

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Основи гігієни харчування та здорового харчування
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Медичний інститут. Кафедра громадського здоров'я
Розробник(и)	Бергілевич Олександра Миколаївна, Касянчук Вікторія Вікторівна
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
Семестр вивчення навчальної дисципліни	20 тижнів протягом 4-го семестру
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг навчальної дисципліни становить 5 кредитів ЄКТС, 150 годин, з яких 54 годин становить контактна робота з викладачем (18 годин лекцій, 36 годин практичні заняття) та 96 годин становить самостійна робота)
Мова викладання	Українська

2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Громадське здоров'я"
Передумови для вивчення дисципліни	Біоорганічна хімія, Мікробіологія, вірусологія та імунологія, Гігієна та екологія, Наука про людину. Фізіологія
Додаткові умови	Основи санітарно-епідеміологічного нагляду, Епідеміологія, Гігієна праці
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є досягнення студентами сучасного конструктивного, мислення та системи спеціальних знань у галузі гігієни харчування та здатності використання їх в професійній діяльності для попередження захворювань серед населення, пов'язаних із харчовими продуктами, а також використання новітніх наукових досягнень для здорового харчування.

4. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Гігієна харчування як наука та галузь практичної діяльності, основні етапи та шляхи розвитку.и

<p>Тема 1 Гігієна харчування як наука та галузь практичної діяльності, основні етапи та шляхи розвитку.</p> <p>Закони та нормативно- технічні документи в галузі гігієни харчування, нормування харчування, основні принципи організації раціонального харчування населення та застосування фізіологічних норм харчування людини. Значення та функції їжі: енергетична, пластична, біорегуляторна, регуляторна, імунорегуляторна, реабілітаційна, мотиваційна. Фармакологічна дія окремих видів продуктів.</p>
<p>Тема 2 Гігієнічна характеристика макро- мікронутрієнтів та їх значення в харчуванні.</p> <p>Гігієнічна характеристика складових частини харчових продуктів: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни, захищені та рафіновані вуглеводи тощо.</p>
<p>Тема 3 Гігієнічні принципи нормування харчування.</p> <p>Методи нормування макроелементів та мікроелементів в раціоні людини. Методи оцінки енергетичної, харчової та біологічної цінності харчових продуктів. Методи визначення харчового статусу людини.</p>
<p>Тема 4 Енергетичні витрати та основний обмін.</p> <p>Гігієнічні методи оцінювання добової потреби людини в енергії та харчових речовинах. Калорійність раціону (енергетична цінність раціону), баланс нутрієнтів (ЖБВ-баланс).</p>
<p>Тема 5 Фізіолого-гігієнічні методи складання добових раціонів харчування для задоволення потреби організму в енергетичних ресурсах.</p> <p>Особливості формування раціону харчування за віковими, статевими особливостями організму людини, вплив на раціон харчування виду трудової діяльності людини комунально побутових, кліматичних умови та способу життя.</p>
<p>Тема 6 Гігієнічні основи розрахунку потреб організму в окремих харчових речовинах для різних груп населення.</p> <p>Особливості норм харчування для дітей і підлітків. Особливості харчування хворих дітей. Класифікація основних груп харчових продуктів, які використовуються в шкільному харчуванні по харчовій цінності.</p>
<p>Тема 7 Харчування дорослого населення та енерговитрати залежно від виду трудової діяльності.</p> <p>Рекомендовані рівні споживання енергії, урахуванням принципу диференціювання працездатного населення на 5 груп залежно від розмірів енерговитрат. Рішення практичних задач щодо оцінки та складання раціонів харчування працівників розумової праці, студентів, вагітних, спортсменів та людей похилого віку.</p>
<p>Тема 8 Режим харчування, його гігієнічне значення.</p> <p>Вимоги до режиму харчування різних груп населення. Алгоритм розрахунку та оцінки кількісного та якісного складу харчового раціону.</p>
<p>Тема 9 Методика складання меню-розкладки і розрахунку по ній калорійності, біологічної цінності раціону, вмісту поживних речовин та оцінки адекватності харчування.</p>

