



Силабус дисципліни «Основи раціонального харчування»

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 227 · ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ · ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ · БАКАЛАВР

120

Годин загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС відповідно до стандарту

4

Змістовних модулів курсу

Загальна інформація про дисципліну

Ідентифікація

Назва: Основи раціонального харчування

Спеціальність: 227 Фізична терапія, ерготерапія

Освітня програма: Фізична реабілітація

Ступінь: Бакалавр

Обсяг: 120 годин / 4 кредити ЄКТС

Модулів: 4 змістовних блоки курсу

Мета дисципліни

Дисципліна «Основи раціонального харчування» формує у студентів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» системне розуміння закономірностей харчування людини в нормі та при різних функціональних станах організму. Курс спрямований на розвиток здатності застосовувати принципи раціонального харчування у реабілітаційній практиці, оцінювати харчовий статус пацієнтів, складати рекомендації щодо корекції раціону при різних захворюваннях та у процесі відновлення функцій організму. Особлива увага приділяється харчуванню при фізичних навантаженнях, лікувально-профілактичному харчуванню та нутриційній підтримці в реабілітації.

Форми навчання

- Лекції — 30 годин
- Практичні заняття — 30 годин
- Самостійна робота — 60 годин

Компетентності та результати навчання

Загальні компетентності

Здатність до аналізу, синтезу та критичного оцінювання інформації у сфері нутриціології та дієтології: виявлення ключових нутрієнтів і їх ролі, порівняння різних систем харчування, формування обґрунтованих рекомендацій на основі доказової бази. Уміння самостійно навчатися, планувати роботу та організовувати виконання завдань у визначені строки, зокрема під час підготовки аналітичних матеріалів і практичних кейсів.

Здатність до усної та письмової професійної комунікації: чітко пояснювати поняття нутриціології, аргументовано надавати рекомендації щодо харчування, оформлювати нутриційні звіти та індивідуальні плани харчування.

Відповідальність, ініціативність, дисциплінованість та готовність до міждисциплінарної взаємодії в команді реабілітаційного супроводу.

- Аналізувати навчальну та наукову інформацію у сфері харчування
- Виділяти головне та узагальнювати результати нутриційних досліджень
- Планувати власну діяльність і дотримуватися дедлайнів
- Коректно спілкуватися з пацієнтами та колегами щодо питань харчування
- Брати участь у командній роботі реабілітаційного процесу

Фахові компетентності

Розуміння фізіологічних основ харчування людини, закономірностей обміну речовин, ролі макро- та мікронутрієнтів у забезпеченні здоров'я та відновленні функцій організму в процесі фізичної терапії та реабілітації. Знання принципів раціонального, збалансованого та лікувально-профілактичного харчування.

Здатність застосовувати методи нутриційної оцінки для визначення харчового статусу пацієнтів, розробляти індивідуальні рекомендації з корекції раціону харчування при різних патологічних станах, обґрунтовувати дієтотерапевтичні підходи у реабілітаційній практиці.

- Характеризувати основні принципи раціонального харчування
- Оцінювати харчовий та нутрієнтний склад раціону
- Складати індивідуальні рекомендації з харчування
- Орієнтуватися у дієтотерапії при захворюваннях різних систем
- Пояснювати вплив харчування на процеси реабілітації

Результати навчання

Після успішного завершення курсу студент повинен демонструвати такі результати навчання:

1

Знання та розуміння

Пояснювати сутність ключових понять нутриціології: макронутрієнти, мікронутрієнти, харчовий раціон, харчовий статус, дієтотерапія, нутриційна підтримка, лікувальне харчування, енергетичний баланс. Характеризувати основні принципи раціонального харчування та їх застосування у фізичній реабілітації.

2

Аналіз та оцінювання

Аналізувати харчовий раціон з метою виявлення дефіцитів нутрієнтів та порушень харчового статусу. Оцінювати нутриційні потреби пацієнтів з урахуванням їх захворювання, рівня фізичної активності та реабілітаційних завдань.

3

Застосування знань

Застосовувати принципи раціонального та лікувального харчування для розробки нутриційних рекомендацій у реабілітаційній практиці. Використовувати наукові джерела та клінічні настанови для обґрунтування індивідуального підходу до харчування пацієнтів.

4

Комунікація та рефлексія

Аргументовано надавати рекомендації щодо корекції харчування пацієнтам та їх родинам. Формувати усвідомлене ставлення до культури харчування, профілактики аліментарних захворювань та підтримки здорового способу життя у практиці фізичного терапевта.

Модуль 1. Теоретичні основи нутриціології та фізіологія харчування

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

Тема 1.1

Нутриціологія як наука. Вступ до дисципліни. Предмет, завдання та методи нутриціології. Основні теорії харчування: збалансованого, адекватного, раціонального. Принципи раціонального харчування за рекомендаціями ВООЗ. Взаємозв'язок харчування та здоров'я людини.

Тема 1.2

Макронутрієнти та їх роль в організмі. Білки, жири, вуглеводи: хімічна природа, біологічна роль, фізіологічні норми споживання. Поняття про незамінні амінокислоти, незамінні жирні кислоти. Харчова цінність продуктів. Розрахунок добової норми нутрієнтів.

Тема 1.3

Мікронутрієнти: вітаміни та мінеральні речовини.

Класифікація, джерела, фізіологічне значення вітамінів та мінеральних речовин. Наслідки дефіциту та надлишку. Роль вітамінів і мінералів у підтримці опорно-рухового апарату та реабілітаційних процесах.

Тема 1.4

Енергетичний обмін та харчовий статус. Основний та загальний обмін речовин. Методи визначення енергетичних потреб організму. Харчовий статус і методи його оцінки. Антропометричні показники. Індекс маси тіла. Поняття про нутриційний скринінг.

Модуль 2. Харчовий раціон та організація харчування

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

Тема 2.1

Принципи складання збалансованого раціону харчування. Поняття харчового раціону та режиму харчування. Добова потреба в основних нутрієнтах для різних вікових груп. Піраміда та тарілка харчування. Харчові групи продуктів. Практичні підходи до складання індивідуального раціону.

Тема 2.2

Харчування при фізичних навантаженнях та спорті. Особливості енергетичного та нутрієнтного забезпечення при різних видах фізичних навантажень. Харчування до, під час та після тренування. Роль білків у відновленні м'язів. Гідратація. Спортивне харчування та харчові добавки: ефективність та безпека.

Тема 2.3

Харчування в різні вікові та фізіологічні періоди. Особливості харчування дітей, підлітків, осіб літнього віку. Харчування при вагітності та лактації. Вікові зміни потреб в нутрієнтах. Профілактика саркопенії засобами харчування. Харчування пацієнтів геріатричного профілю в реабілітації.

Модуль 3. Лікувально-профілактичне харчування та дієтотерапія

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3

Тема 3.1

Основи дієтотерапії. Лікувальне харчування. Поняття про лікувальне харчування та дієтотерапію. Принципи дієтотерапії. Дієти при захворюваннях серцево-судинної системи, органів травлення, нирок. Дієтичні столи (нумерна система). Сучасні підходи до дієтотерапії: протоколи BOOЗ, ESPEN.

Тема 3.2

Харчування при захворюваннях опорно-рухового апарату. Роль кальцію, фосфору, вітаміну D, колагену у здоров'ї кісток та суглобів. Дієтичні підходи при остеопорозі, остеоартриті, ревматоїдному артриті. Харчування при травмах та у post-імобілізаційний період. Нутриційна підтримка відновлення тканин.

Тема 3.3

Харчування при неврологічних та нейрореабілітаційних станах. Нутриційні потреби при черепно-мозкових травмах, інсульті, нейродегенеративних захворюваннях. Нутриційна підтримка при дисфагії. Ентеральне та парентеральне харчування: показання, принципи, роль фізичного терапевта у міждисциплінарній команді.

Модуль 4. Харчування при хронічних захворюваннях та нутриційна підтримка в реабілітації

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 4

Тема 4.1

Харчування при метаболічних та ендокринних захворюваннях. Дієтотерапія при цукровому діабеті 1 та 2 типу. Харчування при ожирінні та метаболічному синдромі. Глікемічний індекс продуктів. Харчування при дисліпідеміях. Роль фізичного терапевта у формуванні здорового стилю харчування пацієнтів.

Тема 4.2

Харчування при онкологічних захворюваннях та у паліативній допомозі. Нутриційні проблеми онкологічних хворих. Кахексія: механізми розвитку та підходи до нутриційної корекції. Харчування при проведенні хіміо- та радіотерапії. Особливості нутриційної підтримки в паліативній реабілітації.

Тема 4.3

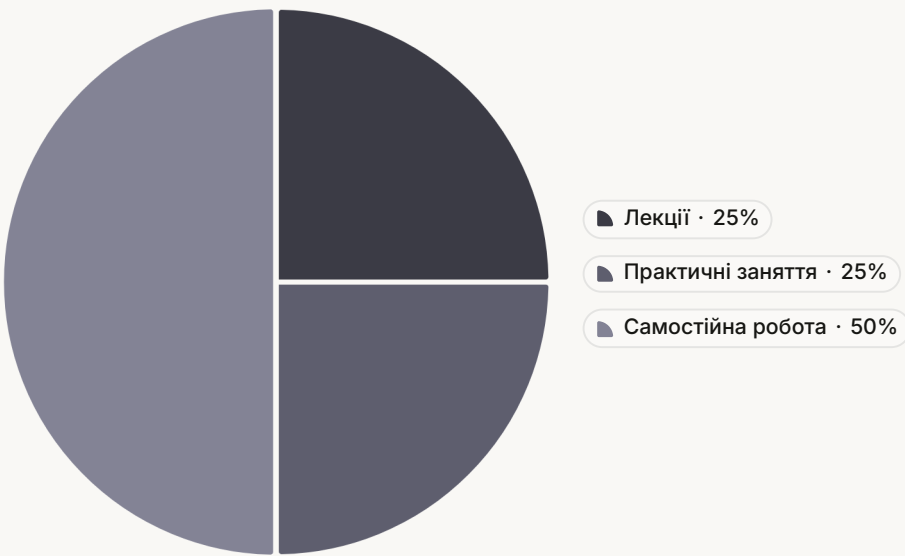
Порушення харчової поведінки та аліментарні захворювання. Анорексія, булімія, компульсивне переїдання: нутриційні аспекти та роль реабілітаційної команди. Харчові алергії та непереносимість. Целіакія, лактазна недостатність. Профілактика аліментарно-залежних захворювань засобами харчування.

Тема 4.4

Сучасні тенденції у харчуванні. Функціональні та збагачені продукти. Функціональне харчування: поняття, класифікація, доказова база. Нутрицевтики та дієтичні добавки: ефективність та безпека. Сучасні дієтарні моделі (середземноморська, DASH, рослинна дієта). Доказова нутриціологія в реабілітаційній практиці.

