібник. – Київ: Вища школа, 2021. – 220 с.
12. **Романова Оксана Іванівна.** Раціональне харчування та дієтологія: теорія і практика [Текст]: підручник. – Львів: Новий Світ-2000, 2022. – 300 с.
13. **Семенова Олена Ігорівна.** Харчові добавки та їх вплив на здоров'я [Текст]: навч. посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2023. – 198 с.
14. **Whitney, Elaine N.; Rolfes, Sharon R.** *Understanding Nutrition* [Text]: 16th ed. – Boston: Cengage Learning, 2024. – 1020 p.
15. **Krause, Morton V.; Mahan, Kathleen L.** *Food, Nutrition, and Diet Therapy* [Text]: 14th ed. – St. Louis: Elsevier, 2021. – 1200 p.
16. **Nelms, Marilyn; Sucher, Kathryn P.; Lacey, M. K.** *Nutrition Therapy and Pathophysiology* [Text]: 2nd ed. – Boston: Cengage Learning, 2023. – 752 p.
17. **Murray, Michael T.; Pizzorno, Joseph.** *Textbook of Natural Medicine* [Text]: 4th ed. – Philadelphia: Elsevier, 2022. – 1850 p.
18. **Lang, Julia; Renfrew, Marcia.** *Human Nutrition: Science for Healthy Living* [Text]: 3rd ed. – Oxford: Oxford University Press, 2022. – 635 p.
19. **Fulgoni, Victor L.; Drewnowski, Adam.** *The Science and Practice of Dietetics* [Text]: 4th ed. – New York: McGraw-Hill, 2023. – 850 p.
20. **Patterson, Stephen M.; Smith, Linda L.** *Nutrition and Dietetics in Health Care* [Text]: 2nd ed. – London: Springer, 2023. – 390 p.

**Викладач: Ракаєва Анастасія Євгенівна**