

Робоча програма дисципліни «Основи раціонального харчування»

ОП ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ · ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

БАКАЛАВР

120

Годин

Загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС

Відповідно до стандарту

4

Модулі

Змістовних блоки курсу



Загальна інформація про дисципліну

Ідентифікація

Назва: Основи раціонального харчування

Освітня програма: Фізична терапія, ерготерапія / Фізична реабілітація

Ступінь: Бакалавр

Обсяг: 120 годин / 4 кредити ЄКТС

Модулів: 4 змістовних блоки

Лекції: 30 год. · **Практичні:** 30 год. · **СРС:** 60 год.

Призначення дисципліни

Дисципліна «Основи раціонального харчування» формує у студентів системне розуміння принципів збалансованого харчування, нутриціології та дієтотерапії, необхідних для ефективної практики фізичного терапевта та ерготерапевта. Курс охоплює ключові поняття, наукові підходи та прикладні аспекти раціонального харчування у контексті фізичної реабілітації та відновлювального лікування.

Дисципліна є обов'язковою для підготовки бакалаврів за ОП «Фізична терапія, ерготерапія» / «Фізична реабілітація» та забезпечує формування фахових і загальних компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою.

Загальні компетентності

Аналітичне мислення

Здатність до аналізу, синтезу та критичного оцінювання інформації у сфері харчування: виявлення причинно-наслідкових зв'язків між харчовим статусом і станом здоров'я, порівняння підходів, формування обґрунтованих висновків.

Комунікація

Здатність до усної та письмової комунікації: чітко пояснювати принципи раціонального харчування пацієнтам та клієнтам, аргументовано надавати рекомендації, оформлювати реферати, есе та аналітичні матеріали.

Самоорганізація

Уміння самостійно навчатися, планувати роботу та організовувати виконання завдань у визначені строки, зокрема під час підготовки аналітичних оглядів, презентацій і дослідницьких проектів у сфері нутриціології.

Командна робота

Відповідальність, ініціативність та готовність працювати в міждисциплінарній команді під час аналізу клінічних кейсів, обговорення питань харчування пацієнтів реабілітаційного профілю та спільного пошуку рішень.

Студент повинен вміти: аналізувати навчальну, клінічну та наукову інформацію у сфері харчування; виділяти головне та узагальнювати результати; планувати власну діяльність і дотримуватися дедлайнів; коректно спілкуватися з викладачами, одногрупниками та пацієнтами; брати участь у командній роботі та розподіляти обов'язки.

Фахові компетентності

Основи нутриціології та фізіології харчування

Розуміння сутності та закономірностей харчування людини, функцій макро- і мікронутрієнтів, фізіологічних потреб організму на різних етапах онтогенезу та при різних рівнях фізичного навантаження. Знання основних принципів збалансованого раціону.

Оцінка харчового статусу

Здатність застосовувати методи антропометричної оцінки та скринінгу харчового статусу пацієнтів; інтерпретувати результати лабораторних показників, пов'язаних із живленням; виявляти ризики недоїдання та аліментарних захворювань.

Лікувальне харчування та дієтотерапія

Знання основ дієтотерапії при основних нозологіях реабілітаційного профілю: захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної, нервової систем; харчова підтримка в процесі фізичної реабілітації та ерготерапії.

Нормативно-правова база та рекомендації

Орієнтування у нормативних документах та доказових рекомендаціях у сфері харчування; використання наукових та інформаційних джерел для формування обґрунтованих висновків і розробки індивідуальних планів харчування для пацієнтів.

Результати навчання

01

Пояснення ключових понять

Пояснювати сутність основних понять і явищ: нутрієнт, раціон, енергетична цінність, макронутрієнт, мікронутрієнт, дієтотерапія, метаболізм, харчовий статус, аліментарне захворювання, реабілітаційне харчування.

03

Аналіз харчового статусу та корекція раціону

Аналізувати харчовий статус пацієнтів реабілітаційного профілю; розробляти рекомендації щодо корекції раціону з метою підтримки відновлювальних процесів та оптимізації результатів фізичної терапії та ерготерапії.

02

Характеристика принципів харчування

Характеризувати основні принципи раціонального харчування, застосовувати методи оцінки харчового раціону, визначати потреби організму у поживних речовинах залежно від стану здоров'я, віку та фізичної активності.

04

Робота з джерелами

Орієнтуватися у науковій та нормативній базі з питань харчування; використовувати доказові ресурси та фахові видання для підготовки обґрунтованих аналітичних матеріалів та клінічних рекомендацій.

Теоретичні основи раціонального харчування

- 1 — Тема 1.1
Концепції та принципи раціонального харчування. Нутриціологія як наукова дисципліна.
- 2 — Тема 1.2
Макронутрієнти: білки, жири, вуглеводи — функції, джерела, норми споживання.
- 3 — Тема 1.3
Мікронутрієнти: вітаміни та мінеральні речовини в системі збалансованого харчування.
- 4 — Тема 1.4
Енергетичний обмін, добові норми споживання енергії та харчових речовин. Вода та питний режим.

Концепції та принципи раціонального харчування

Лекційний матеріал (2 год.)

Лекція 1: Нутриціологія як наукова дисципліна: предмет, завдання, методи. Харчування як чинник здоров'я та функціональної спроможності людини. Основні концепції харчування: збалансоване, адекватне, функціональне харчування. Доказова база нутриціології: рандомізовані дослідження, метааналізи, систематичні огляди.

Принципи раціонального харчування: принцип відповідності енергетичної цінності раціону витратам організму; принцип збалансованості за нутрієнтним складом; принцип різноманітності; принцип безпечності; режим харчування. Зв'язок харчування зі станом опорно-рухового апарату та процесами відновлення.

Ключові питання лекції

- Нутриціологія: місце серед суміжних дисциплін фізичної терапії
- Концепції харчування: від класичних до сучасних доказових підходів
- Принципи раціонального харчування та їх практичне значення
- Харчування як компонент реабілітаційного процесу
- Нормативна база та рекомендації ВООЗ, МОЗ України

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз харчових рекомендацій ВООЗ та МОЗ України («Тарілка здорового харчування»): порівняння підходів, виявлення ключових принципів, застосування у практиці фізичного терапевта.

Завдання 2. Кейс: аналіз харчового раціону умовного пацієнта реабілітаційного профілю — оцінка відповідності принципам раціонального харчування.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання підручника: Смоляр В. І. «Нутриціологія» — розділ «Принципи раціонального харчування»
- Підготовка реферату: «Доказова база сучасних дієтологічних рекомендацій: огляд актуальних настанов»
- Аналіз «Тарілки здорового харчування» МОЗ України та порівняння зі стандартами ВООЗ



Очікуваний результат: студент вміє формулювати принципи раціонального харчування, пояснювати їх значення у контексті фізичної реабілітації та ерготерапії.

Макронутрієнти: білки, жири, вуглеводи

1

Білки

Функції, джерела, добові потреби. Роль протеїну у відновленні м'язів та тканин після травм і операцій.

2

Жири

Функції, класифікація (насичені, ненасичені, трансжири). Роль омега-3 у запальних процесах та реабілітації.

3

Вуглеводи

Функції, прості та складні вуглеводи, харчові волокна. Роль глікемічного індексу у корекції раціону.

4

Баланс макронутрієнтів

Оптимальне співвідношення Б:Ж:В для пацієнтів різних груп. Харчова цінність продуктів і розрахунок раціону.

Лекційний матеріал (2 год.)

Білки: структура, функції, повноцінні та неповноцінні, норми споживання, значення для репаративних процесів. Жири: класифікація, функції, джерела ненасичених жирних кислот, роль омега-3 і омега-6 у запальних реакціях та відновленні. Вуглеводи: прості та складні, харчові волокна, глікемічний індекс, роль у енергетичному забезпеченні фізичної активності та реабілітаційних вправ. Практичні аспекти розрахунку добового раціону за макронутрієнтами.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Розрахунок потреби у білку для пацієнта після ортопедичної операції; аналіз харчових продуктів за складом макронутрієнтів; практична робота з таблицями харчової цінності.

СРС: Опрацювання: Мартинчук О. В., Коваль С. М. «Нутриціологія та дієтологія» (Київ: Медицина, 2023); підготовка аналітичної записки «Роль протеїну у відновленні м'язової тканини: сучасні рекомендації».

Мікронутрієнти, енергетичний обмін та питний режим

Тема 1.3 — Мікронутрієнти (Лекція 3, 2 год.)

Вітаміни: жиророзчинні (А, D, Е, К) та водорозчинні (група В, С) — функції, джерела, ознаки дефіциту та надлишку, значення для реабілітаційних процесів. Мінеральні речовини: макро- (кальцій, фосфор, магній, натрій, калій) та мікроелементи (залізо, цинк, йод, селен). Роль вітаміну D і кальцію у здоров'ї кісткової тканини. Антиоксиданти. Аліментарні мікронутрієнтні дефіцити в Україні.

Практика (2 год.): Аналіз вмісту мікронутрієнтів у добовому раціоні; кейс «Дефіцит вітаміну D у пацієнтів з остеопорозом: харчова корекція»; робота з таблицями вмісту вітамінів та мінералів у продуктах.

СРС (7 год.): Опрацювання: Марушко Ю. В. та ін. «Мікронутрієнти у клінічній практиці» (Київ, 2022); підготовка реферату «Мікронутрієнтний статус та його роль у відновленні після травм».

Тема 1.4 — Енергетичний обмін та вода (Лекція 4, 2 год.)

Основний обмін та загальні енерговитрати: фактори впливу, методи розрахунку (Харріс-Бенедикт, Міфлін-Сент-Жор). Фізична активність як чинник енерговитрат. Особливості потреб у енергії у пацієнтів реабілітаційного профілю. Вода: функції, добова потреба, регуляція водно-електролітного балансу, дегідратація та її наслідки для відновлення. Питний режим у фізичній терапії та ерготерапії.

Практика (2 год.): Розрахунок добових енерговитрат для різних категорій пацієнтів; визначення питного режиму відповідно до стану та активності.

СРС (7 год.): Опрацювання: Мартинчук О. В., Коваль С. М. «Нутриціологія та дієтологія» (Київ: Медицина, 2023) — розділ «Енергетичний обмін»; підготовка порівняльної таблиці «Методи розрахунку основного обміну».

Оцінка харчового статусу та особливості харчування різних груп населення

Тема 2.1

Методи оцінки харчового статусу. Антропометричні, клінічні та лабораторні показники. Скринінг недоїдання.

Тема 2.2

Харчування на різних етапах онтогенезу: діти, підлітки, особи похилого віку. Особливості потреб і ризики.

Тема 2.3

Харчування при підвищеній фізичній активності. Нутрієнтна підтримка спортсменів та осіб, що проходять реабілітацію.

Тема 2.4

Харчування вагітних і жінок, що годують груддю. Нутриційна підтримка материнського здоров'я.

Методи оцінки харчового статусу

Лекційний матеріал (2 год.)

Поняття «харчовий статус» та його складові. Антропометричні методи оцінки: індекс маси тіла (ІМТ), окружність талії, шкірно-жирові складки, склад тіла (біоімпедансний аналіз). Клінічні ознаки аліментарної недостатності. Лабораторні показники харчового статусу: загальний білок, альбумін, гемоглобін, феритин, 25(OH)D. Скринінгові інструменти: MNA, NRS-2002, MUST — застосування у реабілітаційній практиці.

Ключові питання

- Антропометричні методи оцінки харчового статусу
- Клінічні ознаки дефіциту макро- та мікронутрієнтів
- Лабораторні маркери харчового статусу
- Скринінгові інструменти: переваги та обмеження
- Оцінка харчового статусу в умовах реабілітаційного відділення

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Практична робота з антропометричними вимірами: розрахунок ІМТ, визначення ризиків за окружністю талії, інтерпретація результатів біоімпедансного аналізу.

Завдання 2. Кейс: застосування шкали NRS-2002 до умовного пацієнта; групова робота та презентація висновків щодо ризику недоїдання.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Марушко Ю. В. та ін. «Мікронутрієнти у клінічній практиці» (Київ, 2022) — розділи з оцінки нутрієнтного статусу
- Підготовка реферату: «Скринінг харчового статусу у пацієнтів фізичної терапії: огляд сучасних інструментів»
- Складання алгоритму оцінки харчового статусу для реабілітаційного пацієнта



Очікуваний результат: студент вміє застосовувати методи оцінки харчового статусу та скринінгові інструменти у практиці фізичного терапевта та ерготерапевта.

Харчування на різних етапах онтогенезу



Лекційний матеріал (2 год.)

Особливості нутрієнтних потреб на різних вікових етапах: від немовляти до осіб похилого віку. Харчування дітей: критичні нутрієнти для росту та розвитку. Харчування підлітків: профілактика залізодефіцитної анемії та порушень мінеральної щільності кісток. Харчування людей похилого віку: саркопенія, зниження апетиту, мальнутриція та їх корекція у реабілітаційній практиці.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Аналіз добового раціону дітей різного віку та осіб похилого віку; кейс «Харчова підтримка пацієнта похилого віку із саркопенією»; дискусія «Особливості харчових рекомендацій для різних вікових груп у реабілітації».

СРС: Опрацювання: Коваленко О. М. та ін. «Геріатрична нутриціологія: сучасні підходи до харчування людей похилого віку» (Київ: Університетська книга, 2023); підготовка аналітичної записки «Саркопенія та харчування: доказові рекомендації».

Харчування при фізичній активності та в особливих фізіологічних станах

Тема 2.3 — Харчування при фізичній активності (Лекція 7, 2 год.)

Енергетичне забезпечення фізичних навантажень: аеробний та анаеробний метаболізм. Роль вуглеводів як основного енергетичного субстрату. Потреба у білку при силових тренуваннях та відновленні після травм. Гідратація під час фізичної активності. Спортивне харчування: доказова база та ризики нераціонального використання харчових добавок. Особливості харчування пацієнтів, що проходять активну фізичну реабілітацію.

Практика (2 год.): Розробка плану харчування для пацієнта в активній фазі реабілітації; аналіз складу спортивних харчових добавок; кейс «Харчова підтримка відновлення після операції на колінному суглобі».

СРС (7 год.): Опрацювання: Мартинчук О. В., Коваль С. М. «Нутриціологія та дієтологія» (Київ: Медицина, 2023) — розділ «Харчування та фізична активність»; підготовка реферату «Протеїнові добавки у реабілітаційній практиці: докази та ризики».

Тема 2.4 — Харчування вагітних та матерів (Лекція 8, 2 год.)

Підвищені нутрієнтні потреби під час вагітності: фолієва кислота, залізо, йод, кальцій, омега-3. Харчування по триместрах: особливості та рекомендації. Поширені аліментарні дефіцити у вагітних в Україні. Харчування жінок у період лактації. Принципи безпечного харчування під час вагітності: продукти, яких слід уникати. Вплив харчового статусу матері на здоров'я дитини.

Практика (2 год.): Аналіз раціону вагітної жінки: виявлення дефіцитів та розробка рекомендацій; дискусія «Харчові добавки під час вагітності: коли необхідні».

СРС (7 год.): Підготовка аналітичної записки «Харчування та перинатальне здоров'я: доказові рекомендації МОЗ України»; огляд актуальних настанов ВООЗ щодо харчування вагітних.

Лікувальне харчування (дієтотерапія) при основних захворюваннях

Тема 3.1

Основи дієтотерапії. Лікувальні столи (дієти) за Певзнером.
Сучасні підходи до лікувального харчування.

Тема 3.2

Дієтотерапія при захворюваннях серцево-судинної системи,
цукровому діабеті та ожирінні.

Тема 3.3

Харчування при захворюваннях опорно-рухового апарату:
остеопороз, остеоартрит, ревматоїдний артрит.

Тема 3.4

Дієтотерапія при захворюваннях нервової системи та після
неврологічних порушень. Нейронутриціологія.

Основи дієтотерапії. Лікувальні столи

Лекційний матеріал (2 год.)

Поняття «дієтотерапія» та її місце у системі лікування та реабілітації. Класифікація лікувальних дієт за Певзнером: № 1–15, показання до призначення, основні характеристики. Сучасні тенденції у лікувальному харчуванні: перехід від нумерної системи до нозологічних стандартів. Принципи призначення лікувального харчування у стаціонарних та амбулаторних умовах. Роль фізичного терапевта та ерготерапевта у забезпеченні адекватного харчування пацієнтів.

Ключові питання

- Система лікувального харчування за Певзнером
- Сучасний підхід до призначення дієт у стаціонарі
- Ентеральне та парентеральне харчування: показання та принципи
- Роль мультидисциплінарної команди у нутриційній підтримці
- Нормативна база лікувального харчування в Україні

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз лікувальних столів за Певзнером: характеристика дієт № 1, 5, 7, 9, 10 — показання, обмеження, дозволені продукти.

Завдання 2. Кейс: призначення дієтичного харчування для пацієнта з поєднаною патологією у відділенні фізичної реабілітації. Групова дискусія.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Харченко Н. В., Анохіна Г. А. «Дієтологія» (Київ: Здоров'я України, 2022) — розділ «Лікувальне харчування»
- Підготовка реферату: «Сучасні стандарти лікувального харчування: від дієт Певзнера до доказових настанов»
- Складання порівняльної таблиці лікувальних дієт за основними показниками



Очікуваний результат: студент вміє характеризувати лікувальні дієти, визначати показання до їх призначення та обґрунтовувати вибір дієтичного харчування для пацієнтів реабілітаційного профілю.

Дієтотерапія при серцево-судинних захворюваннях, цукровому діабеті та ожирінні

Лекційний матеріал (2 год.)

Харчування при захворюваннях серцево-судинної системи: гіпертонічна хвороба — дієта DASH, атеросклероз — роль ліпідів, хронічна серцева недостатність — обмеження натрію та рідини. Середземноморська дієта як доказова стратегія кардіопрофілактики. Дієтотерапія цукрового діабету 1 та 2 типу: глікемічний контроль, підрахунок вуглеводів (хлібних одиниць). Ожиріння: принципи гіпокалорійного харчування, класифікація, наслідки для опорно-рухового апарату та ефективності реабілітації.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Розрахунок хлібних одиниць для пацієнта з діабетом; аналіз дієти DASH; кейс «Харчова підтримка пацієнта з ожирінням у процесі реабілітації після ендопротезування кульшового суглоба».

СРС: Опрацювання: Харченко Н. В., Анохіна Г. А. «Дієтологія» (Київ: Здоров'я України, 2022) — розділ «Дієтотерапія при обмінних захворюваннях»; підготовка аналітичної записки «Середземноморська дієта: механізми кардіопротекції та доказова база».



Очікуваний результат: студент вміє характеризувати принципи дієтотерапії при серцево-судинних захворюваннях, цукровому діабеті та ожирінні, обґрунтовувати харчові рекомендації у реабілітаційному контексті.

Харчування при захворюваннях опорно-рухового апарату



Остеопороз

Кальцій та вітамін D — ключові нутрієнти профілактики та лікування. Норми споживання, харчові джерела, добавки.



Остеоартрит

Роль омега-3, глюкозаміну та хондроїтину. Вплив маси тіла на перебіг захворювання. Протизапальне харчування.



Ревматоїдний артрит та реабілітація

Протизапальна дієта. Роль антиоксидантів, омега-3, пробіотиків. Нутриційна підтримка при фармакотерапії.

Лекційний матеріал (2 год.)

Харчування та здоров'я кісткової тканини: роль кальцію, вітаміну D, магнію, фосфору. Остеопороз: харчова профілактика та корекція. Остеоартрит і ревматоїдний артрит: протизапальне харчування, роль омега-3, антиоксидантів, харчових добавок (глюкозамін, хондроїтин) — огляд доказової бази. Зв'язок ожиріння та захворювань суглобів. Харчова підтримка відновлення після переломів і операцій на опорно-руховому апараті.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Аналіз раціону пацієнта з остеопорозом; кейс «Харчова підтримка після перелому шийки стегна у пацієнта похилого віку»; дискусія «Харчові добавки при захворюваннях суглобів: докази та маркетинг».

СРС: Опрацювання: Поворознюк В. В. та ін. «Остеопороз: діагностика, лікування та профілактика» (Київ, 2022) — розділ «Харчування та остеопороз»; підготовка реферату «Протизапальне харчування у реабілітації пацієнтів із захворюваннями суглобів».

Харчування при захворюваннях нервової системи. Нейронутриціологія

Лекційний матеріал (2 год.)

Нейронутриціологія: вплив харчування на функції нервової системи. Роль омега-3 жирних кислот у збереженні нейронів та нейропластичності. Нутрієнти та когнітивна функція: вітаміни групи В (В6, В12, фолат), вітамін D, холін. Харчова підтримка після інсульту та черепно-мозкової травми: енергетичні та білкові потреби, ентеральне харчування. Харчування при нейродегенеративних захворюваннях (хвороба Паркінсона, деменція). Взаємозв'язок мікробіому кишківника та нервової системи (ось «кишківник-мозок»).

Ключові питання

- Нейропротекторні нутрієнти та їх харчові джерела
- Харчова підтримка після інсульту: рекомендації та протоколи
- Харчування при черепно-мозковій травмі в реабілітаційному відділенні
- Порушення ковтання (дисфагія): адаптація харчування
- Мікробіом та нервова система: сучасні дані

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Розробка плану харчування для пацієнта після ішемічного інсульту з дисфагією: адаптація консистенції їжі, забезпечення нутрієнтних потреб.

Завдання 2. Кейс: «Харчова підтримка пацієнта з ЧМТ у гострому та реабілітаційному періоді».

Завдання 3. Дискусія: «Роль харчування у профілактиці нейродегенеративних захворювань».

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Скибчик В. А. «Нейрореабілітація: сучасні підходи» (Київ: Медицина, 2023) — розділ «Харчова підтримка»
- Підготовка аналітичної записки «Середземноморська дієта та профілактика деменції: огляд доказів»
- Складання таблиці «Харчові рекомендації при основних неврологічних захворюваннях реабілітаційного профілю»



Очікуваний результат: студент вміє обґрунтовувати харчові рекомендації для пацієнтів із захворюваннями нервової системи та адаптувати раціон у процесі нейрореабілітації.

Харчування у реабілітації: прикладні аспекти та сучасні тенденції

Тема 4.1

Реабілітаційне харчування: концепція, міждисциплінарний підхід, нутриційна підтримка в різних фазах реабілітації.

Тема 4.2

Харчування при онкологічних захворюваннях. Нутриційна підтримка під час та після протипухлинного лікування.

Тема 4.3

Альтернативні системи харчування: вегетаріанство, веганство, безглютенова дієта. Доказова база та ризики.

Тема 4.4

Харчова безпека, харчові звички населення України. Практика консультування з питань харчування у реабілітації.

Реабілітаційне харчування: концепція та міждисциплінарний підхід

Лекційний матеріал (2 год.)

Концепція «реабілітаційного харчування» (Rehabilitation Nutrition): визначення, принципи, міжнародний досвід. Нутриційна підтримка у різних фазах реабілітації: гостра, підгостра, хронічна. Оцінка нутриційних потреб у реабілітаційному відділенні. Роль фізичного терапевта, ерготерапевта та дієтолога у міждисциплінарній команді. Зв'язок між нутриційним статусом і функціональними результатами реабілітації. Міжнародні рекомендації: ESPEN, Японська асоціація реабілітаційного харчування.

Ключові питання

- Концепція реабілітаційного харчування: ключові положення
- Нутриційний скринінг як складова реабілітаційного оцінювання
- Міждисциплінарна команда: ролі та взаємодія
- Вплив нутриційного статусу на результати реабілітації
- Міжнародні настанови у сфері реабілітаційного харчування

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Розробка алгоритму нутриційного скринінгу та оцінки для пацієнта в реабілітаційному відділенні; визначення ролей членів міждисциплінарної команди.

Завдання 2. Дискусія: «Чи є харчування компетенцією фізичного терапевта? Міжнародний та вітчизняний погляд».

Завдання 3. Аналіз клінічного кейсу: пацієнт після ендопротезування колінного суглоба — нутриційна підтримка у різних фазах реабілітації.

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Skibchuk V. A. «Нейрореабілітація: сучасні підходи» (Київ: Медицина, 2023); настанови ESPEN з нутриційної підтримки у реабілітації (2022)
- Підготовка реферату «Реабілітаційне харчування: концепція та докази ефективності»
- Аналіз рекомендацій Японської асоціації реабілітаційного харчування (2022)



Очікуваний результат: студент вміє аргументувати місце харчування у реабілітаційному процесі, розробляти алгоритм нутриційної підтримки у складі міждисциплінарної команди.

Харчування при онкологічних захворюваннях

Лекційний матеріал (2 год.)

Нутриційний статус онкологічних пацієнтів: кахексія, анорексія, мальнутриція — механізми розвитку та наслідки. Вплив протипухлинного лікування (хіміотерапія, променева терапія, хірургія) на харчовий статус. Нутриційна підтримка під час лікування: цілі, методи, продукти для ентерального харчування. Харчування у реабілітаційному періоді після онкологічного лікування. Роль фізичної активності та харчування у профілактиці рецидивів. Психологічні аспекти харчування онкологічних пацієнтів.

Ключові питання

- Онкологічна кахексія: діагностика та нутриційна корекція
- Харчування під час хіміо- та променевої терапії
- Нутриційна реабілітація після онкологічних операцій
- Фізична активність та харчування у профілактиці рецидивів

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз харчового статусу пацієнта з онкологічним захворюванням: скринінг, оцінка кахексії, розробка плану нутриційної підтримки.

Завдання 2. Дискусія: «Харчові добавки та альтернативні дієти при онкологічних захворюваннях: докази та небезпеки».

Завдання 3. Складання пам'ятки для пацієнта «Харчування під час хіміотерапії».

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Харченко Н. В., Анохіна Г. А. «Дієтологія» (Київ: Здоров'я України, 2022) — розділ «Харчування онкологічних хворих»
- Підготовка аналітичної записки «Нутриційна підтримка онкологічних пацієнтів: рекомендації ESPEN 2023»
- Аналіз клінічного кейсу «Реабілітація пацієнта після операції з приводу раку молочної залози»



Очікуваний результат: студент вміє аналізувати нутриційний статус онкологічних пацієнтів, розробляти рекомендації щодо харчової підтримки в різних фазах лікування та реабілітації.

Альтернативні системи харчування: доказова база та ризики



Лекційний матеріал (2 год.)

Огляд популярних систем харчування: вегетаріанство, веганство, безглютенова дієта, кетогенна дієта, інтервальне голодування, низьковуглеводне харчування. Наукова доказова база та маркетинговий міф. Особливості планування збалансованого раціону при обмежувальних дієтах. Ризики та необхідність нутриційного моніторингу. Практичні рекомендації фізичного терапевта пацієнтам, що дотримуються альтернативних систем харчування.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Аналіз збалансованості веганського раціону; кейс «Пацієнт-вегетаріанець у реабілітаційному відділенні — особливості нутриційної підтримки»; дискусія «Безглютенова дієта: коли вона дійсно необхідна».

СРС: Опрацювання: Мартинчук О. В., Коваль С. М. «Нутриціологія та дієтологія» (Київ: Медицина, 2023) — розділ «Альтернативні системи харчування»; підготовка аналітичної записки «Доказова база інтервального голодування: систематичний огляд».

Харчова безпека, консультування та практика раціонального харчування

Лекційний матеріал (2 год.)

Харчова безпека: поняття, компоненти, ситуація в Україні під час воєнного стану. Харчові звички населення України: епідеміологічний огляд, поширені помилки. Принципи та техніки консультування пацієнтів з питань харчування: мотиваційне інтерв'ю, постановка цілей (SMART), подолання бар'єрів до змін харчової поведінки. Безпечність харчових продуктів: мікробіологічна, хімічна безпека. Харчова маркування: правила читання та інтерпретація складу продукту.

Ключові питання

- Харчова безпека в умовах воєнного стану в Україні
- Поширені помилки харчової поведінки та їх корекція
- Техніки консультування: мотиваційне інтерв'ю у практиці реабілітолога
- Харчове маркування: що важливо знати пацієнту
- Межі компетенцій фізичного терапевта у сфері харчування

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз харчового маркування продуктів: читання складу, харчової цінності, виявлення прихованих цукрів, трансжирів та надлишкового натрію.

Завдання 2. Рольова гра: консультування пацієнта з питань раціонального харчування з використанням технік мотиваційного інтерв'ю.

Завдання 3. Підготовка та презентація міні-проекту: «Індивідуальний план харчування для пацієнта реабілітаційного профілю».

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Харченко Н. В., Анохіна Г. А. «Дієтологія» (Київ: Здоров'я України, 2022) — розділ «Консультування з питань харчування»
- Підготовка аналітичної записки «Харчова безпека в Україні: виклики та відповіді в умовах воєнного стану»
- Аналіз харчових звичок цільової групи пацієнтів (опитувальники, харчові щоденники)



Очікуваний результат: студент вміє проводити консультування пацієнтів з питань раціонального харчування, розробляти індивідуальні плани харчування та орієнтуватися у питаннях харчової безпеки.

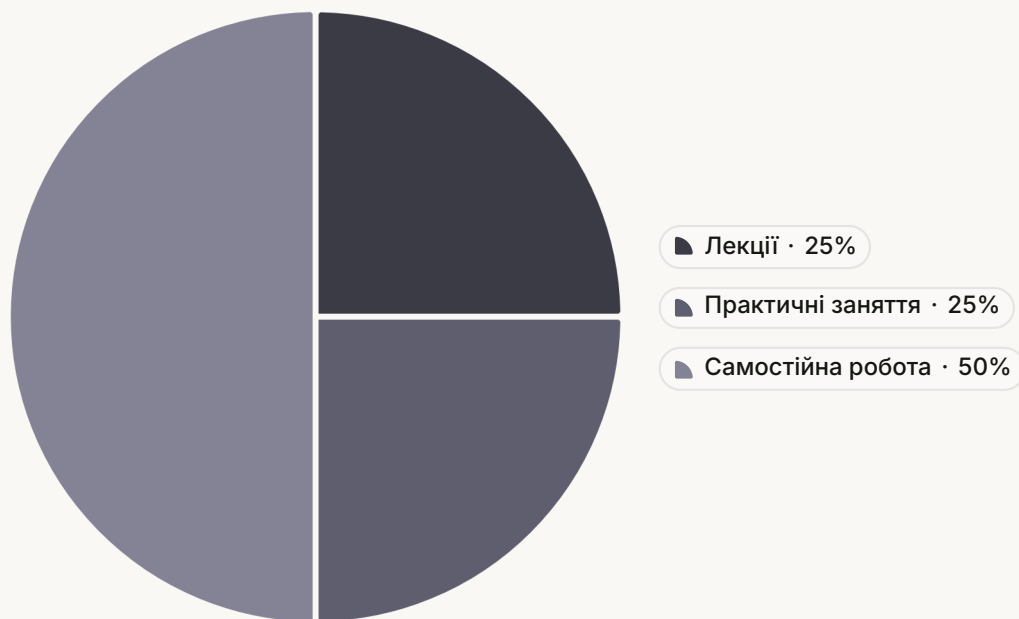
Розподіл навчального часу — 120 годин

Модуль	Тема	Лекції (год.)	Практичні (год.)	СРС (год.)
Модуль 1	Тема 1.1 — Концепції раціонального харчування	2	2	7
	Тема 1.2 — Макронутрієнти	2	2	7
	Тема 1.3 — Мікронутрієнти	2	2	7
	Тема 1.4 — Енергетичний обмін та питний режим	2	2	7
Модуль 2	Тема 2.1 — Оцінка харчового статусу	2	2	7
	Тема 2.2 — Харчування в онтогенезі	2	2	7
	Тема 2.3 — Харчування при фізичній активності	2	2	7
	Тема 2.4 — Харчування вагітних та матерів	2	2	7
Модуль 3	Тема 3.1 — Основи дієтотерапії	2	2	7
	Тема 3.2 — ССЗ, ЦД, ожиріння	2	2	7
	Тема 3.3 — Захворювання опорно-рухового апарату	2	2	7
	Тема 3.4 — Захворювання нервової системи	2	2	7
Модуль 4	Тема 4.1 — Реабілітаційне харчування	2	4	7
	Тема 4.2 — Онкологічні захворювання	2	2	7
	Тема 4.3 — Альтернативні системи харчування	2	2	7
	Тема 4.4 — Харчова безпека та консультування	2	2	7
Разом	16 тем	30	30	60



Загальний обсяг: 120 годин = 4 кредити ЄКТС. Розподіл є орієнтовним і може коригуватися відповідно до специфіки навчального процесу.

