

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

Силабус навчальної дисципліни
«Спортивна нутріціологія»

Обсяг навчальної дисципліни	Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3,0 кредити. Семестр: IX - X 5 рік навчання
Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни	За розкладом занять. Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології. Одеса, вул. Ольгіївська, 4-А, Спорткомплекс ОНМедУ 2 поверх.
Викладач(-і)	Юшковська Ольга Геннадіївна. Завідувачка кафедри, доктор медичних наук, професор. Плакіда Олександр Леонідович. Доктор медичних наук, професор кафедри. Філоненко Олена В'ячеславівна. Кандидат медичних наук, доцент кафедри. Кравець Світлана Вікторівна. Асистент кафедри. Семененко Олег Валерійович. Асистент кафедри. Шахназарян Камо Едуардович. Асистент кафедри.
Контактна інформація	Довідки за телефонами: Середовська Вікторія Юріївна, завуч кафедри 0672857552 Коростильова Ганна Юріївна, методист кафедри 0674881405 Радаєва Вікторія Володимирівна, лаборант кафедри, 0973824140, +380(48) 723-05-68, +380 (48) 728-50-30 E-mail: sportmed@onmedu.edu.ua Очні консультації: з 15.00 до 17.00 кожного четверга, з 9.00 до 12.00 кожної суботи Онлайн- консультації: з 16.00 до 18.00 кожного четверга, з 9.00 до 14.00 кожної суботи. Посилання на онлайн - консультацію надається кожній групі під час занять окремо.

КОМУНІКАЦІЯ

Комунікація зі здобувачами буде здійснюватися аудиторно (очно).

Під час дистанційного навчання комунікація здійснюється через платформу Microsoft Teams, а також через листування електронною поштою, месенджери Viber (через створені у Viber групи для кожної групи, окремо через старосту групи).

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення дисципліни – основи харчування, гігієнічні принципи харчування груп населення з підвищеним рівнем фізичного навантаження (спортсменів), нутриціологічна характеристика харчових продуктів, особливості їх впливу на організм людини, з урахуванням фізіологічного, соматичного та аліментарного статусів, аліментарна корекція фізіологічних та метаболічних зрушень в організмі при різних захворюваннях та фізіологічних станах.

Пререквізити і постреквізити дисципліни (місце дисципліни в освітній програмі):

Пререквізити: (перелік дисциплін, вивчення яких має передувати дисципліні «Спортивна нутриціологія»): «Нормальна анатомія людини», «Нормальна фізіологія людини», «Валеологія», «Терапевтичні вправи», «Сучасні фітнес технології», «Медична та біологічна фізика», «Біологічна хімія», «Мануальні методи фізичної терапії, ерготерапії».

Постреквізити: (перелік дисциплін, для вивчення яких є обов'язковими знання, здобуті при вивченні «Спортивна нутриціологія»): безпека життєдіяльності, валеологія, фізичне виховання, фізична реабілітація, спортивна медицина, силовий фітнес та формування умінь застосовувати знання з спортивної нутриціології для подальшого вивчення усіх клінічних дисциплін і в майбутній професійній діяльності.

Мета дисципліни: ознайомлення студентів з основними концепціями науки про харчування людини нутриціології, здобуття студентами знань про основи фізіології людини, енергетичному обміні організму, ролі харчових речовин та основних принципах раціонального та дієтичного харчування, проблемами екології та охорони навколишнього середовища.

