

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Медичний факультет
Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

СИЛАБУС

вибіркового освітнього компонента

Основи раціонального харчування

(назва дисципліни)

підготовки бакалавра

Луцьк – 2026

**Силабус вибіркового освітнього компонента «Основи раціонального харчування»
підготовки «бакалавра»**

Розробник: Грейда Н.Б., доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії ВНУ ім. Лесі Українки,
кандидат педагогічних наук, доцент

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



Грейда Н.Б.

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії
та ерготерапії**

протокол № 6 від 21 січня 2026 р.

Завідувач кафедри:



Андрійчук О. Я.

I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента
Денна форма здобуття освіти	Галузь знань: 22 Охорона здоров'я	вибірковий
Кількість годин/кредитів <u>150/5</u>	Спеціальність: 227- Терапія та реабілітація	Рік навчання <u>3</u>
		Семестр <u>6</u>
ІНДЗ: <u>намає</u>	Освітньо-професійна програма: Ерготерапія	Лекції 10 год.
		Практичні заняття 20 год.
		Самостійна робота 110 год.
		Консультації 10 год.
	Освітній ступінь: Бакалавр	Форма контролю: залік

II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

ППП - Грейда Наталія Богданівна

Науковий ступінь - кандидат педагогічних наук

Вчене звання - доцент

Посада - доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Контактна інформація - +380669522036 Greida.Natalja@vnu.edu.ua

Дні занять розміщено на сайті навчального відділу ВНУ:

<https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi>

III. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

1. Анотація курсу

Освітній компонент «Основи раціонального харчування» вивчає основні принципи харчування та становлення традиційного харчування в антропогенезі. Він вивчає основи нутриціології, основні функції складників їжі, принципи обґрунтування харчового раціону, фізіологію харчування та особливості перетворення харчових речовин у різних відділах травної системи. Здобувачі вивчають концепції та теорії харчування та основні положення раціонального харчування. Під час навчального процесу розглядаються особливості лікувального харчування при порушеннях діяльності органів та систем організму.

2. Метою освітнього компонента «Основи раціонального харчування» є формування системи теоретичних знань, практичних вмінь та навичок здобувачів щодо організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутриціології та організації харчування в лікувально-профілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

Основним завданням освітнього компонента «Основи раціонального харчування» є:

- формування навичок розрахунку фізіологічної потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах, обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування;
- сприяння практичному оволодінню вміннями та навичками розробки наукових засад обґрунтування практичних рекомендацій щодо організації раціонального харчування різних груп населення;
- формування вміння оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками, результатами бактеріологічного та токсикологічного дослідження й формулювання висновку щодо їх якості та відповідності стандартам;
- дати змогу майбутнім фахівцям опанувати практичними навичками з основ дієтології до професійної діяльності з обґрунтування та організації заходів спрямованих на зміцнення здоров'я населення;
- формування готовності до проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань;
- пропагування гігієнічних знань серед населення в галузі раціонального харчування.

До завершення навчання здобувачі освіти повинні знати: основні положення та принципи раціонального харчування; становлення традиційного харчування в антропогенезі; фізіологію харчування; концепції та теорії харчування, основні положення раціонального харчування; здійснювати оцінку та корекцію раціону харчування; визначити загальні підходи до вибору необхідної оздоровчої технології для корекції стану здоров'я дітей та молоді, що не мають хронічних захворювань; уміти вести здоровий спосіб життя, фізично самовдосконалюватися та спонукати дітей та молодь до ведення здорового способу життя; знати основи патології, впливи природних чинників на здоров'я людини; демонструвати уміння ефективно проводити професійну діяльність, застосовуючи сучасні науково-доказові дані; сучасні проблеми харчування людини.

До завершення навчання здобувачі освіти повинні вміти: застосовувати основні засоби організації лікувального та дієтичного харчування; застосовувати лікувальне харчування при порушеннях діяльності кардіореспіраторної системи та інфекційних захворюваннях шлунково-кишкового тракту; застосовувати лікувальне харчування при порушеннях обміну речовин, захворюваннях нирок; застосовувати раціональне харчування дітей різного віку; застосовувати раціональне харчування в похилому віці та старості.

3. Soft skills. Матеріал ОК формує такі навички:

- Емпатія та пацієнт-центрований підхід.
- Міжпрофесійна співпраця (teamwork)
- Критичне мислення та прийняття рішень
- Навички самоорганізації й тайм-менеджменту
- Професійна етика та відповідальність
- Навички навчання впродовж життя (Lifelong learning)

СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	*Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Принципи дієтології і нутриціології						
Тема 1. Основи і принципи правильного збалансованого харчування. Травна система та робота шлунково-кишкового тракту.	28	2	2	22	2	ДС РМГ/5
Тема 2. Кількісний та якісний склад їжі. Продуктова піраміда. Харчова цінність харчових продуктів: білки жири вуглеводи.	30	2	4	22	2	ДС РМГ/5
Тема 3. Роль вітамінів і мікроелементів для захисту організму. Роль жирів у виникненні зайвої ваги.	30	2	4	22	2	ДС РМГ/5
Тема 4. Гігієнічні основи раціонального харчування, концепції сучасної гігієни харчування та дієтології. Сучасний погляд на дієти, причини ожиріння. Роздільне харчування.	32	2	6	22	2	ДС ДБ РМГ/5
Тема 5. Лікувальне харчування при різних захворюваннях.	30	2	4	22	2	ДС РМГ/5
Всього годин / Балів	150	10	20	110	10	200

*Форма контролю: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач / кейсів, ІНДЗ / ІРС – індивідуальне завдання / індивідуальна робота здобувача, РМГ – робота в малих групах.

Завдання для самостійного опрацювання

Самостійна робота здобувачів освіти – основний вид засвоєння навчального матеріалу. Під час самостійної роботи здобувач освіти опрацьовує теоретичний матеріал, виконує індивідуальні завдання, тощо. Самостійна робота здобувачів освіти оцінюється під час поточного контролю та підсумкового контролю.

1. Надмірна вага. Складання програм ефективного схуднення. Правила поєднання продуктів харчування та їх приготування.
2. Консультування пацієнта щодо харчування. Програми зниження ваги.
3. Типова особистість з розладами харчування на прийомі у лікаря. Мотивація. Дисципліна. Здорові харчові звички.
4. Норми харчової поведінки. Вплив середовища на формування харчових звичок.
5. Вплив соціуму та модних тенденцій на культуру харчування молоді
6. Харчування вагітних, породіль і жінок, що годують. Харчування людей похилого віку.
7. Емоційне харчування, як основна причина зайвої ваги. Компульсивне та екстернальне харчування. Орторексія. Синдром нічної їжі. Зв'язок розладів харчової поведінки і психосоматичних захворювань.
8. Анорексія. Булімія. Дефіцит маси тіла. Причини і правильний набір ваги.
9. Основні принципи сучасної клінічної дієтології в поєднанні з викладенням клінічних особливостей перебігу захворювань і патологічних процесів.
10. Наукові аспекти харчування хворої людини і практичні рекомендації по використанню дієтоterapiї в конкретних ситуаціях організації лікувального харчування в стаціонарних та амбулаторних умовах.

IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика викладача щодо здобувача освіти полягає в послідовному та цілеспрямованому здійсненні навчального процесу на засадах прозорості, доступності, наукової обґрунтованості, методичної доцільності та відповідальності учасників освітнього процесу.

Всі учасники освітнього процесу повинні дотримуватись вимог чинного законодавства України, Статуту і Правил внутрішнього розпорядку ВНУ імені Лесі Українки, загальноприйнятих моральних принципів, правил поведінки та корпоративної культури; підтримувати атмосферу доброзичливості, порядності та толерантності.

Вивчення вибіркового освітнього компонента передбачає постійну роботу здобувачів освіти на кожному занятті. Середовище під час проведення занять є творчим, дружнім, відкритим для конструктивної критики та дискусії. Здобувачі освіти не повинні спізнюватися на заняття, дотримуватись правил техніки безпеки, мати засоби індивідуального захисту та спецодяг.

До початку курсу необхідно встановити на мобільні пристрої або ноутбуки застосунки Microsoft Office 365 (Teams, Forms, One Note), зареєструватись на [платформі](#) дистанційного навчання ВНУ імені Лесі Українки для проходження тестування та роботу з доступними матеріалами курсу. Вхід для активації облікового запису відбувається через корпоративну пошту з доменом – @vnu.edu.ua.

Оцінювання здобувачів освіти здійснюється відповідно до [Положення](#) про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти спеціальностей «Медицина», «Фармація», «Стоматологія», «Терапія та реабілітація» Волинського національного університету імені Лесі Українки.

В освітньому процесі застосовується дві шкали оцінювання: багатобальна (200-бальна) шкала та 4- бальна шкала. Результати конвертуються із однієї шкали в іншу.

Оцінювання поточної успішності здійснюється на кожному занятті за 4-бальною шкалою (5 – «відмінно», 4 – «добре», 3 – «задовільно», 2 – «незадовільно»).

– 5 («відмінно») – здобувач бездоганно засвоїв теоретичний матеріал теми заняття, демонструє глибокі і всебічні знання відповідної теми, основні положення наукових джерел, логічно мислить і формує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок;

– 4 («добре») – здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал заняття, володіє основними аспектами з джерел, аргументовано викладає його; володіє практичними навичками, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або при виконанні практичних навичок;

– 3 («задовільно») – здобувач в основному опанував теоретичними знаннями навчальної теми, орієнтується в рекомендованих джерелах, але непереконливо відповідає, плутає поняття, додаткові питання викликають у здобувача невпевненість або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності у знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, припускається помилок при виконанні практичних навичок;

– 2 («незадовільно») – здобувач не опанував навчальний матеріал теми, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в джерелах, відсутнє наукове мислення, практичні навички не сформовані.

Оцінювання здійснюється згідно [Положення](#) про електронний журнал.

У разі переходу на дистанційне навчання викладання освітнього компоненту відбувається відповідно до [Положення](#) про дистанційне навчання та додаткових розпоряджень ректорату.

Політика щодо академічної доброчесності. Політика академічної доброчесності регламентується чинними законодавчими актами України та внутрішніми документами університету: [Кодексом академічної доброчесності ВНУ ім. Лесі Українки та Положенням про систему запобігання та виявлення академічного плагіату в науковій та навчальній діяльності здобувачів вищої освіти, докторантів, науково-педагогічних і наукових працівників Волинського національного університету імені Лесі Українки](#), які встановлюють загальні засади, цінності, принципи, настанови та правила етичної поведінки осіб, які навчаються в Університеті, якими вони повинні керуватися у своїй діяльності, а також забезпечують дотримання принципу нетерпимості до порушень академічної доброчесності та етики академічних взаємовідносин.

Політика щодо дедлайнів та перескладання: відвідування занять є обов'язковим компонентом процесу здобування освіти. У разі пропуску заняття здобувач освіти зобов'язаний його відпрацювати у повному обсязі за графіком відпрацювання згідно з [Положенням](#) про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти спеціальностей «Медицина», «Фармація», «Стоматологія», «Терапія та реабілітація» Волинського національного університету імені Лесі Українки.

У разі порушення дедлайнів виконання завдань, без поважних причин, робота може оцінюватися на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності).

Можливість визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та інформальній освіті. Визнання результатів навчання, здобутих шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти, забезпечується відповідно до Порядку визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки Також здобувачі вищої освіти мають право на зарахування певної кількості балів, відповідно до [Положення](#) про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки

Можливість отримати додаткові (бонусні) бали. Не передбачені.

V. Підсумковий контроль

Форма контролю – залік. Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом. Залік виставляється за результатами поточної роботи здобувача за умови, що здобувач виконав ті види навчальної роботи, які визначено цим силабусом. У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми.

У дату складання заліку викладач записує у відомість суму балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи (шкала від 0 до 200 балів).

У випадку, якщо здобувач набрав менше, ніж 120 бали, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. Повторне складання заліку допускається не більше як два рази: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету.

Організація та порядок проведення підсумкового контролю відбувається у відповідності до [Положення](#) про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти спеціальностей «Медицина», «Фармація», «Стоматологія», «Терапія та реабілітація» Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Терміни проведення підсумкового контролю, а також терміни ліквідації академічної заборгованості визначаються розкладом екзаменаційної сесії.

У відомості, індивідуальному навчальному плані (заліковій книжці) здобувача освіти записується підсумкова кількість балів підсумкового контролю.

Повторне складання підсумкового контролю допускається не більше як два рази: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету.

VI. Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
170–200	Зараховано
150–169	
140–149	
130–139	
120–129	
1–119	Незараховано (необхідне перескладання)

VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Бабінець Л.С. Нутриціологія в сімейній медицині. Частина 1: Загальні питання. Л.: Вид-во Магнолія, 2022. 376 с.
2. Грейда Н.Б., Андрійчук О.Я. Дієтологія з основами санітарно-гігієнічних вимог до продуктів харчування: методичні рекомендації. Луцьк, 2021. 41 с.
3. Нутриціологія в сімейній медицині. Частина 2: Бабінець Л.С. Спеціалізовані аспекти. Л.: Вид-во Магнолія, 2022. 348 с.
4. Noland D., Drisko J.A., Wagner L. Комплексне та функціональне лікувальне харчування (Integrative and Functional Medical Nutrition Therapy). Берлін: Вид-во Springer, 2020. 1100 с.

5. Wildman Robert E.C., Bruno Richard S. Довідник з нутрицевтиків і функціональних продуктів (Handbook of Nutraceuticals and Functional Foods). Бока-Ратон: Вид-во CRC Press, 2024. 336 с.
6. Pope J., Nizielski St. Наукові дієтичні рекомендації США на 2020-2025pp (Scientific American Nutrition for 2020-2025). Лондон: Вид-во Macmillan, 2022. 688 с.

Допоміжна література

1. Андрійчук О.Я., Сметаніна К.І., Грейда Н.Б., Сергеев В.М., Сітовський А.М., Цюпак Т.Є. Ожиріння : профілактика, лікування, фізична терапія : навчально-методичний посібник. Луцьк, 2022. 139 с.
2. Андріюк Л. В., Гарник Т. П., Яцюк В. М., Федяєва С. І. Теоретичні та практичні аспекти нутриціології: навч. посіб.; Львів. нац. мед. ун-т ім. Д. Галицького. Львів: Посвіт, 2016. 126 С. 123-126.
3. Андріюк Л., Зав'ялова, Федяєва С., Яцюк В., Ломейко С., Глебова Є. Вибрані питання нутриціології: навч. посіб.; Львів. нац. мед. ун-т ім. Данила Галицького. Львів: Коло, 2015. 118 с.
4. Грейда Н.Б., Андрійчук О.Я., Ульяницька Н.Я., Лавринюк В.Є., Кирилюк В.В. Реабілітація жінок зрілого віку з аліментарно-конституційним ожирінням I-II ступеня. *Medical science of Ukraine*. 2024. Т.20. №1. С.52-59. <https://doi.org/10.32345/2664-4738.1.2024.07>
5. Грейда Н.Б. Фітотерапія: конспект лекцій. Луцьк, 2023. 77 с.
6. Грейда Н.Б. Раціональне харчування при захворюваннях серця та кровоносних судин. *Фітнес, харчування та активне довголіття*: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м.Луцьк, 28 березня 2024 р.). Луцьк: Волинський нац. ун-т. С52-53. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/25279>
7. Грейда Н.Б. Нормалізація рівня холестерину в крові засобами раціонального харчування та рухової активності. *Фітнес, харчування та активне довголіття*: матеріали III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м.Луцьк, 22 березня 2023 р. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2023. С.64-65.
8. Пешкова О. В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів : навчальний посібник. Харків : СПДФО, 2011. 312 с.
9. Joan Webster-Gandy, Angela Madden, Michelle Holdsworth. Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics. — O: Oxford University Press, 2006. — ISBN 0–19–856725–1.

Електронні ресурси:

1. <https://www.yakaboo.ua/sportivnaja-farmakologija-i-dietologija.html#tab-attributes>
2. <https://nodiet.com.ua/lektsiyi-ta-vebinary/>
3. <https://abiturients.info/uk/course/191809/191981>