Структура навчального часу



Коментар до розподілу

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

Лекції — 30 год. (25%)

Системне подання ключового теоретичного матеріалу з нутриціології, дієтотерапії та реабілітаційного харчування з використанням наочних схем, таблиць і клінічних прикладів.

Практичні — 30 год. (25%)

Відпрацювання навичок розрахунку раціонів, оцінки харчового статусу, аналіз кейсів, дискусії та захист міні-проектів. Рівна частка з лекціями підкреслює практичну спрямованість курсу.

Самостійна робота — 60 год. (50%)

Поглиблене вивчення, підготовка завдань, робота з джерелами та науковою літературою. Самостійна робота становить **50% обсягу дисципліни**.

Самостійна робота студентів — Детальний опис



Опрацювання літератури

Поглиблене вивчення теоретичного матеріалу за підручниками з нутриціології, дієтотерапії та реабілітаційного харчування (Харченко, Мартинчук, Марушко та ін.), нормативно-правовими актами, науковими статтями у фахових виданнях. Студент конспектує ключові положення, виділяє головні поняття та порівнює підходи різних авторів.



Індивідуальні завдання

Виконання аналітичних завдань (оцінка харчових раціонів, розрахунок нутрієнтного складу, аналіз харчового статусу); творчих завдань — есе, аналітичні записки, міні-дослідження з актуальних питань нутриціології та реабілітаційного харчування.



Робота з інформаційними ресурсами

Опрацювання офіційних ресурсів: МОЗ України (moz.gov.ua), Асоціація дієтологів України (dna.org.ua), ESPEN (espen.org), Національна бібліотека (nbuv.gov.ua). Аналіз наукових статей, пошук актуальних настанов для навчальних завдань.



Підготовка до занять

Підготовка до практичних занять (опрацювання джерел, повторення теорії, підготовка розрахунків); підготовка до тестувань (ключові терміни, нутрієнти, дієти); підготовка до контрольних робіт за кожним модулем (систематизація знань, типові питання).

Форми контролю знань

1

Поточний контроль

Завдання: аналітичні та тестові вправи за темами змістовного модуля.

Оцінюються регулярність виконання завдань, якість відповідей і рівень засвоєння матеріалу. Поточний контроль формує накопичувальну оцінку протягом семестру.

Проводиться після кожної теми у формі тестування (10–15 питань) або усного опитування.

2

Проміжний контроль

Самостійна робота — комплексне ситуаційне завдання або реферат, які охоплюють теми змістовних модулів (теоретичні питання, аналіз харчового раціону, клінічний кейс, розробка рекомендацій). Оцінюються повнота відповіді, аргументованість та обґрунтованість висновків.

Проводиться після завершення 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: **100-бальна система** з переведенням у національну шкалу та ЄКТС (A, B, C, D, E, FX, F).

Методи викладання

Викладання дисципліни «Основи раціонального харчування» поєднує класичні академічні та інтерактивні методи, що забезпечує формування не лише міцної теоретичної бази з нутриціології, а й практичних навичок, необхідних для ефективної діяльності фізичного терапевта та ерготерапевта.



Лекції

Системне подання теоретичного матеріалу з нутриціології та дієтотерапії з використанням наочних схем, таблиць харчової цінності і клінічних прикладів; студенти ведуть конспекти та задають уточнювальні запитання.



Розрахункові практикуми

Розрахунок харчової цінності раціонів, добових потреб у нутрієнтах, оцінка харчового статусу за антропометричними та клінічними даними; формування практичних навичок кількісного аналізу.



Кейс-стаді

Аналіз реальних клінічних ситуацій — пацієнтів реабілітаційного профілю; студенти виявляють нутриційні проблеми, пропонують рішення та обґрунтовують рекомендації на основі доказових джерел.



Дискусії

Обговорення дискусійних питань (харчові добавки, альтернативні дієти, межі компетенцій терапевта); розвиток критичного мислення, аргументації та поваги до різних точок зору.



Самостійне дослідження

Підготовка аналітичних записок, рефератів і презентацій за обраною темою; розвиток навичок самостійного пошуку доказових джерел та систематизації інформації.



Рольові ігри та симуляції

Відпрацювання навичок консультування пацієнтів з питань харчування: техніки мотиваційного інтерв'ю, постановка харчових цілей, подолання бар'єрів до зміни харчової поведінки.



Усі методи спрямовані на формування компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» / «Фізична реабілітація».

Рекомендована література — Підручники та посібники (2022–2024 рр.)

1. Харченко Н. В., Анохіна Г. А.

Дієтологія : підручник для студентів медичних вузів. — 3-тє вид., перероб. та доп. — Київ : Здоров'я України, 2022. — 528 с.

2. Мартинчук О. В., Коваль С. М.

Нутриціологія та дієтологія : навч. посіб. для студентів медичних та реабілітаційних спеціальностей. — Київ : Медицина, 2023. — 384 с.

3. Марушко Ю. В. та ін.

Мікронутрієнти у клінічній практиці : навч.-метод. посіб. — Київ : Медицина, 2022. — 320 с.

4. Коваленко О. М. та ін.

Геріатрична нутриціологія: сучасні підходи до харчування людей похилого віку. — Київ : Університетська книга, 2023. — 248 с.

5. Скибчик В. А.

Нейрореабілітація: сучасні підходи : навч. посіб. — Київ : Медицина, 2023. — 296 с.

6. Поворознюк В. В. та ін.

Остеопороз: діагностика, лікування та профілактика : монографія. — Київ : Інститут геронтології НАМН України, 2022. — 352 с.

7. Смоляр В. І.

Нутриціологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. — 2-ге вид., оновл. — Київ : Медицина, 2022. — 424 с.

8. Inoue T. et al.

Nutrition and physical therapy: A position paper by the physical therapist section of the Japanese Association of Rehabilitation Nutrition. — JMA Journal, 2022.

Рекомендується для модуля 4.

Додаткова література та наукові статті

9. Hryshchenko S. V.

Medical and social aspects of rational nutrition to support the health of Ukrainian teenagers. — Modern Pediatrics. Ukraine. — 2024. — 2(138). — С. 125–132. doi: 10.15574/SP.2024.138.125.

Рекомендується для теми 2.2.

10. Wakabayashi H. et al.

Goal setting for nutrition and body weight in rehabilitation nutrition: Position paper by the Japanese Association of Rehabilitation Nutrition. — J. Gen. Fam. Med., 2022. *Рекомендується для теми 4.1.*

11. ESPEN Guideline

Clinical nutrition in rehabilitation. European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN). — Clinical Nutrition, 2023.

Рекомендується для модуля 4.

12. WHO

Healthy diet: Fact sheet. World Health Organization, 2023. URL: [who.int](https://www.who.int). *Рекомендується для теми 1.1 та всього курсу.*

Нормативно-правова база

- Закон України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення»
Від 24.02.1994 № 4004-XII (зі змінами). Регулює вимоги до харчових продуктів та безпечності харчування. zakon.rada.gov.ua
- Закон України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів» від 23.12.1997 № 771/97-ВР
Регулює питання безпечності продовольства та харчових стандартів. zakon.rada.gov.ua
- Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» від 03.12.2020 № 1053-IX
Визначає засади реабілітаційної допомоги, у т. ч. нутриційної підтримки. zakon.rada.gov.ua
- Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії
Затверджено наказом МОЗ України від 03.09.2017 № 1073. Основний нормативний документ для розрахунку раціонів.
zakon.rada.gov.ua
- Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII
Визначає засади освітньої діяльності в Україні для підготовки фахівців з фізичної терапії та ерготерапії. zakon.rada.gov.ua

Офіційні ресурси та фахові видання

МОЗ України

moz.gov.ua — офіційні рекомендації та настанови з харчування, нормативні документи у сфері охорони здоров'я та реабілітації.

Асоціація дієтологів України

dna.org.ua — фахові рекомендації, нутриційні настанови, матеріали конференцій та навчальні ресурси для практикуючих спеціалістів.

Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського

nbuv.gov.ua — електронні ресурси, наукові статті, монографії з нутриціології та реабілітації.

ESPEN — European Society for Clinical Nutrition

espen.org — міжнародні настанови з клінічного харчування, реабілітаційного харчування та нутриційної підтримки.

Журнал «Health, Sport, Rehabilitation»

hsr-journal.com — фахове видання категорії А з проблем фізичного виховання, реабілітації та здорового способу життя.

ВООЗ — Здорове харчування

who.int/nutrition — міжнародні рекомендації, факт-листи та настанови ВООЗ з раціонального харчування.

PubMed / MEDLINE

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov — база даних наукових публікацій; пошук актуальних досліджень з нутриціології та реабілітації.

Міністерство освіти і науки України

mon.gov.ua — освітні стандарти, навчальні програми, методичні матеріали для ОП «Фізична терапія, ерготерапія».

Зв'язок дисципліни з ОП «Фізична терапія, ерготерапія»

Чому «Основи раціонального харчування» для фізичних терапевтів?

Дисципліна «Основи раціонального харчування» є невід'ємною складовою підготовки бакалаврів за ОП «Фізична терапія, ерготерапія» / «Фізична реабілітація». Харчовий статус пацієнта безпосередньо впливає на ефективність реабілітаційних втручань, темпи відновлення та функціональні результати терапії.

Сучасний фізичний терапевт та ерготерапевт працює у міждисциплінарній команді, де розуміння нутриційних потреб пацієнта, вміння провести скринінг харчового статусу та надати базові рекомендації є важливою клінічною компетентністю.

Практичне значення для майбутньої кар'єри

- Оцінка нутриційного статусу як частина реабілітаційного оцінювання пацієнта
- Розуміння ролі харчування у загоєнні ран, відновленні м'язів та кісткової тканини
- Надання базових харчових рекомендацій пацієнтам у межах фахових компетенцій
- Ефективна взаємодія з дієтологом у складі мультидисциплінарної реабілітаційної команди
- Консультування пацієнтів з питань харчування для підтримки реабілітаційних цілей
- Профілактика аліментарних ускладнень у процесі фізичної реабілітації та ерготерапії

Ключові компетентності курсу — Підсумок

Курс охоплює всі ключові аспекти раціонального харчування — від теоретичних основ нутриціології до практики реабілітаційного харчування — і формує у студентів цілісну компетентність у сфері харчування для ефективної практики фізичного терапевта та ерготерапевта.

Бажаємо успіхів у вивченні «Основ раціонального харчування»!

120

Годин

Загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС

Відповідно до стандарту

16

Тем

У 4 змістовних модулях

8

Джерел

Рекомендованої літератури 2022–2024 рр.

«Нехай їжа буде ліками, а ліки — їжею.» — Гіппократ

ОП Фізична терапія, ерготерапія · Фізична реабілітація · Бакалавр · 4 кредити ЄКТС