Завдання дисципліни:

1. Вивчити історію становлення науки харчування;
2. Дати студентам уявлення про предмет нутриціології, значенні основних харчових речовин та мікронутрієнтів;
3. Освоїти теоретичні засади науки про харчування;
4. Ознайомити студентів із системою травлення, фізіологічною роллю білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин;
5. Дати студентам відомості про організацію харчування різних груп населення;
6. Познайомити студентів із основними принципами раціонального живлення; навчити студентів орієнтуватися у питаннях науки про харчування, працювати з науковою літературою та документами з відповідних проблем;
7. Вивчити основні засади раціонального харчування, відповідно індивідуальним особливостям організму людини з урахуванням характеру його праці, статевих та вікових особливостей, клімато-географічних умов проживання;

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

8. Ознайомитися з різними концепціями харчування людини; вивчити взаємозв'язок здоров'я та харчування людини

9. Формування компетенцій у галузі медичної реабілітації, зокрема нутріціології,;

10. Формування навичок використання сучасних ресурсів та технологій немедикаментозних методів лікування та профілактики захворювань та їх ускладнень на різних етапах реабілітації (у тому числі стаціонарний, поліклінічний, санаторно-курортний),

11. Формування у населення, пацієнтів та членів їх сімей мотивації, спрямованої на збереження та зміцнення свого здоров'я та здоров'я оточуючих;

12. Навчання вагітних, дітей та їх батьків, літніх основним гігієнічним заходам оздоровчого характеру, що сприяють профілактиці виникнення захворювань та зміцнення здоров'я на основі правильно збудованого харчування;

13. Сприяти засвоєнню знань, формуванню умінь, навичок та компетенцій у галузі нутріціології.

Очікувані результати: У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

Знати:

- значення нутріціології у практичній діяльності лікаря;
- основні принципи та правила здорового харчування;
- основні графічні моделі здорового раціону;
- класифікацію харчових речовин;
- норми фізіологічних потреб у енергії та харчових речовинах;
- хімічний склад продуктів харчування;
- різні способи комплексного аналізу раціону харчування;
- основи корекції раціону харчування;
- значення харчування у профілактику захворювання;
- основні принципи корекції надлишкової маси тіла;
- основи використання біологічно активних добавок до їжі;
- основи здорового харчування вагітних жінок;
- основи природного вигодовування дітей першого року життя;
- основи штучного вигодовування дітей першого року життя;
- основні правила запровадження прикорму дітям першого року життя;
- основи здорового харчування дітей старше року;
- основи здорового харчування дорослого та літнього населення, хворих з різними захворюваннями;
- основи здорового харчування спортсменів.

Вміти:

- Визначати необхідний характер харчування згідно режиму праці та відпочинку.
- Визначити потребу у енергії та харчових речовинах згідно режиму праці

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ ОДЕСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

та відпочинку.

- Розрахувати потреби у білках, жирах і вуглеводах.
- Скласти програму нутріційної підтримки в залежності від потреб організму.
- Провести опитування про раціон та режим харчування та записати одноденний раціон із зазначенням часу прийому їжі, кількості прийомів їжі, назву продуктів та страв, орієнтовну їх кількість у грамах.
- Здійснити якісний та кількісний аналіз раціону харчування: з використанням піраміди харчування з детальним якісним аналізом кожного поверху піраміди; з використанням програми «Калькулятор денного раціону», з використанням програми «Аналіз стану харчування людини»; хімічного складу та калорійності продуктів харчування».
- Встановити фізіологічні потреби в енергії та харчових речовинах: на основі таблиць «Норми фізіологічних потреб» та на основі розрахункових методів.
- Скласти план корекції раціону та режиму харчування.
- Навчити основам здорового харчування та адекватної фізично активності.
- Провести розмову про значення харчування для профілактики хвороб.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Форми і методи навчання

Дисципліна буде викладатися у формі семінарських занять (30 аудиторних годин); організації самостійної роботи здобувача (60 годин).

Методи навчання: бесіда, розповідь, пояснення, демонстрація, інструктаж, ілюстрація.

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1.

Загальні підстави нутріціології

Тема 1. Їжа як один із найважливіших факторів навколишнього середовища, що впливають на організм людини. Біологічні та екологічні аспекти проблеми харчування. Живлення як соціальна проблема. Організація раціонального харчування населення як складова частина загальної задачі формування здорового способу життя людей. Основні пріоритети у сфері покращення харчування. Шляхи ліквідації дефіциту мікронутрієнтів. Причини вітамінної недостатності. Продукти – джерела вітамінів.

Тема 2. Живлення дорослого працездатного населення. Кліматичні, національні, економічні та інші особливості харчування. "Піраміда харчування". Види харчування (традиційні та нетрадиційні). Енергетичний обмін. Енергетичні витрати організму та потреба в енергії. Їжа як джерело енергії. Внутрішньоклітинний метаболізм: мікросомальне окиснення, антиоксидантна система, енергетичний метаболізм. Базисні відомості про

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

макро- та мікронутрієнти. Клінічні прояви гіпо- та гіпервітамінозів. Рациональне та адекватне харчування. Поняття, принципи, організація. Живлення дорослого працездатного населення. Кліматичні, національні, економічні та інші особливості харчування. "Піраміда харчування". Види харчування (традиційні та нетрадиційні). Харчова цінність продуктів харчування. Енергетична та якісна сторона живлення.

Тема 3. Особливості харчування людини у сучасних умовах. Актуальність застосування біологічно активних добавок (БАД). Роль харчових добавок у складі харчових продуктів. Вплив на організми перебіг патологічних процесів. Біологічно активні комплекси: визначення, класифікація, групи. Обґрунтованість застосування біологічно активних комплексів. Завдання, які вирішуються за допомогою БАК. Класифікація БАД. Відмінності БАД від лікарських засобів. Основні нормативні документи, які регламентують використання БАД.

Тема 4. Гігієнічні вимоги щодо організації раціонального харчування людини. Гігієнічні аспекти виникнення харчових отруєнь у населення. Фізіологічна повноцінність дієт. Значення та принципи дієтотерапії. Забезпечення потреби хворої людини у харчових речовинах та енергії. Використання в харчуванні методів щадіння, тренування та розвантаження. Зміни харчування у зв'язку з фармакотерапією. Безпека продуктів харчування. Харчова продукція з ГМО та ГМІ: актуальність проблеми, медичні аспекти отримання та використання. Харчова та біологічна цінність продуктів харчування тваринного та рослинного походження, їх еколого-гігієнічна та епідеміологічна характеристика

Тема 5. Анатомо-фізіологічні особливості органів травлення різних вікових груп, їх зміни за різних захворювань. Основні засади здорового харчування. Норми фізіологічних потреб в енергії та харчових речовинах у нормі та при захворюваннях. Значення харчування у профілактиці захворювань та корекції надлишкової маси тіла; основи використання біологічно активних добавок до їжі. Харчування та хвороби. П'ять груп хвороб, пов'язаних із харчуванням. Атеросклероз, механізм розвитку. Живлення кардіологічних хворих. Дієти тривалого застосування у лікуванні хворих на цукровий діабет. Дієтологічні принципи побудови раціонів при лікуванні хворих з ЖКБ та МКЛ

Тема 6. Класифікація харчових речовин; норми фізіологічних потреб у енергії та харчових речовинах; хімічний склад продуктів; різні методи комплексного аналізу раціону харчування. Визначення рівня основного обміну та потреби у білках з використанням експрес розрахунків. Визначення калорійності, вмісту білків, жирів та вуглеводів із використанням програми «Калькулятор денного раціону». Зіставлення вмісту енергії та харчових речовин у раціоні та індивідуальних норм фізіологічних потреб. Розмір основного обміну. Розрахунок потреби в макронутрієнтах. Фізіологічні потреби основних мікронутрієнтах. Таблиці хімічного складу та калорійності продуктів харчування. Збагачені харчові продукти.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

Тема 7. Замінні та незамінні нутрієнти. Функціональне харчування та функціональні продукти. Збалансоване харчування. Нетрадиційне харчування. П'ять груп норм харчування. Значення білків у харчуванні. Білкова недостатність організму. Прості та складні білки, замінні та незамінні амінокислоти. Значення жирів у харчуванні. Насичені та ненасичені жирні кислоти. ПНЖК, ТІЖК. Фосфоліпіди. холестерин. Значення вуглеводів у харчуванні. Прості та складні вуглеводи. Харчові волокна. Значення вітамінів у харчуванні. Загальні властивості вітамінів. Гіповітаміноз. Первинна та вторинна вітамінна недостатність, причини. Жиророзчинні та водорозчинні вітаміни, їх функції в організмі та основні джерела. Водний обмін та питний режим. Порушення водного обміну

Тема 8. Спеціалізоване харчування. Живлення різних груп населення. Роль нутрієнтів у реабілітації. Поняття екологічної патології. Вплив екологічних чинників на організм. Медико-екологічна реабілітація: ентеросорбенти та продукти з сорбуючими властивостями; профілактична імунокорекція (вітамінні комплекси, адаптогени рослинного походження). Корекція дисбіозу (пробіотики та пребіотики). Застосування адаптогенів рослинного та тваринного походження. Біогенні стимулятори Речовини енергетичної дії. БАД пластичної дії. Продукти харчування з анаболічною дією. Ноотропи, антиоксиданти. Вітаміни та вітамінні комплекси. Макро- та мікро елементи, корекція дисмікроелементозів.

Змістовний модуль 2.

Особливості нутріціологічної підтримки спортсменів

Тема 9. Принципи раціонального харчування у спорті. Визначення добової витрати енергії як показника кількісної сторони харчування. Специфічна-динамічна дія харчових речовин. Додаткові витрати енергії. Збалансованість раціону з основних харчових речовин. Режим та організація харчування спортсменів. Принципи організації питного режиму. Особливості організації харчування спортсменів з урахуванням етапу тренувального процесу. Організація харчування спортсменів з урахуванням специфіки та метаболічної спрямованості тренувального процесу. Особливості харчування молодих спортсменів. Продукти підвищеної біологічної цінності та біологічно активні речовини у харчуванні спортсменів. Загальні засади застосування спеціальних продуктів харчування у спорті. Роль макро та мікроелементів у харчуванні спортсменів. Вітаміни та його роль обміні речовин при м'язовій діяльності.

Тема 10. Застосування вуглеводно-мінеральних та білкових комплексів у харчуванні спортсменів. Регуляція енергетичного та пластичного обмінів комплексом ерогенних речовин. Тактичні та стратегічні засоби. БАД, що застосовуються у відновлювальному, базовому, загальному та спеціальному періоді. Застосування адаптогенів рослинного та тваринного походження.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

Биогенні стимулятори Речовини енергетичної дії. БАВ пластичної дії. Продукти харчування з анаболічною дією.

Тема 11. Фармакологія спорту. Основні особливості фармакологічного забезпечення на етапах підготовки до змагань, під час змагань та подальшого відновлення. Фармакологічна підтримка спортивних якостей. Фармакологічні препарати, що застосовуються у спорті. Вітаміни, фармакокінетика, показання, гіпо та авітаміноз, режим дозування, побічна дія, протипоказання, лікарська взаємодія. Полівітамінні комплекси. Мінерали (макро- та мікроелементи). Корекція дисмікроелементозів у спортсменів. Коферменти. амінокислоти. Ноотропи, антиоксиданти. Гідробіонти. БАД для спортсменів.

Тема 12. Медико-екологічна реабілітація: ентеросорбенти та продукти з сорбуючими властивостями; профілактична імунокорекція (вітамінні комплекси, адаптогени рослинного походження); раціональне харчування із застосуванням екологічно чистих продуктів; корекція дисбіозу (пробіотики та пребіотики).

Перелік рекомендованої літератури:

Основна

1. Дуденко Н.В. та ін. Нутріціологія. Київ: Світ книги, 2022. 527 с.
2. Бабінець Л. С. Нутріціологія в сімейній медицині в 2-х частинах. Магнолія, 2023. 724 с.
3. Зубар Н., Руть Ю., Булгакова Н. Фізіологія харчування. - ЦНЛ, 2017. - 208 с.

Додаткова

1. Оздоровче харчування. Навчальний посібник. За ред. Карпенко П.О. КНТЕУ, 2019. 628 с.
2. Мостова Л.М., Свідло К.В., Жулинська О.В. Оздоровче харчування. Навчальний посібник. Харків, 2016. 340 с.
3. Мостова Л.М. та ін. Технологія харчових продуктів функціонального призначення. Харків, 2013. 450 с.
4. Капрельянц Л.В. Лікувально-профілактичні властивості харчових продуктів та основи дієтології. ОНАХТ, 2011. 269 с.
5. Малигіна В.Д. та ін. Мікробіологія та фізіологія харчування. Кондор, 2017. 312 с.
6. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування. Кондор, 2018. 408 с.

ОЦІНЮВАННЯ

Форми і методи поточного контролю: усний (опитування), теоретичне тестування, оцінювання виконання тестів, оцінювання активності на занятті.

Критерії поточного оцінювання на семінарському занятті

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно «5»	Здобувач систематично працював протягом семестру, показав різнобічні і глибокі знання програмного матеріалу, вміє успішно виконувати завдання, які передбачені програмою, засвоїв зміст основної та додаткової літератури, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань.
Добре «4»	Здобувач виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, що рекомендована програмою, показав достатній рівень знань з дисципліни і здатний до їх самостійного оновлення та поновлення у ході подальшого навчання та професійної діяльності.
Задовільно «3»	Здобувач виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та наступної роботи за професією, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, допустив окремі помилки у відповідях на іспиті і при виконанні іспитових завдань, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених помилок під керівництвом науково-педагогічного працівника.
Незадовільно «2»	Здобувач не виявив достатніх знань основного навчально-програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.

Форми і методи підсумкового контролю: залік, виставляється здобувачу, який виконав усі розділи освітньої програми вибіркової дисципліни, приймав активну участь у семінарах, має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

Можливість і умови отримання додаткових (бонусних) балів: не передбачено.

САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійна робота передбачає підготовку до кожного практичного та семінарського заняття.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

– Пропуски занять з неповажних причин відпрацьовуються за розкладом– черговому викладачу.

– Пропуски з поважних причин відпрацьовуються за індивідуальним графіком з дозволу деканату.

Політика щодо академічної доброчесності:

Обов'язковим є дотримання академічної доброчесності здобувачами, а саме:

– самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;

– посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;

– дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;

– надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Неприйнятними у навчальній діяльності для учасників освітнього процесу є:

– використання родинних або службових зв'язків для отримання позитивної або вищої оцінки під час здійснення будь-якої форми контролю результатів навчання або переваг у науковій роботі;

– використання під час контрольних заходів заборонених допоміжних матеріалів або технічних засобів (шпаргалок, конспектів, мікронавушників, телефонів, смартфонів, планшетів тощо);

– проходження процедур контролю результатів навчання підставними– особами.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності:

– зниження результатів оцінювання контрольної роботи, оцінки на занятті, заліку тощо; повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, заліку тощо);

– призначення додаткових контрольних заходів (додаткові індивідуальні завдання, контрольні роботи, тести тощо);

– проведення додаткової перевірки інших робіт авторства порушника.

Політика щодо відвідування та запізнь:

Форма одягу: медичний халат, який повністю закриває верхній одяг, або лікарська піжама, шапочка, маска, змінне взуття.

Обладнання: зошит, ручка.

Стан здоров'я: здобувачі хворі на гострі інфекційні захворювання, у тому числі на респіраторні хвороби, до заняття не допускаються.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

Здобувач, який спізнився на заняття, може бути на ньому присутній, але якщо в журналі викладач поставив «нб», він повинен його відпрацювати у загальному порядку.

Використання мобільних пристроїв:

Мобільні пристрої можуть бути застосовані здобувачами з дозволу викладача, якщо вони потрібні для виконання завдання.

Поведінка в аудиторії:

Поведінка здобувачів та викладачів в аудиторіях має бути робочою та спокійною, суворо відповідати правилам, встановленим у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету