



**Державна установа «Інститут
громадського здоров'я
ім. О.М. Марзєєва Національної
академії медичних наук України»**



ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою ДУ «ІНСТИТУТ ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я ім. О.М. МАРЗЄЄВА НАМН УКРАЇНИ»
Протокол № 2 від 14.03.2023р.

Введено в дію наказом директора
від 24.06.2023р №1д/29

Робоча програма

**Навчальної компоненти
«Гігієна харчування»**

Галузь знань:	22 Охорона здоров'я
Освітньо-науковий рівень:	Доктор філософії
Спеціальність:	222 Медицина
Освітньо-наукові програми:	«Медицина. Гігієна та професійна патологія»
Вид:	Вибіркова
Кількість кредитів ЄКТС:	2
Кількість змістовних модулів:	2
Форма контролю:	залік
Мова навчання:	українська
Форма навчання	денна очна

Робочу програму навчальної дисципліни «Гігієна харчування» розроблено на основі освітньо-наукової програми, навчальних планів підготовки здобувачів вищої освіти третього освітньо-наукового рівня доктор філософії для спеціальності «Медицина» спеціалізації «Гігієна та професійна патологія» та відповідних нормативних документів.

.

Автори програми:

- Гуліч Марія Павлівна - завідувачка лабораторією профілактики аліментарно-залежних захворювань, доктор медичних наук, професор

- Петренко Олена Дмитрівна – провідний науковий співробітник лабораторії профілактики аліментарно-залежних захворювань, кандидат медичних наук

Опис навчальної дисципліни

Дисципліна «Гігієна харчування» є важливою складовою частиною професійної підготовки наукових спеціалістів. Курс забезпечує теоретичне підґрунтя для формування компетентностей, передбачених у профілі здобувача освітньо-наукового ступеня «доктор філософії»; його вивчення сприяє підвищенню кваліфікації в галузі профілактики аліментарно-залежних захворювань фахівця з Громадського здоров'я. Робоча програма навчальної дисципліни «Гігієна харчування» розроблена відповідно до Закону України «Про вищу освіту», Положення про підготовку докторів філософії та докторів наук ДУ «ІНСТИТУТ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я ім. О.М. МАРЗЄСВА НАМН УКРАЇНИ», освітньо-наукової програми здобувачів ступеня доктора філософії на третьому освітньо-кваліфікаційному рівні галузі знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальність 222 «Медицина», спеціалізація «Гігієна та професійна патологія» та відповідних нормативних документів.

Мета викладання навчальної дисципліни є набуття аспірантами знань про основні засади здорового харчування, сучасні методичні підходи до гігієнічної оцінки та нормування, особливості біологічної дії харчування, питання профілактики аліментарно-залежних захворювань.

Завданнями вивчення навчальної дисципліни для аспіранта є:

- ознайомитись з основними методами вивчення харчування населення і показниками оцінки фактичного харчування
- оволодіти практичним досвідом щодо сучасних підходів по гігієнічній оцінці харчування окремих груп населення, законодавчого забезпечення громадського здоров'я;
- оволодіти знаннями про гігієнічні критерії щодо харчування людей різних вікових груп та людей різних видів діяльності, лікувально-профілактичну спрямованість харчування

Згідно з вимогами освітньо-наукової програми дисципліна забезпечує набуття здобувачами вищої освіти ступеня доктора філософії компетентностей:

Загальні науково-освітні компетентності

- Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- Здатність працювати в міжнародному контексті.
- Здатність розв'язувати комплексні проблеми громадського здоров'я на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності.
- Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- Здатність приймати обґрунтовані рішення.
- Здатність обирати коректні та інформативні методи та критерії оцінки (кінцеві точки) дослідження відповідно до цілей та завдань наукового проекту, інтерпретувати результати наукових досліджень, здійснювати їх аналіз та узагальнення

- Здатність презентувати проміжні і кінцеві результати власних наукових досліджень на різних рівнях як вітчизняної, так і зарубіжної наукової та експертної спільноти.

- Здатність до обміну науковим досвідом із світовим науковим товариством на засадах академічної доброчесності.

- Здатність до ефективного використання інтерактивних комунікаційних технологій для реалізації наукових та професійних комунікацій, навчання та професійного вдосконалення.

- Здатність до лідерства, керування колективом. Формування навичок корпоративної культури, професійної та корпоративної етики.

Спеціальні (фахові) компетентності

- Здатність планувати та виконувати оригінальні дослідження, досягати наукових результатів, які створюють нові знання у сфері охорони здоров'я та дотичних до неї міждисциплінарних напрямках і можуть бути опубліковані у провідних наукових виданнях з громадського здоров'я та суміжних галузей.

- Здатність усно і письмово презентувати та обговорювати результати наукових досліджень та/або інноваційних розробок українською та англійською мовами, глибоке розуміння англійських наукових текстів у сфері громадського здоров'я.

- Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми дослідницького характеру в сфері охорони здоров'я, оцінювати та забезпечувати якість виконуваних досліджень.

- Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні інноваційні проекти в сфері охорони здоров'я та дотичні до неї міждисциплінарні проекти, лідерство під час їх реалізації.

- Здатність формулювати висновки, розробляти прогнози та аналізувати вплив різних детермінант на здоров'я населення, визначати потреби різних груп населення щодо збереження здоров'я, базуючись на інформації отриманій за результатами епідеміологічного аналізу, моніторингу стану довкілля та діяльності системи охорони здоров'я.

- Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у вищій освіті.

- Здатність ефективно використовувати сучасні стандарти та технології у вивченні, оцінці, прогнозуванні та керуванні громадським здоров'ям

- Здатність виявляти потребу в додаткових знаннях та підтримання вмотивованості щодо набуття нових знань з громадського здоров'я та за напрямком наукових досліджень.

- Здатність знаходити і аналізувати необхідну інформацію для вирішення завдань, які важко формалізуються. Здатність приймати рішення в галузі охорони здоров'я.

- Здатність до впровадження нових знань у сфері громадського здоров'я в практику освіти, охорони здоров'я та інші сектори суспільства.

Результати навчання.

ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ (в сукупності з іншими освітніми компонентами):

ПРН01. Здатність формулювати і розв'язувати комплексні наукові та науково-прикладні питання у сфері гігієни та позиціонувати отримані результати своїх досліджень у світовому науковому просторі.

ПРН02. Здатність виявляти нові тенденції розвитку вітчизняної і світової науки (фахової галузі) і критично оцінювати їх потенціал.

ПРН03. Здійснювати планувати та здійснювати наукове дослідження у відповідності до сформульованих гіпотез, цілей і завдань згідно з принципами логіки наукового пізнання.

ПРН04. Планувати й ефективно проводити інформаційну роботу в рамках власного дослідження із використанням універсальних і спеціалізованих інформаційних ресурсів комерційних та відкритих джерел наукової інформації, застосовуючи наукометричні показники і відповідне програмне забезпечення.

ПРН05. Усно і письмово представляти результати власного дослідження українською та англійською мовами до уваги фахового наукового товариства.

ПРН06. Здатність готувати і власноруч редагувати наукові тексти різних жанрів та розміщувати їх у вітчизняних і зарубіжних наукометричних виданнях.

ПРН07. Навички участі в спільних з іншими суб'єктами освітньо-наукової діяльності наукових проєктах, а також у публічних наукових дискусіях, у т.ч. з обговорення теми власного наукового дослідження (українською та англійською мовами).

ПРН08. Застосовувати сучасні інструменти і технології пошуку, оброблення та аналізу інформації, зокрема, статистичні методи аналізу даних великого обсягу та складної структури, спеціалізовані бази даних та інформаційні системи

ПРН10. Здатність працювати в якості гігієніста-практика в сфері превентивної медицини.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ:

В кінцевому результаті опанування дисципліни аспірант повинен **знати** :

- функції харчування та його роль в розвитку хвороб та збереженні здоров'я людини

- основні принципи формування та регулювання біологічної та енергетичної цінності раціону людини

- загальне уявлення про аналітичні методи визначення основних нутрієнтів та контролю забруднювачів в продуктах харчування

- фізіологічна роль та добова потреба основних макро- та мікронутрієнтів в раціоні харчування людини

- особливості харчування окремих верств населення: деяких вікових груп, вагітних та жінок в період лактації, особливості харчування за основними видами праці

- особливості та стратегії покращення фактичного харчування населення України

Аспірант повинен **вміти**:

- оцінювати збалансованість раціону харчування щодо вмісту основних макро- та мікронутрієнтів та енергетичною цінністю
- визначати ризик та можливість виникнення певних аліментарних хвороб на підставі аналізу раціону харчування та пропонувати відповідні шляхи профілактики і корекції аліментарних розладів
- визначати особливості харчування окремих груп населення відповідно до віку, фізіологічного періоду, особливостей праці тощо
- оцінювати стан фактичного харчування окремих груп та загалом, всього населення України

Міждисциплінарні зв'язки. Навчальна дисципліна «Гігієна харчування» базується на знаннях дисциплін «Теоретичні та методологічні основи наукових досліджень у сфері охорони здоров'я», «Статистична обробка та аналіз результатів наукових досліджень», доповнює й розширює знання з дисципліни «Гігієна та професійна патологія» та готує здобувачів до здійснення фахової науково-дослідної практики та написання і оформлення дисертаційної роботи.

Програма навчальної дисципліни.

Навчальний матеріал дисципліни складається з двох модулів, які є логічно послідовними та відносно залежними. Засвоєння матеріалу контролюється проведенням заліку.

Для вивчення навчальної дисципліни «Проблеми профілактики аліментарно-залежних захворювань» передбачено 60 годин (2 кредити ЄКТС).

Змістовний модуль 1. Науково-гігієнічні основи харчування

Тема 1. Види біологічної дії їжі та різновиди харчування. Функції їжі та принципи раціонального харчування. Харчування і хвороби. Раціональне харчування; біологічна дія їжі та різновиди харчування; функції їжі; принципи раціонального харчування; коефіцієнт засвоюваності поживних речовин; класифікація аліментарних патологій; аліментарні захворювання

Тема 2. Харчування і хвороби. Класифікація аліментарних патологій; аліментарні захворювання

Тема 3. Наукове обґрунтування енергетичної цінності раціонів харчування. Фізіолого – гігієнічне значення окремих нутрієнтів харчового раціону. Біологічні чинники, від яких залежать енерговитрати; методи визначення енерговитрат; диференціація на групи фізичної активності; інтегральний скор харчового раціону; білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінеральні речовини у харчовому раціоні; анти аліментарні чинники їжі

Змістовний модуль 2. Гігієнічні принципи харчування окремих груп населення

Тема 4. Роль вітамінів і мінеральних речовин у харчування. Добова потреба вітамінів та мінеральних речовин для різних груп населення. Класифікація вітамінів та їх функції у організмі; аліментарна недостатність вітамінів; збільшення потреби у вітамінах; вплив нестачі вітамінів на імунну систему у різних вікових групах; рекомендовані добові дози вітамінів; класифікація

мінеральних речовин та їх функції у організмі; дефіцити мінеральних речовин та їх добові потреби

Тема 5. Харчування дітей різних вікових груп, вагітних та матерів, що годують груддю. Харчування осіб розумової праці, людей літнього і старечого віку та спортсменів. Потреба дітей у харчових речовинах, енергії, воді; добова потреба дитячого населення у мінеральних речовинах та вітамінах; харчові раціони та добові потреби основних харчових компонентів для вагітних та жінок, що годують; харчові раціони та добові потреби основних харчових компонентів для осіб розумової праці, людей літнього та старечого віку, спортсменів; нетрадиційні види харчування

Тема 6. Стан фактичного харчування населення України. Стратегія і тактика подолання нутрієнтних дефіцитів. Аналіз стану харчування і виробництва харчових продуктів; мета політики харчування і виробництва харчових продуктів; особливості споживання основних продуктів харчування населенням України; характеристика хімічного складу та енергетичної цінності усереднених добових продуктових наборів; основні принципи стратегії і тактики подолання нутрієнтних дефіцитів.

Структура навчальної дисципліни

Назва змістовних модулів і тем		Кількість навчальних годин			
		всього	лекцій	семінарів / практичних	самостійних
1	2	3	4	5	6
<i>Змістовний модуль 1</i>					
<i>Науково-гігієнічні основи харчування.</i>					
1	Тема 1. Види біологічної дії їжі та різновиди харчування. Функції їжі та принципи раціонального харчування.	10	2	2	6
2	Тема 2. Харчування і хвороби	10	2	2	6
3	Тема 3. Наукове обґрунтування енергетичної цінності раціонів харчування. Фізіолого – гігієнічне значення окремих нутрієнтів харчового раціону	10	2	2	6
	Разом за змістовним модулем 1	30	6	6	18
<i>Змістовний модуль 2</i>					
<i>Гігієнічні принципи харчування окремих груп населення</i>					
4	Тема 4. Роль вітамінів і мінеральних речовин у харчування. Добова потреба вітамінів та мінеральних	10	2	2	6

	речовин для різних груп населення				
5	Тема 5. Харчування дітей різних вікових груп, вагітних та матерів, що годують груддю. Харчування осіб розумової праці, людей літнього і старечого віку та спортсменів	10	2	2	6
6	Тема 6. Стан фактичного харчування населення України. Стратегія і тактика подолання нутрієнтних дефіцитів	10	2	2	6
	Разом за змістовним модулем 2	30	6	6	18
	Усього навчальних годин	60	12	12	36

Теми практичних/семінарських занять

№	Назва теми	Кількість годин
1	Поняття про раціональне харчування та про його закони, структурні ланки раціонального харчування	2
2	Ознайомлення з поняттями «превентивне харчування», «лікувально-профілактичне» та «дієтичне харчування»; узагальнення знань щодо принципів раціонального харчування, хімічного складу їжі	2
3	Участь мінеральних речовин у фізіологічних функціях. Класифікація мінеральних речовин (макро- та мікроелементи); особливості засвоєння мінеральних речовин та вітамінів, основні джерела та фізіологічні норми їх споживання	2
4	Потреба дітей у харчових речовинах, енергії та воді; харчовий раціон вагітних та жінок, що годують. Поняття про антиаліментарні чинники їжі	2
5	Лікувальне харчування як метод комплексної терапії та вторинної профілактики захворювань	2
6	Методи вивчення фактичного харчування населення; ознайомлення з показниками якості та безпеки продовольчої сировини та харчових продуктів	2

Самостійна робота складається з написання есе або рефератів за темами:

№	Назва теми	Кількість годин
1	Основні принципи раціонального харчування	3
2	Харчування і стан здоров'я населення	3
3	Хвороби, пов'язані з харчуванням людини	3
4	Обмін речовин і енергії в організмі людини	3
5	Хімічний склад та енергетична цінність харчових продуктів	3

6	Вітамінопрофілактика – користь та шкода для організму Роль нестачі вітамінів та мінералів для організму людини	3
7	Негативний вплив надмірного споживання деяких харчових речовин	3
8	Спеціальні продукти харчування	3
9	Організація харчування дітей у навчальних та оздоровчих закладах	3
10	Лікувально-профілактична спрямованість харчування Дієтичне та лікувальне харчування дітей	3
11	Принципи подолання нутрієнтних дефіцитів	3
12	Методи вивчення харчування населення і показники оцінки фактичного харчування	3

Індивідуальні заняття

Індивідуальні заняття навчальним планом не передбачені.

Методи навчання

Видами навчальної діяльності аспірантів навчальною програмою передбачені: лекції, семінарські заняття, практичні заняття, самостійна робота. Викладач обирає форму практичного заняття – семінар або практична робота, залежно від поточних умов, потреб навчальної та науково-дослідної діяльності аспіранта.

Успішність навчання значною мірою залежать від вмотивованості аспіранта, педагогічної майстерності викладача та вибору метода навчання. З метою підтримання вмотивованості аспіранта та стимулювання навчально-пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти під час вивчення дисципліни застосовуються такі методи і технології навчання: пояснювально-ілюстративний метод при викладенні лекцій, метод проблемного викладення, проблемна дискусія на семінарських заняттях, дослідницький метод, робота в малих групах, мозкова атака, презентація на практичних заняттях, написання письмових робіт та отримання знань у неформальній освіті при самостійній роботі та інше.

Методи контролю.

Підсумковий контроль здійснюється у формі заліку.

Оцінювання навчальних досягнень здійснюється за 200-бальною (рейтинговою) шкалою ЕКТС (ЕСТБ), національною 4-х бальною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») і вербальною («зараховано», «незараховано») системами.

Оцінювання опанування тем здійснюється в балах відповідно до таблиці.

Поточне оцінювання та самостійна робота						Сума
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	
33,33	33,33	33,33	33,33	33,34	33,34	200

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей теми. Оцінка за кожне практичне заняття з

дисципліни є комплексною, включає контроль теоретичної, практичної та самостійної підготовки, виставляється викладачем за традиційною чотирибальною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та заноситься в журнал успішності.

На останньому практичному занятті проводиться перерахунок балів середнє арифметичне (СА) оцінок за традиційною шкалою, округлене до 2 (двох) знаків після коми, що ділиться на максимальну традиційну оцінку, а саме “5”, і множиться на максимальний бал за поточну навчальну діяльність, а саме 200 (максимальна кількість балів за дисципліну становить 100 балів) за формулою:

$$\frac{CA}{5} \times 200$$

Традиційна оцінка «2», в будь якому варіанті відповідає 0 балів та при загальному підрахунку не включається в СА.

Підсумкова семестрова оцінка в балах, за національною шкалою та шкалою ECTS, заноситься до журналу успішності, наприклад, так: 92/Відм./A, 87/Добре/B, 79/Добре/C, 68/Задов./D, 65/Задов./E тощо.

Підсумкова оцінка з дисципліни заноситься до академічної довідки про виконання відповідних освітньо-наукових програм у вигляді «**зараховано**» чи «**незараховано**».

Таблиця відповідності між національною шкалою оцінювання та шкалою ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
66-74	D	задовільно	
60-65	E		
0-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання

Навчально-методичне, інформаційне та матеріально-технічне забезпечення програми.

Для забезпечення реалізації робочої програми та відповідно до потреб освітньо-наукової діяльності аспірантів використовуються державні стандарти освіти, навчальні плани, освітньо-наукова програма, тематичні плани лекцій, практичних занять та самостійної роботи, методичні рекомендації, підручники, посібники, нормативно-правові акти вітчизняні та міжнародні, інструктивно-методичні матеріали тощо.

Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійні проектори, для проведення інформаційного пошуку та обробки результатів є комп'ютерна техніка та відповідне програмне забезпечення, необмежений відкритий доступ до Інтернет-мережі.

Використовується лабораторне обладнання: загальнолабораторне обладнання (лабораторні терези, муфель, сушильна шафа тощо), аналітичне обладнання (хроматограф, вольтамперометричний аналізатор)

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна (базова):

1. Зубар Н.М Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник К. : Видавничий дім «КОНДОР», 2018. 408 с.
2. Збірник рецептур страв, кулінарних виробів і напоїв (технологічних карт) для харчування дітей шкільного віку для закладів освіти, дитячих закладів оздоровлення та відпочинку та закладів сфери соціального захисту (друге видання) під ред. А. А. Мазаракі, Київ: Київ. нац. торговельно-економічний університет, 2022р. 672 с.
3. Шленская Т. В., Журавко О. В. Санітарія та гігієна харчування : навч. посіб. Київ : Колос, 2018. 184 с.
4. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.

Допоміжна:

1. Berdanier C. D., Berdanier L. A. Advanced Nutrition. 3rd ed. 3rd edition. | Boca Raton : CRC Press, 2021. : CRC Press, 2021. 614 p.
2. Павлоцька Л. Ф., Дуденко Н. В., Димитрієвич Л. Р. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2019. 127 с.

Інформаційні ресурси.

<http://www.library.gov.ua/> - сайт Національної медичної бібліотеки України.

<http://www.ligazakon.ua/ru/> - законодавча база України;