

	<p align="center">Комунальний заклад «Міжгірський медичний фаховий коледж» Закарпатської обласної ради</p>
	ПРЕЗЕНТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
	Загальна інформація
	Основи раціонального та дієтичного харчування (вибіркова)
	<i>Освітньо-кваліфікаційний рівень:</i> фаховий молодший бакалавр
<i>Спеціальність:</i>	223 Медсестринство
<i>Освітньо-професійна програма:</i>	Сестринська справа
<i>Рік та семестр вивчення:</i>	2 (3) рік, IV(VI) семестр
<i>Форма навчання:</i>	очна
<i>Обсяг:</i>	3,0 кредити ЄКТС
<i>Мова викладання:</i>	українська
<i>Форма підсумкового контролю</i>	Диф.залік
<i>Автор ВК</i>	Звір Світлана Михайлівна, спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії
Короткий опис	
<i>Вимоги до початку вивчення</i>	Передумовами для вивчення ВК є раніше здобуті результати навчання з ОК: біологія людини, щоб розуміти 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), мед. хімія, бо це серце нутриціології (цикл Кребса (перетворення їжі в енергію), метаболізм білків, жирів та вуглеводів), психологія (харчової поведінки).
<i>Що буде вивчатися</i>	Основи раціонального та дієтичного харчування – це наука про те, як їжа впливає на наше здоров'я, енергію та довголіття. Раціональне харчування (Харчування здорової людини) Це система харчування, яка забезпечує організм усіма необхідними речовинами для нормальної життєдіяльності. ✓ Енергетичний баланс: Вивчення того, скільки енергії (калорій) ми отримуємо з їжею і скільки витрачаємо. Головне правило: споживання має дорівнювати витратам. ✓ Хімічний склад їжі: Вивчення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінералів.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Режим харчування: Коли та якими порціями краще їсти (наприклад, триразове харчування або інтервальне). ✓ Якість та безпека: Як вибрати продукти та як їх правильно готувати, щоб зберегти корисні властивості. <p>2. Дієтичне харчування (Лікувальне харчування) Це харчування, розроблене для людей із певними захворюваннями або особливостями метаболізму.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Лікувальні столи (Дієти): Вивчення спеціальних раціонів при хворобах шлунково-кишкового тракту, нирок, цукровому діабеті тощо. ✓ Корекція раціону: Що треба виключити (наприклад, цукор чи сіль), а що додати для прискорення одужання. ✓ Вплив продуктів на патології: Як конкретні мікроелементи взаємодіють із ліками або впливають на запальні процеси в організмі.
<p>Чому це цікаво/ треба вивчати</p>	<p>Харчування – це найдоступніший інструмент біохакингу. Розуміючи основи, ви дізнаєтесь, як за допомогою їжі впливати на конкретні процеси:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Енергія: Чому після одного сніданку хочеться спати через годину, а після іншого ви активні до обіду. ✓ Когнітивні здібності: Які жири необхідні для пам'яті та швидкості мислення. ✓ Настрій: Як кишківник (який часто називають «другим мозком») виробляє до 90% серотоніну – гормону щастя. <p>Світ навколо нас переповнений суперечливою інформацією. Вивчення основ дає вам «імунітет» проти:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Магічних «детоксів», які насправді не очищують організм. ✓ Маркетингових написів «без ГМО» або «фітнес-батончик», за якими часто ховається звичайний цукор. ✓ Радикальних дієт, що обіцяють результат за 3 дні, але шкодять здоров'ю <p>Цікаво спостерігати, як проста куряча грудка або яблуко перетворюються на будівельний матеріал для ваших м'язів або енергію для нервового імпульсу. Ви починаєте бачити не просто тарілку з їжею, а набір складних органічних сполук, що взаємодіють з вашими гормонами та ДНК.</p> <p>Вивчення дієтології дає розуміння того, що багато</p>

	<p>«вікових» хвороб це лише результат багаторічних харчових помилок.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ви дізнаєтесь, як глікемічний індекс впливає на ризик діабету. ✓ Як співвідношення омега-3 та омега-6 жирних кислот впливає на запальні процеси в суглобах. <p>Коли ви знаєте, як працює організм, зникає страх перед «поганою» їжею. Ви перестаете ділити продукти на «заборонені» та «дозволені», натомість опановуєте принцип гнучкості. Ви керуєте їжею, а не вона вашим настроєм чи почуттям провини.</p> <p>Харчування – це 70-80% успіху у зміні вигляду тіла. Вивчати це цікаво, бо ви стаєте архітектором власної статури, чітко розуміючи, де потрібно додати білка для росту м'язів, а де – обмежити прості вуглеводи для рельєфу.</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</p>

	<p>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>