НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Кафедра громадського здоров'я та нутриціології

"**ЗАТВЕРДЖУЮ**"
Декан факультету
БАЛЬ-ПРИЛИПКО Лариса
"____"_____ 2026 р.

"**СХВАЛЕНО**"
на засіданні кафедри громадського здоров'я та нутриціології
протокол №___ від "____"____2026 р.
В.о. завідувача кафедри
_____ Швець О.В.

"**РОЗГЛЯНУТО** "
Гарант ОП «Нутриціологія»
_____Людмила ТИЩЕНКО

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ХАРЧУВАННЯ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ

Галузь знань G «Інженерія, виробництво та будівництво»
Спеціальність G13 «Харчові технології»
Освітня програма Нутриціологія
Факультет (ННІ) харчових технологій та управління якістю продукції АПК
Розробники: Мартинчук Олександр Аркадійович, доцент кафедри громадського здоров'я та нутриціології, к.мед.н., доцент

Київ – 2026 р.

Опис навчальної дисципліни «ХАРЧУВАННЯ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ»

Дисципліна спрямована на формування у магістрів системного уявлення про принципи персоналізованого харчування з урахуванням вікових, статевих, фізіологічних та соціальних особливостей різних груп населення. Вивчаються сучасні підходи до оцінки харчового статусу, розробки збалансованих раціонів і дієт для дітей, вагітних, літніх осіб, спортсменів, людей із підвищеними ризиками захворювань. Особлива увага приділяється питанням нутрієнтного забезпечення, профілактики дефіцитів, адаптації моделей харчування до потреб окремих категорій. Курс базується на доказових засадах нутриціології та інтегрує актуальні міжнародні рекомендації.

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь		
Освітній ступінь	*магістр*	
Спеціальність	*G13 «Харчові технології»*	
Освітня програма	*Нутриціологія*	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	обов'язкова	
Загальна кількість годин	180	
Кількість кредитів ECTS	6	
Кількість змістових модулів	2	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	так	
Форма контролю	Захист курсової роботи	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм здобуття вищої освіти		
	Форма здобуття вищої освіти	
	денна	**заочна**
Курс (рік підготовки)	1	
Семестр	2	
Лекційні заняття	*30 год.*	*год.*
Практичні, семінарські заняття	*год.*	*год.*
Лабораторні заняття	*30 год.*	*год.*
Самостійна робота	*120 год.*	*год.*
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми здобуття вищої освіти	*5 год.*	

1. **Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни**

Метою дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти цілісного науково обґрунтованого уявлення про принципи організації харчування з урахуванням вікових, статевих, фізіологічних та соціальних особливостей різних груп населення; оволодіння знаннями щодо оцінки нутрієнтних потреб,

енергетичного балансу, харчового статусу та розробки оптимізованих раціонів; розвиток фахових компетентностей, необхідних для персоналізації харчових рекомендацій у межах сучасної нутриціологічної практики.

Завдання дисципліни полягають у формуванні знань щодо фізіолого-біохімічних основ харчування в різні періоди життя та за різних фізіологічних станів; засвоєнні принципів оцінки нутрієнтного забезпечення та енергетичних потреб у представників різних категорій населення; вивченні сучасних підходів до складання збалансованих раціонів з урахуванням віку, статі, способу життя, стану здоров'я та соціального контексту; розвитку практичних навичок щодо аналізу харчового статусу, інтерпретації показників нутритивної забезпеченості та формулювання персоналізованих рекомендацій; підготовці до впровадження науково обґрунтованих моделей харчування у професійну діяльність фахівця з нутриціології.

Перелік навчальних дисциплін, які передують вивченню дисципліни:

- основи нутриціології;
- фізіологія людини;
- біохімія;
- харчова безпека;
- фізіологія та епігенетика харчування.

Набуття компетентностей:

інтегральна компетентність (ІК): Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання і практичні проблеми у сфері нутриціології, що передбачають застосування теоретичних знань про харчування різних категорій населення, інтеграцію доказових даних, аналіз нутритивного статусу та прийняття обґрунтованих рішень щодо оптимізації раціонального харчування з урахуванням вікових, фізіологічних і соціальних чинників.

Загальні компетентності (ЗК): – ЗК01. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу. ЗК02. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК03. Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності. ЗК04. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК05. Здатність працювати в команді. ЗК06. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК07. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваної роботи. ЗК08. Здатність до адаптації та дії в нових ситуаціях. ЗК09. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК10. Здатність до навчання впродовж життя.

Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

– СК01. Здатність інтегрувати сучасні наукові знання про потреби в енергії та нутрієнтах для різних вікових, статевих і соціальних груп населення.

– СК02. Здатність здійснювати оцінку харчового статусу із застосуванням відповідних методів і критеріїв.

