



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ФІЗІОЛОГІЇ І ГІГІЄНИ ХАРЧУВАННЯ»

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Спеціальність: 181 Харчові технології

ОПП: Технологічна експертиза, якість та
безпе́чність харчової продукції

Рік навчання: 2-й, семестр 3-й

Кількість кредитів ECTS: 5 кредитів

Назва кафедри: біоінженерії, біо- та харчових
технологій

Мова викладання: українська

Лектор курсу

к.с.г.н., доц. Овсієнко Світлана Миколаївна

**Контактна інформація
лектора (e-mail)**

son@vsau.vin.ua

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Основи фізіології і гігієни харчування» є вибірковою компонентою ОПП.

Загальний обсяг дисципліни 150 год.: лекції – 26 год.; практичні заняття – 24 год., самостійна робота – 100 год.

Формат проведення: лекції, практичні заняття, консультації. Підсумковий контроль – залік.

Основні положення навчальної дисципліни можуть застосовуватися при проходженні практики, подальшому навчанні на магістерському рівні вищої освіти та фаховій діяльності.

Призначення навчальної дисципліни

Освітня компонента «Основи фізіології і гігієни харчування» спрямована на отримання здобувачами знань, необхідних для розробки нових та удосконалення існуючих харчових технологій з врахуванням принципів раціонального харчування, ресурсозаощадження та інтенсифікації технологічних процесів, а також умінь творчо і ефективно використовувати у своїй фаховій діяльності набуті знання.

Мета вивчення навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни є розкриття значення харчування у життєдіяльності людини, вивчення впливу окремих компонентів харчових продуктів на діяльність фізіологічних систем організму людини, формування системи знань, умінь і навичок з організації раціонального,

лікувально-профілактичного та дієтичного харчування різних груп населення у відповідності до стану організму за конкретних умов існування.

Завдання вивчення дисципліни

Основними завданнями вивчення дисципліни «Основи фізіології і гігієни харчування» є формування у здобувача компетентностей з фізіолого-гігієнічного впливу харчових продуктів і нутрієнтів на стан здоров'я та функції організму, що дозволить майбутнім спеціалістам із фаху організувати виробництво харчової продукції, яка сприятиме формуванню оптимального харчового статусу населення.

ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКИХ НАБУВАЄ ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИВЧЕННІ ДИСЦИПЛІНИ ВІДПОВІДНО ДО ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен сформувати такі програмні компетентності:

інтегральна компетентність (ІК): Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми технічного і технологічного характеру, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов у виробничих умовах підприємств харчової промисловості та ресторанного господарства та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних основ та методів харчових технологій.

загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Знання і розуміння предметної області та професійної діяльності

ЗК 2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 9. Навички здійснення безпечної діяльності.

спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

ФК 1. Здатність впроваджувати у виробництво технології харчових продуктів на основі розуміння сутності перетворень основних компонентів продовольчої сировини впродовж технологічного процесу.

ФК 5. Здатність розробляти нові та удосконалювати існуючі харчові технології з врахуванням принципів раціонального харчування, ресурсозаощадження та інтенсифікації технологічних процесів.

ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ВІДПОВІДНО ДО ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

ПРН 5. Знати наукові основи технологічних процесів харчових виробництв та закономірності фізико-хімічних, біохімічних і мікробіологічних перетворень основних компонентів продовольчої сировини під час технологічного перероблення.

ПРН 6. Знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини.

Вивчення даної дисципліни формує у здобувачів освіти соціальні навички (soft skills): комунікативність (реалізується через: метод роботи в

парах та групах, метод самопрезентації), робота в команді (реалізується через: метод проєктів), лідерські навички (реалізується через: робота в групах, метод проєктів, метод самопрезентації).

ПЛАН ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви теми	Форми організації навчання та кількість годин		Самостійна робота, кількість годин
		лекційні заняття	практичні заняття	
1	Роль харчування в процесі життєдіяльності людини	2	2	7
2	Фізіологія процесів травлення та вплив харчування на фізіологічні функції організму	2	2	7
3	Основні складові компоненти їжі і їх роль у формуванні здоров'я	2	2	7
4	Роль вітамінів, мікро- і макроелементів у формуванні здоров'я	2	2	7
5	Фізіолого-гігієнічна характеристика основних харчових продуктів та їх компонентів	2	2	8
6	Фізіолого-гігієнічні основи раціонального та адекватного харчування	2	2	8
7	Гігієнічна характеристика продуктів тваринництва	2		8
8	Гігієнічна характеристика продуктів рослинного походження та основних продуктів їх переробки	2	2	8
9	Фізіолого-гігієнічні основи харчування різних вікових груп населення	2	2	8
10	Фізіолого-гігієнічні основи харчування різних професійних груп населення	2	2	8
11	Фізіолого-гігієнічні основи лікувального харчування	2	2	8
12	Загальна характеристика дієтології та дієтотерапії	2	2	8
13	Харчування як елемент сфери громадського здоров'я	2	2	8
Разом		26	24	100

Самостійна робота здобувача вищої освіти

Самостійна робота здобувача є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у вільний від обов'язкових занять час.

Самостійна робота здобувача організовується шляхом видачі індивідуального переліку питань і практичних завдань з кожної теми, які не виносяться на аудиторне опрацювання та виконання індивідуального творчого завдання (гугл-презентації).

Самостійна робота здобувача є одним із способів активного, цілеспрямованого набуття нових для нього знань та умінь. Вона є основою його підготовки як фахівця, забезпечує набуття ним прийомів пізнавальної діяльності, інтерес до творчої роботи, здатність вирішувати наукові та практичні завдання.

Виконання здобувачем самостійної роботи передбачає за необхідності, отримання консультацій або допомоги відповідного фахівця. Навчальний матеріал навчальної дисципліни, передбачений робочою програмою для засвоєння здобувачем у процесі самостійної роботи, виноситься на поточний і підсумковий контроль поряд з навчальним матеріалом, який опрацьовувався під час аудиторних занять. Організація самостійної роботи здобувачів передбачає: планування обсягу, змісту, завдань, форм і методів контролю самостійної роботи, розробку навчально-методичного забезпечення; виконання здобувачем запланованої самостійної роботи; контроль та оцінювання результатів, їх систематизацію, оцінювання ефективності виконання здобувачем самостійної роботи.

Види самостійної роботи здобувача

№ з/п	Вид самостійної роботи	Години	Терміни виконання	Форма та метод контролю
1	Опрацювання питань, що виносяться на самостійне вивчення	30	Протягом вивчення дисципліни	Усне та письмове опитування
2	Підготовка до лекційних та практичних занять	25	щотижнево	Усне та письмове опитування
3	Підготовка індивідуальних питань з тематики дисципліни	15	щотижнево	Усне та письмове опитування
4	Індивідуальні творчі завдання (виконання презентації за заданою проблемною тематикою)	15	1 раз на семестр	Обговорення, виступ з презентацією, усний захист
5	Підготовка до тестування	15	2 рази на семестр	Тестування
Разом		100		

Індивідуальні завдання здобувач виконує самостійно під керівництвом викладача згідно з індивідуальним навчальним планом.

У випадку реалізації індивідуальної освітньої траєкторії здобувача заняття можуть проводитись за індивідуальним графіком.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Димитрієвич Л.Р. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів: навч. посібн. Суми : Університетська книга, 2023. 441 с.

2. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Артеменко В.С. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. Суми : Університетська книга, 2023. 558 с.
3. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Євлаш В.В. Фізіологія харчування: підручник. Харків : Світ книг, 2020. 443 с.
4. Міхеєнко О.І. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навч. посібн. Суми: Університетська книга, 2023. 184 с.
5. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування. Київ : «Центр навчальної літератури», 2019. 336 с.
6. Зубар Н.М., Руть Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: навч. посібн. Суми : «Центр учбової літератури», 2018. 208 с.

Додаткова література

1. Овсієнко С.М. Основи фізіології і гігієни харчування. Методичні вказівки до виконання практичних робіт для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 181 «Харчові технології» галузі знань 20 «Аграрні науки та продовольство». Вінниця: ВЦ ВНАУ, 2025. 61 с.
2. Овсієнко С.М. Основи фізіології і гігієни харчування. Методичні вказівки до виконання самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 181 «Харчові технології» галузі знань 20 «Аграрні науки та продовольство». Вінниця: ВЦ ВНАУ, 2025. 15 с.
3. Овсієнко С.М. Основи фізіології і гігієни харчування. Програма навчальної дисципліни для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 181 «Харчові технології» галузі знань 20 «Аграрні науки та продовольство». Вінниця: ВЦ ВНАУ, 2025. 12 с.
4. Розборська Л.В. Основи фізіології і гігієни харчування: опорний конспект лекцій. Умань : УНУС, 2016 124 с.
5. Власенко В.В., Власенко І.Г. Фізіологія та гігієна харчування. Вінниця: Меркьюрі-Поділля, 2012. 299 с.
6. Дубініна А.А., Малюк Л.П., Селютіна Г.А. та ін. Токсичні речовини у харчових продуктах та методи їх визначення: підручник. Київ : ВД «Професіонал», 2007. 384 с.

Інформаційні ресурси:

Електронні джерела

- Google (пошук на усіх мовах)
- Мета (українськомовна пошукова система)
- Вікіпедія
- СВІТ: http://www.nas.gov.ua/svit/Article/Pages/10_4748_4.aspx
- Наукова періодика України:
<http://www.nbu.gov.ua/portal/natural/Ebtp/index.html>
- Українські реферати: <http://ua-referat.com>

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА ВИМОГИ ДО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У кінці семестру, здобувач вищої освіти може набрати до 60% підсумкової оцінки за виконання всіх видів робіт, що виконуються протягом семестру, до 10% за показники наукової, інноваційної, навчальної, виховної роботи та студентської активності і до 30% підсумкової оцінки – за результатами підсумкового контролю.

Розподіл балів за видами навчальної діяльності

№ за/п	Вид навчальної діяльності	Кількість заходів	Кількість балів за захід	Бали
Атестація 1				
1	Участь у дискусіях на лекційних заняттях	7	1	7
2	Участь у роботі на практичних заняттях	6	1	6
3	Виконання самостійної роботи	7	1	7
4	Виконання контрольної роботи	1	4	4
5	Індивідуальне завдання	1	6	6
	Всього за атестацію 1			30
Атестація 2				
6	Участь у дискусіях на лекційних заняттях	6	1	6
7	Участь у роботі на практичних заняттях	6	1	6
8	Виконання самостійної роботи (індивідуального творчого завдання тощо)	6	2	12
9	Виконання контрольної роботи	1	6	6
	Всього за атестацію 2			30
10	Показники наукової, інноваційної, навчальної, виховної роботи та студентської активності			10
11	Підсумкове тестування (залік)			30
	Разом			100

Якщо здобувач упродовж семестру за підсумками контрольних заходів набрав (отримав) менше половини максимальної оцінки з навчальної дисципліни (менше 35 балів), то він не допускається до заліку. Крім того, обов'язковим при мінімальній кількості балів за підсумками контрольних заходів є виконання індивідуальної творчої роботи (презентації).

Під час виконання навчальних завдань, завдань контрольних заходів не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими та оригінальними, інформація про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності – достовірною; у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей мають бути посилення на джерела інформації з дотриманням норм законодавства про авторське право і суміжні права.

Програма навчальної дисципліни передбачає врахування результатів неформальної та інформальної освіти при наявності підтверджуючих документів як окремі кредити вивчення навчальних дисциплін.

Відповідність шкал оцінок якості засвоєння навчального матеріалу

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для заліку
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
66-74	D	
60-65	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
01-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни