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 НУТРИЦІОЛОГІЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

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 «НУТРИЦІОЛОГІЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ»

Ця прикладна навчальна дисципліна, спрямована на формування у майбутніх фахівців системного уявлення про принципи раціонального харчування, роль макро- та мікронутрієнтів у підтриманні здоров'я, профілактиці захворювань і забезпеченні високої якості життя. Курс базується на сучасних досягненнях нутриціології, дієтології та доказової медицини, охоплює питання складання збалансованих раціонів, оцінки харчового статусу, впливу харчових звичок і моделей харчування на здоров'я.

Особливу увагу приділено вивченню впливу нутрієнтів на забезпечення енергетичних потреб організму, регуляцію метаболізму та підтримання гомеостазу. Аналізується роль макро- та мікронутрієнтів у формуванні оптимального раціону для різних вікових і фізіологічних груп, з урахуванням гендерних особливостей, рівня фізичної активності та способу життя. Значне місце відведено розумінню принципів енергетичного балансу, адекватного питного режиму та їхнього значення для збереження здоров'я, працездатності та профілактики метаболічних порушень.

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)	-	
Форма контролю	*екзамен*	
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.*	*12* *год.*
Практичні, семінарські заняття	*год.*	*10* *год.*
Лабораторні заняття	*год.*	*год.*
Самостійна робота	*год.*	*128* *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 уявлення про науково обґрунтовані принципи здорового харчування, сучасні знання про потреби організму в макро- та мікронутрієнтах, водному балансі, енергетичному обміні, а також розвиток практичних навичок щодо оцінки харчового статусу та складання раціонів з урахуванням віку, способу життя та фізіологічного стану людини.

Завдання дисципліни:

– розкрити основи нутриціології як науки про оптимальне забезпечення організму поживними речовинами;

– вивчити потреби організму в макро- та мікронутрієнтах, воді та енергії залежно від вікових, статевих та фізіологічних особливостей;

– проаналізувати вплив нутрієнтів на обмін речовин, функціонування органів і систем, профілактику неінфекційних захворювань;

– сформувати вміння оцінювати якість харчування, виявляти дисбаланси та пропонувати науково обґрунтовані рекомендації;

– навчити інтерпретувати харчові патерни в контексті здорового способу життя та сучасних доказових підходів до нутриціологічного консультування.

Перелік навчальних дисциплін, які передують вивченню дисципліни:

- Основи харчових технологій;
- Біохімія;
- Фізіологія людини;
- Основи нутриціології.

Набуття компетентностей:

інтегральна компетентність (ІК): Здатність інтегрувати знання з нутриціології, фізіології харчування та сучасних наукових підходів до здорового способу життя з метою формування та впровадження ефективних програм здорового харчування, спрямованих на збереження та покращення стану здоров’я населення з урахуванням індивідуальних потреб, доказової бази та принципів сталого розвитку.

Загальні компетентності (ЗК): 1. ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу для комплексного розв’язання проблем у сфері здорового харчування. ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях, зокрема щодо оцінки харчового статусу, раціонів та нутрієнтного забезпечення. ЗК3. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, включно з науковими публікаціями та міжнародними рекомендаціями. ЗК4. Здатність генерувати нові ідеї (креативність), застосовувати інноваційні рішення в питаннях харчування і профілактики хвороб. ЗК5. Здатність спілкуватися державною та іноземною мовами у

професійному середовищі. ЗК6. Навички міжособистісної взаємодії, толерантність до різноманіття думок у питаннях харчових моделей і поведінки. ЗК7. Здатність до самостійного навчання, удосконалення професійної компетентності та засвоєння нових знань упродовж життя. ЗК8. Здатність діяти на основі етичних міркувань і загальнолюдських цінностей у питаннях консультування з нутриціології.