Розподіл навчального часу — 120 годин

Модуль	Тема	Лекції (год.)	Практичні (год.)	Самостійна робота (год.)
Модуль 1	Тема 1.1 — Нутриціологія як наука	2	2	4
	Тема 1.2 — Макронутрієнти та їх роль	2	2	4
	Тема 1.3 — Мікронутрієнти: вітаміни та мінерали	2	2	4
	Тема 1.4 — Енергетичний обмін та харчовий статус	2	2	4
Модуль 2	Тема 2.1 — Принципи складання раціону харчування	2	2	4
	Тема 2.2 — Харчування при фізичних навантаженнях	2	2	4
	Тема 2.3 — Харчування в різні вікові періоди	4	4	8
Модуль 3	Тема 3.1 — Основи дієтотерапії та лікувальне харчування	4	4	8
	Тема 3.2 — Харчування при захворюваннях опорно-рухового апарату	4	4	8
	Тема 3.3 — Харчування при неврологічних станах	2	2	4
Модуль 4	Тема 4.1 — Харчування при метаболічних захворюваннях	2	2	4
	Тема 4.2 — Харчування в онкології та паліативі	2	2	4
	Тема 4.3 — Порушення харчової поведінки та аліментарні захворювання	2	2	4
	Тема 4.4 — Сучасні тенденції у харчуванні	2	2	4
Разом		30	30	60



Структура навчального часу

Загальний обсяг — **120 годин (4 кредити ЄКТС)** — розподілено між трьома формами роботи для забезпечення балансу між теорією та практикою.

- **Лекції (30 год. — 25%):** подача ключового теоретичного матеріалу з нутриціології та дієтотерапії
- **Практичні (30 год. — 25%):** розрахунок раціонів, аналіз харчових щоденників, складання нутриційних рекомендацій
- **Самостійна робота (60 год. — 50%):** поглиблене вивчення, підготовка нутриційних кейсів та завдань

📌 Самостійна робота становить **50% обсягу дисципліни** — студенти навчаються самостійно аналізувати харчові раціони та опрацьовувати доказову базу.

Самостійна робота студентів та методи викладання

Форми самостійної роботи

Опрацювання літератури

Поглиблене вивчення теоретичного матеріалу за підручниками з нутриціології та дієтотерапії, клінічними настановами, науковими статтями у фахових виданнях. Конспектування ключових положень, порівняння підходів різних авторів до принципів раціонального харчування.

Індивідуальні завдання

Розрахунок добового харчового раціону з урахуванням нутриційних потреб конкретного пацієнта, складання нутриційних рекомендацій для клінічних кейсів, підготовка аналітичних записок з питань лікувального харчування при захворюваннях, що є предметом фізичної терапії.

Робота з інформаційними ресурсами

Опрацювання офіційних ресурсів: МОЗ України (moz.gov.ua), ВООЗ (who.int/nutrition), ESPEN (espen.org), Національна академія медичних наук України. Аналіз клінічних настанов, систематичних оглядів та метааналізів.

Підготовка до занять

Підготовка до практичних занять шляхом опрацювання нутриційних таблиць та харчових баз даних; підготовка до тестувань через вивчення ключових термінів та класифікацій; систематизація знань перед контрольними роботами та розбором клінічних ситуацій.

Методи викладання

→ Лекції

Системне подання теоретичного матеріалу з використанням наочних схем, таблиць нутрієнтного складу, клінічних прикладів; студенти ведуть конспекти та задають уточнювальні запитання.

→ Кейс-стаді

Аналіз реальних клінічних ситуацій і нутриційних кейсів; студенти виявляють нутрієнтні дефіцити, пропонують корекцію раціону та обґрунтовують рекомендації на основі доказової бази.

→ Практичні розрахунки

Розрахунок добових енергетичних потреб, нутрієнтного складу раціонів, оцінка харчового статусу пацієнтів; формування навичок практичної нутриційної оцінки у реабілітаційному контексті.

→ Робота з клінічними настановами

Опрацювання протоколів ВООЗ, ESPEN, МОЗ України щодо дієтотерапії; формування навичок роботи з доказовою базою та клінічними рекомендаціями у сфері харчування.

→ Самостійне дослідження

Підготовка аналітичних записок, нутриційних рекомендацій і презентацій за обраною темою; розвиток навичок самостійного пошуку та систематизації інформації у сфері харчування та реабілітації.

Форми контролю знань

1

Поточний контроль

Завдання: аналітичні та тестові вправи за темами змістовного модуля.

