

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



Факультет управління

Кафедра логопедії та інноваційних технологій в інклюзії

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Раціональне харчування і розлади харчової поведінки

Освітня програма «Інклюзія в освіті»

Спеціалізація 016.01 Логопедія

Спеціальність 016 Спеціальна освіта

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від “5” січня 2024 р.

м. Івано-Франківськ – 2024 р.

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Раціональне харчування і розлади харчової поведінки
Освітня програма	Інклюзія в освіті
Спеціалізація (за наявності)	016.01 Логопедія
Спеціальність	016 Спеціальна освіта
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Освітній рівень	магістр
Статус дисципліни	вибіркова
Курс / семестр	1-2/1-3
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 12 год. Семінарські заняття – 18 год. Самостійна робота – 60 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	d-learn.pro

2. Опис дисципліни

<p><i>Мета та цілі курсу (в межах мети на цілей ОП).</i></p> <p>На основі знань з анатомії, фізіології, біохімії, основ загальної патології, діагностики і семіотики патології внутрішніх органів, фармакології, опанувати навички їх інтегрованого патогенетичного застосування оздоровчою метою, ознайомити здобувачів вищої освіти із тактикою при виявленні порушень звичок, пов'язаних із прийомом їжі, супутніми проблемами у фізичному та психологічному стані.</p>
<p><i>Компетентності.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Здатність розв'язувати складні задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у тому числі у сфері спеціальної та інклюзивної освіти;• Здатність приймати обґрунтовані рішення;• Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях;• Здатність генерувати нові ідеї;• Здатність здійснювати діагностико-аналітичну, корекційно-розвивальну консультативну діяльність з урахуванням особливих освітніх потреб здобувачів освіти;• Здатність приймати ефективні рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності
<p>Програмні результати навчання.</p> <p>Розробляти та впроваджувати інноваційні методики і технології корекційно-розвивальної роботи з особами з особливими освітніми потребами, генерувати нові ідеї для удосконалення навчання, виховання, розвитку та соціалізації осіб;</p>

Аргументувати, планувати та надавати психолого-педагогічні та корекційно-розвиткові послуги (допомогу) відповідно до рівня функціонування, обмеження життєдіяльності та розвитку дитини з особливими освітніми потребами, забезпечувати ефективність власних дій.

3. Структура курсу (зразок)

№	Тема	Результати навчання	Кількість годин			
			лекції	семінарські	самостійна робота	разом
1.	Клініко-фізіологічні основи травлення	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Травлення у шлунку • Роль соляної кислоти • Чинники, що впливають на інтенсивність виділення шлункового соку • Причини порушення травлення у шлунку • Травлення у кишечнику • Панкреатичний сік • Роль печінки у травленні • Функції жовчі • Травлення у товстому кишечнику • Механізми всмоктування та чинники, що впливають на нього 	2	2	8	12
2	Теоретичні основи раціонального харчування	<ul style="list-style-type: none"> • Визначення понять “дієта” і “харчування” • Критерії визначення кількісних пропорцій окремих речовин • Теорія адекватного харчування • Функції їжі • Компоненти їжі • Визначення поняття “раціональне харчування” • Біологічна дія їжі та різновиди харчування • Причини порушення структури харчування • Визначення поняття “прихований 	2	2	8	12

		<p>голод” та його наслідки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поняття продовольчої безпеки 				
3	Наукові основи нормування Цінності раціонів	<ul style="list-style-type: none"> • Роль обміну речовин і енергії в життєдіяльності організму • Енергетичні витрати організму • Основний обмін (ОО) • Специфічна динамічна дія їжі (СДД) • Вимірювання енерговитрат людини • Норми фізіологічних потреб людини в харчових речовинах і енергії • Моделі раціонів харчування, складені з продуктів різних груп • Поняття про адекватне та неадекватне харчування 	2	2	8	12
4	Наукові основи нормування білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мікроелементів у раціоні	<ul style="list-style-type: none"> • Значення білків у раціоні. • Біологічна цінність білків. • Норми білків у раціоні. • Фізіологічна цінність жирів. • Норми споживання жирів, джерела. • Роль вуглеводів в організмі. • Потреба організму у вуглеводах. • Роль вітамінів у харчуванні, фізіологічне значення 	2	2	8	12
5	Принципи здорового харчування.	<ul style="list-style-type: none"> • Якісний склад раціонів харчування. • Обґрунтування вживання зернових продуктів • Обґрунтування вживання овочів та фруктів. • Рекомендації до підтримання оптимальної маси тіла • Обґрунтування вживання жирів. • Обґрунтування вживання білків.. • Обґрунтування вживання молочних продуктів. • Рекомендації до вживання цукру • Рекомендації до вживання солі. • Рекомендації до вживання алкоголю. • Рекомендації до методики приготування їжі. • Рекомендації до грудного вигодовування. • Рекомендації до вживання вітамінів і мінеральних добавок, води. 	2	2	8	12
6	Основні принципи раціонального харчування	<ul style="list-style-type: none"> • Вимоги до раціонального харчування • Принципи раціонального харчування • Поняття про лікувальне харчування. Лікувальні дієти • Режим харчування здорової людини • Поняття про основний обмін. Класифікація професій за добовими 	2	2	8	12

		енергозатратами • Роль вітамінів, макро- і мікроелементів, овочів і фруктів на здоров'я людини				
7	Розлади харчової поведінки	• Клінічна настанова від NICE • Анорексія • Булімія • Орторексія	2	2	8	12
8	Підсумкове заняття	Залік		2	4	6
Всього			14	16	60	90

4. Система оцінювання курсу

Поточний контроль проводиться на семінарському занятті за виступ та виконання письмового завдання (за необхідності) здобувачем вищої освіти. Передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми під час роботи на практичних заняттях та набутих професійних навичок під час виконання практичних завдань.

Оцінювання відповідей здобувачів освіти на практичних заняттях відбувається згідно навчального розкладу за 100 бальною шкалою. Вага оцінки за кожен вид навчальної роботи та відповідну тему відображена у таблиці. Максимальна кількість балів, яку здобувач освіти може отримати за виконання завдань на практичних заняттях складає 30 балів.

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Семінарське заняття	30
Самостійна робота	10
Індивідуальне завдання (проєкт)	10
Залік/Екзамен	50
Максимальна кількість балів	100

Критерії поточного оцінювання.

«90-100 балів» – здобувач вищої освіти в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей (в т. ч. у вигляді мультимедійних презентацій), глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу.

«70-89 балів» – здобувач вищої освіти достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей (в т. ч. у вигляді мультимедійних презентацій), в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки.

«50-69 балів» – здобувач вищої освіти в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей (в т. ч. у вигляді мультимедійних презентацій), але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.

«Менше 50 балів» – здобувач вищої освіти не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під

час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності.

Додаткові бали до поточного контролю здобувач освіти може отримати, пройшовши навчальний курс у вигляді неформальної освіти з отриманням сертифікату в межах предмету вивчення дисципліни протягом навчального семестру, взявши участь у науковому, освітньому чи прикладному проєкті, який відповідає предмету дисципліни чи підготувавши дайджест (добір уривків з різних джерел на певну тематику). У форматі дайджестів можна зробити системний аналіз будь-якого теоретичного положення, розкрити різні точки зору на будь-яку проблему, тему, питання та зробити узагальнюючі висновки:

2 бали – нараховується здобувачам освіти, які пройшли навчальний курс у вигляді неформальної освіти з отриманням сертифікату в межах предмету вивчення дисципліни протягом навчального семестру.

2 бали – нараховується здобувачам освіти, які взяли участь у науковому, освітньому чи прикладному проєкті, який відповідає предмету дисципліни.

1 бал – нараховується здобувачам освіти, які підготували дайджест на певну тематику в межах вивчення дисципліни.

Також за рішенням кафедри здобувачам освіти, 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 «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ «Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. ст. 4). Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/>

Контроль за самостійною роботою.

Самостійна робота здобувачів освіти передбачає:

1. Тестування.
2. Підготовка індивідуального проєкту.

Тестовий контроль. Здобувач вищої освіти опрацьовує питання, що призначені для самостійного вивчення і для контролю проходить тестування в системі дистанційного навчання (d-learn.pro) (дві спроби – кращий результат).

Оцінювання за кожен тестовий контроль здійснюється за 100 бальною шкалою. Вага оцінки за відповідну тему відображена у таблиці вище. Максимальна кількість балів, яку здобувач освіти може отримати за тестовий контроль складає 8 балів.

Підготовка індивідуального проєкту.

Вивчення дисципліни передбачає обов'язкову підготовку індивідуального проєкту. Оцінювання індивідуального проєкту здійснюється за 100 бальною шкалою. Максимальна кількість балів за індивідуальний проєкт складає 10 балів.

Метою підготовки індивідуального проєкту є закріплення теоретичних знань і практичних навичок з дисципліни.

Критерії оцінювання індивідуального проєкту:

«90-100 балів» – індивідуальний проєкт виконано на високому рівні, вирішено усі поставлені завдання. Під час усного захисту проєкту здобувач освіти проявив повне володіння матеріалом та свій виступ супроводжував мультимедійною презентацією.

«70-89 балів» – індивідуальний проєкт містить деякі незначні помилки та суперечні питання, які можуть бути виправлені письмово, або захищені усно. Під час усного захисту проєкту здобувач освіти проявив достатнє володіння матеріалом та свій виступ супроводжував мультимедійною презентацією.

«50-69 балів» – індивідуальний проєкт містить незначні помилки та суперечні питання, які можуть бути виправлені письмово, або захищені усно, проте сам проєкт не містить всебічного аналізу, а поставлені питання вирішені не повністю. Під час усного захисту

проекту здобувач освіти проявив загальне володіння матеріалом та свій виступ супроводжував мультимедійною презентацією.

«Менше 50 балів» – індивідуальний проєкт не відповідає поставленим завданням, допущені суттєві помилки та неточності.

Підсумковий семестровий контроль є підсумковим оцінюванням результатів навчання здобувача вищої освіти за семестр. Підсумковий семестровий контроль оцінюється від 0 до 50 балів і переводиться у національну шкалу та шкалу ЄКТС.

Оцінювання за підсумковий семестровий контроль відбувається у 100-бальній шкалі, отримана оцінка множиться на ваговий коефіцієнт 0,5. Оцінка за підсумковий контроль формується із суми відповідей здобувачів освіти (максимум 50 балів):

1) 1 теоретичне запитання (15 балів);

2) знання дефініції (5 балів);

3) розв'язування тестових завдань (15 балів: 5 тестів по 3 бали кожен) та вирішення практичного завдання (15 балів).

В умовах дистанційного навчання ідентифікація здобувача вищої освіти відбувається з використанням програми Zoom і екзамен складається через виконання тільки письмової компоненти (30 тестових питань у системі дистанційного навчання університету (d-learn.pro) (максимум 50 балів).

Повторне складання екзаменів допускається не більше двох разів з кожної дисципліни: один раз викладачеві (талон №2) тестування в системі дистанційного навчання + усне опитування відповідно до програмових вимог, другий – комісії (талон №3) реалізується виключно у тестовій формі з використанням організаційно-технологічних процесів.

Якщо здобувач вищої освіти не склав навчальну дисципліну за талоном 3, дозволяється повторне вивчення навчальної дисципліни впродовж наступного семестру (планується за рахунок власного часу студента і не фінансується з бюджетних коштів).

Оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти з усіх видів навчальної роботи здійснюється за стобальною шкалою і переводиться у національну шкалу та шкалу ЄКТС за наступною шкалою.

Університетська шкала	Оцінка за національною шкалою (для екзамену)	Оцінка за національною шкалою (для заліку)	Оцінка ECTS
90-100	відмінно	зараховано	A
80-89	добре		B
70-79			C
60-69			D
50-59	задовільно		E
25-49	незадовільно (з можливістю повторного складання)	не зараховано	FX
0-24	незадовільно (з обов'язковим повторним курсом)		F

5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Оцінювання здобувачів вищої освіти відбувається на семінарських заняттях. Як правило, оцінювання повинне відбуватися на кожному занятті. Оцінювання відбувається у 100-бальній шкалі. В кінці семестру, за допомогою засобів електронного журналу виводиться (автоматично) середній бал за усі отримані оцінки і за усі види робіт. Максимальний бал за поточний контроль складає 50 балів.

6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа, лабораторії, комп'ютери та інше
<p style="text-align: center;">Література:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Сьюзан Сімпсон, Евелін Сміт . Схема-терапія у лікуванні розладів харчової поведінки. Теорія та практика в індивідуальному та груповому форматі. Науковий світ, 2024. – 428 с.2. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки людини. Навчально-методичний посібник. Харків: Видавництво «Смугаста типографія», 2017. 181 с.3. Олексієнко Я. І. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник. Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А. 2014. 42 с.4. Бурляй, Н. І. Раціональне харчування: основи здоров'я. – Київ: Освіта, 2018.5. Погожев, В. І. Основи нутриціології та раціонального харчування. – Харків: Фоліо, 2019.6. Дж. Роббінс Їжа для життя. Як ваш вибір впливає на здоров'я та планету. – Київ: Клуб Сімейного Дозвілля, 2020.7. Організація Об'єднаних Націй з харчування і сільського господарства (FAO) Довідник з раціонального харчування. – Рим: FAO, 2017.8. Л. Гудзенко Раціональне харчування для здоров'я: практичний посібник. – Київ: Наукова думка, 2021.9. Академія харчування і дієтології США Керівництво з раціонального харчування та дієтології (переклад). – Київ: Здоров'я, 2019. <p style="text-align: center;">Корисні посилання:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) <i>who.int</i> На сайті ВООЗ є багато матеріалів, присвячених здоровому харчуванню, харчовим рекомендаціям та політикам у сфері громадського здоров'я.2. Організація Об'єднаних Націй з харчування і сільського господарства (FAO) <i>fao.org</i> FAO публікує звіти та рекомендації з питань продовольчої безпеки та раціонального харчування, а також посібники для професіоналів.3. Академія харчування і дієтології (США) <i>eatright.org</i> На цьому сайті є статті, ресурси та поради з харчування та дієтології, що підійдуть як фахівцям, так і людям, що просто цікавляться здоровим способом життя.4. Harvard T.H. Chan School of Public Health – Nutrition Source <i>hsph.harvard.edu/nutritionsource</i> Інформація про основи здорового харчування, рекомендації щодо вибору продуктів і аналіз найновіших наукових досліджень з харчування.5. MyPlate від Міністерства сільського господарства США (USDA) <i>myplate.gov</i>	

Сайт пропонує рекомендації щодо харчування, інструменти для планування раціону, а також поради для різних вікових груп.

6. NutritionFacts.org

nutritionfacts.org

Некомерційний ресурс, заснований доктором Майклом Грегером. Містить відео, статті та матеріали, засновані на наукових дослідженнях про харчування.

7. Канадське керівництво з харчування (Canada's Food Guide)

food-guide.canada.ca

Пропонує детальні рекомендації з харчування, які можна використовувати для створення здорового та збалансованого раціону.

8. Міністерство охорони здоров'я України (МОЗ)

moz.gov.ua

На сайті є розділи з рекомендаціями щодо здорового харчування, матеріали про харчову безпеку та статті, що стосуються впливу харчування на здоров'я.

9. Центр громадського здоров'я України

phc.org.ua

Сайт містить інформаційні матеріали про здоровий спосіб життя, рекомендації щодо харчування та поради щодо профілактики захворювань, пов'язаних із неправильним харчуванням.

10. EatEasy – Здорове харчування

eateasy.ua

Український ресурс, присвячений раціональному харчуванню, з порадами від дієтологів, рецептами та статтями про здоровий спосіб життя.

11. Ukrhealth.net

ukrhealth.net

Інформаційний сайт про здоров'я, де є розділи, присвячені харчуванню, дієтам, раціональному підходу до продуктів і здоровому способу життя.

12. Здоров'я України

health-ua.com

Онлайн-видання з медичними статтями, серед яких можна знайти матеріали про здорове харчування, нутриціологію та харчову безпеку.

13. Pavlovsky Clinic

pavlovsky.clinic

Блог клініки Павловського, де публікуються статті та поради з раціонального харчування та дієтології, зокрема для підтримки здорового способу життя.

14. MedOboz – Харчування

med.oboz.ua

Інформаційний сайт із розділом про здорове харчування, де регулярно публікують статті про корисні продукти, рецепти та поради дієтологів.

7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра логопедії та інноваційних технологій в інклюзії 76018, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, каб. 104 (вхід з вул. В.Чорновола). тел. (034-2) 59-61-57 e-mail: kliti@pnu.edu.ua тел. (034-2) 59-61-57
---------	---

Викладач	Лапковський Едуард Йосипович
Контактна інформація викладача	eduard.lapkovskiy@pnu.edu.ua

8. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності базується на ряді документів, положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника • Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника • Положення про запобігання академічному плагіату та інших видів академічної нечесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника • Положення про запобігання академічному плагіату у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника • Лист МОН України «До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності». <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за покликанням: переглянути.</p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Пропущені заняття відпрацьовуються відповідно до графіка відпрацювань. Також, за умов наявності вільного часу у викладача, можливо узгодити час відпрацювання пропущеного заняття поза встановленим графіком. Здобувач вищої освіти повинен підготувати пропущену тему, відповідно до силабусу.</p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання здобувачем освіти пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання – «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника. Ознайомитися із положенням можна за покликанням.</p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти». Ознайомитися із положенням можна за покликанням.</p>
Додаткові бали	<p>Додаткові бали до поточного контролю здобувач освіти може отримати, пройшовши навчальний курс у вигляді неформальної освіти з отриманням сертифікату в межах предмету вивчення дисципліни протягом навчального семестру, взявши участь у науковому, освітньому чи прикладному проєкті, який відповідає предмету дисципліни чи підготувавши дайджест (добір уривків з</p>

	<p>різних джерел на певну тематику). У форматі дайджестів можна зробити системний аналіз будь-якого теоретичного положення, розкрити різні точки зору на будь-яку проблему, тему, питання та зробити узагальнюючі висновки:</p> <p>2 бали – нараховується здобувачам освіти, які пройшли навчальний курс у вигляді неформальної освіти з отриманням сертифікату в межах предмету вивчення дисципліни протягом навчального семестру.</p> <p>2 бали – нараховується здобувачам освіти, які взяли участь у науковому, освітньому чи прикладному проєкті, який відповідає предмету дисципліни.</p> <p>1 бал – нараховується здобувачам освіти, які підготували дайджест на певну тематику в межах вивчення дисципліни.</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника. Ознайомитися з положенням можна за покликанням.</p>

Викладач: _____  Лапковський Едуард Йосипович