

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПЕРВОМАЙСЬКИЙ ІНДУСТРІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
(ППФК)
Циклова комісія професійної освіти

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ в. о. директора ППФК
від 01.09.2025 № 88

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ

Програма навчальної дисципліни

підготовки	<i>фахових молодших бакалаврів</i>
галузі знань	<i>01 Освіта</i>
спеціальності	<i>015 Професійна освіта (за спеціалізаціями)</i>
спеціалізації	<i>015.37 Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології</i>
освітньо-професійної програми	<i>Професійна освіта (Харчові технології) (2023)</i>
код ОК в ОПП	ВК 8

Програма навчальної дисципліни «*Раціональне харчування людини*» освітньо-професійної програми «*Професійна освіта (Харчові технології)*» (2023) спеціальності 015 *Професійна освіта (за спеціалізаціями)*, спеціалізація 015.37 *Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології*, для здобувачів освіти II курсу денної форми навчання.

Розробник: *Меркулова Людмила Федорівна*, викладач спецдисциплін спеціаліст вищої категорії, викладач-методист.

Програма розглянута і схвалена на засіданні циклової комісії професійної освіти 29.08.2025, протокол № 1, та рекомендована до затвердження рішенням методичної ради від 29.08.2025, протокол № 1.

1. Опис навчальної дисципліни (освітнього компоненту)

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
Форма навчання	денна
Рік підготовки	II (другий)
Семестр	3-й
Мова навчання	українська
Статус дисципліни	вибіркова
Інформаційний обсяг навчальної дисципліни	
Кількість кредитів ECTS	3
Загальна кількість годин, в т.ч.:	90
– аудиторних	56
– самостійної роботи здобувачів освіти	34
Модулів	1
Змістових модулів	3
Лекції	48 год.
Семінарські	–
Практичні	8 год.
Лабораторні	–
Самостійна робота	34 год.
Вид контролю	залік

2. Предмет, мета та завдання навчальної дисципліни

Предметом навчальної дисципліни «*Раціональне харчування людини*» є основи організації харчування, принципи збалансованого та повноцінного раціону, вплив харчових речовин на організм людини, методи складання раціонів з урахуванням віку, стану здоров'я, професійної діяльності та сучасних вимог харчових технологій.

Метою викладання навчальної дисципліни «*Раціональне харчування людини*» є формування у здобувачів освіти теоретичних знань і практичних навичок з основ раціонального харчування, організації здорового харчування різних груп населення, сучасних підходів до складання раціонів, а також оцінки впливу харчування на стан здоров'я.

Основними завданнями навчальної дисципліни «*Раціональне харчування людини*» є:

- формування системи знань про сучасні підходи до раціонального харчування;
- формування уявлень про фізіологічні потреби людини у харчових речовинах та енергії;
- вивчення принципів складання раціонів харчування для різних вікових і професійних груп
- розкриття значення харчування у профілактиці та лікуванні захворювань;
- ознайомлення з методами контролю якості та безпеки харчових продуктів;
- формування практичних навичок використання збалансованих харчових раціонів у ресторанному господарстві.

Передумови вивчення навчальної дисципліни. Для вивчення дисципліни «*Раціональне харчування людини*» необхідними є набуті здобувачами освіти знання та вміння з предмету «Фізіологія харчування», який вивчався у закладах професійної (професійно-технічної) освіти, та дисциплін «Загальна хімія», «Облік і звітність», «Основи вищої математики», «Основи цифрових технологій».

3. Компетентності та заплановані результати навчання

Компетентності	
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК5 Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності ЗК 8 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні компетентності (СК)	СК7 Здатність використовувати в професійній діяльності основні положення, методи, принципи прикладних наук відповідно до спеціалізації «Харчові технології». СК15 Здатність організовувати, забезпечувати та контролювати якість і безпечність сировини, напівфабрикатів, харчової продукції та продукції суміжних виробництв на основі відповідних стандартів, систем управління якістю і безпечністю виробництва СК16 Здатність брати участь в розробці нормативно-технічної документації в галузі харчових технологій.

Зміст підготовки здобувачів фахової передвищої освіти, сформульований у термінах результатів навчання (РН)

РН20 Дотримуватися здорового способу життя та здійснювати його пропаганду серед здобувачів освіти.

РН21 Знати основи технологічних процесів харчових і суміжних виробництв, виявляти проблеми виробництва харчової продукції, робити висновки щодо їх усунення та попередження.

РН23 Мати навички у розробці нормативно-технічної та технологічної документації в галузі харчових технологій.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Технологія виробництва кулінарної продукції» здобувач освіти повинен:

знати:

- склад і значення основних харчових речовин;
- принципи раціонального харчування для різних груп населення;
- вимоги до складання харчових раціонів і меню;

вміти:

- визначати харчову та енергетичну цінність продуктів;
- розробляти збалансовані раціони харчування;
- застосовувати принципи раціонального та дієтичного харчування у ресторанному господарстві;
- здійснювати оцінку якості та безпечності харчових продуктів.

Формат навчання

Навчання здійснюється у дистанційному форматі з використанням платформи Google Workspace for Education за допомогою основних інструментів Google:

Google Клас — для розміщення навчальних матеріалів, завдань і тестів, забезпечення зворотного зв'язку;

Google Meet — для проведення лекцій, консультацій у режимі реального часу;

Google Документи, Презентації — для створення навчальних матеріалів, виконання індивідуальних і групових завдань;

Google Форми — для оцінювання знань (тести), проведення опитувань.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Усього	у тому числі		
		лекцій	практ. робіт	самост. роботи
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи харчування				
<i>Тема 1.</i> Вступ. Предмет і завдання дисципліни. Значення харчування для здоров'я людини.	4	4	–	–
<i>Тема 2.</i> Харчові речовини: класифікація, функції, джерела	4	2	–	2
<i>Тема 3.</i> Енергетична цінність харчових продуктів. Баланс енергії	4	2	–	2
<i>Тема 4.</i> Білки: характеристика, фізіологічна роль, норми споживання	4	2	–	2
<i>Тема 5.</i> Жири: види, значення, раціональне співвідношення	4	2	–	2
<i>Тема 6.</i> Вуглеводи: роль у харчуванні, прості та складні	4	2	–	2
<i>Тема 7.</i> Вітаміни, мінеральні речовини та біологічно активні компоненти	6	4	–	2
<i>Тема 8.</i> Обмін речовин і енергії. Добові потреби в харчових речовинах	2	–	–	2
<i>Тема 9.</i> Вода та її значення у харчуванні	4	4	–	–
Разом за ЗМ 1	36	22	–	14
<i>Тематичне оцінювання</i>				
Змістовий модуль 2. Фізіологічні основи харчування				
<i>Тема 10.</i> Харчування дітей, підлітків і студентів	6	4	2	–
<i>Тема 11.</i> Харчування осіб фізичної та розумової праці	6	4	–	2
<i>Тема 12.</i> Харчування людей похилого віку. Особливості обміну речовин	6	2	2	2
<i>Тема 13.</i> Харчування спортсменів та людей зі спеціальними потребами	4	2	–	2
<i>Тема 14.</i> Раціональне харчування в особливих умовах (вагітність, лактація)	2	–	–	2
<i>Тема 15.</i> Профілактичне та лікувальне харчування	6	2	2	2
Разом за ЗМ 2	30	14	6	10
<i>Тематичне оцінювання</i>				
Змістовий модуль 3. Безпека та сучасні проблеми харчування				
<i>Тема 16.</i> Безпека та сучасні проблеми харчування	4	2	–	2
<i>Тема 17.</i> Харчові добавки та їх вплив на організм людини	6	2	2	2
<i>Тема 18.</i> Харчові отруєння та заходи їх профілактики	6	4	–	2

<i>Тема 19. Сучасні проблеми харчування</i>	4	2	–	2
<i>Тема 20. Раціональне харчування як фактор профілактики захворювань</i>	4	2	–	2
Разом за ЗМЗ	24	12	2	10
<i>Тематичне оцінювання</i>				
Разом	90	48	8	34

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи харчування

Тема 1. Вступ. Значення харчування для здоров'я людини

Роль харчування у забезпеченні життєдіяльності організму. Вплив правильного раціону на розвиток, працездатність та тривалість життя. Наслідки нераціонального харчування: дефіцит поживних речовин, ожиріння, хвороби обміну. Основні принципи раціонального харчування.

Тема 2. Харчові речовини: класифікація, функції, джерела

Поділ харчових речовин: енергетичні, пластичні, регуляторні. Макронутрієнти та мікронутрієнти. Основні функції (енергетична, будівельна, захисна, регуляторна). Основні харчові джерела нутрієнтів.

Тема 3. Енергетична цінність харчових продуктів. Баланс енергії

Поняття калорійності продуктів. Енергетична цінність білків, жирів і вуглеводів. Витрати енергії організмом. Баланс між надходженням та витратою енергії. Наслідки порушення енергетичного балансу.

Тема 4. Білки: характеристика, фізіологічна роль, норми споживання

Загальна характеристика білків. Хімічний склад та класифікація білків. Фізіологічна роль білків у організмі людини. Джерела білків у харчуванні. Добові норми споживання білків залежно від віку, статі та виду діяльності. Наслідки дефіциту та надлишку білків у харчуванні.

Тема 5. Жири: види, значення, раціональне співвідношення

Хімічна характеристика жирів, насичені та ненасичені жирні кислоти. Функції жирів в організмі людини. Джерела тваринних і рослинних жирів. Жиророзчинні вітаміни та їх зв'язок із жирами. Добова норма споживання жирів. Оптимальне співвідношення тваринних і рослинних жирів у раціоні.

Тема 6. Вуглеводи: роль у харчуванні, прості та складні

Хімічна характеристика та класифікація вуглеводів. Прості (моно- і дисахариди) та складні (крохмаль, глікоген, клітковина) вуглеводи. Фізіологічна роль вуглеводів у забезпеченні енергією. Добові потреби у вуглеводах. Джерела вуглеводів у харчуванні. Наслідки надлишку та дефіциту вуглеводів.

Тема 7. Вітаміни, мінеральні речовини та біологічно активні компоненти

Класифікація вітамінів. Фактори, які впливають на руйнування вітамінів. Зміни вітаміну С під час обробки. Зміни водорозчинних та жиророзчинних вітамінів. Значення вітамінів в харчуванні.

Поняття та класифікація мінеральних речовин. Макро- та мікроелементи: характеристика, фізіологічна роль, основні джерела.

Біологічна роль ультрамікроелементів Наслідки дефіциту та надлишку мінеральних речовин.

Тема 8. Обмін речовин і енергії. Добові потреби в харчових речовинах

Основи метаболізму: анаболізм і катаболізм. Енергетичні витрати організму. Добові норми енерговитрат залежно від статі, віку, професійної діяльності. Добові потреби у білках, жирах, вуглеводах, вітамінах і мінералах.

Тема 9. Вода та її значення у харчуванні

Біологічна роль води: вміст води в організмі людини. Основні функції (транспортна, терморегуляційна, участь у метаболізмі тощо). Джерела надходження води: природні напої, продукти харчування. Потреба організму у воді. Водний баланс. Гігієнічні вимоги до питної води.

Змістовий модуль 2. Фізіологічні основи харчування

Тема 10. Харчування дітей, підлітків і студентів

Особливості росту та розвитку організму в дитячому і підлітковому віці. Потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах і мінералах у різні вікові періоди. Харчування школярів і студентів: режим, калорійність, раціон. Помилки у харчуванні дітей і підлітків та їх наслідки. Раціональне харчування в умовах навчального закладу.

Тема 11. Харчування осіб фізичної та розумової праці

Вплив характеру праці на обмін речовин і енергетичні потреби. Різниця між раціонами для розумової та фізичної роботи. Добові норми харчових речовин і енергії залежно від групи праці.

Організація режиму харчування при різних видах діяльності. Профілактичне значення правильного харчування у збереженні працездатності.

Тема 12. Харчування людей похилого віку. Особливості обміну речовин

Зміни в обміні речовин у літньому віці. Зниження потреб у енергії та білках. Роль вітамінів, мінералів, клітковини в раціоні людей похилого віку. Особливості режиму харчування при хронічних захворюваннях. Профілактика старіння та підтримання активного довголіття через харчування

Тема 13. Харчування спортсменів та людей зі спеціальними потребами

Харчування спортсменів. Потреби організму під час фізичних навантажень. Основні принципи спортивного харчування. Харчування до, під час та після тренувань. Спортивні добавки (протеїни, ізотоніки, вітаміни).

Харчування людей зі спеціальними потребами. Дієтичне харчування при цукровому діабеті. Раціони при алергіях та непереносимості продуктів (глютен, лактоза). Харчування при серцево-судинних захворюваннях та ожирінні.

Тема 14. Раціональне харчування в особливих умовах

Загальні принципи харчування під час вагітності. Калорійність і збалансованість. Білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали. Режим харчування.

Особливості харчування під час лактації. Потреби у додатковій енергії. Продукти, що стимулюють лактацію. Продукти, яких бажано уникати.

Обмеження та ризики. Шкідливі звички (кава, алкоголь, фастфуд). Харчові алергени.

Тема 15. Профілактичне та лікувальне харчування

Поняття профілактичного харчування. Роль профілактичного харчування у запобіганні захворюванням. Збалансоване харчування як основа здоров'я. Функціональні продукти (суперфуди, пробіотики, вітамінізовані продукти).

Лікувальне харчування (дієтотерапія). Суть лікувальних дієт. Основні принципи (щадне, збалансоване, індивідуальне). Класифікація дієт (при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, серцево-судинних хворобах, цукровому діабеті тощо).

Сучасні тенденції лікувального та профілактичного харчування. Персоналізоване харчування. Використання мобільних застосунків і технологій для контролю дієти.

Змістовий модуль 3. Безпека та сучасні проблеми харчування

Тема 16. Безпека та сучасні проблеми харчування

Поняття безпеки харчових продуктів. Гігієна харчування. Основні ризики: мікробіологічні, хімічні, фізичні.

Сучасні проблеми харчування. ГМО-продукти: користь і ризики. Харчові добавки (барвники, консерванти, підсолоджувачі). Проблема фаст-фуду та надмірного споживання цукру, солі, трансжирів. Харчові алергії та непереносимості.

Глобальні виклики харчування. Проблема нестачі продуктів у світі. Food waste (харчові відходи). Екологічність та сталий розвиток у харчуванні.

Тема 17. Харчові добавки та їх вплив на організм людини

Поняття харчових добавок. Визначення та призначення. Класифікація (барвники, консерванти, антиокисники, підсолоджувачі, ароматизатори, стабілізатори).

Позитивний вплив харчових добавок. Подовження терміну зберігання. Поліпшення смаку, аромату, зовнішнього вигляду. Технологічні функції.

Потенційні ризики. Алергічні реакції. Накопичення шкідливих речовин у організмі. Вплив на обмін речовин, нервову та імунну систему.

Сучасні тенденції зниження ризику харчових добавок. «Clean label» – мінімізація добавок. Використання натуральних замінників. Регламентування та контроль (маркування Е-кодів).

Тема 18. Харчові отруєння та заходи їх профілактики

Поняття харчових отруєнь. Визначення, класифікація. Відмінність між харчовими інфекціями, інтоксикаціями та токсикоінфекціями.

Причини виникнення харчових отруєнь: мікробіологічні (сальмонельоз, ботулізм, стафілокок); хімічні (нітрати, пестициди, токсини грибів); природні отрути в продуктах (гриби, риба, рослини).

Клінічні прояви харчових отруєнь. Симптоми отруєнь (нудота, блювання, діарея, інтоксикація). Ступені тяжкості.

Профілактика харчових отруєнь. Правила зберігання та приготування продуктів. Дотримання санітарно-гігієнічних норм у закладах харчування. Особиста гігієна.

Тема 19. Сучасні проблеми харчування

Ожиріння. Причини (надлишкове споживання калорій, малорухливий спосіб життя, генетика). Наслідки для здоров'я (серцево-судинні хвороби, діабет). Профілактика (баланс енергії, фізична активність).

Гіповітамінози. Види (гіповітаміноз А, D, С, групи В). Симптоми і вплив на організм. Шляхи попередження (різноманітне харчування, вітамінізація продуктів).

Харчові алергії та непереносимості. Найпоширеніші алергени (глутен, лактоза, горіхи, морепродукти). Відмінність алергії від непереносимості. Спеціальні дієти

Нестача та надлишок харчових речовин. Дефіцит білків, жирів, вуглеводів, мінералів (заліза, кальцію, йоду). Надлишок солі, цукру, трансжирів. Вплив на обмін речовин та здоров'я людини.

Тема 20. Раціональне харчування як фактор профілактики захворювань

Раціональне харчування як основа здоров'я. Визначення та принципи (повноцінність, збалансованість, режим харчування). Вікові, професійні та фізіологічні особливості харчування.

Профілактика захворювань за допомогою харчування. Серцево-судинні захворювання (обмеження солі, жирів, збільшення клітковини). Цукровий діабет (контроль вуглеводів, низькоглікемічні продукти). Ожиріння (калорійний баланс, правильні жири, рухова активність). Онкологічні ризики (антиоксиданти, натуральні продукти, зменшення оброблених харчів).

Сучасні підходи до раціонального харчування. Суперфуди та функціональні продукти. Персоналізоване харчування. «Здорові тарілки» (модель харчування від ВООЗ)

Основні поняття дисципліни

Харчування, раціональне харчування, енергетичний баланс, добові потреби, поживні речовини, нутрієнти, принципи раціонального харчування, безпечність продуктів, функціональне харчування.

6. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	ЗМ 1. Теоретичні основи харчування	22
1.	<i>Тема 1.</i> Вступ. Предмет і завдання дисципліни. Значення харчування для здоров'я людини	4
2.	<i>Тема 2.</i> Харчові речовини: класифікація, функції, джерела	2
3.	<i>Тема 3.</i> Енергетична цінність харчових продуктів.	2
4.	<i>Тема 4.</i> Білки: характеристика, фізіологічна роль, норми споживання	2
5.	<i>Тема 5.</i> Жири: види, значення, раціональне співвідношення	2
6.	<i>Тема 6.</i> Вуглеводи: роль у харчуванні, прості та складні	2
7.	<i>Тема 7.</i> Вітаміни, мінеральні речовини та біологічно активні компоненти	4
8.	<i>Тема 9.</i> Вода та її значення у харчуванні	4
	ЗМ 2. Фізіологічні основи харчування	14
9.	<i>Тема 10.</i> Харчування дітей, підлітків і студентів	4
10.	<i>Тема 11.</i> Харчування осіб фізичної та розумової праці	4
11.	<i>Тема 12.</i> Харчування людей похилого віку.	2
12.	<i>Тема 13.</i> Харчування спортсменів та людей зі спеціальними потребами	2
13.	<i>Тема 15.</i> Профілактичне та лікувальне харчування	2
	ЗМ 3. Безпека та сучасні проблеми харчування	12
14.	<i>Тема 16.</i> Безпека та сучасні проблеми харчування	2
15.	<i>Тема 17.</i> Харчові добавки та їх вплив на організм людини	2

16.	Тема 18. Харчові отруєння та заходи їх профілактики	4
17.	Тема 19. Сучасні проблеми харчування	2
18.	Тема 20. Раціональне харчування як фактор профілактики захворювань	2
	Усього	48

7. Теми лабораторних занять

Лабораторні роботи навчальним планом не передбачено

8. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	ЗМ 2. Фізіологічні основи харчування	6
1.	Тема 10. Харчування студентів	2
2.	Тема 12. Раціональне харчування людей похилого віку	2
3.	Тема 15. Профілактичне та лікувальне харчування	2
	ЗМ 3. Безпека та сучасні проблеми харчування	2
4.	Тема 17. Харчові добавки та їх вплив на організм людини	2
	Усього	8

9. Теми семінарських занять

Семінарські роботи планом не передбачено

10. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	ЗМ 1. Теоретичні основи харчування	14
1.	Тема 2. Основні харчові джерела нутрієнтів.	2
2.	Тема 3. Баланс енергії	2
3.	Тема 4. Норми споживання білків	2
4.	Тема 5. Добова норма споживання жирів. Оптимальне співвідношення тваринних і рослинних жирів у раціоні.	2
5.	Тема 6. Наслідки надлишку та дефіциту вуглеводів	2
6.	Тема 7. Добові потреби у вітамінах і мінералах. Профілактичне значення вітамінів і мінералів у харчуванні.	2
7.	Тема 8. Добові потреби в харчових речовинах	2
	ЗМ 2. Фізіологічні основи харчування	10
8.	Тема 11. Харчування осіб розумової праці	2
9.	Тема 12. Профілактика старіння та підтримання активного довголіття через харчування	2
10.	Тема 13. Харчування людей зі спеціальними потребами	2
11.	Тема 14. Загальні принципи харчування під час вагітності	2
12.	Тема 15. Сучасні тенденції лікувального та профілактичного харчування	2

	ЗМ 3. Безпека та сучасні проблеми харчування	10
13.	Тема 16. Глобальні виклики харчування	2
14.	Тема 17. Сучасні тенденції зниження ризику харчових добавок	2
15.	Тема 18. Профілактика харчових отруень	2
16.	Тема 19. Нестача та надлишок харчових речовин	2
17.	Тема 20. Сучасні підходи до раціонального харчування	2
	Усього	34

11. Засоби та форми контролю

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів освіти здійснюється шляхом **поточного контролю, тематичної атестації та підсумкового контролю** із застосуванням цифрових інструментів Google Workspace for Education.

Поточний контроль передбачає фронтальне та індивідуальне опитування, тестування (Google Форми), виконання практичних завдань і самостійних робіт, перевірки конспектів.

Контроль самостійної роботи здійснюється за допомогою усного та письмового опитування, підготовки повідомлень та презентацій.

Тематична атестація проводиться після завершення кожного змістового модуля як результат узагальнення результатів поточного оцінювання.

Підсумковий (семестровий) контроль — *залік (семестрова атестація)*, оцінка за який визначається як середня зважена за результатами тематичних атестацій, отриманих здобувачем освіти під час вивчення дисципліни.

12. Критерії оцінювання результатів навчання

Оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів освіти здійснюється за **національною чотирибальною шкалою** з урахуванням цифрового формату навчання і рівня сформованості компетентностей. Для відповідності стандартам ECTS у програмі подається довідкова таблиця переведення без фактичного застосування цього переведення при виставленні балів.

Таблиця відповідності результатів контролю знань здобувачів освіти, рівень знань яких оцінюється за 4-бальною шкалою, у системі ECTS

За 4-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Критерії оцінювання
5 (відмінно)	A	Здобувач освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили
4 (добре)	B	Здобувач освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна

	C	Здобувач освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок
3 (задовільно)	D	Здобувач освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих
	E	Здобувач освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні
2 (незадовільно)	FX	Здобувач освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу
	F	Здобувач освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів

Оцінка «5» (відмінно) / А. Здобувач освіти демонструє глибокі, системні знання в обсязі навчальної програми. Вільно оперує основними законами раціонального харчування, глибоко розуміє роль макро- та мікронутрієнтів. Самостійно виконує практичні завдання, безпомилково розраховує енерговитрати організму та складає збалансоване меню. Вміє інтерпретувати склад продуктів харчування. Здатний самостійно узагальнювати матеріал, робити висновки щодо впливу харчування на здоров'я, пропонувати дієтичні корекції.

Виконав 100 % обсягу самостійної роботи.

За підсумками тестування правильно відповідає на 90-100 % питань.

Оцінка «4» (добре) / В-С. Здобувач освіти володіє навчальним матеріалом на високому рівні, але припускається незначних неточностей. Знає основні поняття та принципи раціонального харчування. Розуміє закономірності обміну речовин, проте може допускати дрібні помилки у термінології. Самостійно виконує практичні завдання (розрахунок калорійності, складання раціону), але може потребувати незначної допомоги викладача у складних випадках. Загалом правильно відповідає на питання, логічно викладає думку, але не завжди може аргументовано захистити нестандартне рішення.

Виконав 100 % обсягу самостійної роботи.

За підсумками тестування правильно відповідає на 75-89 % питань.

Оцінка «3» (задовільно) / D-E. Здобувач освіти засвоїв основний матеріал на репродуктивному рівні. Може відтворити значну частину матеріалу, але знання фрагментарні та недостатньо систематизовані. Припускається помилок у поясненні процесів, закономірностей. Виконує практичні роботи за зразком під керівництвом викладача. Має труднощі з самостійним проведенням складних розрахунків. Не може сформулювати власні висновки, обмежується переказом підручника або лекції.

Виконав не менше 70% обсягу самостійної роботи.

За підсумками тестування дає 50-74% правильних відповідей.

Оцінка «2» (незадовільно) / FX–F. Здобувач освіти не опанував мінімально необхідний рівень знань з дисципліни. Знання мають уривчастий характер або відсутні. Не розуміє ключових термінів та принципів раціонального харчування. Не здатний

виконати практичні розрахунки навіть за допомогою викладача. Не може проаналізувати наявні дані, логіка викладу відсутня.

Виконав менше 50 % обсягу самостійної роботи.

За підсумками тестування правильно відповідає на 0-49 % питань.

13. Методичне забезпечення

1. Програма навчальної дисципліни.
2. Силабус навчальної дисципліни.
3. Конспекти лекцій.
4. Мультимедійні презентації до окремих тем програми.
5. Тестові завдання до окремих тем програми
6. Методичні рекомендації до проведення практичних робіт.
7. Методичні рекомендації до самостійного вивчення.
8. Відеофрагменти до окремих тем програми.

14. Рекомендована література

Основна

1. Бережний В. В., Пивоваров В. Ф. Гігієна харчування з основами нутриціології. Київ : Здоров'я, 2018. 528 с.
2. Воробйова Н. В. Основи нутриціології та гігієни харчування. Київ : КНТ, 2017. 336 с.
3. Сизова Л. І. Раціональне харчування : навч. посіб. Харків : ХНМУ, 2020. 124 с.
4. Скуратовська Л. В. Основи фізіології та гігієни харчування. Київ : Академія, 2013. 240 с.

Довідкова

1. Методичні рекомендації щодо раціонального харчування різних груп населення : затв. МОЗ України. Київ : МОЗ, 2021. 56 с.
2. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії : Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 03.09.2017 № 1073. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17#Text>
3. Таблиці хімічного складу та енергетичної цінності харчових продуктів : довідник / Ін-т харчування НАМН України. Київ, 2020. 340 с.

Допоміжна

1. Білоножко Н. І. Харчування і здоров'я людини. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 216 с.

15. Інформаційні ресурси

1. Що і як їсти, щоб жити довго: рекомендації МОЗ.
URL : <https://moz.gov.ua/uk/scho-i-jak-isti-schob-zhiti-dovgo-rekomendacii-moz>
2. Тарілка здорового харчування (МОЗ України).
URL : <https://moz.gov.ua/uk/tarilka-zdorovogo-harchuvannja>

3. Відеокурс про здорове харчування: матеріали ЮНІСЕФ.
URL : <https://surli.cc/azseok>
4. Портал «Знаймо». Як організувати харчування в закладі освіти.
URL : <https://znaimo.gov.ua/yak-orhanizuvaty-kharchuvannia-v-zakladi-osvity>
5. Раціональне харчування як основа здорового способу життя (статті).
URL : https://www.uzhnu.edu.ua/uk/news/charchuvrac.htm?utm_source=chatgpt.com,
<https://files01.core.ac.uk/download/200100916.pdf>, <https://znaimo.gov.ua/korysni-porady-y-laifkhaky-zi-zdorovoho-kharchuvannia>