Оцінюються регулярність виконання завдань, якість нутриційного аналізу та рівень засвоєння матеріалу. Поточний контроль формує накопичувальну оцінку протягом семестру. Включає усні опитування, письмові відповіді, розрахунок нутрієнтного складу раціонів та участь у розборі клінічних кейсів.

2

Проміжний контроль

Самостійна робота — комплексне ситуаційне завдання або реферат, які охоплюють теми змістовних модулів (теоретичні питання нутриціології, розробка нутриційних рекомендацій, аналіз клінічного кейсу, дієтотерапія при конкретному захворюванні).

Оцінюються повнота відповіді, правильність розрахунків та обґрунтованість висновків. Проводиться після кожного змістовного модуля.

3

Підсумковий контроль

Іспит відповідно до навчального плану. Форма проведення — тестування та письмові відповіді на питання. Підсумкова оцінка враховує результати поточного, проміжного та підсумкового контролю відповідно до встановленої шкали оцінювання: 100-бальна система з переведенням у національну шкалу та ЄКТС (A, B, C, D, E, FX, F).

- ❏ Усі методи контролю спрямовані на формування компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Рекомендована література та ресурси

Навчальна та наукова література (2022–2024)

1. Волощук О. М., Нечипоренко В. Г. Основи раціонального харчування: навч. посіб. — Київ : Медицина, 2022. — 312 с.
2. Харченко Н. В., Анохіна Г. А. Дієтологія: підручник. — 2-ге вид., переробл. — Київ : Видавничий дім «Медицина», 2022. — 544 с.
3. Горобець Н. І., Мирна А. О. Нутриційна підтримка в реабілітаційній практиці: навч. посіб. — Харків : ХНМУ, 2023. — 248 с.
4. Смоляр В. І. Фізіологія та гігієна харчування: підручник. — 3-тє вид. — Київ : Здоров'я України, 2023. — 384 с.
5. Палладіна О. Л. Спортивна дієтологія: нутрієнти та відновлення: навч. посіб. — Київ : НУФВСУ, 2023. — 196 с.
6. Звягінцева Т. Д., Чернобай А. І. Лікувальне харчування при захворюваннях опорно-рухового апарату. — Харків : Оригінал, 2023. — 220 с.
7. Ткаченко В. І., Рибальченко В. Ф. Ендокринологія та дієтологія: клінічні аспекти: посібник для студентів медичних спеціальностей. — Київ : Медицина, 2024. — 288 с.
8. Бабій І. Л., Боброва В. І. Харчування дітей та підлітків у нормі та при патології: навч.-метод. посіб. — Київ : Здоров'я, 2024. — 260 с.
9. Мартиненко А. В. Основи нутриціології: функціональне харчування та харчові добавки. — Дніпро : Університет Альфред Нобель, 2024. — 232 с.
10. Серебрянська Т. В., Кравченко В. М. Харчова поведінка та психологія харчування: навч. посіб. — Київ : КМА, 2024. — 198 с.

Офіційні інтернет-ресурси

1. Міністерство охорони здоров'я України. Рекомендації з харчування. — URL: <https://moz.gov.ua/>
2. ВООЗ. Харчування та безпека харчових продуктів. — URL: <https://www.who.int/health-topics/nutrition>
3. ESPEN — Європейське товариство клінічного харчування та метаболізму. — URL: <https://www.espen.org/>
4. Національна академія медичних наук України. — URL: <https://www.amnu.gov.ua/>
5. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського. — URL: <https://nbuv.gov.ua/>
6. PubMed — база медичних і наукових публікацій. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
7. Офіційний сайт Реєстру медичних настанов України. — URL: <https://guidelines.moz.gov.ua/>
8. ВООЗ. Глобальна база даних по харчуванню. — URL: <https://www.who.int/data/gho>



Рекомендована навчальна та наукова література охоплює видання **2022–2024 років** відповідно до вимог актуальності навчально-методичного забезпечення.