<p>Тема 10 Характеристика різних видів харчування: раціональне, превентивне, лікувально-профілактичне, дієтичне.</p> <p>Гігієнічні вимоги до раціонального харчування. Принципи раціонального, збалансованого харчування.</p>
<p>Тема 11 Правильне харчування - для здорового способу життя.</p> <p>Дванадцять правил здорового харчування. Здорові харчові звички. Гігієнічні підходи до усунення виявлених недоліків в харчуванні.</p>
<p>Тема 12 Біологічно активні добавки до їжі, їх класифікація, роль в профілактиці захворювань і оздоровленні організму. Нутріцевтики, парафармацевтики.</p>
<p>Тема 13 Гігієнічні аспекти вітамінізації харчових продуктів.</p> <p>Гігієнічне нормування збагачення вітамінами харчових продуктів. Принципи збереження вітамінів у продукції громадського харчування. Методи підвищення повноцінності харчування та збагачення продуктів біологічно активними речовинами (БАД) - вітамінами, амінокислотами, поліненасиченими жирними кислотами та ін.</p>
<p>Тема 14 Гігієнічні основи використання харчових добавок у виробництві харчових продуктів.</p> <p>Харчові добавки «Е». Характеристика технологічних добавок, які використовують у виробництві харчових продуктів, їх призначення та регламентування їхнього вмісту.</p>
<p>Тема 15 Методика токсико-гігієнічного оцінювання продукції з генетично модифікованих джерел.</p> <p>Ознайомлення з біобезпекою генетично модифікованих організмів (ГМО). Гігієнічна характеристика хімічно і генетично модифікованих продуктів харчування.</p>
<p>Тема 16 Порядок проведення гігієнічної експертизи харчових продуктів.</p> <p>Порядок проведення гігієнічної експертизи харчових продуктів. Методи гігієнічної експертизи молока і молокопродуктів, м'яса і м'ясопродуктів, риби і рибопродуктів, зерна і зерно продуктів, рослинних продуктів: салати, горіхи, спеції тощо). Аналіз факторів харчових ризиків та профілактичні заходи запобігання харчовим захворюванням на основі сучасних методологій.</p>
<p>Тема 17 Вивчення сучасних систем управління харчовими ризиками – ДСТУ ІСО 22 000.</p> <p>Вивчення сучасних систем управління харчовими ризиками («контроль від поля до столу», «система простеження», «система аналізу небезпек та контролю в критичних точках», «система менеджменту безпечності харчових продуктів»).</p>
<p>Тема 18 Підсумковий модульний контроль</p>

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

PH1	Знати основні концептуальні положення національних законодавчо-нормативних документів в галузі гігієни харчування.
PH2	Критично аналізувати та самостійно розробляти індивідуальні раціони для забезпечення здорового способу життя з урахуванням харчового статусу людини.
PH3	Використовувати у професійній діяльності практичні навички щодо визначення харчової та біологічної цінності харчових продуктів з урахуванням виду трудової діяльності людини та способу життя для раціонального та здорового харчування.
PH4	Самостійно обирати та застосовувати методи проведення гігієнічної експертизи харчових продуктів.
PH5	Встановлювати фактори ризику виникнення і розповсюдження серед населення аліментарно-залежних захворювань та розробляти методи їх профілактики.
PH6	Приймати ефективні рішення при розслідуванні спалахів харчових отруєнь та застосувати сучасні принципи з їх попередження і контролю.

6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.

Для спеціальності 229 Громадське здоров'я:

PR2	Критично осмислювати факти, аналізувати та узагальнювати інформацію у професійній сфері.
PR3	Приймати ефективні рішення з урахуванням цілей, ресурсів, законодавчих обмежень.
PR10	Планувати та здійснювати заходи з попередження і контролю фізичних, хімічних, біологічних, радіаційних та інших загроз для здоров'я і безпеки населення.
PR11	Розуміти принципи розробки та впровадження, планувати та здійснювати заходи з профілактики (первинної, вторинної та третинної) захворювань, а також заходи спрямовані на захист та зміцнення здоров'я населення.

7. Види навчальних занять та навчальної діяльності

7.1 Види навчальних занять

Тема 1. Гігієна харчування як наука та галузь практичної діяльності, основні етапи та шляхи розвитку.
Лк1 "Гігієна харчування як наука та галузь практичної діяльності, основні етапи та шляхи розвитку. Значення та функції їжі: енергетична, пластична, біорегуляторна, регуляторна, імунорегуляторна, реабілітаційна, мотиваційна"
Значення та функції їжі: енергетична, пластична, біорегуляторна, регуляторна, імунорегуляторна, реабілітаційна, мотиваційна.

