

Дисципліна: **Основи раціонального харчування**

Кількість кредитів: 4

Семестр: 6

Викладач: **Толочик Інна Леонідівна**, к.б.н., доцент

E-mail: inna.tolochyk@rshu.edu.ua

Консультації: щосередини з 15 год. до 16 год. у навчальній лабораторії 2 гурт. 5 кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії

Анотація дисципліни

Сьогодення вимагає підготовки висококваліфікованого, конкурентноспроможного, інтегрованого у європейський та світовий науково-освітній простір фахівця з фізичної терапії, що може якісно здійснювати реабілітаційну діяльність з різними контингентами населення. Майбутні фахівець повинен вирішувати складні завдання та практичні проблеми, пов'язані з порушеннями функцій травної системи із застосуванням медичних та клінічних методів, визначати перспективні шляхи використання засобів фізичної терапії, створювати програми оздоровлення організму людини, здійснювати наукові дослідження професійного спрямування. Оскільки дисципліна «Основи раціонального харчування» забезпечує формування знань про біохімічні та біоорганічні складові харчових продуктів, анатомо-фізіологічну будову травної системи, особливості лікувально-дієтичного та нетрадиційних методів харчування, вплив харчових додатків на здоров'я людини та захворювання при ентеральному харчуванні, тому вона і є важливою для даної спеціальності.

Передумови вивчення дисципліни. Ефективність засвоєння матеріалу дисципліни «Основи раціонального харчування» значно підвищиться, якщо здобувач вищої освіти попередньо опанував матеріали таких дисциплін як: «Біологічна хімія та біохімія рухової активності», «Нормальна анатомія людини», «Нормальна фізіологія людини».

Мета та завдання дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» є формування знань щодо анатомічної будови травної системи, біологічних та біохімічних компонентів їжі, основ раціонального харчування та складання харчового раціону.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Основи раціонального харчування» є: сформувати у студентів знання про основи раціонального харчування; розглянути поняття біохімічних та біоорганічних складових харчових продуктів, анатомо-фізіологічну будову травної системи; розкрити суть складання харчового раціону; навчити студентів комплексно підходити до вивчення захворювань травної системи при порушенні харчового раціону; ознайомити студентів із прикладами застосування лікувально-дієтичного та нетрадиційних методів харчування.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні набути таких **компетентностей**:

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області, професійної діяльності.

ЗК 03. Здатність працювати в команді, використовуючи навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 06. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо, мотивуючи до ведення здорового способу життя.

ЗК 10. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 11. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК 01. Здатність орієнтуватися у заходах фізичної терапії, їх теоретичних та практичних принципах і зв'язком з охороною здоров'я.

СК 04. Здатність розуміти та пояснювати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти, пов'язані з практикою у фізичній терапії.

СК 06. Здатність провадити безпечну практичну діяльність з фізичної терапії.

СК 07. Здатність безпечно та ефективно впроваджувати програми та методики з фізичної терапії.

СК 08. Здатність забезпечувати відповідність заходів з фізичної терапії функціональним можливостям та потребам пацієнта.

СК 09. Здатність адаптовувати практичну діяльність до змінних умов.

Програмні результати навчання

ПР 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПР 02. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами).

ПР 03. Використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПР 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПР 06. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі (додаток 3), трактувати отриману інформацію.

ПР 07. Трактувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я дітей та підлітків (МКФ ДП).

ПР 08. Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.

ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності (додаток 4).

ПР 11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПР 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПР 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

ПР 17. Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи відповідний інструментарій (додаток 3), та за потреби, модифікувати поточну діяльність.

Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль №1

1.1. Вступ. Основи раціонального харчування як наука і галузь практичної діяльності.

1.2. Анатомія і фізіологія кишково-шлункового тракту. Ферменти, гормони.

1.3. Захворювання пов'язані з недоліками харчування. Принципи раціонального харчування.

1.4. Характеристика поживних речовин та їх роль у харчуванні людини. Білки.

1.5. Жири та вуглеводи, їх роль у харчуванні людини.

1.6. Вітаміни, мінеральні речовини та їх роль у харчуванні людини.

1.7. Обмін води та солей в організмі людини.

1.8. Обмін речовин та енергії в організмі людини.

Змістовий модуль №2

2.1. Харчова та біологічна цінність продуктів харчування.

2.2. Харчові отруєння.

2.3. Експертиза та консервування харчових продуктів.

2.4. Особливості харчування окремих груп населення.