Фахові (спеціальні) компетентності (СК): ФК1. Здатність аналізувати потреби в макро- та мікронутрієнтах у різних вікових, статевих, фізіологічних та соціальних групах населення. ФК2. Здатність науково обґрунтовувати та формулювати рекомендації щодо раціонального харчування на основі сучасних міжнародних стандартів, рекомендацій ВООЗ, EFSA, NASEM тощо. ФК3. Здатність оцінювати енергетичний баланс, нутрієнтний склад раціону та потенційний ризик харчових дефіцитів або надлишків. ФК4. Здатність аналізувати взаємозв'язки між харчуванням, фізичною активністю, питним режимом і ризиком розвитку неінфекційних захворювань. ФК5. Здатність критично оцінювати харчові патерни, популярні дієтичні підходи, нутріцевтичні та функціональні продукти з точки зору доказової медицини та принципів здорового харчування. ФК6. Здатність використовувати сучасні методи оцінки харчового статусу (24-годинне опитування, харчові частотні анкети, антропометрію, аналіз біомаркерів тощо) для формування персоналізованих рекомендацій. ФК7. Здатність розробляти індивідуальні та групові програми нутриціологічної підтримки з урахуванням фізіологічного стану, способу життя, звичок, культурних та соціальних чинників. ФК8. Здатність формулювати та поширювати просвітницькі та освітні матеріали щодо здорового харчування серед населення. ФК9. Здатність ефективно комунікувати з клієнтами/пацієнтами з метою покращення харчової поведінки та формування сталих змін у способі життя.

Програмні результати навчання (ПРН) ОП:

ПРН1. Виявляти розуміння ролі макро- і мікронутрієнтів у забезпеченні фізіологічних функцій організму, підтриманні гомеостазу та профілактиці захворювань.

ПРН2. Застосовувати сучасні наукові підходи до аналізу харчового статусу та нутрієнтного забезпечення різних груп населення.

ПРН3. Оцінювати енергетичний баланс, раціони харчування та виявляти потенційні ризики дефіцитів або надлишків нутрієнтів.

ПРН4. Пояснювати зв'язки між харчовою поведінкою, споживанням нутрієнтів, способом життя та ризиком розвитку неінфекційних захворювань.

ПРН5. Критично оцінювати актуальні харчові тренди, моделі харчування й популярні дієтичні підходи з позицій доказової нутриціології.

ПРН6. Розробляти обґрунтовані рекомендації щодо здорового харчування для різних вікових і соціальних груп населення, з урахуванням фізіологічних потреб та сучасних наукових даних.
ПРН7. Використовувати знання про метаболізм нутрієнтів для формулювання індивідуальних підходів до раціонального харчування.
ПРН8. Формулювати й аргументовано доносити інформацію щодо здорового харчування до широкої аудиторії, дотримуючись принципів етики та наукової доказовості.
ПРН9. Аналізувати і використовувати результати сучасних досліджень для обґрунтування рекомендацій щодо оптимізації харчування.
ПРН10. Демонструвати готовність до міждисциплінарної взаємодії у сфері громадського здоров'я, харчування та профілактичної медицини.

2. Програма та структура навчальної дисципліни для:

- повного терміну заочної 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
Тема 1. Основи нутриціології та здорового харчування							17	2				15
Тема 2. Макронутрієнти: білки, жири, вуглеводи							34	2	2			30
Тема 3. Мікронутрієнти: вітаміни, мінерали, мікроелементи							29	2	2			25
Тема 4. Біоактивні сполуки: харчові волокна, фітонутрієнти, пробіотики та пребіотики							24	2	2			20
Тема 5. Метаболізм і енергетичний обмін							24	2	2			20
Тема 6. Регуляція водно-сольового балансу та актуальні питання сучасної нутриціології							22	2	2			18
Усього годин							**150**	**12**	**10**			**128**

3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин

1	Їжа, харчування,здоров’я	2
2	Білки, жири та вуглеводи: енергетична, пластична та регуляторна функція в харчуванні людини	2
3	Мікронутрієнти в нутриціології: біологічна роль, потреби та вплив на здоров’я	2
4	Біоактивні компоненти їжі: харчові волокна, фітонутрієнти, про- та пребіотики у підтримці здоров’я	2
5	Енергетичний обмін: регуляція та значення для здоров’я	2
6	Регуляція водно-сольового балансу та сучасні виклики нутриціології: тренди, ризики, рішення	2
Всього: 12 годин		

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	*Оцінка нутрієнтного складу раціону: білки, жири, вуглеводи*	2
2	*Вітаміни та мінерали: розрахунок потреб і виявлення ризиків дефіциту*	2
3	*Харчові волокна, фітонутрієнти та мікробіота: аналіз функціонального навантаження раціону*	2
4	*Розрахунок енергетичних потреб організму з урахуванням фізіологічних особливостей*	2
5	*Створення персоналізованої нутриціологічної моделі харчування*	2
Всього: 10 годин		

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Роль макро- та мікронутрієнтів у забезпеченні фізіологічного гомеостазу	10
2	Актуальні підходи до оцінки якості білків у харчуванні людини	11
3	Ліпідний профіль харчування: вплив на метаболічне здоров’я	11
4	Складні вуглеводи, глікемічні показники та регуляція апетиту	11
5	Вітаміни в метаболізмі: коферментна роль, наслідки дефіцитів і надлишку	11
6	Мінерали та мікроелементи: регуляція ферментативних реакцій, гормонів і імунітету	11
7	Харчові волокна: типи, механізми дії та внесок у здоров’я мікробіоти	11
8	Фітонутрієнти як регулятори метаболізму, запалення та клітинного захисту	10

9	Про- і пребіотики: наукове обґрунтування застосування у підтримці здоров'я	11
10	Енергетичний обмін: від розрахунку потреб до практичної реалізації	11
11	Водно-сольовий баланс: механізми регуляції, ризики порушень і дієтичні втручання	10
12	Актуальні питання нутриціології: тренди, міфи, докази	10
Всього: 128 годин		

6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- усне або письмове опитування;
- співбесіда;
- тестування;
- виконання та захист практичних робіт;
- оцінювання самостійної роботи;
- виконання індивідуальних завдань;
- підсумковий контроль (екзамен).

7. Методи навчання

- практико-орієнтоване навчання;
- проблемно-орієнтоване навчання;
- проєктне навчання;
- навчання через дослідження;
- кейс-метод;
- аналіз сучасних наукових публікацій;
- навчальні дискусії та дебати.

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. Їжа, харчування,здоров'я	**Знати:** роль макро- та мікронутрієнтів у підтримці основних фізіологічних функцій; базові концепції взаємозв'язку між харчуванням, станом здоров'я та розвитком НІЗ. Вміти оцінювати вплив нутрієнтів на функціональний стан організму; зіставляти нутрієнтну якість раціону з фізіологічними потребами різних категорій населення. Оволодіти принципами якісного та кількісного аналізу нутрієнтного складу харчування; навичками формування раціональних підходів до здорового харчування з урахуванням наукових даних.	-
Самостійна робота 1. Роль макро- та мікронутрієнтів у	Магістрант повинен продемонструвати здатність самостійно аналізувати наукову інформацію щодо ролі основних нутрієнтів у підтриманні гомеостазу,	**5**

забезпеченні фізіологічного гомеостазу	охарактеризувати механізми їх участі в метаболічних процесах, гормональній регуляції та забезпеченні енергетичних потреб організму, а також аргументовано оцінювати наслідки нутрієнтних дефіцитів або надлишку для здоров'я людини.	
Лекція 2. Білки, жири та вуглеводи: енергетична, пластична та регуляторна функція в харчуванні людини	**Знати**: роль макронутрієнтів у забезпеченні енергії, побудові тканин та регуляції обміну речовин. Вміти: оцінювати нутрієнтний склад раціону, розраховувати потребу в білках, жирах і вуглеводах. Оволодіти: навичками формування збалансованого раціону з урахуванням функцій макронутрієнтів.	-
Практична робота 1. Оцінка нутрієнтного складу раціону: білки, жири, вуглеводи	**Знати**: принципи оцінки нутрієнтного складу харчового раціону. Уміти: розраховувати вміст білків, жирів і вуглеводів у добовому раціоні. Оволодіти: навичками аналізу нутрієнтного балансу відповідно до потреб організму.	**5**
Самостійна робота 2. Актуальні підходи до оцінки якості білків у харчуванні людини	**Знати**: сучасні методи оцінки якості білків (PDCAAS, DIAAS), їх переваги та обмеження. Вміти: аналізувати якість білкових джерел у раціоні з урахуванням біодоступності та потреб організму. Оволодіти: навичками критичної оцінки джерел білка та застосуванням наукових критеріїв у практиці нутриціолога.	**5**
Самостійна робота 3. Ліпідний профіль харчування: вплив на метаболічне здоров'я	**Знати**: сучасні наукові уявлення про роль жирів у розвитку та профілактиці метаболічних порушень. Вміти: аналізувати наукову літературу щодо впливу типу та кількості жирів у раціоні на показники здоров'я. Оволодіти: навичками критичної оцінки ліпідного профілю раціону та формулювання рекомендацій щодо оптимізації споживання жирів.	**3**
Самостійна робота 4. Складні вуглеводи, глікемічні показники та регуляція апетиту	**Знати:** роль складних вуглеводів у підтриманні стабільного рівня глюкози в крові, вплив глікемічного індексу та навантаження на апетит і ситість. Вміти: аналізувати вуглеводний склад раціону, оцінювати продукти за глікемічними показниками. Оволодіти: навичками формування збалансованого раціону з урахуванням впливу різних типів вуглеводів на метаболізм та контроль харчової поведінки.	**3**
Лекція 3. Мікронутрієнти в нутриціології: біологічна роль, потреби та вплив на здоров'я	**Знати:** класифікацію, функції, потреби, прояви дефіциту/надлишку мікронутрієнтів. Уміти оцінювати роль вітамінів і мінералів у здоров'ї та метаболізмі. Оволодіти навичками аналізу мікронутрієнтного профілю раціону.	-
Практична робота 2. Вітаміни та мінерали: розрахунок потреб і виявлення ризиків дефіциту	**Знати:** добові норми споживання вітамінів і мінералів. Уміти проводити розрахунок мікронутрієнтного забезпечення раціону. Оволодіти навичками виявлення потенційних ризиків дефіциту та надлишку.	**5**
Самостійна робота 5 Вітаміни в метаболізмі: коферментна роль, наслідки дефіцитів і надлишку	**Знати:** коферментні функції водо- і жиророзчинних вітамінів у метаболічних реакціях; клінічні прояви дефіциту та гіпервітамінозу. Вміти: ідентифікувати симптоми, пов'язані з дефіцитом або надлишком вітамінів; співвідносити їх з порушеннями обміну	**3**

	речовин. Оволодіти: навичками аналізу сучасної наукової літератури щодо ролі вітамінів у підтримці метаболічного гомеостазу та профілактиці хвороб.	
Самостійна робота 6. Мінерали та мікроелементи: регуляція ферментативних реакцій, гормонів і імунітету	**Знати:** біологічну роль основних мінералів і мікроелементів у регуляції обміну речовин, гормональному балансі та імунітеті. Вміти: аналізувати наукові джерела щодо впливу дефіциту або надлишку окремих мінералів. Оволодіти: навичками критичної оцінки ролі мікроелементів у підтриманні фізіологічного гомеостазу.	**3**
Лекція 4. Біоактивні компоненти їжі: харчові волокна, фітонутрієнти, про- та пребіотики у підтримці здоров'я	**Знати**: типи біоактивних компонентів їжі та їх функціональну роль. Уміти пояснювати вплив волокон, фітонутрієнтів, про- та пребіотиків на здоров'я. Оволодіти навичками аналізу раціону на наявність біоактивних речовин.	**-**
Практичне заняття 3. Харчові волокна, фітонутрієнти та мікробіота: аналіз функціонального навантаження раціону	**Знати**: функції харчових волокон, фітонутрієнтів і пробіотичних компонентів. Уміти оцінювати їхній внесок у раціон з погляду підтримки мікробіоти та здоров'я. Оволодіти методикою аналізу раціону на предмет функціонального навантаження.	**5**
Самостійна робота 7. Харчові волокна: типи, механізми дії та внесок у здоров'я мікробіоти	**Знати:** класифікацію харчових волокон (розчинні, нерозчинні), джерела у продуктах, механізми їх дії на організм. Вміти: пояснити роль харчових волокон у підтриманні метаболічного здоров'я, регуляції рівня глюкози й ліпідів, формуванні мікробіоти кишечника. Оволодіти: навичками аналізу наукових джерел щодо впливу харчових волокон на ризик розвитку хронічних захворювань і формування дієтичних рекомендацій.	**3**
Самостійна робота 8. Фітонутрієнти як регулятори метаболізму, запалення та клітинного захисту	**Знати:** класифікацію фітонутрієнтів та їхню біологічну активність. Вміти: обґрунтувати роль фітонутрієнтів у регуляції метаболізму, протизапальній дії та клітинному захисті. Оволодіти: навичками пошуку, аналізу та інтерпретації наукових джерел щодо впливу фітонутрієнтів на здоров'я.	**4**
Самостійна робота 9. Про- і пребіотики: наукове обґрунтування застосування у підтримці здоров'я	**Знати:** роль і класифікацію про- та пребіотиків. Вміти: аналізувати їх вплив на мікробіоту та здоров'я. Оволодіти: навичками формування рекомендацій щодо застосування.	**4**
Лекція 5. Енергетичний обмін: регуляція та значення для здоров'я	**Знати**: основні етапи енергетичного обміну, джерела енергії в організмі, поняття базового та загального енергетичного обміну. Вміти: обґрунтовувати енергетичні потреби організму залежно від віку, статі, активності. Оволодіти: навичками розрахунку добових енерговитрат та аналізу енергетичної адекватності раціону.	**-**
Практичне заняття 4. Розрахунок енергетичних потреб організму з урахуванням	**Знати**: формули та підходи до визначення енерговитрат. Вміти: проводити розрахунок добових енергетичних потреб залежно від фізіологічних параметрів і рівня активності. Оволодіти: методикою	**5**

фізіологічних особливостей	оцінки калорійності та нутрієнтного складу раціону на основі реального меню..	
Самостійна робота 10. Енергетичний обмін: від розрахунку потреб до практичної реалізації	**Знати**: основи енергетичного обміну, компоненти загальних енерговитрат, вплив різних нутрієнтів на енергобаланс. Вміти: оцінювати енергетичну цінність харчування, коригувати раціон під індивідуальні потреби. Оволодіти: навичками практичного застосування енергооцінки для формування збалансованого харчування.	**4**
Лекція 6. Регуляція водно-сольового балансу та сучасні виклики нутриціології: тренди, ризики, рішення	**Знати**: принципи водно-сольового обміну, механізми регуляції гідратації та електролітного балансу, участь натрію, калію, хлору, магнію у фізіологічних процесах. Вміти: аналізувати стан гідратації, оцінювати потребу в рідині та електролітах залежно від віку, фізичного навантаження, клімату. Оволодіти: вміннями формувати індивідуальні рекомендації щодо питного режиму та корекції електролітного балансу в практиці нутриціолога.	**-**
Практичне заняття 5. Створення персоналізованої нутриціологічної моделі харчування	**Знати**: принципи індивідуалізації харчування з урахуванням фізіологічного стану, способу життя та потреб. Уміти складати персоналізований нутрієнтний план. Оволодіти навичками інтеграції нутриціологічних підходів у формування здорового раціону.	**5**
Самостійна робота 11. Водно-сольовий баланс: механізми регуляції, ризики порушень і дієтичні втручання	**Знати:** основні механізми підтримання водно-сольового балансу (роль нирок, гормональної регуляції, осмолярності); причини і наслідки порушень. Вміти: аналізувати ситуації, що призводять до дегідратації, гіпергідратації чи електролітного дисбалансу; добирати відповідні стратегії відновлення. Оволодіти: практичними підходами до індивідуалізації питного режиму та корекції раціону з урахуванням фізіологічного стану, способу життя й харчових звичок.	**4**
Самостійна робота 12. Актуальні питання нутриціології: тренди, міфи, докази	**Знати:** основні сучасні тренди у нутриціології; поширені міфи щодо харчування; ключові наукові докази щодо ефективності нових підходів. Вміти: критично оцінювати популярні харчові концепції; відрізняти науково обґрунтовані поради від неперевірених тверджень. Оволодіти: навичками аналізу наукової літератури, формулювання аргументованої позиції щодо актуальних питань здорового харчування.	**4**
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=3656
- 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

1. **МОЗ України.** Рекомендації щодо здорового харчування дорослих. Київ, 2017. Доступ: https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor/документи/01122017_Basic_Recommendations-1.pdf
2. **МОЗ України.** Тарілка здорового харчування. Київ, 2024. Доступ: https://moz.gov.ua/uk/tarilka-zdorovogo-harchuvannja
3. **Центр громадського здоров'я МОЗ України.** Проєкт «ПроЗдорове»: рекомендації щодо здорового харчування. Київ. Доступ: https://phc.org.ua/promociya-zdorovya/proekt-prozdorove
4. **Центр громадського здоров'я МОЗ України.** Матеріали з промоції здоров'я. Київ. Доступ: https://phc.org.ua/promociya-zdorovya/materiali-z-promocii-zdorovya
5. **Центр громадського здоров'я МОЗ України.** Здорове харчування: ВООЗ оновила рекомендації щодо вживання жирів і вуглеводів. Київ, 2023. Доступ: https://phc.org.ua/news/zdorove-kharchuvannya-vooz-onovila-rekomendacii-schodo-vzhivannya-zhiriv-i-vuglevodiv

6. **Платформа “ЗнаЇмо”.** Здорове харчування протягом життя. Київ. Доступ: https://znaimo.gov.ua/chapters/parents/culture-of-healthy-eating
7. **Платформа “ЗнаЇмо”.** Меню та технологічні карти. Київ, 2024. Доступ: https://znaimo.gov.ua/techcards
8. Павлоцька Л.Ф., Аксьонова О.Ф., Скуріхіна Л.А. Нутриціологія та харчова безпека: навч. посібник. Харків: ХДУХТ; 2020. 132 с.
9. Бабінець Л.С. Нутриціологія в сімейній медицині: у 2 кн. Кн. 1–2. Львів: Магнолія 2006; 2022. 774 с.
10. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Лазарєва Т.А. та ін. Нутриціологія: навчальний посібник для студентів ВНЗ. Харків: Світ Книг; 2016. 560 с.
11. Revilla MKF. Human Nutrition – 2020 Edition. Open Textbook Library; University of Hawaii at Manoa; 2020.
12. Lanham-New S.A., Hill T.R., Gallagher A.M., Vorster H.H. *Introduction to Human Nutrition*. 3rd ed. Wiley-Blackwell Publishing Ltd., 2020. 471 p.
13. Jellum L. Principles of Nutrition. 3rd ed. University System of Georgia; 2020.
14. Willett W. Nutritional Epidemiology. 3rd ed. Oxford University Press; 2012.
15. Наказ МОЗ України №1073 від 03.09.2017 «Про затвердження Уніфікованих клінічних протоколів первинної медичної допомоги» (зокрема додатки, що регламентують оцінку харчування, нутритивний скринінг, профілактику хронічних захворювань).

Доступ: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1073282-17#Text

У навчальному процесі рекомендується використовувати електронні ресурси НБУВ, медичної бібліотеки Укрмедкнига (http://www.ukrmedknyga.com.ua/), а також базу Google Scholar і PubMed для пошуку нових оглядових статей за ключовими словами: epigenetics, nutrition, metabolic programming, gene-diet interactions.