



**Зубар Надія Миколаївна**  
кандидат технічних наук,  
доцент  
професор кафедри  
промислової інженерії та  
сервісу  
[zubarnadia@gmail.com](mailto:zubarnadia@gmail.com)

Міністерство освіти і науки України  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова  
Інженерно-педагогічний факультет

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «Нутриціологія»

<b>I. Основна мета дисципліни</b>	Дисципліна спрямована на засвоєння студентами знань про нутрієнти продуктів харчування, їх фізіологічний вплив на організм людини, що дозволяє критично підійти до вибору харчових продуктів для свого харчування, технологічного процесу виробництва продуктів харчування та набуття практичних навичок, необхідних для майбутньої виробничої діяльності.
<b>II. Місце навчальної дисципліни в програмі підготовки фахівців</b>	Спеціальність <b>015 Професійна освіта</b> Дисципліна вільного вибору студентів
<b>III. Результати навчання</b>	<b>Знання:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– впливу харчування на здоров'я людини;</li><li>– фізіологічного значення білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів в харчуванні людини та надлишку і дефіциту їх у раціонах харчування;</li><li>– фізіологічної та біологічної цінності продуктів харчування та їх компонентів.</li></ul> <b>Вміння:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– науково обґрунтувати та розробляти практичні рекомендації з використання продуктів харчування для здоров'я людини та виробництві кулінарної продукції у закладах ресторанного господарства;</li><li>– науково обґрунтовувати і керувати технологічними процесами з метою виробництва високоякісної кулінарної продукції та готельно-ресторанних послуг.</li></ul>
<b>IV. Короткий зміст дисципліни</b>	Харчування і стан здоров'я населення та основні напрямки державної політики в галузі здорового харчування. Теорії харчування та їх внесок у розвиток науки про харчування. Функції їжі та фактори їх забезпечення. Біологічна дія їжі та різновиди харчування. Білки у харчуванні людини. Фізіологічна роль амінокислот. Наукове обґрунтування норм білка у раціонах харчування. Показники біологічної цінності білків. Засвоєння білків. Заходи щодо покращання білкового харчування. Проблеми використання білків сої у харчуванні людини. Ліпіди у харчуванні людини. Фізіологічна роль жирів, жирних кислот та наслідки надлишку і нестачі їх у харчовому раціоні. Фізіологічна роль фосфоліпідів та стеринів. Харчова та біологічна цінність жирів. Наукове обґрунтування норм споживання ліпідів. Вуглеводи у харчуванні людини. Фізіологічна роль доступних вуглеводів та наслідки надлишку і дефіциту їх у харчовому раціоні. Харчова цінність доступних вуглеводів. Глікемічний індекс та використання його у харчуванні. Фізіологічна роль недоступних вуглеводів та наслідки надлишку і дефіциту їх у харчовому раціоні. Норми споживання вуглеводів. Шляхи зниження вмісту цукру у харчовому раціоні. Вітаміни у харчуванні людини. Участь вітамінів у фізіологічних функціях. Основні джерела та добова потреба у вітамінах. Причини розвитку вітамінної недостатності та заходи щодо боротьби з гіповітамінозами. Шляхи забезпечення організму вітамінами. Мінеральні речовини у харчуванні людини. Фізіологічне значення мінеральних речовин, участь у фізіологічних функціях. Основні джерела мінеральних речовин та добові норми їх потреби. Особливості засвоєння мінеральних речовин. Демінералізуючі чинники. Харчова та біологічна цінність продуктів харчування. Захисні компоненти продуктів харчування. Негативний вплив надмірного споживання деяких харчових речовин.

<b>V. Назва кафедри та викладацький склад, який буде забезпечувати викладання дисципліни</b>	Кафедра промислової інженерії та сервісу Інженерно-педагогічного факультету НПУ імені М.П. Драгоманова Зубар Надія Миколаївна, кандидат технічних наук, професор кафедри промислової інженерії та сервісу
<b>VI. Обсяги навчального навантаження та терміни викладання дисципліни</b>	На вивчення дисципліни відводиться 90 годин (3 кредити ЄКТС), з яких: лекційних – 14 год., лабораторних – 25 год., самостійної роботи – 50 год.
<b>VII. Основні інформаційні джерела для вивчення дисципліни</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основи нутріціології [Текст] : навч. посібник для студ. 3 курсу мед. ф-тів вищ. навч. закладів України / О. І. Волошин [и др.]. - Чернівці : Видавничий дім "Букрек", 2017. - 280 с.</li> <li>2. Нутрициология [Текст] : учеб. пособие / [Л. В. Подригало и др.] ; Харьк. нац. ун-т им. В. Н. Каразина. - Харьков : ХНУ им. В. Н. Каразина, 2015. - 299 с.</li> <li>3. Вибрані питання нутріціології [Текст] : навч. посіб. / Андріюк Л. [та ін.] ; Львів. нац. мед. ун-т ім. Данила Галицького. - Львів ; Дрогобич : Коло, 2015. - 118 с.</li> <li>4. Траверсе Г.М., Шадрін О.Г., Козакевич В.К., Горішна О.В. Дитяча нутріціологія. Навчальний посібник. – Полтава, 2009. – 175 с.</li> </ol>
<b>VIII. Система оцінювання</b>	Поточний контроль: оцінювання на лабораторних заняттях, виконання індивідуальних ситуаційних завдань. Підсумковий контроль: залік.

За шкалою університету	Визначення	Критерії оцінювання
35-30	<i>Відмінно</i>	ставиться за повне та міцне знання матеріалу в заданому обсязі. Під час усної відповіді мова студента має бути логічно виваженою, правильною. До того ж студент повинен виявляти творчу самостійність, вільне володіння науковим апаратом, знання спеціальної літератури, власні переконання та уміння їх захищати, високу комунікативну культуру, уміння робити практичні висновки, творчо та креативно мислити.
30-20	<i>Добре</i>	ставиться за міцні знання навчального матеріалу але дещо в обмеженому і звуженому прояві тих якостей, які служать критерієм відмінної відмітки, немає тієї свободи викладу матеріалу, як у першому випадку, допускаються незначні помилки (не більше 1-2). При побудові відповіді студент повинен проявляти творчу самостійність, використовувати науковий апарат, знати спеціальну літературу тощо.
20-10	<i>Задовільно</i>	ставиться за знання матеріалу, за виконання поставленого завдання. У цьому випадку студент може й не виявляти самостійності суджень. Відчувається, що він дещо просто "вивчив". Однак загалом студент знає матеріал, хоча й з помітними помилками, вадами засвоєння, але такими, що не перешкоджатимуть його майбутній практичній діяльності. Студент повинен мати певне уявлення про практичне застосування знань, може знайти нові приклади або умови їх застосування на практиці. Знає спеціальну літературу, але, можливо, не всю і не може дати достатньої критичної оцінки. Володіє необхідними уміннями. Можливі недоліки в аспекті комунікативної культури.
10-1	<i>Незадовільно</i>	ставиться за незнання матеріалу, велику кількість помилок у мовленні. Відповідь невірна. Уміннями і навичками студент володіє. Інформаційних джерел зовсім не знає.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку

90-100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80-89	<b>B</b>	добре	
70-79	<b>C</b>		
65-69	<b>D</b>	задовільно	
60-64	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни