	Комунальний заклад «КРИВОРІЗЬКИЙ ФАХОВИЙ МЕДИЧНИЙ КОЛЕДЖ» Дніпропетровської обласної ради» **СИЛАБУС**
Освітній компонент	**«Здорове харчування з основами нутріціології»**
Освітньо-професійна програма	Сестринська справа
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Спеціальність	І5 Медсестринство (спеціалізація І5.01 Медсестринство)
Галузь знань	І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення
Статус освітнього компонента	Вибіркова дисципліна (ВК10)
Форма навчання	Денна
Рік навчання / семестр	ІІІ курс / ___ семестр
Кількість кредитів ЄКТС / обсяг	3 кредити ЄКТС / 90 год (лекції – 8, практичні заняття – 36, самостійна робота – 46)
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік (відповідно до навчального плану)
Викладач	_____
E-mail	_____
Консультації	_____
Анотація до курсу	Вибірковий освітній компонент «Здорове харчування з основами нутріціології» належить до циклу професійної підготовки та формує спеціальні (фахові) компетентності. Він знайомить здобувачів освіти з принципами здорового харчування, харчовою та біологічною цінністю нутрієнтів, нормами фізіологічних потреб, особливостями харчування різних груп населення, лікувальним харчуванням і безпечністю харчових продуктів. Курс має консультативно-профілактичну спрямованість: здобувачі вчаться оцінювати фактичне харчування й нутритивний статус, консультувати вагітних, батьків, людей похилого віку та пацієнтів із неінфекційними захворюваннями, працювати в команді з лікарем-дієтологом.
Мета та завдання курсу	**Мета:** формування у здобувачів освіти знань і вмінь щодо оцінювання фактичного харчування та нутритивного статусу, консультування різних груп населення з питань здорового харчування, профілактики аліментарних і неінфекційних захворювань, а також участі в організації лікувального харчування в мультидисциплінарній команді. **Завдання:**

	– ознайомити з принципами здорового харчування та нормами фізіологічних потреб; – навчити оцінювати фактичне харчування й нутритивний статус, розраховувати енергетичні потреби та складати раціон; – сформувати вміння консультувати вагітних, батьків, людей похилого віку й пацієнтів з неінфекційними захворюваннями; – ознайомити з організацією лікувального харчування та вимогами до безпечності харчових продуктів. Обов'язковим завданням є формування компетентностей, визначених освітньо-професійною програмою «Сестринська справа» (2026) для вибіркової компоненти ВК10 відповідно до Стандарту фахової передвищої освіти зі спеціальності «Медсестринство». **Загальні компетентності (ЗК):** ЗК4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК6. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК8. Здатність до міжособистісної взаємодії. **Спеціальні компетентності (СК):** СК1. Здатність до застосовування професійних стандартів та нормативно-правових актів у повсякденній медичній практиці. СК4. Здатність до співпраці з пацієнтом, його оточенням, з іншими медичними й соціальними працівниками на засадах сімейно-орієнтованого підходу, враховуючи особливості здоров'я чи перенесені хвороби та фізичні, соціальні, культурні, психологічні, духовні чинники і фактори довкілля, здійснювати санітарно-просвітницьку роботу. СК6. Здатність до роботи в мультидисциплінарній команді при здійсненні професійної діяльності, задля ефективного надання допомоги пацієнту протягом життя, з урахуванням усіх його проблем зі здоров'ям. СК8. Здатність до використання інформаційного простору та сучасних цифрових технологій в професійній медичній діяльності. СК11. Здатність до застосування сукупностей втручань та дій для забезпечення пацієнту гідного ставлення, конфіденційності, захисту його прав, фізичних, психологічних та духовних потреб на засадах транскультурального медсестринства, толерантної та неосудної поведінки. СК12. Здатність до безперервного професійного розвитку фахівців у сфері охорони здоров'я (освіта впродовж життя). СК14. Здатність до дотримання принципів медичної етики та деонтології.
Програмні результати навчання	РН3. Застосовувати основні положення законодавства в охороні здоров'я.

	РН6. Обирати тактику спілкування з пацієнтами та членами їхніх родин, колегами, дотримуючись принципів професійної етики, толерантної та неосудної поведінки при здійсненні професійної діяльності, з урахуванням соціальних, культурних, гендерних та релігійних відмінностей. РН9. Розпізнавати й інтерпретувати ознаки здоров'я і його змін, хвороби чи інвалідності (оцінка/діагноз), обмежень можливості повноцінної життєдіяльності та визначати проблеми пацієнтів при різних захворюваннях і станах. РН15. Надавати консультативну допомогу та здійснювати навчання населення щодо здорового способу життя, наслідків нездорового способу життя, важливості збільшення фізичної активності та здорового харчування, вакцинації; забезпечувати реабілітацією реконвалесцентів та диспансеризацією пацієнтів. РН16. Вживати заходи, спрямовані на специфічну та неспецифічну профілактику захворювань. РН18. Дотримуватися правил ефективної взаємодії в команді для надання якісної медичної допомоги різним категоріям населення.

Зміст курсу
ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНИХ РОБІТ

№ з/п	**Тема**	**Кількість годин**	
		Лекції	**Сам. роб.**
1.	Харчування як чинник здоров'я. Предмет і завдання нутріціології. Принципи здорового харчування, рекомендації ВООЗ. Норми фізіологічних потреб в енергії та харчових речовинах.	2	2
2.	Харчова та біологічна цінність нутрієнтів: білки, жири, вуглеводи, харчові волокна, вітаміни, мінеральні речовини. Аліментарні захворювання.	2	4
3.	Харчування різних груп населення: вагітних і жінок, що годують груддю, дітей раннього та шкільного віку, людей похилого віку.	2	4
4.	Лікувальне та лікувально-профілактичне харчування. Організація харчування в закладах охорони здоров'я, роль сестри медичної. Нутритивна підтримка пацієнтів.	2	4
	Харчування в профілактиці неінфекційних захворювань: ожиріння, цукровий діабет 2 типу, артеріальна гіпертензія, атеросклероз.		2
	Безпечність харчових продуктів. Харчові отруєння та їх профілактика. Маркування харчових продуктів.		2

№ з/п	Тема	Кількість годин	
		Лекції	Сам. роб.
	Історія науки про харчування. Сучасні та альтернативні системи харчування, популярні дієти: оцінювання доказовості.		2
	Фізіологія травлення та засвоєння харчових речовин.		2
	Харчова цінність основних груп продуктів. Ультраоброблені продукти, харчові та дієтичні добавки.		4
	Питний режим і водно-сольовий обмін.		2
	Харчування при фізичних навантаженнях.		2
	Харчова алергія та харчова непереносимість (лактоза, глютен).		2
	Харчування в умовах воєнного стану та надзвичайних ситуацій.		2
	Цифрові застосунки для аналізу раціону та самоконтролю харчування.		2
	Консультування щодо харчування: мотиваційне інтерв'ю, протидія дезінформації про харчування.		2
	Індивідуальне завдання: пам'ятка, санітарний бюлетень або освітня бесіда зі здорового харчування для визначеної групи населення.		4
	Підготовка до диференційованого заліку.		4
	Разом	**8**	**46**

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Тема	Години
1.	Оцінювання фактичного харчування: харчовий щоденник, метод 24-годинного відтворення, аналіз раціону за допомогою цифрових застосунків.	4
2.	Оцінювання нутритивного статусу: антропометрія, індекс маси тіла, окружність талії, скринінг ризику недостатності харчування, ознаки дефіциту нутрієнтів.	4
3.	Розрахунок добових енерговитрат і потреби в харчових речовинах. Складання раціону та меню здорового харчування.	4
4.	Вітаміни та мінеральні речовини: прояви гіпо- й авітамінозів, дефіциту заліза, йоду, кальцію; їх профілактика.	4
5.	Харчування вагітних, жінок, що годують груддю, і дітей раннього віку. Підтримка грудного вигодовування, введення прикорму, консультування батьків.	4
6.	Харчування дітей шкільного віку, підлітків і людей похилого віку. Організація харчування в закладах освіти.	4

№ з/п	Тема	Години
7.	Лікувальне харчування в закладах охорони здоров'я: система стандартних дієт, нутритивна підтримка, годування пацієнтів, взаємодія з лікарем-дієтологом.	4
8.	Харчування при ожирінні, цукровому діабеті, артеріальній гіпертензії, атеросклерозі. Консультування щодо зміни харчової поведінки.	4
9.	Безпечність харчових продуктів, харчові отруєння та їх профілактика, маркування продуктів. Диференційований залік.	4
	Разом	**36**

Пререквізити	«Анатомія з основами фізіології людини», «Медична хімія», «Основи медичної біології з генетикою», «Основи медсестринства».
Кореквізити	«Медсестринство у внутрішній медицині», «Медсестринство в педіатрії».
Постреквізити	«Переддипломна практика», атестація здобувачів (єдиний державний кваліфікаційний іспит).
Методи навчання	Навчання здійснюється на засадах студентоцентрованого підходу із застосуванням тренінгової, симуляційної, цифрової, проєктної технологій, «case study» та міждисциплінарного навчання; методів – проблемного, дослідницького, ситуаційного, тренінгу, ділової та рольової гри, самонавчання. Теоретична підготовка передбачає проблемні лекції з мультимедійним супроводом. Практичні заняття передбачають аналіз харчових щоденників, роботу з цифровими застосунками для аналізу раціону, розрахункові завдання, складання меню, рольові ігри з консультування та розбір ситуаційних задач. Самостійна робота передбачає опрацювання навчальної літератури, нормативних документів і офіційних інформаційних ресурсів, виконання тестових і ситуаційних завдань, підготовку схем, таблиць, пам'яток та індивідуального завдання. За потреби навчання проводиться у змішаному форматі з використанням віртуального навчального середовища коледжу.
Методи контролю	Усне та письмове опитування; тестовий контроль (зокрема в комп'ютерній програмі «Колоквіум»); демонстрація практичних навичок за алгоритмами та чек-листами; розв'язання ситуаційних задач; оцінювання рольових ігор і роботи в малих групах; захист індивідуального завдання; контроль виконання самостійної роботи; самооцінювання та взаємооцінювання.
Види контролю	Поточний, тематичний і підсумковий контроль (диференційований залік) відповідно до навчального плану; самоконтроль.

Перелік практичних навичок та умінь
У результаті вивчення освітнього компонента здобувачі освіти повинні: **знати:** – принципи здорового харчування та рекомендації ВООЗ; – норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії; – значення, джерела та прояви дефіциту основних нутрієнтів; – особливості харчування вагітних, дітей, підлітків, людей похилого віку; – організацію лікувального харчування в закладах охорони здоров'я та систему стандартних дієт; – принципи харчування при неінфекційних захворюваннях; – вимоги до безпечності харчових продуктів. **вміти:** – оцінювати фактичне харчування за харчовим щоденником і за допомогою цифрових застосунків; – проводити антропометрію, розраховувати індекс маси тіла, проводити скринінг ризику недостатності харчування; – розраховувати енерговитрати та складати меню здорового харчування; – консультувати вагітних, батьків і людей похилого віку щодо харчування; – консультувати пацієнтів із неінфекційними захворюваннями щодо зміни харчової поведінки; – організовувати годування пацієнтів і взаємодіяти з лікарем-дієтологом; – навчати населення правил безпечного поводження з харчовими продуктами.
Перелік питань до підсумкового контролю
1. Визначте предмет і завдання нутриціології. 2. Сформулюйте принципи здорового харчування та рекомендації ВООЗ. 3. Поясніть зміст норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії. 4. Охарактеризуйте методи оцінювання фактичного харчування. 5. Опишіть методи оцінювання нутритивного статусу; поясніть розрахунок індексу маси тіла. 6. Поясніть мету та порядок скринінгу ризику недостатності харчування. 7. Охарактеризуйте значення, джерела та потребу в білках. 8. Охарактеризуйте значення, джерела та потребу в жирах. 9. Охарактеризуйте значення вуглеводів і харчових волокон. 10. Назвіть водорозчинні вітаміни, їх джерела та прояви дефіциту. 11. Назвіть жиророзчинні вітаміни, їх джерела та прояви дефіциту. 12. Опишіть прояви та профілактику дефіциту заліза, йоду, кальцію. 13. Поясніть поняття енергетичного балансу; опишіть розрахунок добових енерговитрат. 14. Назвіть аліментарні захворювання та їх причини. 15. Охарактеризуйте особливості харчування вагітних і жінок, що годують груддю. 16. Розкрийте переваги грудного вигодовування та способи його підтримки. 17. Опишіть правила введення прикорму. 18. Охарактеризуйте харчування дітей шкільного віку та підлітків. 19. Опишіть вимоги до організації харчування в закладах освіти. 20. Охарактеризуйте особливості харчування людей похилого віку. 21. Визначте мету та принципи лікувального харчування. 22. Опишіть організацію харчування в закладах охорони здоров'я та систему стандартних дієт. 23. Назвіть види нутритивної підтримки та показання до них. 24. Визначте роль сестри медичної в організації лікувального харчування.

25. Сформулюйте принципи харчування при ожирінні.
26. Сформулюйте принципи харчування при цукровому діабеті 2 типу.
27. Сформулюйте принципи харчування при артеріальній гіпертензії та атеросклерозі.
28. Поясніть принципи мотиваційного консультування щодо зміни харчової поведінки.
29. Розкрийте законодавчі вимоги до безпечності та якості харчових продуктів.
30. Назвіть види харчових отруєнь і заходи їх профілактики.
31. Поясніть, як оцінювати маркування харчових продуктів.
32. Опишіть основні етапи травлення та засвоєння харчових речовин.
33. Розмежуйте харчову алергію та харчову непереносимість.
34. Поясніть значення питного режиму.
35. Охарактеризуйте харчові та дієтичні добавки, ультраоброблені продукти.
36. Опишіть особливості харчування в умовах воєнного стану та надзвичайних ситуацій.

Політика курсу

Опанування освітнього компонента «Здорове харчування з основами нутріціології» передбачає активну участь в освітньому процесі. Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати лекційні та практичні заняття в повному обсязі, виконувати самостійну роботу та індивідуальне завдання у встановлені терміни.

Жодна форма порушення академічної доброчесності не допускається. Роботи здобувачів освіти мають бути результатом їхньої самостійної діяльності; під час тестування та письмових контрольних робіт користування сторонніми джерелами заборонено. Явні ознаки академічної недоброчесності є підставою для незарахування роботи.

Відпрацювання пропущених занять здійснюється згідно з графіком відпрацювань і консультацій та внутрішніми нормативними документами коледжу. Під час практичних занять обов'язковим є дотримання правил охорони праці, інфекційної безпеки та використання засобів індивідуального захисту. Комунікація учасників освітнього процесу ґрунтується на взаємоповазі, відповідальності, партнерстві, професійній етиці та деонтології.

Політика оцінювання

Оцінювання результатів навчання з освітнього компонента «Здорове харчування з основами нутріціології» за ОПП «Сестринська справа» освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр» здійснюється на засадах об'єктивності, систематичності, прозорості, академічної доброчесності та відповідності визначеним результатам навчання. Передбачено поточне, тематичне та підсумкове оцінювання. Оцінюються повнота і усвідомленість теоретичних знань, правильність оцінювання харчування та розрахунків, якість складених раціонів і рекомендацій, комунікативні вміння під час консультування, дотримання правил етики та деонтології.

Підсумковий контроль – диференційований залік, який проводиться на останньому практичному занятті й включає тестування в програмі «Колоквіум», демонстрацію практичної навички та розв'язання ситуаційної задачі. Допуск до заліку: відпрацьовані пропущені заняття, захищене індивідуальне завдання, позитивні поточні оцінки. Повторне оцінювання та оскарження результатів здійснюються відповідно до внутрішніх нормативних документів коледжу.

Усі види контролю навчальної діяльності та визначення рівня сформованості компетентностей здійснюються за національною 4-бальною шкалою та шкалою ЄКТС:
«5» (відмінно) – повні, системні знання; вільне володіння термінологією; самостійне виконання практичних завдань згідно з алгоритмом та аналіз результатів.
«4» (добре) – достатні знання; правильне виконання практичних завдань згідно з алгоритмом; окремі несуттєві неточності, які здобувач може виправити.
«3» (задовільно) – базові знання; виконання практичних завдань згідно з алгоритмом із частковою допомогою викладача; наявність окремих незначнихпомилок.

«2» (незадовільно) – фрагментарні знання; труднощі виконання практичних завдань згідно з алгоритмом; суттєві помилки; мінімальні результати навчання не досягнуті.
Критерії оцінювання тестів

% правильних відповідей	Оцінка
90-100%	5
89-74%	4
73-60%	3
<60%	2

Інформаційні ресурси

Основні:

1. Нутриціологія: навчальний посібник / за заг. ред. Н. В. Дуденко. Харків: Світ Книг, 2022. 527 с.
2. Гігієна харчування з основами нутриціології: підручник: у 2 кн. / за ред. В. І. Ципріяна. Київ: Медицина, 2019.

Допоміжні:

1. Катілов О. В., Варзарь А. В., Бєлоусова О. Ю. та ін. Харчування дітей перших років (0–23 місяці): клінічна настанова. Вінниця: Нова Книга, 2019. 64 с.
2. Касевич Н. М., Петряшев І. О., Сліпченко В. В. та ін. Сестринська справа: підручник / за ред. В. І. Литвиненка. 3-тє вид. Київ: Медицина, 2017. 816 с.
3. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 127 с.

Нормативно-правові джерела:

1. Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів: Закон України від 23.12.1997 № 771/97-ВР.
2. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії: наказ МОЗ України від 03.09.2017 № 1073.
3. Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку: постанова Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 № 305.

Інтернет-ресурси:

1. ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України». URL: https://phc.org.ua
2. Міністерство охорони здоров'я України. URL: https://moz.gov.ua
3. Законодавство України (офіційний вебпортал Верховної Ради України). URL: https://zakon.rada.gov.ua

Розглянуто та схвалено на засіданні випускової циклової комісії клінічних дисциплін
Протокол № _1___ від «__3__» __вересня___ 2026 р.
Голова ЦК _____ / Незнамова Вікторія/
(підпис) (прізвище, ім'я)