СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«НУТРИЦІОЛОГІЯ ТА РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ»

Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	D3 Менеджмент
Освітня програма	«Підприємництво, торгівля та біржова діяльність», «Управління проектами», «Адміністративний менеджмент»
Тривалість викладання	2 семестр (4 чверть)
Заняття:	
лекції:	2 години на тиждень
практичні заняття:	2 години на тиждень
Мова викладання	українська

Сторінка курсу в СДО НТУ «ДП»:

Кафедра, що викладає Прикладної економіки, підприємництва та публічного управління

Інформація про викладача:



Сергєєва Олена Романівна
доцент, к.н.держ.упр., доцент кафедри ПЕППУ
Персональна сторінка https://pe.nmu.org.ua/ua/pro-kafedru/vikladachi/sergeeva/sergeeva.php
E-mail: Serhieieva.O.R@nmu.one

1. Анотація до курсу

Освітня компонента «Нутриціологія та раціональне харчування» спрямована на отримання здобувачами знань у сфері здорового харчування, формування вмінь, навичок та використання методів організації харчування для різних груп здоров‘я та вікових етапів розвитку людського організму.

Навчальна програма з нутриціології допомагає студентам зрозуміти основні принципи харчування, включно з поживною цінністю різних продуктів, харчовими добавками, функціональними продуктами харчування та їхнім впливом на організм. Ці знання також допомагають ухвалювати рішення стосовно свого власного харчування та раціону.

2. Мета та завдання курсу

Метою дисципліни «Нутриціологія та раціональне харчування» є формування у студентів вміння і навичок з організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутриціології та з організації харчування в лікувальнопрофілактичних, оздоровчих і

навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Нутриціологія та раціональне харчування» є: вивчення сучасної теорії харчування та функцій їжі; дослідження мотивів вибору їжі людиною та впливу цього вибору на її здоров'я; вивчення законів впливу харчових продуктів і процесів харчування на здоров'я людини; визначення шляхів легкого засвоювання їжі, переробки, утилізації та виведення з організму; вивчення впливу на організм людини харчових продуктів залежно від нутрієнтного складу.

3. Результати навчання (дисциплінарні)

- знати про компоненти харчових раціонів, механізми харчування та енергетичного обміну;
- планувати раціони, враховуючи специфіку фізичних навантажень;
- розуміти ролі нутриціології у спорті та збереженні здоров'я; а також вміти застосовувати ці знання на практиці для покращення харчового статусу людини.

4. Структура курсу

	ЛЕКЦІЇ
1	**1.** Основи фізіології харчування. Роль харчування у збереженні здоров'я людини.
2	**2.** Білок як головний компонент їжі.
3	**3.** Жири у харчових продуктах.
4	**4.** . Вуглеводи у харчуванні.
5	**5.** Харчові мікронутрієнти і їх біологічна роль
6	**6.** Обмін речовин та енергії в організмі
7	**7.** Основні теорії харчування.
8	**8.** Фізіологічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення.
9	**9.** Основи дієтології. Характеристика спеціальних дієт.
10	**10.** Нетрадиційні види харчування.
Тестове завдання *(лекційні теми 1 – 10)*	
	ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ
1	Тест на рівень здоров'я
2	Визначення енергетичної цінності продуктів харчування
3	Вплив харчування на функціонування основних систем організму людини
4	Визначення добових енерговитрат методом хронометражу
5	Харчовий раціон.

5. Технічне обладнання та/або програмне забезпечення

На навчальних заняттях здобувачі студенти повинні мати: ґаджети з можливістю підключення до Інтернету; активований акаунт університетської пошти (student.i.p.@nmu.one); перевірений доступ до платформи Moodle; програм Microsoft Office 365 (Teams, Word, Excel, Power Point).