– СК03. Здатність розробляти та коригувати індивідуальні та групові раціони харчування з урахуванням фізіологічного стану, способу життя та особливостей здоров’я.
– СК04. Здатність критично аналізувати та впроваджувати міжнародні і національні нормативно-правові документи та клінічні рекомендації з питань харчування.
– СК05. Здатність застосовувати принципи доказової нутриціології для обґрунтування практичних рішень щодо раціонального харчування.
– СК06. Здатність консультувати різні категорії населення з питань здорового харчування та профілактики нутрієнтних дефіцитів.
– СК07. Здатність враховувати культурні, соціальні та економічні аспекти при формуванні харчових стратегій для населення.

Програмні результати навчання (ПРН) ОП:
– ПРН01. Знати та критично осмислювати сучасні уявлення про потреби в макро- та мікронутрієнтах для різних категорій населення.
– ПРН02. Застосовувати науково обґрунтовані методи оцінки харчового статусу та нутрієнтного забезпечення індивіда чи групи.
– ПРН03. Розробляти, аналізувати та адаптувати раціони харчування для різних вікових, фізіологічних і соціальних груп відповідно до чинних рекомендацій.
– ПРН04. Інтерпретувати результати антропометричних, лабораторних та анкетних досліджень для обґрунтування нутриціологічних рекомендацій.
– ПРН05. Обґрунтовувати вибір моделей харчування з урахуванням стану здоров’я, способу життя, культурних та соціоекономічних факторів.
– ПРН06. Здійснювати просвітницьку діяльність щодо здорового харчування та профілактики харчозалежних захворювань серед населення.
– ПРН07. Демонструвати навички роботи в мультидисциплінарній команді та ефективної комунікації з різними цільовими групами.
– ПРН08. Здатність до самостійного навчання, аналізу наукових джерел і застосування доказової інформації у професійній діяльності.

2. Програма та структура навчальної дисципліни для:

- повного терміну денної форми здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. **Вікові та функціональні особливості харчування різних груп населення**												
Тема 1. Грудне вигодовування. Харчування дітей 1-го та 2-го років життя	16	3		3		10						

Тема 2. Харчування дітей дошкільного віку	15	2		3		10						
Тема 3. Харчування дітей шкільного віку	16	3		3		10						
Тема 4. Харчування майбутніх батьків	15	2		3		10						
Тема 5. Харчування та старіння	16	3		3		10						
Тема 6. Спортивне харчування	12	2				10						
Контроль за змістовим модулем 1	**90**	**15**		**15**		**60**						
Змістовий модуль 2. Адаптація харчування до особливих потреб та станів												
Тема 7. Харчова алергія і непереносимість	16	3		3		10						
Тема 8. Харчування вегетаріанців	15	2		3		10						
Тема 9. Харчування при ожирінні: сучасні стратегії	15	2		3		10						
Тема 10. Нутритивні підходи при порушеннях ліпідного обміну	16	3		3		10						
Тема 11. Інтервальне голодування	15	2		3		10						
Тема 12. Безпека харчових продуктів	13	3				10						
Разом за змістовим модулем 2	**90**	**15**		**15**		**60**						
Усього годин	**180**	**30**		**30**		**120**						

3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1-й змістовий модуль		
1	Грудне вигодовування. Харчування дітей 1-го та 2-го років життя	3
2	Особливості харчування дітей дошкільного віку	2
3	Харчування дітей та підлітків шкільного віку	3
4	Харчування майбутніх батьків для забезпечення репродуктивного здоров’я	2
5	Здорове старіння, вибір оптимальної моделі харчування , потреба у саплементації	3
6	Харчування людей з високим рівнем фізичної активності	2
2-й змістовий модуль		
7	Харчова алергія і непереносимість	3
8	Харчування вегетаріанців	2

9	Підходи до харчування при наявності надлишкової ваги та ожиріння	3
10	Особливості харчування людей із порушенням ліпідного обміну	3
11	Голодування для зниження ваги: ефективна стратегія чи лише модний тренд	2
12	Безпека харчових продуктів	3
		Всього: 30 годин

4. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	1-й змістовий модуль	
1	*Планування харчування дитини раннього віку згідно з національними рекомендаціями*	3
2	*Оцінка відповідності харчування дітей дошкільного віку віковим нормам*	3
3	*Нутритивна оцінка харчового статусу дітей шкільного віку*	3
4	*Оцінка нутритивного статусу та підбір дієтичних добавок у пренатальному періоді*	3
5	*Вибір і адаптація моделі харчування для осіб літнього віку з урахуванням вікових змін і нутритивних ризиків*	3
	Контроль знань за 1-й змістовий модуль	15
	2-й змістовий модуль	
6	*Розробка індивідуалізованих нутритивних рекомендацій для осіб з харчовою алергією та непереносимістю*	3
7	*Розробка нутритивно збалансованих рекомендацій для вегетаріанців з урахуванням віку та способу життя*	3
8	*Персоналізація харчової стратегії при надлишковій масі тіла*	3
9	*Вибір нутритивної тактики при порушеннях ліпідного обміну з урахуванням супутніх чинників*	3
10	*Сценарії застосування інтервального голодування як елементу моделі харчування*	3
	Контроль знань за 2-й змістовий модуль	**15**
		Всього: 30 годин

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Оцінка впливу харчування в перші 1000 днів життя на подальше здоров'я дитини: сучасні наукові дані	10
2	Проблеми вибірковості харчування у дітей 3–6 років: нутриціологічна оцінка та корекційні стратегії	10
3	Роль макро- і мікронутрієнтів у забезпеченні фізичного та розумового розвитку школярів	10

4	Роль мікронутрієнтів у підготовці до зачаття: наукові докази та практичні підходи	10
5	Нутритивні детермінанти здорового старіння: аналіз доказів і практичні рекомендації	10
6	Безпечність і ефективність застосування спортивних добавок: критичний аналіз літератури	10
7	Елімінаційне харчування: показання, ризики тривалого обмеження та шляхи нутритивної компенсації	10
8	Роль дієтичних добавок у харчуванні вегетаріанців: обґрунтування та показання до застосування	10
9	Нутритивні ризики при популярних дієтах для схуднення: аналіз доказової бази	10
10	Функціональні продукти та біоактивні компоненти у підтримці нормального ліпідного статусу: фітостероли, бета-глюкани, поліфеноли	10
11	Порівняльний аналіз протоколів інтервального голодування: 16:8, 5:2, alternate-day fasting — показання та ризики	10
12	Біологічні, хімічні та фізичні чинники ризику у харчових продуктах: огляд сучасних викликів для громадського здоров'я	10
		Всього: 120 годин

6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

– усне або письмове опитування;
– співбесіда;
– тестування;
– захист практичних робіт;
– оцінювання самостійної роботи;
– захист курсової роботи.

7. Методи навчання

- метод практико-орієнтованого навчання;
- метод проєктного навчання;
- метод навчання через дослідження;
- метод навчальних дискусій та дебатів.

8. Оцінювання результатів навчання.

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України».

8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	**Результати навчання**	**Оцінювання**
Модуль 1. **Вікові та функціональні особливості харчування різних груп населення**		

Лекція 1. Грудне вигодовування. Харчування дітей 1-го та 2-го років життя	**Знати:** основи фізіології харчування дітей раннього віку, переваги грудного вигодовування, принципи введення прикорму. Вміти: оцінювати нутритивні потреби дітей до 2 років, визначати ризики при альтернативних типах вигодовування. Оволодіти: навичками формування науково обґрунтованих нутритивних рекомендацій для дітей раннього віку.	**-**
Лабораторна робота 1. Планування харчування дитини раннього віку згідно з національними рекомендаціями	Знати: національні нормативи харчування дітей до 2 років, рекомендовані обсяги та строки введення прикорму. Вміти: розраховувати добові потреби в енергії та нутрієнтах для дітей раннього віку, добирати відповідні продукти. Оволодіти: практичними навичками формування індивідуалізованих нутритивних рекомендацій для дітей 6–24 місяців.	
Самостійна робота 1. Оцінка впливу харчування в перші 1000 днів життя на подальше здоров'я дитини: сучасні наукові дані	**Знати**: концепцію перших 1000 днів життя як критичного вікна розвитку; вплив харчування у цей період на формування метаболічного здоров'я. Вміти: аналізувати наукові джерела щодо зв'язку між раннім харчуванням і ризиком НІЗ, оцінювати довготривалі наслідки нутритивних дефіцитів. Оволодіти: навичками критичного огляду літератури та формулювання висновків щодо ролі нутритивної підтримки у перші роки життя.	**5**
Лекція 2. Особливості харчування дітей дошкільного віку	**Знати**: фізіологічні особливості харчування дітей 3–6 років, добові потреби в енергії та нутрієнтах, основи профілактики дефіцитних станів. Вміти: оцінювати харчові звички та типові порушення в харчуванні дошкільників, аналізувати їхній вплив на здоров'я. Оволодіти: навичками формування збалансованої моделі харчування для дітей дошкільного віку з урахуванням вікових потреб.	**-**
Лабораторна робота 2. Оцінка відповідності харчування дітей дошкільного віку віковим нормам	**Знати**: норми енергетичних і нутрієнтних потреб дітей дошкільного віку згідно з національними рекомендаціями. Вміти: аналізувати харчовий раціон дитини 3–6 років, виявляти відхилення від вікових нормативів. Оволодіти: практичними навичками оцінки нутритивної повноцінності харчування та формування рекомендацій щодо його оптимізації.	**5**
Самостійна робота 2. Проблеми вибірковості харчування у дітей 3–6 років: нутриціологічна оцінка та корекційні стратегії	**Знати**: причини й наслідки вибірковості харчування у дітей дошкільного віку, критичні нутрієнти, що найчастіше в дефіциті. Вміти: проводити аналіз харчової поведінки дитини, визначати нутритивні ризики, пов'язані з обмеженим харчуванням. Оволодіти: навичками розробки індивідуалізованих підходів до корекції вибірковості харчування з урахуванням вікових та поведінкових особливостей.	**5**
Лекція 3. Харчування дітей та підлітків шкільного віку	**Знати:** вікові потреби в енергії та нутрієнтах у дітей шкільного віку та підлітків; вплив харчування на ріст, розвиток і навчальну успішність. Вміти: оцінювати типові порушення харчової поведінки у школярів, виявляти ризики нутритивної недостатності або надлишку. Оволодіти: навичками формування	**-**

	збалансованої моделі харчування з урахуванням навчального навантаження, рівня активності та статево-вікових особливостей.	
Лабораторна 3. Нутритивна оцінка харчового статусу дітей шкільного віку	**Знати:** критерії оцінки харчового статусу у дітей шкільного віку, основні антропометричні та нутритивні показники. Вміти: застосовувати методи оцінки харчового статусу (індекс маси тіла, аналіз харчового щоденника, частота вживання продуктів). Оволодіти: навичками інтерпретації отриманих даних та формулювання рекомендацій щодо корекції харчування школярів.	**5**
Самостійна робота 3. Роль макро- і мікронутрієнтів у забезпеченні фізичного та розумового розвитку школярів	**Знати**: ключові макро- і мікронутрієнти, що впливають на фізичний розвиток, когнітивну функцію та успішність дітей шкільного віку. Вміти: аналізувати наукові джерела щодо ролі нутрієнтів у зростанні, навчанні та поведінці школярів. Оволодіти: навичками формулювання рекомендацій щодо оптимізації нутритивного забезпечення дітей у період інтенсивного розвитку.	**5**
Лекція 4. Харчування майбутніх батьків для забезпечення репродуктивного здоров'я	**Знати:** плив харчування на фертильність і репродуктивне здоров'я чоловіків та жінок; роль критичних нутрієнтів у прегравідарному періоді. Вміти: оцінювати нутритивний статус осіб репродуктивного віку, визначати фактори ризику для планування здорової вагітності. Оволодіти: навичками формування персоналізованих нутритивних рекомендацій для майбутніх батьків з урахуванням наукових доказів.	**-**
Лабораторна робота 4. Оцінка нутритивного статусу та підбір дієтичних добавок у прегравідарному періоді	**Знати**: ключові нутрієнти, що впливають на репродуктивне здоров'я, та показання до призначення дієтичних добавок у прегравідарному періоді. Вміти: проводити оцінку нутритивного статусу жінок і чоловіків репродуктивного віку, виявляти потенційні дефіцити. Оволодіти: навичками підбору та обґрунтування застосування дієтичних добавок з урахуванням індивідуальних потреб і сучасних рекомендацій.	**5**
Самостійна робота 4. Роль мікронутрієнтів у підготовці до зачаття: наукові докази та практичні підходи	**Знати:** значення мікронутрієнтів (фолатів, заліза, йоду, цинку, вітаміну D тощо) у формуванні репродуктивного потенціалу. Вміти: аналізувати наукові джерела щодо ефективності нутритивної підтримки в прегравідарному періоді. Оволодіти: навичками узагальнення доказових даних і формулювання рекомендацій щодо забезпечення мікронутрієнтного статусу перед зачаттям.	**5**
Лекція 5. Здорове старіння, вибір оптимальної моделі харчування , потреба у саплементації	**Знати:** вікові зміни обміну речовин і потреб у нутрієнтах; принципи здорового старіння та актуальні моделі харчування для осіб літнього віку. Вміти: обґрунтовувати вибір харчової стратегії з урахуванням функціонального стану та супутніх ризиків. Оволодіти: навичками формування персоналізованих нутритивних рекомендацій, включаючи доцільність саплементації (білок, вітаміни D, B12, кальцій тощо).	**-**

Лабораторна робота 5. Вибір і адаптація моделі харчування для осіб літнього віку з урахуванням вікових змін і нутритивних ризиків	**Знати:** типові нутритивні ризики літнього віку (саркопенія, дефіцит білка, вітамінів D, B12, кальцію тощо) та їх наслідки. Вміти: аналізувати харчовий статус осіб старшого віку та обґрунтовувати потребу в корекції моделі харчування. Оволодіти: навичками адаптації харчових стратегій до функціонального стану, способу життя та індивідуальних потреб літніх осіб.	**10**
Самостійна робота 5 Нутритивні детермінанти здорового старіння: аналіз доказів і практичні рекомендації	**Знати:** ключові нутритивні фактори, що впливають на якість і тривалість життя у старшому віці. Вміти: аналізувати наукові джерела щодо впливу харчування на когнітивне, метаболічне та фізичне здоров'я літніх людей. Оволодіти: навичками формулювання практичних рекомендацій для підтримки здорового старіння на основі доказових даних.	**5**
Лекція 6. Харчування людей з високим рівнем фізичної активності	**Знати**: особливості енергетичного обміну при високій фізичній активності; потреби в макро- і мікронутрієнтах залежно від типу навантаження. Вміти: обґрунтовувати вибір нутритивної стратегії для різних видів фізичної активності (аеробна, силова, змішана). Оволодіти: навичками розробки збалансованої моделі харчування та підбору дієтичних добавок для підтримки спортивної працездатності та відновлення.	**-**
Самостійна робота 6. Безпечність і ефективність застосування спортивних добавок: критичний аналіз літератури	**Знати:** класифікацію, механізми дії та показання до застосування основних спортивних добавок (креатин, β-аланін, кофеїн, BCAA тощо). Вміти: критично аналізувати наукові публікації щодо ефективності та безпечності застосування спортивних добавок. Оволодіти: навичками формулювання обґрунтованих рекомендацій щодо використання добавок залежно від типу фізичної активності та цільової групи.	**10**
Модульна контрольна робота 1.		**30**
Всього за модулем 1		**100**
Модуль 2. **Адаптація харчування до особливих потреб та станів**		
Лекція 7. Харчова алергія і непереносимість	**Знати**: патофізіологічні механізми харчової алергії та непереносимості; основні тригери, типи реакцій і наслідки для здоров'я. Вміти: диференціювати алергічні та неалергічні реакції на їжу, аналізувати типові нутритивні ризики при обмеженнях у харчуванні. Оволодіти: навичками формування безпечної та збалансованої моделі харчування для осіб з харчовою алергією чи непереносимістю.	**-**
Лабораторна робота 6. Розробка індивідуалізованих нутритивних рекомендацій для осіб з харчовою алергією та непереносимістю	**Знати**: принципи елімінаційного харчування та підходи до нутритивної компенсації при виключенні алергенних продуктів. Вміти: виявляти потенційні дефіцити в харчуванні осіб з алергією чи непереносимістю та добирати безпечні альтернативи. Оволодіти: навичками розробки персоналізованих нутритивних стратегій із забезпеченням повноцінності харчування.	**5**

Самостійна робота 7. Елімінаційне харчування: показання, ризики тривалого обмеження та шляхи нутритивної компенсації	**Знати:** показання до елімінаційного харчування, основні групи продуктів, що виключаються, та пов'язані з цим нутритивні ризики. Вміти: аналізувати наукову літературу щодо наслідків тривалого виключення алергенних продуктів і способів їх заміщення. Оволодіти: навичками формулювання обґрунтованих рекомендацій для безпечного й збалансованого елімінаційного харчування.	**5**
Лекція 8. Харчування вегетаріанців	**Знати**: основні типи вегетаріанських моделей харчування та їхні потенційні нутритивні обмеження; критичні нутрієнти (B12, залізо, цинк, DHA тощо). Вміти: оцінювати ризики дефіцитів у вегетаріанському харчуванні та добирати харчові джерела або добавки для їх компенсації. Оволодіти: навичками формування збалансованої моделі харчування для вегетаріанців з урахуванням віку, статі, способу життя та фізіологічного стану.	**-**
Лабораторна робота 7. Розробка нутритивно збалансованих рекомендацій для вегетаріанців з урахуванням віку та способу життя	**Знати:** вікові потреби у нутрієнтах і потенційні дефіцити при вегетаріанському способі харчування. Вміти: аналізувати індивідуальні фактори (вік, рівень активності, стан здоров'я) при плануванні нутритивної підтримки вегетаріанців. Оволодіти: навичками формулювання персоналізованих нутритивних рекомендацій для забезпечення повноцінності вегетаріанського харчування.	**5**
Самостійна робота 8. Роль дієтичних добавок у харчуванні вегетаріанців: обґрунтування та показання до застосування	**Знати:** ключові дієтичні добавки, рекомендовані для вегетаріанців, та показання до їх призначення. Вміти: аналізувати наукову літературу щодо ефективності та безпечності використання добавок у вегетаріанському харчуванні. Оволодіти: навичками обґрунтованого добору добавок для профілактики та корекції нутритивних дефіцитів з урахуванням індивідуальних особливостей.	**5**
Лекція 9. Підходи до харчування при наявності надлишкової ваги та ожиріння	**Знати**: сучасні нутритивні стратегії зниження маси тіла; роль енергетичного балансу, білка, клітковини та глікемічного індексу. Вміти: оцінювати харчову поведінку, визначати нутритивні ризики при ожирінні та підбирати відповідну модель харчування. Оволодіти: навичками формулювання персоналізованих рекомендацій щодо харчування для осіб із надлишковою масою тіла та ожирінням.	**-**
Лабораторна робота 8. Персоналізація харчової стратегії при надлишковій масі тіла	**Знати:** основи енергетичного дефіциту, роль макро- та мікронутрієнтів у контролі маси тіла, показники для оцінки ожиріння. Вміти: аналізувати індивідуальні дані (ІМТ, спосіб життя, супутні стани) для вибору відповідної харчової стратегії. Оволодіти: навичками розробки персоналізованих нутритивних рекомендацій для корекції маси тіла з урахуванням безпечності та ефективності.	
Самостійна робота 9. Нутритивні ризики при популярних дієтах для	**Знати:** характеристики популярних дієт для зниження маси тіла (кето, низьковуглеводна, інтервальне голодування, монодієти тощо) та пов'язані з ними нутритивні ризики. Вміти: критично оцінювати	**10**

схуднення: аналіз доказової бази	наукові джерела щодо ефективності та безпечності різних підходів до схуднення. Оволодіти: навичками формулювання обґрунтованих висновків щодо доцільності використання конкретної дієти в різних категорій населення.	
Лекція 10. Особливості харчування людей із порушенням ліпідного обміну	**Знати**: патофізіологічні основи порушень ліпідного обміну (гіперхолестеринемія, гіпертригліцеридемія тощо) та їх зв'язок із харчовими факторами. Вміти: аналізувати вплив різних нутрієнтів (жирів, клітковини, фітостеролів тощо) на ліпідний профіль. Оволодіти: навичками формулювання нутритивних рекомендацій для корекції ліпідного обміну з урахуванням сучасних клінічних протоколів.	-
Лабораторна робота 9. Вибір нутритивної тактики при порушеннях ліпідного обміну з урахуванням супутніх чинників	**Знати**: принципи нутритивної корекції дисліпідемій та роль модифікації способу життя. Вміти: інтерпретувати дані щодо ліпідного профілю та супутніх факторів ризику для вибору оптимальної харчової стратегії. Оволодіти: навичками формулювання персоналізованих нутритивних рекомендацій із урахуванням клінічного контексту.	**5**
Самостійна робота 10. Функціональні продукти та біоактивні компоненти у підтримці нормального ліпідного статусу: фітостероли, бета-глюкани, поліфеноли	**Знати**: джерела та механізми дії основних біоактивних компонентів, що впливають на ліпідний обмін. Вміти: аналізувати наукові дані щодо ефективності функціональних продуктів у нормалізації ліпідного профілю. Оволодіти: навичками добору функціональних компонентів до нутритивних рекомендацій при порушеннях ліпідного обміну.	**5**
Лекція 11. Голодування для зниження ваги: ефективна стратегія чи лише модний тренд	**Знати**: різновиди режимів голодування (інтервальне, модифіковане, періодичне), їхній механізм дії та вплив на обмін речовин. Вміти: оцінювати наукові докази щодо ефективності та безпечності голодування як стратегії контролю ваги. Оволодіти: навичками формування збалансованих рекомендацій щодо використання режимів голодування в практиці нутриціолога.	-
Лабораторна робота 10. Сценарії застосування інтервального голодування як елементу моделі харчування	**Знати**: типи інтервального голодування, показання та потенційні ризики його застосування. Вміти: оцінювати доцільність включення інтервального голодування до індивідуалізованих нутритивних стратегій. Оволодіти: навичками адаптації режимів інтервального голодування відповідно до стану здоров'я, способу життя та цілей клієнта.	**5**
Самостійна робота 11. Порівняльний аналіз протоколів інтервального голодування: 16:8, 5:2, alternate-day fasting — показання та ризики	**Знати:** ключові характеристики, переваги та обмеження різних протоколів інтервального голодування. Вміти: зіставляти ефективність і безпечність моделей голодування для різних категорій населення. Оволодіти: навичками критичного аналізу літератури щодо показань, протипоказань і метаболічних наслідків кожного з протоколів.	**5**
Лекція 12. Безпека харчових продуктів	**Знати:** основні біологічні, хімічні та фізичні ризики, пов'язані з харчовими продуктами; ключові принципи HACCP і міжнародні стандарти безпеки. Вміти:	-

	ідентифікувати потенційні джерела небезпеки в ланцюгу «від ферми до столу» та оцінювати їхній вплив на здоров'я. Оволодіти: навичками застосування підходів до контролю безпеки харчування в клінічній та профілактичній практиці.	
Самостійна робота 12. Біологічні, хімічні та фізичні чинники ризику у харчових продуктах: огляд сучасних викликів для громадського здоров'я	**Знати:** основні типи харчових ризиків (біологічні, хімічні, фізичні), їхній вплив на нутритивну безпеку та сучасні виклики для здоров'я споживачів. Вміти: аналізувати ризики контамінації харчових продуктів у практиці нутриціолога, розпізнавати критичні точки в раціоні клієнтів. Оволодіти: навичками інтеграції принципів харчової безпеки при складанні індивідуалізованих нутритивних рекомендацій.	**10**
Модульна контрольна робота 2.		**30**
Всього за модулем 2		**100**
Навчальна робота		**(М1 + М2)/2*0,7 ≤ 70**
Екзамен/залік		**30**

8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна та результати складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

8.3. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Роботи, які здаються із порушенням термінів їх здачі без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається виключно із дозволу лектора за наявності поважних причин: лікарняний тощо.
Політика щодо академічної доброчесності:	Списування з будь якого джерела чи пристрою під час контрольних робіт, екзаменів, виконання тестів тощо заборонено. Реферати повинні мати відповідні посилання на використану літературу та список використаних джерел.
Політика щодо відвідування:	Відвідування усіх видів занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн форматі виключно за погодженням із деканом факультету).

9. Навчально-методичне забезпечення

- електронний навчальний курс навчальної дисципліни (на навчальному порталі НУБіП України https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php? id=3657
- конспект лекцій та їх презентації (в електронному вигляді);
- підручники, навчальні посібники, практикум;
- методичні матеріали щодо вивчення навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти денної форми здобуття вищої освіти.

10. Рекомендовані джерела інформації

Основна література:

1. Основи харчування : підручник / М. І. Кручаниця, І. С. Миронюк, Н. В. Розумикова, В. В. Кручаниця, В. В. Брич, В. П. Кіш; рец. : А. Н. Дзюба, М. П. Гребняк. – Ужгород : Говерла, 2019. – 252 с.
2. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник / Зубар Н.М/ – К. : Видавничий дім «КОНДОР», 2018. – 408 с.
3. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл. :П. І. Горюк, А. В. Гакман. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 74 с.3.
4. Sizer, Frances Sienkiewicz. and Eleanor Noss Whitney. Nutrition Concepts and Controversies. 16th ed. Australia, Wadsworth Thomson Learning, 2020
5. Callis, TC. The Building Blocks of Life : A Nutrition Foundation for Healthcare Professionals. First edition. Boca Raton, FL: CRC Press, 2023. Print.

Допоміжна:

6. Advice about Eating Fish For Those Who Might Become or Are Pregnant or Breastfeeding and Children Ages 1 - 11 Years https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish (Accessed on June 28, 2022).
7. American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition. Feeding the child. In: Pediatric Nutrition, 8th ed, Kleinman RE, Greer FR (Eds), American Academy of Pediatrics, Itasca, IL 2019. p.189.
8. American College of Obstetricians and Gynecologists. ACOG Committee opinion no. 548: weight gain during pregnancy. Obstet Gynecol 2013; 121:210. Reaffirmed 2023.
9. American Thyroid Association. Iodine Deficiency. 2021. Available at: https://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/IodineDeficiency_brochure.pdf (Accessed on February 15, 2022).
10. Avnon T, Paz Dubinsky E, Lavie I, et al. The impact of a vegan diet on pregnancy outcomes. J Perinatol 2021; 41:1129.
11. Bakaloudi DR, Halloran A, Rippin HL, et al. Intake and adequacy of the vegan diet. A systematic review of the evidence. Clin Nutr 2021; 40:3503.
12. Burris AD, Burris J, J√§rvinen KM. Cow's Milk Protein Allergy in Term and Preterm Infants: Clinical Manifestations, Immunologic Pathophysiology, and Management Strategies. Neoreviews 2020; 21:e795.
13. Chen GC, Chen LH, Mossavar-Rahmani Y, et al. Dietary cholesterol and egg intake in relation to incident cardiovascular disease and all-cause and cause-specific mortality in postmenopausal women. Am J Clin Nutr 2021; 113:948.
14. Cox AL, Eigenmann PA, Sicherer SH. Clinical Relevance of Cross-Reactivity in Food Allergy. J Allergy Clin Immunol Pract 2021; 9:82.
15. Eigenmann PA, Beyer K, Lack G, et al. Are avoidance diets still warranted in children with atopic dermatitis? Pediatr Allergy Immunol 2020; 31:19.
16. Fuchs GJ 3rd, Abrams SA, Amevor AA, COMMITTEE ON NUTRITION. Older Infant-Young Child "Formulas". Pediatrics 2023; 152.
17. Ge L, Sadeghirad B, Ball GDC, et al. Comparison of dietary macronutrient patterns of 14 popular named dietary programmes for weight and cardiovascular risk factor reduction in

adults: systematic review and network meta-analysis of randomised trials. BMJ 2020; 369:m696.
18. Grizzo FMF, Alarc√£o ACJ, Dell' Agnolo CM, et al. How does women's bone health recover after lactation? A systematic review and meta-analysis. Osteoporos Int 2020; 31:413.
19. Groetch M, Venter C. Nutritional management of food allergies. J Food Allergy 2020; 2:131.
20. Hinkle SN, Dolin CD, Keddem S, Kinsey EW. Patterns in Food Insecurity During Pregnancy, 2004 to 2020. JAMA Netw Open 2023; 6:e2324005.
21. Hodder RK, O'Brien KM, Tzelepis F, et al. Interventions for increasing fruit and vegetable consumption in children aged five years and under. Cochrane Database Syst Rev 2020; 5:CD008552.27.
22. Hojsak I, Benninga MA, Hauser B, et al. Benefits of dietary fibre for children in health and disease. Arch Dis Child 2022; 107:973.
23. Holscher HD. Diet Affects the Gastrointestinal Microbiota and Health. J Acad Nutr Diet 2020; 120:495.
24. Hooper L, Abdelhamid AS, Jimoh OF, et al. Effects of total fat intake on body fatness in adults. Cochrane Database Syst Rev 2020; 6:CD013636.
25. Huang Y, Chen Z, Chen B, et al. Dietary sugar consumption and health: umbrella review. BMJ 2023; 381:e071609.
26. Iguacel I, Miguel-Berges ML, G√≥mez-Bruton A, et al. Veganism, vegetarianism, bone mineral density, and fracture risk: a systematic review and meta-analysis. Nutr Rev 2019; 77:1.
27. Iqbal R, Dehghan M, Mente A, et al. Associations of unprocessed and processed meat intake with mortality and cardiovascular disease in 21 countries [Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) Study]: a prospective cohort study. Am J Clin Nutr 2021; 114:1049.
28. Johnson HM, Eglash A, Mitchell KB, et al. ABM Clinical Protocol #32: Management of Hyperlactation. Breastfeed Med 2020; 15:129.
29. Kahleova H, Sutton M, Maracine C, et al. Vegan Diet and Food Costs Among Adults With Overweight: A Secondary Analysis of a Randomized Clinical Trial. JAMA Netw Open 2023; 6:e2332106.
30. Karam G, Agarwal A, Sadeghirad B, et al. Comparison of seven popular structured dietary programmes and risk of mortality and major cardiovascular events in patients at increased cardiovascular risk: systematic review and network meta-analysis. BMJ 2023; 380:e072003.
31. Kim D, Park Y. Amount of Protein Required to Improve Muscle Mass in Older Adults. Nutrients 2020; 12.
32. Lelli D, Calle A, P√©rez LM, et al. Nutritional Status and Functional Outcomes in Older Adults Admitted to Geriatric Rehabilitations: The SAFARI Study. J Am Coll Nutr 2019; 38:441.
33. Makarem N, Chau K, Miller EC, et al. Association of a Mediterranean Diet Pattern With Adverse Pregnancy Outcomes Among US Women. JAMA Netw Open 2022; 5:e2248165.
34. Marshall NE, Abrams B, Barbour LA, et al. The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. Am J Obstet Gynecol 2022; 226:607.
35. Meek JY, Noble L, Section on Breastfeeding. Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics 2022; 150.
36. Norman K, Ha√Я U, Pirlich M. Malnutrition in Older Adults-Recent Advances and Remaining Challenges. Nutrients 2021; 13.
37. Rajani PS, Martin H, Groetch M, J√§rvinen KM. Presentation and Management of Food Allergy in Breastfed Infants and Risks of Maternal Elimination Diets. J Allergy Clin Immunol Pract 2020; 8:52.
38. Rees K, Takeda A, Martin N, et al. Mediterranean-style diet for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database Syst Rev 2019; 3:CD009825.
39. Rodrigues VCC, Speridi√£o PDGL, Sanudo A, Morais MB. Feeding difficulties in children fed a cows' milk elimination diet. Br J Nutr 2022; 128:1190.
40. Shah UA, Merlo G. Personal and Planetary Health-The Connection With Dietary Choices. JAMA 2023; 329:1823.

41. Suran M. Sugar Substitutes Don't Help Weight Control and May Increase Risk of Heart Disease and Diabetes, WHO Warns. JAMA 2023; 330:9.
42. US Department of Agriculture systematic review: What is the relationship between seafood consumption during pregnancy and lactation and neurocognitive development in the child? https://nesr.usda.gov/2020-dietary-guidelines-advisory-committee-systematic-reviews/dietary-fats-and-seafood-subcommittee/seafood-pregnancy-lactation-infant-neurocognitive-development (Accessed on June 28, 2022).
43. US Department of Agriculture. Dietary guidelines for Americans: 2020-2025. US Department of Health and Human Services 2020. Available at: https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/20202/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf (Accessed on June 28, 2022).
44. US Department of Agriculture. MyPlate: Enjoy vegetarian meals. Available at: https://www.myplate.gov/tip-sheet/enjoy-vegetarian-meals (Accessed on June 28, 2022).
45. US Food and Drug Administration. Advice about eating fish: For those who might become or are pregnant or breastfeeding and children ages 1-11 years. Available at: https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish (Accessed on March 25, 2022).
46. Venkataramani M, Ogunwole SM, Caulfield LE, et al. Maternal, Infant, and Child Health Outcomes Associated With the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children : A Systematic Review. Ann Intern Med 2022; 175:1411.
47. Диетическое питание: пособие-справочник в 2 т. Т. 2. Основы технологи производства и организации потребления продукции диетического питания / А. И. Черевко [и др.]. – Сумы: Університетська книга, 2012. – 493 с.
48. Зубар Основи фізіологіїта гігієни харчування : підручник. / Н. М. Зубар. К. : НТЕУ, 2006. – 341 с.
49. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 № 1073 Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17#Text
50. Наказ МОЗ України від 25.09.2020 № 2205 "Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти" https://moz.gov.ua/article/ministry-mandates/nakaz-moz-ukraini-vid-25092020--2205-pro-zatverdzhennja-sanitarnogo-reglamentu-dlja-akladiv-zagalnoi-serednoi-osviti
51. Основи фізіології і гігієни харчування: Інструктивно-методичні матеріали до лабораторних занять / Ляшевич А.М., Лупаїна І.С., Корнійчук Н.М., Гирина А.А., Чайка Ю.Ю. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 51 с.5.
52. Постанова КМУ від 24 березня 2021 р. № 305 Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-п#Text