Пр1 "Вивчення основних положень Законів України та нормативно-технічних документів в галузі гігієни харчування."

Вивчення основних положень Законів України та нормативно-технічних документів в галузі гігієни харчування, нормування харчування, основних принципів організації раціонального харчування населення та застосування фізіологічних норм харчування людини. Аналізування значення та функції їжі: енергетична, пластична, біорегуляторна, регуляторна, імунорегуляторна, реабілітаційна, мотиваційна. Фармакологічна дія окремих видів продуктів.

Тема 2. Гігієнічна характеристика макро- мікронутрієнтів та їх значення в харчуванні.

Лк2 "Гігієнічна характеристика макро- мікронутрієнтів та їх значення в харчуванні людини."

Гігієнічна характеристика складових частин харчових продуктів: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни, захищені та рафіновані вуглеводи тощо.

Пр2 "Гігієнічна характеристика складових частин харчових продуктів."

Гігієнічна характеристика складових частин харчових продуктів: білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, захищених та рафінованих вуглеводів.

Тема 3. Гігієнічні принципи нормування харчування.

Лк3 "Гігієнічні принципи нормування харчування."

Гігієнічні принципи нормування харчування. Енергетична, харчова та біологічна цінність харчових продуктів

Пр3 "Вивчення методів оцінки енергетичної, харчової та біологічної цінності харчових продуктів."

Вивчення методів оцінки енергетичної, харчової та біологічної цінності харчових продуктів. Методи нормування макроелементів та мікроелементів в раціоні людини. Застосування на практиці методів визначення харчового статусу людини

Тема 4. Енергетичні витрати та основний обмін.

Пр4 "Проведення розрахунків для визначення енергетичних витрат та основного обміну."

Проведення розрахунків для визначення енергетичних витрат та основного обміну. Проведення оцінювання добової потреби людини в енергії та харчових речовинах.

Пр5 "Розрахунок калорійності раціону."

Вирішення практичних завдань для розрахунку калорійності раціону (енергетична цінність раціону), балансу нутрієнтів (ЖБВ-баланс).

Тема 5. Фізіолого-гігієнічні методи складання добових раціонів харчування для задоволення потреби організму в енергетичних ресурсах.

<p>Пр6 "Складання добових раціонів харчування."</p> <p>Складання добових раціонів харчування для задоволення потреби організму в енергетичних ресурсах. Вирішення практичних завдань для розрахунку раціонів харчування за віковими, статевими особливостями організму людини, вплив на раціон харчування виду трудової діяльності людини комунально побутових, кліматичних умови та способу життя.</p>
<p>Тема 6. Гігієнічні основи розрахунку потреб організму в окремих харчових речовинах для різних груп населення.</p>
<p>Лк4 "Основи харчування дітей і підлітків."</p> <p>Основи харчування дітей і підлітків. Особливості харчування хворих дітей.</p>
<p>Пр7 "Вивчення особливостей норм харчування для дітей і підлітків."</p> <p>Вивчення особливостей норм харчування для дітей і підлітків та вирішення практичних задач щодо складання раціонів для дітей різного віку. Вивчення класифікації та характеристик основних груп харчових продуктів, які використовуються в дитячому харчуванні по харчовій цінності.</p>
<p>Тема 7. Харчування дорослого населення та енерговитрати залежно від виду трудової діяльності.</p>
<p>Лк5 "Харчування дорослого населення."</p> <p>Харчування дорослого населення та енерговитрати залежно від виду трудової діяльності.</p>
<p>Пр8 "Методи розрахунку рівнів споживання харчової енергії."</p> <p>Методи розрахунку рівнів споживання харчової енергії, урахуванням принципу диференціювання працездатного населення на 5 груп залежно від розмірів енерговитрат. Рішення практичних задач щодо оцінки та складання раціонів харчування працівників розумової праці, студентів, вагітних, спортсменів та людей похилого віку.</p>
<p>Тема 8. Режим харчування, його гігієнічне значення.</p>
<p>Пр9 "Режим харчування, його гігієнічне значення."</p> <p>Режим харчування, його гігієнічне значення. Вимоги до режиму харчування різних груп населення. Алгоритм розрахунку та оцінки кількісного та якісного складу харчового раціону.</p>
<p>Тема 9. Методика складання меню-розкладки і розрахунку по ній калорійності, біологічної цінності раціону, вмісту поживних речовин та оцінки адекватності харчування.</p>
<p>Пр10 "Методика складання меню-розкладки."</p> <p>Методика складання меню-розкладки і розрахунку по ній калорійності, біологічної цінності раціону, вмісту поживних речовин та оцінки адекватності харчування.</p>
<p>Тема 10. Характеристика різних видів харчування: раціональне, превентивне, лікувально-профілактичне, дієтичне.</p>

