

Опис освітнього компонента вільного вибору

Освітній компонент (ОК)	Вибірковий освітній компонент 8 «Нутриціологія»
Рівень ВО	перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) / Середня освіта. Біологія, природознавство, здоров'я людини
Форма навчання	Денна
Курс, семестр, протяжність	3 (6 семестр), 5 кредитів ЄКТС
Семестровий контроль	Залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/лабораторні)	150 год, з них лекц. – 10 год, лаборат. – 20 год.
Мова викладання	Українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Фізіології людини і тварин
Автор ОК	к.б.н., Довгаюк-Семенюк Марія Володимирівна, нутриціолог Оздоровчо-реабілітаційного центру «ФізіоФіт РІА»
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Біологічні основи раціонального харчування
Що буде вивчатися	У курсі „Нутриціологія” логічно викладений матеріал, що висвітлює основні принципи раціонального харчування, механізми засвоєння поживних речовин та їх вплив на здоров'я людини. Розглядаються питання класифікації, хімічної будови та функцій основних макро- і мікронутрієнтів, таких як білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали та біологічно активні речовини. Особлива увага приділяється процесам травлення, всмоктування та метаболізму поживних речовин, а також їхньому впливу на функціонування різних органів і систем. Аналізуються сучасні наукові підходи до складання раціонального харчування з урахуванням вікових, фізіологічних та патологічних станів організму. У курсі розглядаються особливості складання раціону при різних станах здоров'я, таких як ожиріння, діабет, серцево-судинні захворювання, гастроентерологічні патології тощо. Висвітлено аспекти профілактичного харчування, впливу харчових звичок на довголіття та методи оцінки харчового статусу людини.
Чому це цікаво/треба вивчати	Володіння знаннями з нутриціології дозволяє складати збалансований раціон, враховуючи потреби організму, вікові особливості, рівень фізичної активності та стан здоров'я. Сьогодні незбалансоване харчування є першопричиною багатьох хвороб, оскільки впливає на обмін речовин, гормональний баланс, роботу серцево-судинної, травної та нервової систем. Надлишок калорій і швидких вуглеводів спричиняє ожиріння, діабет 2 типу, атеросклероз. Дефіцит білків, жирів і вітамінів може викликати анемію, остеопороз, гормональні збої,

	психоемоційні розлади. Порушення мікрофлори кишечника веде до проблем травлення та зниження імунітету. Тому, знання з нутриціології допоможуть не лише попереджати хвороби, а й коригувати харчову поведінку для покращення самопочуття, енергії та довголіття.
Чому можна навчитися (результати навчання)	У результаті вивчення курсу студенти отримають глибокі теоретичні знання з основ нутриціології, зможуть аналізувати вплив харчування на організм, оцінювати стан здоров'я за біохімічними та фізіологічними показниками. Студенти навчатимуться складати збалансований раціон з урахуванням віку, фізичної активності, стану здоров'я, а також інтерпретувати результати лабораторних аналізів (оцінювати рівень вітамінів, макро- і мікроелементів, глюкози, холестерину тощо). Вони зможуть виявляти ознаки харчових дисбалансів, пропонувати профілактичні та коригувальні стратегії, а також аргументовано пропагувати здоровий спосіб життя та усвідомлений підхід до харчування.
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	Після вивчення курсу студенти будуть компетентними у таких питаннях: • Отримають систематизоване уявлення про загальні особливості обміну речовин та енергії, його етапи та функції; про основні методи вивчення обміну речовин та енергетичного обміну. • Сучасні уявлення про обмін вуглеводів, ліпідів, білків; водно-сольового обміну; класифікацію, добові потреби та функцій вітамінів. • Навчатимуться використовувати антропометричні, біохімічні та функціональні показники для оцінки стану здоров'я та рівня обміну речовин. • Опанують принципи складання збалансованого харчування для профілактики та корекції захворювань (ожиріння, діабет, серцево-судинні патології, травні розлади). • Матимуть навички виявлення та корекції проблем, пов'язаних із незбалансованим харчуванням (ожиріння, анорексія, булімія, емоційне переїдання).