

Вибіркова дисципліна (Фаховий молодший бакалавр)

Здорове харчування з основами нутриціології

*«Твій організм подякує тобі:
обирай курс здорового харчування.»*



Парадокс медичного студента: Знаємо про здоров'я, але втрачаємо власне

Студентське життя — це період високих розумових навантажень, стресів та самостійного формування харчових звичок.

Раціональне харчування — це не просто здоров'я. Це ключовий фактор вашої працездатності та когнітивних функцій.



Фундамент: Здоров'я на 40-45% залежить від якості харчування.

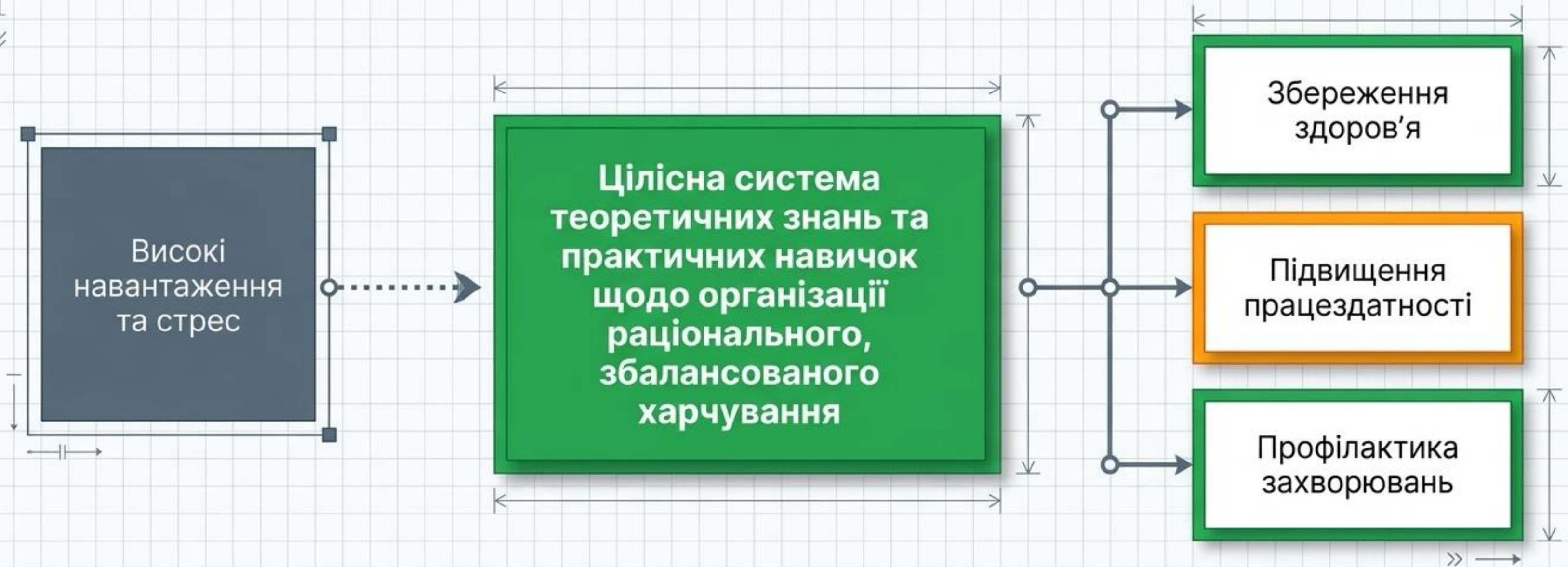


Фундамент: Здоров'я на 40-45% залежить від якості харчування.



Реальність: Лише близько третини здобувачів освіти дотримуються принципів раціонального харчування.

Мета курсу: Від реактивного харчування до проактивного управління ресурсом



Цей курс — інструмент перетворення щоденної рутини на керований процес підтримки вашого тіла.

Архітектура дисципліни: Інвестиція часу в практичні навички

90 Годин /
Кредитів



Лекції (6 год)

Фундаментальна
база та доказова
наука

Практичні заняття (24 год)

Розробка раціонів,
аналіз продуктів,
розбір кейсів

Самостійна робота (60 год)

Інтеграція звичок
у власне життя та
життя сім'ї



Що ви здобудете? Подвійна цінність курсу

ДЛЯ СЕБЕ: Загальні компетентності (ЗК)

- **Здоров'язбереження:** Здатність ефективно вирішувати завдання для зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я.
- **Самоорганізація:** Уміння застосовувати принципи здорового харчування для власного раціону та раціону сім'ї.
- **Аналітика:** Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації щодо харчових продуктів.

ДЛЯ КАР'ЄРИ: Фахові компетентності (ФК)

- **Нутрицевтична грамотність:** Оцінка харчової цінності, ролі макро- та мікронутрієнтів.
- **Клінічна організація:** Вміння розробляти збалансовані раціони та оцінювати безпеку продуктів.
- **Дієтологічна профілактика:** Застосування принципів дієтотерапії для запобігання розвитку захворювань.

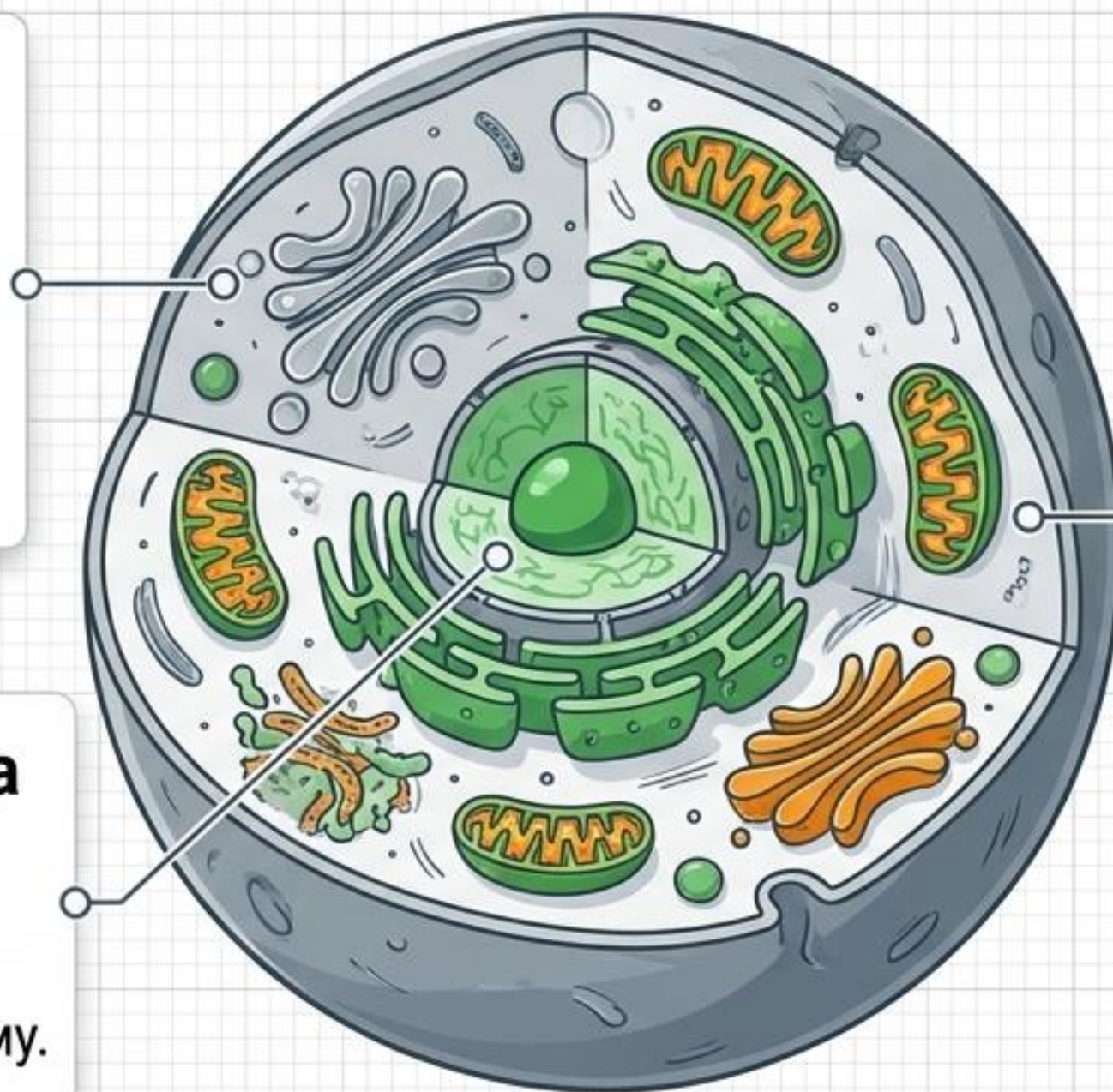
Глибоке занурення 1: Функціональна нутрицевтика та превентивна медицина

Роль нутрієнтів

Як біологічно активні сполуки (фітонутрієнти, антиоксиданти) захищають клітини та запобігають хронічним захворюванням.

