

«Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор
« 29 » *серпня* 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Перший (бакалаврський) рівень

Факультет фізичного виховання і спорту

Робоча програма з навчальної дисципліни: Основи раціонального харчування для студентів спеціальності: 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

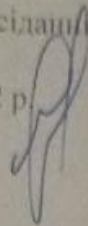
Розробник:

Ракаєва Анастасія Євгенівна – аспірант, асистент кафедри фізичної терапії, ерготерапії

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії

Протокол № 1 від "27" серпня 2022 р.

Завідувач кафедри

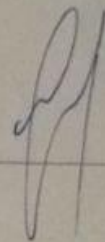


Едуард ЛАПКОВСЬКИЙ

Схвалено науково-методичною радою факультету фізичного виховання і спорту

Протокол № 1 від "25" серпня 2022 р.

Голова
науково-методичної ради



Яцишин З. М., 2022 рік

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 39	Галузь знань 22 Охорона здоров'я	Нормативна	
Модулів –	Спеціальність (професійне спрямування): «Фізична ерготерапія»	Рік підготовки:	
Змістових модулів –		3-й	
		Семестр	
Загальна кількість годин -39		5	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 8	Освітній рівень: бакалавр	Лекції	
		14 Год	год
		Практичні	
		22 год	год
		Семінарські	
		-	
		Самостійна робота	
		54 год	год
		Вид контролю: екзамен	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 66,7% / 33,3%

1.1. Мета і завдання дисципліни.

Метою викладання навчальної дисципліни На основі знань з анатомії, фізіології, біохімії, основ загальної патології, діагностики і семіотики патології внутрішніх органів, фізіотерапії, фітотерапії, фармакології, кінезітерапії, масажу, психологічної і соціальної реабілітації, опанувати навички їх інтегрованого застосування в комплексній реабілітації хворих застосовуючи принципи оздоровчого харчування.

Завдання дисципліни:

- Анатомію системи травлення і системи обміну речовин
 - Фізіологію системи травлення і системи обміну речовин
 - Патологічну фізіологію системи травлення і системи обміну речовин
 - Методи обстеження хворих з патологією органів дихання і системи обміну речовин
- Дати оцінку результатів дослідження функціонального стану системи травлення і системи обміну речовин, характеризувати основні біохімічні процеси, що відбуваються в процесі обміну харчових інгредієнтів

По закінченні курсу «патологічної фізіології» студент повинен

ЗНАТИ:

- Обстежити пацієнта з метою призначення оздоровчого харчування
- Узагальнити результати проведення реабілітаційного обстеження
- Прогнозувати результати реабілітаційного втручання

БУТИ ОЗНАЙОМЛЕНИМ:

- Нервова регуляція процесів життєдіяльності.
- Гуморальна система регуляції процесів життєдіяльності
- Значення травлення і функції шлунково-кишкового тракту
- Травлення в ротовій порожнині
- Значення процесу жування
- Функції слини
- Фактори, що впливають на функції ротової порожнини
- Особливості фізичної реабілітації залежно від режиму і етапу реабілітації

ВМІТИ:

- Збір анамнезу
- Огляд органів системи травлення і системи обміну речовин
- Перкусія органів системи травлення і системи обміну речовин
- Аускультация органів системи травлення і системи обміну речовин
- Оцінити можливості реабілітаційного втручання з метою призначення оздоровчого харчування
- Проведення проб, які характеризують функціональний стан органів травлення і системи обміну речовин

Програма початкової дисципліни

Модуль 1	
Тема 1.	. Основи раціонального харчування. Основи нутриціології.
Тема 2.	Анатомо-фізіологічні особливості травлення.
Тема 3.	Наукові основи нормування цінності раціонів.
Тема 4.	Застосування дієтології у фізичній терапії при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.
Тема 5.	Основи раціонального харчування вагітних та при грудному вигодовуванні.
Тема 6.	Особливості лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я.
Тема 7	Нетрадиційні види харчування.

Структура навчальної дисципліни

	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		п	сем	інд	с.р.
	2				
Тема 1. Основи раціонального харчування. Основи нутриціології.	2	2			16
Тема 2. Анатомо-фізіологічні особливості травлення	2	4			
Тема 3. Наукові основи нормування цінності раціонів.	2	2			

Тема 4. Застосування дієтології у фізичній терапії при захворюваннях шлунково-кишкового тракту						
Тема 5. Основи раціонального харчування вагітних та при грудному вигодовуванні						
Тема 6. Особливості лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я						
Тема 7. Нетрадиційні види харчування						

Теми практичних

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основи нутриціології.	2
2	Біологічна та харчова цінність органічних речовин: білки, вуглеводи, ліпіди;	2
3	Анатомо-фізіологічні особливості травлення	2
4	Найбільш часті хвороби травної системи	2
5	Роль обміну речовин і енергії в життєдіяльності людини.	2
6	Моделі раціонів харчування складені з продуктів різних груп	2
7	Застосування дієтології у фізичній терапії при захворюваннях шлунково-кишкового тракту	2
8	Покази до застосування дієт в фізичній терапії	2
9	Основи раціонального харчування вагітних та при грудному вигодовуванні	2
10	Лікувальне харчування. Дієтичні столи. Організація лікувального	2
11	Нетрадиційні види харчування	2

Тематичний план самостійної позааудиторної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Підготовка до практичних занять – теоретична підготовка та опрацювання практичних навичок	2
2	Самостійне опрацювання тем, які не входять до плану практичних занять.	2
3	Харчування населення як складова громадського здоров'я	2
4	Харчові добавки та їх вплив на здоров'я. Хвороби, що передаються аліментарним шляхом (харчові токсикоінфекції, дизентерія, ботулізм, бруцельоз, вірусний гепатит А, трихінельоз та інші гельмінти).	4
5	Особливості раціонального харчування залежно від виду діяльності (осіб розумової праці, фізичної праці, спортсменів).	2
6	Особливості травлення в різних частинах шлунково-кишкового тракту.	2

	Розщеплення компонентів їжі під впливом ферментів шлунково-кишкового тракту.	
7	Складання і розрахунок добового раціону. Особливості харчування залежно від віку: для дітей, підлітків, осіб похилого вік	2
8	Базові поняття лікувально-дієтичного харчування, основні вимоги	2
9	Особливості харчування окремих груп населення. Рекомендації ВООЗ. Національна піраміда харчування.	4
10	Мінеральні речовини, вміст їх у харчових продуктах, значення надлишку та недостатності	2
11	Молоко і молочні продукти, м'ясо, риба і продукти моря, харчові жири, зернові продукти, овочі, гриби, цукрові продукти. Їх значення для здоров'я, основні характеристики, цінність для харчового раціону.	2
12	Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я	2
13	Глікемічний індекс і глікемічне навантаження. Цукрозамінники. Користь і шкода.	2
14	Вода в житті людини	4
15	Сучасні погляди на роль мінеральних речовин і вітамінів у харчуванні.	2
16	Порушення обміну вітамінів.	2
17	Соціальні, економічні і медико-біологічні аспекти харчування.	2
18	Моно-дієти і розвантажувальні дні. Роздільне харчування.	2
19	Спортивне харчування. Класифікація добавок.	4
20	Емоційне харчування, як основна причина зайвої ваги. Компульсивне та екстернальне харчування. Орторексія. Синдром нічної їжі. Зв'язок розладів харчової поведінки і психосоматичних захворювань.	4
21	Консультації пацієнта щодо харчування. Програми зниження ваги. Типова особистість з розладами харчування на прийомі у лікаря. Мотивація. Дисципліна. Здорові харчові звички.	4

Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1. словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція;
наочні методи - ілюстрація, демонстрація;
практичні методи: досліди, вправи, лабораторні та практичні роботи, реферати;
2. Індуктивні та дедуктивні.
3. Репродуктивні та точні, проблемно-пошукові.
4. Навчальна робота під керівництвом викладача - самостійна аудиторна робота: вирішення ситуаційних задач, самостійні письмові роботи.
5. Самостійна робота поза контролем викладача - самостійна робота вдома: домашні завдання - усні та письмові.

II.

A. Методи стимулювання інтересу до навчання:

- створення ситуації інтересу при викладанні того чи іншого матеріалу: використання рольових ігор, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів.
- навчальні дискусії;
- аналіз практичних та клінічних ситуацій;

B. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

- роз'яснення мети навчального предмету;
- вимоги до вивчення предмета , дисциплінарні, організаційно-педагогічні).
- заохочення та покарання в навчанні: оцінка студентів за успіхи, усне схвалення (чи осуд викладача).

III. Методи контролю (самоконтролю, взаємоконтролю), корекції (самокорекції, взаємокорекції) за ефективністю навчально-пізнавальної

діяльності.

IV. Бінарні, інтегровані, універсальні методи.

Методи контролю

1. Усне опитування;
2. Тестування;
3. Письмовий контроль;
4. Екзамен.

Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1				
Навчальна (аудиторна робота)				
Змістовий модуль 1				
Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Екзамен	Разом
40	5	5	50	100
<p>Оцінювання відповідей студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,4, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 40 балів.</p> <p>Оцінювання за екзамен відбувається у 100 бальній шкалі, отримана оцінка сходиться на ваговий коефіцієнт 0,5. Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 40 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 5 балів), оцінки за знання термінології (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал може скласти 5 балів) і оцінки, отриманої за екзамен (максимальний бал – 50 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.</p> <p>Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:</p> <p><i>90-100 балів</i> – 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.</p> <p><i>70-89 балів</i> – 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.</p> <p><i>50-69 балів</i> – 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.</p> <p><i>Менше 50 балів</i> – 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.</p>				

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна включає лекції, практичні заняття та самостійну позааудиторну роботу студента. На практичному занятті викладач організовує детальний розгляд студентами окремих теоретичних питань і формує вміння та навички їх практичного застосування у фаховому середовищі шляхом виконання практичних методик. Для проведення практичних занять колективом кафедри створено методичні розробки для викладачів і методичні вказівки для студентів з підготовки і роботи на практичному занятті, що містять алгоритми виконання практичної роботи.

Самостійна позааудиторна робота студента – основний спосіб оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять. Для її успішного виконання кафедрою створено методичні вказівки для студентів з підготовки СПРС, що містять алгоритми виконання практичних навичок.

Процедура відпрацювання та перескладання.

Відвідування студентами всіх занять є обов'язковим. Пропущені через хворобу заняття мають бути відпрацьовані студентом впродовж 1 місяця з наданням довідки про хворобу. Пропущені заняття з неповажних причин повинні бути відпрацьовані впродовж 2 тижнів із представленням дозволу деканату на відпрацювання. Пропущені заняття з поважних причин (участь у конференції, олімпіаді, змаганні тощо) слід відпрацювати впродовж 2 тижнів із наданням письмового дозволу деканату.

Підтвердженням поважної причини пропуску заняття служить: довідка видана університетською клінікою, розпорядження деканату, заява підписана деканом чи заступником декана, довідка про чергування у гуртожитку, якщо студент не пред'являє даних документів то причина пропуску вважається неповажною.

Відпрацювання пропущених занять

Всі лекції є обов'язковими для відвідування. Написання тексту лекції

присутніми студентами є довільним, викладачі кафедри не мають права вимагати від студента, який був присутнім на лекції, пред'явлення конспекту лекції, або проводити до нього дисциплінарні міри, такі як виставляти «нб» за дане заняття, тощо. Студент повинен знати поданий на лекції матеріал та відобразити його на відповідному практичному занятті і підсумковому контролі. Студент, який не відпрацював хоча б 2 години пропущених лекційних занять, не допускається до підсумкового контролю. Студенту надається можливість відпрацювати у місячний термін пропущене лекційне заняття. Для відпрацювання пропущеного лекційного заняття студент зобов'язаний представити лектору, чи іншій уповноваженій особі на кафедрі:

- якщо лекція була пропущена з поважної причини – конспект лекції, написаний на підставі плану пропущеного лекційного заняття, отриманого у лектора;
- якщо лекційне заняття пропущене з неповажної причини – дозвіл деканату на відпрацювання пропущеної лекції, конспект лекції написаний на підставі плану пропущеного лекційного заняття, отриманого у лектора, з обов'язковим опитуванням лектором матеріалу пропущеної лекції.

Відпрацювання практичних занять відбуваються на кафедрі патофізіології кожний понеділок (для студентів-іноземців у вівторок) з 17.00 до 18.30 у чергового викладача, шляхом усного опитування із пропущеної теми, якщо навчання відкрите. Відпрацювання ж пропущених практичних занять при дистанційній формі навчання здійснюється в той же час через приєднання до відробки за допомогою спеціального коду, який вказаний на sharepoint кафедри дистанційно www.d-learn.pnu.edu.ua, при наявності дозволу з деканату чи документа, що засвідчує поважну причину пропуску заняття.

Питання дозволу на відпрацювання студентом пропущених практичних занять та лекцій після дати складання групою вирішується тільки деканатом факультету.

Студентам надається можливість перескладання незадовільних поточних оцінок не пізніше двох тижнів після отримання поточної незадовільної оцінки під час відпрацювання практичних занять або у свого викладача в індивідуально призначений час. Після закінчення двотижневого терміну, до дати складання ПМК,

дозвіл на відпрацювання негативної оцінки надає завідувач кафедри, і воно відбувається у вищевикладеному порядку, після складання ПМК – тільки декан факультету.

Студент, який не набрав мінімального балу з поточної успішності чи має невідпрацьовані пропущені заняття, до складання ПМК не допускається. У такому випадку до призначеної дати перескладання ПМК студент користується повторним правом отримати допуск на складання ПМК при умові відпрацювання пропусків, або перескладання незадовільних поточних оцінок.

Студенти, які не склали ПМК, мають право на його перескладання не більше двох разів: перше – впродовж 10 днів з дня здачі ПМК групою, друге – впродовж 10 діб від першого перескладання ПМК.

Позитивна оцінка, отримана студентом при складанні ПМК із дисципліни «Патологічна фізіологія» не перескладається. Ранжування результатів оцінювання студентів з дисципліни із присвоєнням оцінок «А», «В», «С», «D», «Е» проводиться кураторами.

ПЕРЕЛІК НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література:

- Вибрані питання нутріціології: навч. посіб. / Л. Андріюк, О. Зав'ялова, С. Федяєва, В. Яцюк,
С. Ломейко, Є. Глебова; Львів. нац. мед. ун-т ім. Данила Галицького. — Львів: Коло,
2015. — 118 с.
2. Ильин В. Лечебные диеты при панкреатите и других болезнях поджелудочной железы / В.Ильин. – К., 2010. – 127 с.
3. Зубар М. Н. Основи фізіології та гігієни харчування / М. Н. Зубар. – К.: Центр учбової літератури. – 336 с.

4. Калмыков З. Ожирение, профилактика и лечение / З Калмыков. – Винницы: Медкнига, 2009. – 108 с.
5. Олейник С. Спортивная фармакология и диетология / С. Олейник, Л. Гунина. – К., 2008. – 256 с.
6. Скальный А. В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А. В. Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова, Т. И. Бурцева, В. В. Скальный, О. В. Баранова. — Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. — 117 с.
7. Теоретичні та практичні аспекти нутриціології: навч. посіб. / Л. В. Андріюк, Т. П. Гарник, В. М. Яцюк, С. І. Федяєва; Львів. нац. мед. ун-т ім. Д. Галицького. — Львів: Посвіт, 2016. — 126 с. — Бібліогр.: с. 123—126.
8. Харченко Н.В. Дієтологія / Н. В. Харченко, Г.А. Анохіна. - Київ; Кіровоград: Меридіан, 2012. — 528 с.

Додаткова:

1. Бісмак О.В. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. / О.В. Бісмак, Н.Г. Мельнік. – Х.: Вид-во Бровін О.В., 2010 – 120 с.
2. Дебейки М. Диета здорового сердца / М. Дебейки. – Минск: Поппури, 2014. - 259 с.
3. Медична та соціальна реабілітації: навчальний посібник / за заг. ред. І.Р. Мисули, Л.О. Вакуленко. – Тернопіль: ТДМУ, 2005. – 402 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – 3-тє вид. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 448 с.

5. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації: навч. посібник / А. М. Порада, О. В.

Солодовник, Н. Є. Прокопчук. – К.: Медицина, 2006. – 248 с.

6. Пешкова О. В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів : навчальний

посібник / О. В. Пешкова. – Харків : СПДФО, 2011. – 312 с.

7. Joan Webster-Gandy, Angela Madden, Michelle Holdsworth. Oxford Handbook of Nutrition

and Dietetics. — O : Oxford University Press, 2006. — ISBN 0–19–856725–1.

Інформаційні ресурси

1. Сайт «Здорове харчування». [Електронний ресурс]: Режим доступу:
<http://medfond.com/>.

2. МОЗ України рекомендує [Електронний ресурс]: режим доступу:
<http://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zizdorovogo-harchuvannja>.

3. Сайт асоціації дієтологів України [Електронний ресурс]: режим доступу:
<http://uda.in.ua/>.

4. Тарілка здорового харчування - МОЗ України [Електронний ресурс]: режим доступу:

<http://moz.gov.ua/article/health/porivnjajte-svoju-izhu-z-%C2%ABtarilkoju-zdorovogoharchuvannja%C2%BB>

