

	<p align="center">Комунальний заклад «Міжгірський медичний фаховий коледж» Закарпатської обласної ради</p>
	<p>ПРЕЗЕНТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ</p>
	<p>Загальна інформація</p>
	<p>Нутриціологія (вибіркова)</p>
	<p><i>Освітньо-кваліфікаційний рівень:</i> фаховий молодший бакалавр</p>
<p><i>Спеціальність:</i></p>	223 (I5) Медсестринство
<p><i>Освітньо-професійна програма:</i></p>	Сестринська справа
<p><i>Рік та семестр вивчення:</i></p>	2 (3) рік, IV(VI) семестр
<p><i>Форма навчання:</i></p>	очна
<p><i>Обсяг:</i></p>	3,0 кредити ЄКТС
<p><i>Мова викладання:</i></p>	українська
<p><i>Форма підсумкового контролю</i></p>	<i>Диф.залік</i>
<p><i>Автор ВК</i></p>	Звір Світлана Михайлівна, спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії
<p><i>Короткий опис</i></p>	
<p><i>Вимоги до початку вивчення</i></p>	<p>Передумовами для вивчення ВК є раніше здобуті результати навчання з ОК: біологія людини, щоб розуміти будову клітини, роботу травної, ендокринної та серцево-судинної систем, хімія, бо це постійний контакт із хімічними сполуками (потрібно знати, що таке ферменти, гормони, як працюють окислювальні процеси), медхімія, бо це серце нутриціології (цикл Кребса, метаболізм білків, жирів та вуглеводів).</p>
<p><i>Що буде вивчатися</i></p>	<p>1. Склад продуктів харчування Наука досліджує, що саме міститься в їжі на молекулярному рівні: Нутрієнти: Білки, жири, вуглеводи (макронутрієнти) та вітаміни й мінерали (мікронутрієнти). Фітонутрієнти: Антиоксиданти, флавоноїди та інші активні речовини з рослин. Антинутрієнти: Речовини, що можуть заважати засвоєнню корисних елементів (наприклад, фітинова кислота).</p> <p>2. Метаболізм та біохімія Це вивчення шляху їжі всередині тіла: Травлення та всмоктування: Як організм розщеплює</p>

	<p>бутерброд на амінокислоти та глюкозу. Обмін речовин: Як отримана енергія витрачається на дихання, рух та відновлення тканин. Взаємодія елементів: Наприклад, чому залізо краще засвоюється з вітаміном С, але гірше — з кальцієм.</p> <p>3. Вплив на здоров'я та профілактика Нутриціологія шукає відповіді на питання, як за допомогою тарілки: Запобігти хронічним захворюванням (діабету, ожирінню, серцево-судинним проблемам). Підтримувати імунітет та гормональний баланс. Уповільнити процеси старіння.</p> <p>4. Харчова поведінка Чому ми обираємо певні продукти? Як формуються харчові звички та залежності? Як навчитися відрізняти фізіологічний голод від емоційного апетиту.</p> <p>5. Чим нутриціологія НЕ є? Це не про магічні пігулки для схуднення. Це не про жорсткі обмеження та голодування. Це не медицина в чистому вигляді (нутриціолог не призначає ліки, але допомагає налагодити раціон).</p>
<p>Чому це цікаво/ треба вивчати</p>	<p>1. Ви отримуєте «інструкцію з експлуатації» власного тіла: ✓ Чому зникає енергія після обіду? ✓ Як сон впливає на тягу до солодкого? ✓ Чому випадає волосся або псується шкіра?</p> <p>2. Можливість «хакнути» свій стан ✓ Покращити концентрацію та роботу мозку (через корисні жири та антиоксиданти). ✓ Підвищити витривалість на тренуваннях. ✓ Покращити якість сну та рівень стресостійкості. ✓ Викриття маркетингових міфів ✓ Ви навчитеся читати етикетки краще за юристів. ✓ Ви зрозумієте, що дорогі добавки не завжди кращі за звичайну гречку чи насіння льону. ✓ Ви станете «іммунними» до рекламних обіцянок швидкого схуднення.</p> <p>3. Психологічний детектив Вивчення нутриціології – це ще й дослідження нашої поведінки. Цікаво розбиратися, чому ми обираємо «комфортну їжу», як працює система винагороди в мозку (дофамін) і як розірвати коло емоційного переїдання. Це допомагає не тільки вам, а й дозволяє краще розуміти оточуючих.</p>

	<p>4. Професія майбутнього</p> <p>Сьогодні здоров'я – це новий люкс. Люди все частіше звертаються до превентивної медицини, бо профілактика дешевша і приємніша за лікування.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями</p>	<p>Загальні компетентності</p> <p>ЗК1. 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.</p> <p>ЗК2. 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.</p> <p>ЗК4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК6. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК 8 Здатність до міжособистісної взаємодії.</p> <p>Спеціальні компетентності:</p> <p>СК3. Здатність до самоменеджменту у професійній медичній діяльності.</p> <p>СК4. Здатність до співпраці з пацієнтом, його оточенням, з іншими медичними й соціальними працівниками на засадах сімейно-орієнтованого підходу, враховуючи особливості здоров'я чи перенесені хвороби та фізичні, соціальні, культурні, психологічні, духовні чинники і фактори довкілля, здійснювати санітарно-просвітницьку роботу.</p> <p>СК8. Здатність до використання інформаційного простору та сучасних цифрових технологій в професійній медичній діяльності.</p> <p>СК12. Здатність до безперервного професійного розвитку фахівців у сфері охорони здоров'я (освіта впродовж життя).</p>

<p>Чому можна навчитися</p>	<p>РН 1. Вільно спілкуватися державною та іноземною мовами для комунікації, ведення медичної та іншої ділової документації.</p> <p>РН 2. Застосовувати сучасні цифрові та комунікативні технології для пошуку інформації та документування результатів професійної діяльності.</p> <p>РН 5. Дотримуватися правил охорони праці та безпеки життєдіяльності.</p> <p>РН 9. Розпізнавати й інтерпретувати ознаки здоров'я і його змін, хвороби чи інвалідності (оцінка/діагноз), обмежень можливості повноцінної життєдіяльності та визначати проблеми пацієнтів при різних захворюваннях і станах.</p> <p>РН 15. Надавати консультативну допомогу та здійснювати навчання населення щодо здорового способу життя, наслідків нездорового способу життя, важливості збільшення фізичної активності та здорового харчування, вакцинації; забезпечувати реабілітацію реконвалесцентів та диспансеризацію пацієнтів.</p>
-----------------------------	--