Лк6 "Характеристика різних видів харчування: раціональне, превентивне, лікувально-профілактичне, дієтичне."

Характеристика різних видів харчування: раціональне, превентивне, лікувально-профілактичне, дієтичне. Гігієнічні вимоги до раціонального харчування. Принципи раціонального, збалансованого харчування.

Тема 11. Правильне харчування - для здорового способу життя.

ІндЗан1 "Правильне харчування - для здорового способу життя."

Правильне харчування - для здорового способу життя. Дванадцять правил здорового харчування. Здорові харчові звички. Гігієнічні підходи до усунення виявлених недоліків в харчуванні.

Тема 12. Біологічно активні добавки до їжі, їх класифікація, роль в профілактиці захворювань і оздоровленні організму. Нутріцевтики, парафармацевтики.

Лк7 "Біологічно активні добавки до їжі."

Біологічно активні добавки до їжі, їх класифікація, роль в профілактиці захворювань і оздоровленні організму. Нутріцевтики, парафармацевтики. БАДи.

Тема 13. Гігієнічні аспекти вітамінізації харчових продуктів.

Пр11 "Гігієнічні аспекти вітамінізації харчових продуктів."

Гігієнічні аспекти вітамінізації харчових продуктів. Гігієнічне нормування збагачення вітамінами харчових продуктів. Принципи збереження вітамінів у продукції громадського харчування(рішення практичних завдань). Методи підвищення повноцінності харчування та збагачення продуктів біологічно активними речовинами (БАД) - вітамінами, амінокислотами, поліненасиченими жирними кислотами та ін.

Тема 14. Гігієнічні основи використання харчових добавок у виробництві харчових продуктів.

ІндЗан2 "Гігієнічні основи використання харчових добавок у виробництві харчових продуктів."

Гігієнічні основи використання харчових добавок у виробництві харчових продуктів. Харчові добавки «Е». Характеристика технологічних добавок, які використовують у виробництві харчових продуктів, їх призначення та регламентування їхнього вміс

Тема 15. Методика токсико-гігієнічного оцінювання продукції з генетично модифікованих джерел.

Лк8 "Біобезпека харчових продуктів з вмістом генетично модифікованих організмів (ГМО)."

Біобезпека харчових продуктів з вмістом генетично модифікованих організмів (ГМО).

Пр12 "Методика токсико-гігієнічного оцінювання продукції з генетично модифікованих джерел."

Методика токсико-гігієнічного оцінювання продукції з генетично модифікованих джерел. Гігієнічна характеристика хімічно і генетично модифікованих харчових продуктів.

Тема 16. Порядок проведення гігієнічної експертизи харчових продуктів.	
ІндЗан3 "Використання нанотехнологій у харчовій промисловості." Використання нанотехнологій у харчовій промисловості. Використання наноматеріалів для підвищення біодоступності нутрієнтів. Нанопакування для харчових продуктів.	
Тема 17. Вивчення сучасних систем управління харчовими ризиками – ДСТУ ІСО 22 000.	
Пр13 "Порядок проведення гігієнічної експертизи харчових продуктів." Порядок проведення гігієнічної експертизи харчових продуктів. Методи гігієнічної експертизи молока і молокопродуктів	
Пр14 "Методи гігієнічної експертизи м'яса і м'ясопродуктів." Методи гігієнічної експертизи м'яса і м'ясопродуктів.	
Пр15 "Методи гігієнічної експертизи риби і рибопродуктів, зерна і зерно продуктів, рослинних продуктів: салати, горіхи, спеції тощо)" Методи гігієнічної експертизи риби і рибопродуктів, зерна і зерно продуктів, рослинних продуктів: салати, горіхи, спеції тощо)	
Тема 18. Підсумковий модульний контроль	
Лк9 "Аналіз факторів харчових ризиків." Аналіз факторів харчових ризиків та профілактичні заходи запобігання харчовим захворюванням на основі сучасних методологій.	
Пр16 "Вивчення сучасних систем управління харчовими ризиками - «контроль від поля до столу», «система простеження." Вивчення сучасних систем управління харчовими ризиками - «контроль від поля до столу», «система простеження.	
Пр17 "Вивчення сучасних систем управління харчовими ризиками - «система менеджменту безпечності харчових продуктів»." Вивчення сучасних систем управління харчовими ризиками - «система менеджменту безпечності харчових продуктів».	
Пр18 "Підсумковий модульний контроль" Тестування	