6. Система оцінювання та вимоги

6.1. Навчальні досягнення здобувачів вищої освіти за результатами вивчення курсу оцінюватимуться за шкалою, що наведена нижче:

Рейтингова	**Інституційна**
90…100	відмінно / Excellent
74…89	добре / Good
60…73	задовільно / Satisfactory
0…59	незадовільно / Fail

6.2. Здобувачі вищої освіти можуть отримати підсумкову оцінку з навчальної дисципліни на підставі поточного оцінювання знань на лекційних та практичних заняттях за умови, якщо здобута середня оцінка становитиме не менше 60 балів. Під час поточного контролю лекційна частина оцінюються в спосіб складання тестових завдань на тижнях контрольних заходів. Практична частина оцінюються якістю виконання практичних завдань (кейсів). Кожне завдання поточного контролю за лекційною та практичною частинами оцінюються за 100-бальною шкалою з подальшим усередненням їх значення.

6.3. Критерії оцінювання елементів поточного та підсумкового контролю:

У випадку якщо здобувач вищої освіти за поточною успішністю отримав менше 60 балів та/або прагне поліпшити оцінку проводиться підсумкове оцінювання під час сесії – екзаменаційний тест. Максимальна кількість балів при підсумковому оцінюванні: 100.

Підсумкове оцінювання (якщо здобувач вищої освіти набрав менше 60 балів та/або прагне поліпшити оцінку)	Залік відбувається у формі тестування (20 тестових запитань). Тестові завдання закритого типу, серед яких є завдання: з вибором однієї правильної відповіді з-поміж чотирьох або п’яти варіантів відповіді. Максимальна кількість балів: 40.
Практичні заняття	Практичне заняття проводиться у форматі виконання та обговорення ситуаційного завдання. Кожне завдання оцінюється за 10-бальною шкалою.
Лекційні заняття	Теоретична частина оцінюється за результатами виконання тестового завдання (20 тестових запитань закритого типу). Максимальна кількість балів: 10.

6.4 Критерії оцінювання ситуаційних завдань доводяться викладачем до відома здобувачів вищої освіти перед початком практичного заняття у вигляді правил та умов отримання оцінки. Матеріали завдання мають відображати актуальні проблеми, з якими виконавці можуть мати справу у професійній діяльності.

Правильність, точність і повнота відповіді. При самостійному вирішенні завдання здобувач ґрунтовно відповідає на питання, висловлює власну позицію й переконливо її аргументує; самостійно знаходить, оцінює та використовує джерела інформації, уміє узагальнити вивчений матеріал, використовує набуті знання й уміння. Відповідь складається з правильного результату, доцільного і логічного теоретичного обґрунтування виконаних розмірковувань.

Загальні критерії оцінювання завдань.

100% Виконання лабораторних задач – 5*10 балів

Розробка плану рішення ситуаційної задачі з використанням стандартів

10-9 балів – завдання виконане повністю, задача оформлена належним чином;

8-7 балів – завдання виконане повністю, але припущені незначні неточності у в обґрунтуванні, або за умови належного оформлення завдання виконане не менш як на 80%;

6-4 балів завдання виконане не менш як на 70% за умови належного оформлення, або не менш як на 80% за умови припущення незначних помилок при оформленні;

3-2 бали виставляється у випадках, коли здобувач виконав завдання приблизно на 50%; в процесі виконання не було вивчено матеріал, що сприяло невірному представленню завдання;

0-1 балів виставляється, коли завдання не виконано.

7. Політика курсу

7.1. Політика щодо академічної доброчесності

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Академічна доброчесність базується на засудженні практик списування (виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання), плагіату (відтворення опублікованих текстів інших авторів без зазначення авторства), фабрикації (вигадування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі). Політика щодо академічної доброчесності регламентується «Положенням про систему запобігання та виявлення плагіату у Національному технічному університеті «Дніпровська політехніка»» (https://surl.li/vzoqcs), Кодексом академічної доброчесності Національного технічного університету «Дніпровська політехніка» (https://surl.li/umkwcp) та Політикою щодо використання штучного інтелекту в діяльності НТУ «Дніпровська політехніка» (https://surl.li/skcgvo).

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.

При вивченні освітнього компоненту не дозволяється використання ШІ для:

- виконання підсумкових робіт під час участі у контрольних заходах (контрольні роботи, залікові тести, іспити, квізи, індивідуальні письмові завдання тощо), якщо інше не дозволено викладачем;
- повного копіювання згенерованого ШІ контенту (текстів, зображень, відповідей тощо) без критичної обробки, редагування чи належного посилання на джерело у випадках, коли використання ШІ дозволено;
- імітації самостійного мислення чи створення відповідей, які не відображають особистих зусиль здобувача вищої освіти, зокрема у творчих роботах (есе, курсові, кваліфікаційні роботи, огляди літератури тощо), що вимагають авторського аналізу, рефлексії чи міркувань;
- виконання розрахункових чи аналітичних завдань, де необхідне самостійне розуміння логіки, встановлення причинно-наслідкових зв’язків і формулювання висновків;
- підготовки до дебатів, усних презентацій чи аналізу первинних джерел, що потребують самостійного формулювання думок, інтерпретації та контекстуального аналізу;
- створення контенту, який порушує авторські права чи етичні норми, включаючи публікацію згенерованого контенту, що може спотворювати реальність чи знецінювати важливість повідомлень

7.2. Комунікаційна політика.

Здобувачі вищої освіти повинні мати активовану університетську пошту.

Обов’язком здобувача вищої освіти є перевірка один раз на день (щодня) поштової скриньки на Office365 та відвідування групи у Teams.

Усі письмові запитання до викладачів стосовно курсу мають надсилатися на університетську електронну пошту.

7.3. Політика щодо перескладання

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин оцінюються на

нижчу оцінку. Перескладання відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

7.4. Політика щодо оскарження оцінювання.

Якщо здобувач вищої освіти не згоден з оцінюванням його знань він може оскаржити виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку.

7.5. Бонуси.

Здобувачі вищої освіти, які регулярно відвідували лекції та практичні заняття (мають не більше двох пропусків без поважних причин) та приймають участь у конференціях, конкурсах тощо отримують додатково 5 балів до підсумкової оцінки.

7.6. Участь в анкетуванні.

Наприкінці вивчення курсу та перед початком сесії здобувачу вищої освіти буде запропоновано анонімно заповнити електронні анкети (Microsoft Forms Office 365), які буде розіслано на університетські поштові скриньки здобувачів. Заповнення анкет є важливою складовою навчальної активності, що дозволить оцінити дієвість застосованих методів викладання та врахувати пропозиції здобувачів стосовно покращення змісту навчальної дисципліни.

8. Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Павлоцька Л.Ф. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів: навчальний посібник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Л.Р. Димитриевич. – Суми: Університетська книга, 2019. – 441 с.

2. Зубар Н.М. Фізіологія харчування: практикум / Н.М. Зубар. – К.: «Центр учбової літератури», 2019. – 208 с.

Додаткові

1. Бєловєшкін А. Що й коли їсти. Як знайти золоту середину між голодом і переїданням / А. Бєловєшкін. – К.: Вид-во «Book Chef», 2020. – 256 с.

2. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії. Наказ МОЗ України № 1073 від 03.09.2017. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17#Text

3. Великий довідник калорійності та хімічного складу продуктів харчування та готових страв [Електронний ресурс]. URL: https://pbprog.ru/tk/pm

4. Margret James (2016). Health with Nutrition: Simple and easy guide to healthy nutrition, CreateSpace Independent Publishing Platform, 110 p.

5. Judith L. Buttriss, Ailsa A. Welch, John M. Kearney, Susan A. Lanham-New (2017). Public Health Nutrition, Wiley-Blackwell, 2nd Edition, 456 p.