**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**МЕДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри фізичної терапії та ерготерапії

протокол від 27 серпня 2025 р., № 1

завідувачка кафедри

 (проф. О.В. Лаврикова)

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ/ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**

**ВК 6 ОСНОВИ ДІЄТОЛОГІЇ ТА НУТРІЦІОЛОГІЇ**

Освітня програма Фізична терапія, ерготерапія

Спеціальність 227 Терапія та реабілітація

Галузь знань 22 Охорона здоров’я

Івано-Франківськ 2025

**Опис курсу**

|  |  |
| --- | --- |
| Назва навчальної дисципліни/освітньої компоненти | Основи дієтології та нутріціології |
| Викладач  | Оксана Лаврикова (Oksana Lavrykova), кандидат біологічних наук, професор кафедри |
| Посилання на сайт | <https://ksuonline.kspu.edu/course/view.php?id=7483> |
| Контактний тел. | (0552) 32 67 54  |
| E-mail викладача | Lavrikova@ksu.ks.ua  |
| Графік консультацій | за призначеним часом |

1. **Анотація курсу**

Освітня компонента «Основи дієтології та нутріології» є вибірковою компонентою вивчення для здобувачів вищої освіти галузі знань 22 Охорона здоров’я, спеціальності 227 Терапія та реабілітація освітньої програми «Фізична терапія, ерготерапія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, яка спрямована на вивчення основних принципів і завдань сучасної дієтології, нутріціології. обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування різних вікових груп, застосування дієтології у комплексній реабілітації хворих різного віку з патологією різних систем і органів. Ця дисципліна дуже важлива у комплексній підготовці фізичних терапевтів, ерготерапевтів.

1. **Мета та завдання курсу.**

**Мета курсу –** формування у студентів вмінь і навичок організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутріціології та організації харчування в лікувально-профілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

**Завдання курсу:**

**Методичні:** викласти основи фізіології та біохімії харчування, раціонального харчування різних вікових, професійних та нозологічних груп населення, принципи профілактики харчових отруєнь, гострих кишкових інфекцій та захворювань аліментарного походження; з'ясувати актуальні проблеми сучасної дієтології та встановити їх зв'язок зі здоров'ям та працездатністю населення.

**Пізнавальні:** формування навичок розрахунку фізіологічної потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах, обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування, оцінки статусу харчування організму та його порушень; сприяння практичному оволодінню вміннями та навичками розробки наукових засад обґрунтування практичних рекомендацій щодо організації раціонального харчування різних груп населення; формування вміння оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками, результатами бактеріологічного та токсикологічного дослідження й формулювання висновку щодо їх якості та відповідності стандартам.

**Практичні:** дати змогумайбутнім фахівцям опанувати практичними навичками з основ дієтології до професійної діяльності з обґрунтування та організації заходів спрямованих на зміцнення здоров'я населення; формування готовності до проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань; пропагування гігієнічних знань серед населення в галузі раціонального харчування.

1. **Програмні компетентності та результати навчання**

**Особистісно-професійні компетенції (соціальні, комунікативні та інформаційні) можуть стати орієнтиром для викладача при організації самостійної роботи студентів.**

**Інтегральна компетентність:**

**ІК:** здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов’язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

**Загальні компетентності:**

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 07. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 09. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 11. Здатність до самостійного визначення і аналізу закономірностей історико-культурних явищ та суспільних процесів в Україні в контексті європейського та світового простору.

ЗК 12. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 13. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 14. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 15. Здатність реалізувати свої права і обов’язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 16. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 17. Здатність забезпечувати розвиток інформаційної культури, цифрової грамотності, кібербезпеки та кібергігієни працівників сфери охорони здоров’я.

**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров’я.

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

СК 06. Здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати (додаток 1).

СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

СК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати (додаток 1).

СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

СК 12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

СК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

СК 15. Здатність застосовувати інноваційні цифрові технології, цифрові інструменти, інтегровані цифрові пристрої та застосунки у медичній (клінічній) практиці фізичного терапевта.

СК 16. Здатність до професійного розвитку та науково-дослідної роботи з використанням новітніх цифрових технологій у фізичній терапії.

**Програмні результати навчання:**

ПР 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз’яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПР 02. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами).

ПР 03. Використовувати сучасну комп’ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПР 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПР 05. Надавати долікарську допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; вибирати оптимальні методи та засоби збереження життя.

ПР 06. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі (додаток 1) Стандарту вищої освіти за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія галузі знань 22 Охорона здоров’я для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти), трактувати отриману інформацію.

ПР 07. Трактувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я дітей та підлітків (МКФ ДП).

ПР 08. Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.

ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності (додаток 2) Стандарту вищої освіти за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія галузі знань 22 Охорона здоров’я для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

ПР 11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПР 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПР 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПР 14. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПР 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

ПР 17. Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи відповідний інструментарій (додаток 1) Стандарту вищої освіти за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія галузі знань 22 Охорона здоров’я для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти), та за потреби, модифіковувати поточну діяльність.

ПР 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПР 19. Володіти комп’ютерною, інформаційною та медіа- грамотністю для проведення реабілітаційних заходів, а також оцінювати та удосконалювати власну цифрову компетентність.

ПР 20. Здійснювати роботу з даними, реєстрами, клінічними кодами та класифікаторами та іншими компонентами єдиної системи охорони здоров’я (ЕСОЗ) України.

1. **Обсяг курсу на поточний навчальний рік**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Кількість кредитів/годин** | **Лекції (год.)** | **Практичні заняття (год.)** | **Самостійна робота (год.)** |
| 4 кредити / 120 годин | 26 год. | 1. год.
 | 66 год.  |

1. **Ознаки курсу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік викладання** | **Семестр** | **Спеціальність** | **Курс (рік навчання)** | **Обов’язкова / вибіркова компонента** |
| 2-й | 3-й | 227 Терапія та реабілітація | 2-ий (скорочений термін навчання) | Вибіркова |

1. **Технічне й програмне забезпечення/обладнання**
2. Мультимедійне обладнання: мультимедійний проектор, ноутбук, проекційний екран, смарт-телевізор.
3. Презентації, відеоматеріали, електронні версії лекцій та інших методичних матеріалів.
4. Методичні рекомендації до практичних занять та самостійних робіт.
5. Пристрої, прилади та обладнання для контролю основних життєвих показників, обстеження та тестування функцій пацієнта/клієнта, реалізації програми фізичної терапії.
6. Пристрої, прилади, обладнання для оцінювання заняттєвої активності та участі клієнта та реалізації процесу ерготерапії
7. Сучасні діагностичні, лікувальні та інші пристрої, предмети та прилади для професійної медичної діяльності
8. **Політика курсу.**

Успішне складання підсумкового контролю можливе за умови 100% відвідування лекційних та практичних занять, очно, або дистанційно. Пропуск понад 25% занять без поважної причини буде оцінюватися незадовільно (FX). Особлива увага звертається на виконання правил академічної доброчесності. Будь-який випадок академічної недоброчесності може призвести до неправильного рейтингу студентів, тому студенту, який буде спійманий на цьому, загрожує найнижча оцінка за певною формою контролю.

Організація навчального процесу здійснюється за кредитно-модульною системою відповідно до вимог Європейської кредитно-трансферної системи. Кредити ЕСТS зараховуються студентам за умови 100% очного або дистанційного відвідування усіх лекційних і практичних занять та при успішному засвоєнні ними відповідного модулю.

Комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця із фізичної терапії та ерготерапії з урахуванням індивідуальних особливостей учасників навчального процесу та запобіганню проявів академічної недоброчесності (плагіат, списування). Навіть окремий випадок порушення академічної доброчесності є серйозним проступком, який може призвести до несправедливого перерозподілу оцінок і, як наслідок, загального рейтингу студентів. У разі випадку плагіату під час тесту чи підсумкового контролю результат цього завдання студента буде анульований з послідовним зниженням підсумкової оцінки за навчальну дисципліну.

**Визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті, здійснюється відповідно до «Порядку визнання у Херсонському державному університеті результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти»** [**https://www.kspu.edu/Legislation/educationalprocessdocs.aspx**](https://www.kspu.edu/Legislation/educationalprocessdocs.aspx)

**Освітні платформи DoctorThinking Education Platform -** [**https://official.doctorthinking.org/**](https://official.doctorthinking.org/)**,** [**Навчальна платформа**](https://portal.phc.org.ua/uk/view_all_courses/) **Центру громадського здоров'я МОЗ України -** [**https://portal.phc.org.ua/uk/view\_all\_courses/**](https://portal.phc.org.ua/uk/view_all_courses/)**, Академія НСЗУ -** [**https://academy.nszu.gov.ua/**](https://academy.nszu.gov.ua/)**погоджено вченою радою медичного факультету ХДУ протокол № 10 від 19 червня 2024 року.**

З метою формування професійних компетенцій широко впроваджуються інноваційні методи навчання, що забезпечують комплексне оновлення традиційного педагогічного процесу. Це, наприклад, комп’ютерна підтримка навчального процесу, впровадження інтерактивних методів навчання (робота в малих групах, мозковий штурм, опрацювання дискусійних питань, кейс-метод тощо).

Маршрут практичного заняття: на кожному занятті проводиться поточний контроль знань і практичних навичок (вміння продемонструвати техніку проведення терапетичних вправ, техніку проведення лікувального масажу, застосування реабілітаційних та допоміжних засобів відповідно до теми заняття тощо); пояснення матеріалу викладачем; самостійна робота студентів в парах. Згідно вимог охорони праці, до заняття допускаються лише студенти в медичних халатах.

Педагогічний контроль знань і умінь студентів здійснюється з дотриманням таких принципів оцінювання результатів навчання: об’єктивності, систематичності та системності, плановості, єдності вимог і методики оцінювання, відкритості та прозорості, доступності і зрозумілості, професійної спрямованості контролю.

Мова оцінювання та мова викладання - державна.

Використовуються такі методи поточного контролю, які мають сприяти підвищенню мотивації студентів до навчально-пізнавальної діяльності. Засвоєння теми контролюється на практичних заняттях у відповідності з конкретними цілями кожної теми. Застосовуються такі засоби діагностики рівня підготовки студентів: комп’ютерні або бланкові тести за темою практичного заняття, розв’язування ситуаційних задач, відповіді на стандартизовані питання за матеріалом поточної теми і попередніх тем, знання яких необхідно для розуміння поточної теми, перевірка практичних навичок відповідно до теми заняття. Відповідно до специфіки фахової підготовки фізичного терапевта, ерготерапевта перевага надається усному і практичному контролю.

Поточний контроль за результатами виконання контрольних (модульних) робіт передбачає оцінювання теоретичних знань та практичних умінь і навичок, які здобувач набув після опанування певної завершеної частини навчального матеріалу з дисципліни. Контрольні (модульні) роботи можуть проводитися у формі: тестування; відповідей на теоретичні питання; розв’язання практичних ситуацій (кейсів) тощо. За семестр проводиться дві контрольних (модульних) робіт. Викладач завчасно інформує здобувачів про терміни проведення і зміст контрольних (модульних) робіт.

Пропущені заняття, запізнені завдання, незадовільні оцінки студент може перездати усною відповіддю та демонстрацією техніки практичних навичок у встановлений час на протязі всього семестру до початку залікових тижнів.

Виконання творчих завдань, вивчення додаткової літератури, виступ з доповідями, допомога у підготовці і проведенні занять та виправлення помилок викладача можуть оцінюватись додатковими балами.

Плагіат, академічна недоброчинність, неетична та незадовільна поведінка в аудиторії під час проведення заняття можуть оцінюватись відніманням балів.

Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у наступних формах:

- диференційний залік (ІІІ семестр) – передбачає оцінювання результатів навчання на підставі результатів поточного контролю по завершенню вивчення усіх тем модулів на останньому практичному занятті. Результат поточного контролю результатів навчальної діяльності здобувачів визначається сумарно за всіма складовими поточного контролю.

**Схема курсу**

**Семестр ІІІ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тиждень, дата, години (вказується відповідно до розкладу навчальних занять)** | **Тема, план** | **Форма навчального заняття, кількість години (аудиторної та самостійної роботи)** | **Список рекомендованих джерел** | **Завдання** | **Максимальна кількість балів** |
| **МОДУЛЬ 1. ОСНОВИ ДІЄТОЛОГІЇ** |
| **Тиждень А****Дата** 03.09.2025**Дата** 05.09.2025**Академічних годин** 10 годин | **Тема 1. Основні положення нутріціології та дієтології. Історія дієтології.**Вступ до дієтології. Історія розвитку дієтології. Базисні відомості про найважливіші види обміну речовин. Білки. Функції білків. Амінокислоти. Класифікація та характеристика основних функцій. Продукти, які містять білки. Вуглеводи. Функції вуглеводів в організмі людини. Прості та складні вуглеводи. Глікемічний індекс. Список продуктів в яких присутні швидкі та повільні вуглеводи. Жири. Функції жирів в організмі. Класифікація жирів, їх характеристика. Переварювання жирів. Етапи обміну жирів в організмі. Продукти багаті жирами. | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 6 год. | 1. Гурова А.І. Основи дієтології. Методичні рекомендації до практичних занять для студентів закладів вищої освіти спеціальності 227 Фізична реабілітація (Фізична терапія, ерготерапія освітнього рівня «магістр» усіх форм навчання): навч.-метод. посібн. / А.І. Гурова. – Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2019. – 64 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології харчування: Підручник - К. Центр учбової літератури, 2010. - 336 с.
3. Надія Зубар Основи фізіології та гігієни харчування. Центр навчальної літератури. 336 с.
4. Дієтологія : підручник / Н.В. Харченко, Г.А. Анохіна, О.Я. Бабак та ін.; за ред. : Н.В. Харченко, Г.А. Анохіної. К.: МЕРИДІАН, 2012. 527 с.
5. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics Режим доступу: <https://jandonline.org>
6. Journal of Human Nutrition and Dietetics. Режим доступу: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/13652>
 | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень Б****Дата** 10.09.2025**Дата** 12.09.2025**Тиждень А****Дата** 17.09.2025**Дата** 19.09.2025**Академічних годин** 14 годин | **Тема 2. Роль вітамінів в харчуванні людини. Вітаміни та вітаміноподібні речовини. Роль мікроелементів в житті людини**Історія відкриття вітамінів. Вітаміни, їх класифікація. Ступені забезпечення організму вітамінами. Жиророзчинні вітаміни. Водорозчинні вітаміни. Прояви дефіциту та надлишку вітамінів в організмі. Характеристика вітаміноподібних речовин. Фізіологічне значення вітаміноподібних речовин. Мікроелементи. Основна роль в організмі. | Лекція – 4 год.;Практичне заняття – 4 год., Самостійна робота – 6 год. | 1. Гурова А.І. Основи дієтології. Методичні рекомендації до практичних занять для студентів закладів вищої освіти спеціальності 227 Фізична реабілітація (Фізична терапія, ерготерапія освітнього рівня «магістр» усіх форм навчання): навч.-метод. посібн. / А.І. Гурова. – Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2019. – 64 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології харчування: Підручник - К. Центр учбової літератури, 2010. - 336 с.
3. Надія Зубар Основи фізіології та гігієни харчування. Центр навчальної літератури. 336 с.
4. Дієтологія : підручник / Н.В. Харченко, Г.А. Анохіна, О.Я. Бабак та ін.; за ред. : Н.В. Харченко, Г.А. Анохіної. К.: МЕРИДІАН, 2012. 527 с.
5. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics Режим доступу: <https://jandonline.org>
6. Journal of Human Nutrition and Dietetics. Режим доступу: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/13652>
 | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень Б****Дата** 24.09.2025**Дата** 26.09.2025**Академічних годин**10 годин | **Тема 3. Вода: питний режим і водний обмін.** Застосування соків-фреш та фіто чаїв у оздоровчому харчуванні туристів. Проблеми здоров’я людини і чистої води. Вода в житті людини. Зв’язок мінерального і водного обміну.Цілющі властивості свіжо віджатих овочевих та фруктових соків. Механізм сприятливої дії сирих рослинних соків на функціональний стан організму.Рекомендації щодо споживання сирих рослинних соків. Характеристика івластивості фіточаїв у оздоровчому харчуванні людини.\*Технології та властивості соків-фреш, смузі та фіточаїв у оздоровчомухарчуванні людини. Чай зелений – користь та шкода. | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 6 год. | 1. Гурова А.І. Основи дієтології. Методичні рекомендації до практичних занять для студентів закладів вищої освіти спеціальності 227 Фізична реабілітація (Фізична терапія, ерготерапія освітнього рівня «магістр» усіх форм навчання): навч.-метод. посібн. / А.І. Гурова. – Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2019. – 64 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології харчування: Підручник - К. Центр учбової літератури, 2010. - 336 с.
3. Надія Зубар Основи фізіології та гігієни харчування. Центр навчальної літератури. 336 с.
4. Дієтологія : підручник / Н.В. Харченко, Г.А. Анохіна, О.Я. Бабак та ін.; за ред. : Н.В. Харченко, Г.А. Анохіної. К.: МЕРИДІАН, 2012. 527 с.
5. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics Режим доступу: <https://jandonline.org>
6. Journal of Human Nutrition and Dietetics. Режим доступу: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/13652>
 | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень А****Дата** 01.10.2025**Дата** 03.10.2025**Академічних годин** 10 годин | **Тема 4. Харчування. Принципи раціонального харчування.**Харчування. Принципи раціонального харчування. Піраміда харчування. Нетрадиційні методи харчування: редуцироване (обмежене) харчування, вегетаріанство, голодування, роздільне харчування, сироїдіння. | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 6 год. | 1. Гурова А.І. Основи дієтології. Методичні рекомендації до практичних занять для студентів закладів вищої освіти спеціальності 227 Фізична реабілітація (Фізична терапія, ерготерапія освітнього рівня «магістр» усіх форм навчання): навч.-метод. посібн. / А.І. Гурова. – Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2019. – 64 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології харчування: Підручник - К. Центр учбової літератури, 2010. - 336 с.
3. Надія Зубар Основи фізіології та гігієни харчування. Центр навчальної літератури. 336 с.
4. Дієтологія : підручник / Н.В. Харченко, Г.А. Анохіна, О.Я. Бабак та ін.; за ред. : Н.В. Харченко, Г.А. Анохіної. К.: МЕРИДІАН, 2012. 527 с.
5. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics Режим доступу: <https://jandonline.org>
6. Journal of Human Nutrition and Dietetics. Режим доступу: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/13652>

  | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень Б****Дата** 07.10.2025**Дата** 09.10.2025**Дата** 10.10.2025**Академічних годин** 12 години | **Тема 5. Лікувальне та спеціальне харчування. Альтернативне харчування.**Основні принципи лікувального харчування. Контрастні дієти. Основні характеристики дієт. Основи і принципи лікувального харчування Певзнера. Лактотерапія. Сокотерапія. Апітерапія. Середземноморська дієта. Кетогенна дієта. Особливості альтернативного харчування. | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 4 год., Самостійна робота – 6 год. | 1. Гурова А.І. Основи дієтології. Методичні рекомендації до практичних занять для студентів закладів вищої освіти спеціальності 227 Фізична реабілітація (Фізична терапія, ерготерапія освітнього рівня «магістр» усіх форм навчання): навч.-метод. посібн. / А.І. Гурова. – Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2019. – 64 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології харчування: Підручник - К. Центр учбової літератури, 2010. - 336 с.
3. Надія Зубар Основи фізіології та гігієни харчування. Центр навчальної літератури. 336 с.
4. Дієтологія : підручник / Н.В. Харченко, Г.А. Анохіна, О.Я. Бабак та ін.; за ред. : Н.В. Харченко, Г.А. Анохіної. К.: МЕРИДІАН, 2012. 527 с.
5. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics Режим доступу: <https://jandonline.org>
6. Journal of Human Nutrition and Dietetics. Режим доступу: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/13652>
 | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень А****Дата** 14.10.2025**Дата** 17.10.2025**Академічних годин** 10 години | **Тема 6. Авторські дієти.**Дієта Р. Аткінса. Показання та протипоказання. Принципи проведення 4 фаз дієти: індукції, продовження зниження ваги, попередньої стабілізації ваги, підтримання стабільної ваги. Продукти, рекомендовані на кожному етапі дієти. Дієта М. Монтиньяка. Теорія глікемічних індексів. Обмеження термічної обробки їжі. Показання та протипоказання. Особливості 2-х фаз дієти: швидкої втрати ваги та стабілізації результату. Складання меню для першої та другої фаз дієти.  | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 6 год. | 1. Гурова А.І. Основи дієтології. Методичні рекомендації до практичних занять для студентів закладів вищої освіти спеціальності 227 Фізична реабілітація (Фізична терапія, ерготерапія освітнього рівня «магістр» усіх форм навчання): навч.-метод. посібн. / А.І. Гурова. – Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2019. – 64 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології харчування: Підручник - К. Центр учбової літератури, 2010. - 336 с.
3. Надія Зубар Основи фізіології та гігієни харчування. Центр навчальної літератури. 336 с.
4. Дієтологія : підручник / Н.В. Харченко, Г.А. Анохіна, О.Я. Бабак та ін.; за ред. : Н.В. Харченко, Г.А. Анохіної. К.: МЕРИДІАН, 2012. 527 с.
5. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics Режим доступу: <https://jandonline.org>
6. Journal of Human Nutrition and Dietetics. Режим доступу: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/13652>
 | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень Б****Дата** 21.10.2025**Дата** 24.10.2025**Тиждень А****Дата** 28.10.2025**Дата** 31.10.2025**Академічних годин** 14 годин | **Тема 7 Лікувально-профілактичне та дієтичне харчування**Харчування з метою профілактики ожиріння. Харчування з метою профілактикиатеросклерозу. Профілактичне харчування для запобігання цукровому діабету.Харчування, що запобігає виникненню виразкової хвороби. Дієтопрофілактикажовчокам'яної хвороби. Дієтичне харчування при захворюваннях нирок.Профілактичне харчування при запорах. Обмежувальні та лікувальні дієти. | Лекція – 4 год.;Практичне заняття – 4 год., Самостійна робота – 6 год. | 1. Гурова А.І. Основи дієтології. Методичні рекомендації до практичних занять для студентів закладів вищої освіти спеціальності 227 Фізична реабілітація (Фізична терапія, ерготерапія освітнього рівня «магістр» усіх форм навчання): навч.-метод. посібн. / А.І. Гурова. – Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2019. – 64 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології харчування: Підручник - К. Центр учбової літератури, 2010. - 336 с.
3. Надія Зубар Основи фізіології та гігієни харчування. Центр навчальної літератури. 336 с.
4. Дієтологія : підручник / Н.В. Харченко, Г.А. Анохіна, О.Я. Бабак та ін.; за ред. : Н.В. Харченко, Г.А. Анохіної. К.: МЕРИДІАН, 2012. 527 с.
5. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics Режим доступу: <https://jandonline.org>
6. Journal of Human Nutrition and Dietetics. Режим доступу: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/13652>
 | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень Б****Дата** 04.10.2025**Дата** 06.11.2025**Дата** 07.10.2025**Академічних годин** 12 годин | **Тема 8. Особливості дієтотерапії вагітних, дітей та підлітків** Особливості харчування вагітних. Особливості дієтотерапії дітей та підлітків. Значення основних харчових речовин та потреби в них у дітей та підлітків. Особливості харчування дітей різного віку. | Лекція – 2 год.;Практичне заняття –4 год., Самостійна робота –6 год. | 1. Гурова А.І. Основи дієтології. Методичні рекомендації до практичних занять для студентів закладів вищої освіти спеціальності 227 Фізична реабілітація (Фізична терапія, ерготерапія освітнього рівня «магістр» усіх форм навчання): навч.-метод. посібн. / А.І. Гурова. – Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2019. – 64 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології харчування: Підручник - К. Центр учбової літератури, 2010. - 336 с.
3. Надія Зубар Основи фізіології та гігієни харчування. Центр навчальної літератури. 336 с.
4. Дієтологія : підручник / Н.В. Харченко, Г.А. Анохіна, О.Я. Бабак та ін.; за ред. : Н.В. Харченко, Г.А. Анохіної. К.: МЕРИДІАН, 2012. 527 с.
5. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics Режим доступу: <https://jandonline.org>
6. Journal of Human Nutrition and Dietetics. Режим доступу: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/13652>
 | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень А****Дата** 11.11.20251**Дата** 14.1.2025**Академічних годин** 10 годин | **Тема 9. Оздоровче харчування людей похилого та старечого віку.**Особливості метаболізму людей похилого та старечого віку. Потреба людей похилого віку в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мінеральних речовинах. Принципи побудови харчування в похилому та старечому віці. Режим харчування в похилому віці. Вплив обмеження калорійності харчування на процеси старіння. Ліпотропна та антиоксидантна спрямованість харчування людей похилого та старечого віку.  | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота –6 год. | 1. Гурова А.І. Основи дієтології. Методичні рекомендації до практичних занять для студентів закладів вищої освіти спеціальності 227 Фізична реабілітація (Фізична терапія, ерготерапія освітнього рівня «магістр» усіх форм навчання): навч.-метод. посібн. / А.І. Гурова. – Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2019. – 64 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології харчування: Підручник - К. Центр учбової літератури, 2010. - 336 с.
3. Надія Зубар Основи фізіології та гігієни харчування. Центр навчальної літератури. 336 с.
4. Дієтологія : підручник / Н.В. Харченко, Г.А. Анохіна, О.Я. Бабак та ін.; за ред. : Н.В. Харченко, Г.А. Анохіної. К.: МЕРИДІАН, 2012. 527 с.
5. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics Режим доступу: <https://jandonline.org>
6. Journal of Human Nutrition and Dietetics. Режим доступу: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/13652>
 | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень Б****Дата** 18.11.2025**Дата** 21.11.2025**Академічних годин** 10 годин | **Тема 10. Оздоровче харчування людей інтенсивної інтелектуальної і фізичної праці, харчування спортсменів** | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота –6 год. | 1. Гурова А.І. Основи дієтології. Методичні рекомендації до практичних занять для студентів закладів вищої освіти спеціальності 227 Фізична реабілітація (Фізична терапія, ерготерапія освітнього рівня «магістр» усіх форм навчання): навч.-метод. посібн. / А.І. Гурова. – Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2019. – 64 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології харчування: Підручник - К. Центр учбової літератури, 2010. - 336 с.
3. Надія Зубар Основи фізіології та гігієни харчування. Центр навчальної літератури. 336 с.
4. Дієтологія : підручник / Н.В. Харченко, Г.А. Анохіна, О.Я. Бабак та ін.; за ред. : Н.В. Харченко, Г.А. Анохіної. К.: МЕРИДІАН, 2012. 527 с.
5. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics Режим доступу: <https://jandonline.org>
6. Journal of Human Nutrition and Dietetics. Режим доступу: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/13652>
 | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень А****Дата** 25.11.2025Дата 28.11.2025**Академічних годин** 10 годин | **Тема 11. Харчові отруєння та їх профілактика**Харчові отруєння та їх класифікація. Харчові токсикоінфекції, харчові бактеріальні токсикози (ботулізм), стафілококовий токсикоз: поняття, етіологія та патогенез. Харчові отруєння змішаної етіології. Збудники: джерела та шляхи зараження продуктів харчування та життєстійкість у них. Роль окремих продуктів харчування у виникненні харчових отруєнь. Харчові отруєння немікробної природи. Отруєння ядовитими та умовноїстівними грибами. Невідкладна допомога при харчових отруєннях з позиції доказової медицини. | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота –6 год. | 1. Гурова А.І. Основи дієтології. Методичні рекомендації до практичних занять для студентів закладів вищої освіти спеціальності 227 Фізична реабілітація (Фізична терапія, ерготерапія освітнього рівня «магістр» усіх форм навчання): навч.-метод. посібн. / А.І. Гурова. – Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2019. – 64 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології харчування: Підручник - К. Центр учбової літератури, 2010. - 336 с.
3. Надія Зубар Основи фізіології та гігієни харчування. Центр навчальної літератури. 336 с.
4. Дієтологія : підручник / Н.В. Харченко, Г.А. Анохіна, О.Я. Бабак та ін.; за ред. : Н.В. Харченко, Г.А. Анохіної. К.: МЕРИДІАН, 2012. 527 с.
5. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics Режим доступу: <https://jandonline.org>
6. Journal of Human Nutrition and Dietetics. Режим доступу: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/13652>
 | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |

1. **Форма (метод) контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання**

**Семестр 3. Змістовий модуль. Основи дієтології.**

Максимальна кількість балів за семестр 200 балів:

аудиторна робота – 120 балів (у тому числі 20 балів – самостійна робота)

* практичні роботи – по 5 балів за кожне практичне заняття (усне опитування та виконання практичної роботи);

Контрольна робота – 80 балів.

Контрольна (модульна) робота проводиться письмово за варіантами, або у формі тестування.

Тестування відбувається в письмовій формі відповідно до тестових завдань або в електронній формі в синхронному / асинхронному режимі. Тестові завдання з предписаними відповідями з вибором тільки однієї правильної відповіді.

**Відповідність критеріїв оцінювання форм синхронного/ асинхронного навчання**

**Критерії оцінювання за підсумковою формою контролю.**

Оцінювання здійснюється відповідно до Порядку оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти галузі знань 22 «Охорона здоров`я» у ХДУ (наказ від 31.08.2023 №370-Д) <https://www.kspu.edu/Legislation/educationalprocessdocs.aspx>

Семестровий (підсумковий) контроль у ІІІ семестрі проводиться у формі диференційного заліку, що передбачає оцінювання результатів навчання на підставі результатів поточного контролю по завершенню вивчення усіх тем модулів на останньому практичному занятті.

При засвоєнні матеріалів здобувачу вищої освіти за кожне практичне заняття присвоюється максимум 5 балів (оцінка виставляється в традиційній 4 бальній системі оцінювання). Наприкінці семестру поточного навчального року обраховується середнє арифметичне успішності студента. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати на практичних заняттях протягом семестру – 80. Кількість балів студента вираховується за формулою 80 помножити на середнє арифметичне та поділити на 5. За діагностичне тестування студент отримує максимально 20 балів. Мінімальна кількість балів, яку повинен отримати студент - 10 балів. Обов'язковою умовою допуску до іспиту є успішне виконання переліку практичних навичок на останньому занятті з дисципліни. Максимальна кількість балів, яку може отримати студент - 20 балів, мінімальна - 10 балів. Максимальна кількість балів за поточну навчальну діяльність студента - 120. Студент допускається до іспиту за умови виконання вимог навчальної програми та у разі, якщо за поточну навчальну діяльність він набрав не менше 72 балів: 52 балів під час практичних занять, 10 балів за тестування та 10 балів за виконання практичних навичок і маніпуляцій.

Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального проєкту (захист студентської накової роботи 10 балів, виступ на конференціі, стендова доповідь на конференції, тези доповідей - 5 балів). Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 200 балів.

Здобувач, який з поважних причин, підтверджених документально, не мав можливості брати участь у формах поточного контролю має право на його відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання.

Здобувачу, який не набрав прохідного мінімуму, надається можливість здачі матеріалу для отримання необхідної кількості балів з поточного контролю шляхом виконання запланованих у силабусі завдань, які не були ним попередньо виконані або були виконані незадовільно.

Передбачена можливість перезарахування балів, отриманих за системою неформальної освіти відповідно до Порядку ХДУ про визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті (наказ від 04.03.2020 № 247-Д) <https://www.kspu.edu/Legislation/educationalprocessdocs.aspx> .

**Шкала і критерії оцінювання навчальних досягнень, за результатами опанування**

**ОК Основи дієтології та нутріціології, формою семестрового контролю якої є диференційний залік**

**Синхронний/асинхронний режим навчання здобувачів**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сума балів /Local grade | Оцінка ЄКТС | Оцінка за національною шкалою/National grade | Критерії оцінювання навчальних досягнень |
| 170-200 | **А** | excellent | Відмінно | Студент має глибокі міцні та системні знання з матеріалу змістових модулів, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє застосовувати здобуті знання у процесі навчання та впроваджувати їх у свої професійну діяльність.  |
| 164-169 | **В** | good | Добре | Студент має міцні ґрунтовні знання, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей. |
| 140-163 | **С** | Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні та теоретичні навички застосування знань з функціональної анатомії, але недостатньо вміє самостійно мислити. |
| 127-139 | **D** | satisfactory | Задовільно | Студент знає основні теми змістових модулів, має уявлення про адаптаційні зміни в організмі під впливом фізичних навантажень та основи біомеханіки руху, але його знання мають загальний характер. |
| 120-126 | **Е** | Студент має прогалини в теоретичних знаннях та практичних вміннях. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює матеріал на побутовому рівні. |
| 70-119 | **FX** | fail | Незадовільно з можливістю повторного складання | Студент має фрагментарні знання з матеріалу змістових модулів. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Практичні навички на рівні розпізнавання. |
| 0-69 | **F** | незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни | Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно. |