7.2 Види навчальної діяльності

НД1	Виконання індивідуальних розрахунково-аналітичних завдань
НД2	Виконання групового практичного завдання
НД3	Розв'язування ситуаційних задач
НД4	Написання реферату

НД5	Підготовка до поточного та підсумкового контролю
НД6	Підготовка до практичних занять
НД7	Підготовка мультимедійних презентацій

8. Методи викладання, навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Лекції-дискусії
МН2	Круглий стіл
МН3	Кейс-метод
МН4	Ділові ігри
МН5	Навчальна дискусія / дебати
МН6	Рольова гра

В особливих випадках (карантинні умови) для проведення занять online використовується навчальна платформа СумДУ MIXLearning.

Навички комунікації, лідерство, здатність брати на себе відповідальність і працювати в критичних умовах, працювати в команді, управляти своїм часом, здатність логічно і системно мислити.

9. Методи та критерії оцінювання

9.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$170 \leq RD \leq 200$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$140 \leq RD < 169$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$120 \leq RD < 139$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 119$

9.2 Методи поточного формативного оцінювання

МФО1	Експрес-тестування
МФО2	Захист презентацій та рефератів
МФО3	Взаємооцінювання (peer assessment)
МФО4	Розв'язування ситуаційних завдань
МФО5	Самостійне виконання студентами ситуаційних вправ на практичних заняттях та їх обговорення.

9.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

МСО1	Звіт за результатами виконання практичних робіт
МСО2	Поточні контрольні роботи (проміжний модульний контроль)
МСО3	Реферат (підготовка, презентація, захист)
МСО4	Підсумковий контроль: д\залік
МСО5	Виконання індивідуальних завдань

Контрольні заходи:

4 семестр		200 балів
МСО1. Звіт за результатами виконання практичних робіт		90
	18x5	90
МСО2. Поточні контрольні роботи (проміжний модульний контроль)		40
		40
МСО3. Реферат (підготовка, презентація, захист)		30
	6x5	30
МСО4. Підсумковий контроль: д\залік		40
		40

Контрольні заходи в особливому випадку:

4 семестр		10 балів
МСО5. Виконання індивідуальних завдань		10
	участь в конференції та інших заходах на кафедрі	10

10. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

10.1 Засоби навчання

ЗН1	Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани, смартдошки тощо)
ЗН2	Бібліотечні фонди
ЗН3	Комп'ютери, комп'ютерні системи та мережи
ЗН4	Технічні засоби (кінофільми, радіо- і телепередачі, звуко- і відеозаписи та ін.)

10.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Раціональне і безпечне харчування як основа громадського здоров'я// Касянчук В.В., Курганська В.О. та ін. /за ред. Проф. А. Г. Дьяченко/ – Суми: Вид-во СумДУ, 2017.– 334с.
2	Основи раціонального та оздоровчого харчування. А. Михеєнко.- Вид Університетська книга .-2016 .-184 с

3	Безпека харчування як основа безпечної життєдіяльності людини. А. Висловух. -Видавництво Ліра-К .-2018
4	Управління якістю кулінарної продукції лікувального та дієтичного харчування.- А. Черевко, Л.Крайнюк, Л.Касилова Видавництво Університетська книга .-2019 с.279
Інформаційні ресурси в Інтернеті	
1	Офіційний сайт Держзродспоживслужби України https://dpss.gov.ua/
2	Офіційний сайт МОЗ України https://moz.gov.ua/
3	Офіційний сайт Центру Громадського здоров'я МОЗ України https://phc.org.ua/
4	Офіційний сайт Food and Agriculture Organization http://www.fao.org/home/en/
5	Офіційний сайт Codex Alimentarius http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/en/