

**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»

Ольга ПРЯДКО

**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.

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	150	
Кількість кредитів ECTS	5	
Кількість змістових модулів	1	
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	год.	10 год.
Практичні, семінарські заняття	год.	10 год.
Лабораторні заняття	год.	год.
Самостійна робота	год.	130 год.
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми здобуття вищої освіти	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					усьог	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
Тема 1. Харчування дітей на різних етапах розвитку: від народження до підліткового віку							34	2	2			30

Тема 2. Нутритивна підтримка репродуктивної функції та здорового старіння							34	2	2			30
Тема 3. Особливі харчові потреби: спорт, вегетаріанство, харчова алергія та непереносимість							34	2	2			30
Тема 4. Сучасні нутритивні підходи до профілактики та корекції маси тіла							34	2	2			30
Тема 5. Безпека харчових продуктів							14	2	2			10
Усього годин							150	10	10			130

3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Харчування дітей на різних етапах розвитку: від народження до підліткового віку	2
2	Нутритивна підтримка репродуктивної функції та здорового старіння	2
3	Особливі харчові потреби: спорт, вегетаріанство, харчова алергія та непереносимість	2
4	Сучасні нутритивні підходи до профілактики та корекції маси тіла	2
12	Безпека харчових продуктів	2
Всього: 10 годин		

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<i>Оцінка та планування харчування дітей від народження до підліткового віку відповідно до вікових потреб і національних рекомендацій</i>	2
2	<i>Розробка нутритивних рекомендацій для підтримки репродуктивного здоров'я та профілактики вікових дефіцитів</i>	2
3	<i>Розробка індивідуалізованих нутритивних стратегій з урахуванням особливих харчових потреб (спорт, вегетаріанство, алергії, непереносимість)</i>	2
4	<i>Розроблення персоналізованої нутритивної стратегії корекції маси тіла із застосуванням сучасних моделей харчування, включно з методами інтервального голодування</i>	2

5	Оцінка харчових ризиків і стратегій забезпечення безпеки продуктів у практиці нутриціолога	2
Всього: 10 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 вибіркової 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	15
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	15
12	Біологічні, хімічні та фізичні чинники ризику у харчових продуктах: огляд сучасних викликів для громадського здоров'я	10
Всього: 130 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
Лекція 1. Харчування дітей на різних етапах розвитку: від народження до підліткового віку	Знати: вікові особливості нутритивних потреб, переваги грудного вигодовування, принципи формування раціону в дитячому та підлітковому віці. Вміти: оцінювати харчовий статус та відповідність моделі харчування віковим нормам. Оволодіти: навичками розробки рекомендацій з харчування для дітей різного віку.	-
Практичне заняття 1. Оцінка та планування харчування дітей від народження до підліткового віку відповідно до вікових потреб і національних рекомендацій	Знати: вікові особливості потреб у макро- і мікронутрієнтах у дітей різного віку; чинні національні рекомендації з харчування дітей. Вміти: аналізувати добовий раціон дитини та порівнювати його з віковими нормами. Оволодіти: навичками розробки індивідуалізованих нутритивних рекомендацій відповідно до віку, стану здоров'я та типу харчування.	5
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.	4
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.	4
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	4

	нутритивного забезпечення дітей у період інтенсивного розвитку.	
Лекція 2. Нутритивна підтримка репродуктивної функції та здорового старіння	Знати: основні нутритивні чинники, що впливають на фертильність та процеси старіння; роль мікронутрієнтів, антиоксидантів і харчових моделей у підтримці репродуктивного здоров'я та здорового старіння. Вміти: проводити оцінку нутритивного статусу осіб у прегравідарному періоді та осіб літнього віку; формулювати рекомендації з харчування та суплементції з урахуванням вікових і функціональних потреб. Оволодіти: навичками підбору нутритивної підтримки для майбутніх батьків і людей похилого віку з використанням доказових підходів і національних/міжнародних рекомендацій.	-
Практичне заняття 2. Розробка нутритивних рекомендацій для підтримки репродуктивного здоров'я та профілактики вікових дефіцитів	Знати: критерії оцінки нутритивного статусу осіб у прегравідарному періоді та в літньому віці; науково обгрунтовані потреби в мікронутрієнтах. Вміти: застосовувати національні й міжнародні рекомендації для формування індивідуалізованих порад; оцінювати доцільність призначення дієтичних добавок. Оволодіти: навичками складання нутритивних рекомендацій для покращення репродуктивної функції та профілактики дефіцитних станів у процесі старіння.	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.	4
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.	4
Лекція 3. Розробка індивідуалізованих нутритивних стратегій з урахуванням особливих харчових потреб (спорт, вегетаріанство, алергії, непереносимість)	Знати: особливості нутритивних потреб осіб із високою фізичною активністю, вегетаріанців, людей з харчовою алергією та непереносимістю; ризики дефіцитів і способи їх компенсації. Вміти: аналізувати потреби у макро- і мікронутрієнтах при зазначених станах; критично оцінювати відповідність дієтичних стратегій специфічним потребам. Оволодіти: підходами до формування індивідуалізованих нутритивних стратегій, адаптованих до особливих харчових моделей і обмежень.	-
Практичне заняття 3. Розробка індивідуалізованих нутритивних стратегій з	Знати: принципи модифікації харчування при підвищеній фізичній активності, вегетаріанстві, харчовій алергії та непереносимості. Уміти: аналізувати індивідуальні потреби та обмеження,	5

урахуванням особливих харчових потреб (спорт, вегетаріанство, алергії, непереносимість)	формувати рекомендації відповідно до сучасних підходів. Оволодіти: навичками адаптації нутритивної підтримки до особливих запитів клієнтів із урахуванням доказової бази.	
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, ВСАА 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.	4
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.	4
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.	4
Лекція 4. Сучасні нутритивні підходи до профілактики та корекції маси тіла	Знати: сучасні нутритивні стратегії регуляції маси тіла, наукові основи їх ефективності та безпеки, механізми дії інтервального голодування. Розуміти: переваги й ризики різних дієтичних моделей при надлишковій масі тіла, роль нутрієнтів у метаболічному регулюванні. Вміти: критично оцінювати наукову літературу щодо ефективності нутритивних стратегій та розрізняти показання до їх застосування.	-
Практичне заняття 4. Розроблення персоналізованої нутритивної стратегії корекції маси тіла із застосуванням сучасних моделей харчування, включно з методами інтервального голодування	Знати: переваги та обмеження сучасних моделей харчування (у тому числі інтервального голодування) при надлишковій масі тіла; ключові чинники, що визначають ефективність нутритивних стратегій. Вміти: аналізувати харчову поведінку, склад тіла та метаболічний статус клієнта; обґрунтовувати вибір відповідної моделі харчування для корекції ваги. Оволодіти: методикою створення індивідуалізованого плану харчування для корекції маси тіла з урахуванням фізіологічних, психологічних та соціальних особливостей.	5
Самостійна робота 9. Нутритивні ризики при популярних дієтах для схуднення: аналіз доказової бази	Знати: характеристики популярних дієт для зниження маси тіла (кетоз, низьковуглеводна, інтервальне голодування, монодієти тощо) та пов'язані з ними нутритивні ризики. Вміти: критично оцінювати наукові джерела щодо ефективності та безпечності	4

	різних підходів до схуднення. Оволодіти: навичками формулювання обґрунтованих висновків щодо доцільності використання конкретної дієти в різних категоріях населення.	
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.	4
Самостійна робота 11. Порівняльний аналіз протоколів інтервального голодування: 16:8, 5:2, alternate-day fasting — показання та ризику	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 НАССР 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.	5
Модульна контрольна робота		30
Всього за модулем		100
Навчальна робота	М *0,7 ≤ 70	
Захист курсової роботи	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, Järvinen 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, Amezor 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, Alarcão 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, Gómez-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, Pérez 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, Harvey U, Pirlich M. Malnutrition in Older Adults-Recent Advances and Remaining Challenges. *Nutrients* 2021; 13.
37. Rajani PS, Martin H, Groetch M, Järvinen 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, Speridiello 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://nrs.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, Ogunwale 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. Дієтичне харчування: посібник-справочник в 2 т. Т. 2. Основи технології виробництва і організації споживання продукції дієтичного харчування / А. І. Черевко [і др.]. – Суми: Університетська книга, 2012. – 493 с.
48. Зубар Основи фізіології та 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>