**10. Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)**

* **Основні**

1. Безпека харчування: сучасні проблеми: Посібник-довідник / Укл.: А. В. Бабюк, О. В. Макарова, М. С. Рогозинський, Л. В. Романів, О. Є. Федорова - Чернівці: Книги - XXI, 2005.- 456 с

2. Гурова А.І. Основи дієтології. Методичні рекомендації до практичних занять для студентів закладів вищої освіти спеціальності 227 Фізична реабілітація (Фізична терапія, ерготерапія освітнього рівня «магістр» усіх форм навчання): навч.-метод. посібн. / А.І. Гурова. – Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2019. – 64 с.

3. Зубар Н. М. Основи фізіології харчування: Підручник - К. Центр учбової літератури, 2010. - 336 с.

4. Надія Зубар Основи фізіології та гігієни харчування. Центр навчальної літератури. 336 с.

5. Профілактичні ефекти дієтотерапії у хворих на гіпертонічну хворобу з метаболічним синдромом [Текст] / Д. Милославський, І. Снігурська, В. Божко, О. Щенявська // Здоров'я людини: теорія і практика : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 25-річчю Медичного інституту Сумського державного університету, м. Суми 17–19 жовтня 2011 р. / За заг. ред. О.О. Єжової. - Суми : СумДУ, 2017. - С. 206-208.

6. Здорове харчування: практичні рекомендації: монографія / Л.М. Тележенко, Н.А. Дзюба, М.А. Кашкано. – Херсон: Олді-плюс, 2018. – 200 с.

7. Харчування людини / Т.М. Димань, М.М. Барановський, М.С. Ківа та ін.: Під ред. Т.М. Димань. - Біла Церква, 2005. - 300

8.Хорошинина Л.П. Правильное питание пожилого человека/Л.П. Хорошинина. - М., СПб: Диля. - 2004. - 144 с.

9. Шмалей С.В. Дієтологія. Навчальна програма / С.В. Шмалей, І.В. Редька - Херсон: ВАТ «Херсонська міська друкарня», 2009. – 32 с.

* **Допоміжні**

10. Мелеховець, О.К. Ефективність використання лікувальних низьковуглеводних дієт у хворих з метаболічним синдромом [Текст] / О.К. Мелеховець, Д.О. Лук'яненко // Актуальні питання теоретичної та практичної медицини : збірник тез доповідей ІІ Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених, м. Суми, 16-18 квітня 2014 р. / М.В. Погорєлов. - Суми : СумДУ, 2014. - С. 27-28.

11. Дієтологія : підручник / Н.В. Харченко, Г.А. Анохіна, О.Я. Бабак та ін.; за ред. : Н.В. Харченко, Г.А. Анохіної. К.: МЕРИДІАН, 2012. 527 с.

**• Інформаційні ресурси**

12. Глікемічний індекс продуктів [Електронний ресурс]/ Режим доступу:http://medfond.com/static/glikemichnii-indeks-produktiv-tablicya.html

13. Гулий І.С. Основи валеології [Електронний ресурс]/ І.С. Гулий, Г.О.Сімахіна, А.І Українець./ Основні напрями сучасної дієтології, 2003 - Режим доступу: http://medbib.in.ua/osnovni-napryami-suchasnoji.html

14. Методи підрахунку добової потреби в калоріях [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://budz.com.ua/yak-rozrahuvati-dobovu-potrebu-v-kaloriyah.html;https://www.depo.ua/ukr/life/kak-rasschitat-dnevnuyu-normu-belkov-zhirov-i-uglevodov-10112014092000

15. Методика розрахунку енерговитрат людини та її потреб у харчових речовинах. оцінка адекватності харчування за меню-розкладкою. [Електронний ресурс]/ Режим доступу:http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/hihiena/classes\_stud/uk/med/lik/ntn.htm

16 Олена Світ-лікар Харчування при туберкульозі [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://udoktora.net/uk/harchuvannya-pri-tuberkulozi/

17. Подготовка по питанию. [Електронний ресурс] / Режим доступу: zhirkiller.com www.calorizator.ru

18. Розрахунок калорій. Таблиця калорій [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://ywoman.ru/page/rozrahunok-pidrahunok-kalorij-tablicja-kalorij

19. Що таке дієта? Типи дієт. Історія дієт. Основні принципи дієтології. [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://kayiles.ru/page/shho-take-diyeta-tipi-diyet-istorija-diyet-osnovni-principi-diyetologiyi>

20. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics Режим доступу: <https://jandonline.org>

21. Journal of Human Nutrition and Dietetics. Режим доступу: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/13652>