Мікробіом кишечника

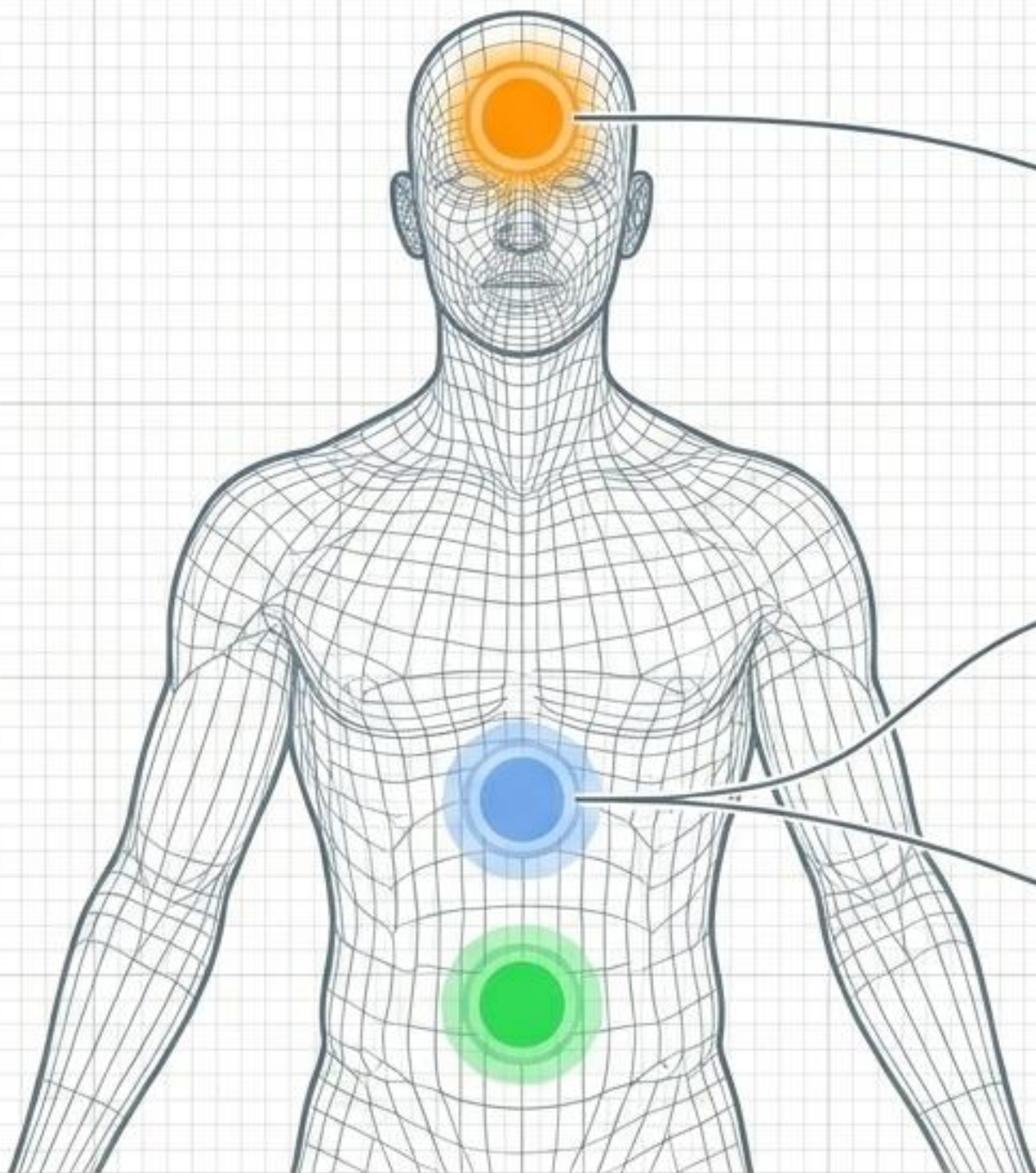
Прямий вплив харчування на мікрофлору та її фундаментальну роль у загальному здоров'ї організму.



Функціональні продукти

Їжа як інструмент корекції. Використання продуктів не лише для енергії, а й для зниження тиску чи покращення травлення.

Глибоке занурення 2: Доказова нутриціологія та тренди 2026 року



Психобіотики

Аналіз новітніх досліджень про вплив харчування на ментальне здоров'я та когнітивні функції.

Гастроентерологічна тактика

Вивчення сучасних доказових протоколів та підходів до харчування у клінічній практиці.

Метаболічний контроль

Еволюційні та революційні підходи: інтервальне голодування та керування обміном речовин на основі доказової науки.

Ваш практичний арсенал: Основні результати навчання



Складання раціону

Самостійна розробка меню з ідеальним балансом білків, жирів, ідеальним балансом білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінералів.



Оцінка та безпека

Читання етикеток, розрізнення якісних продуктів, дотримання гігієни та правил зберігання.



Основи нутрицевтики

Розуміння ролі БАДів, антиоксидантів, поліфенолів та Омега-3 для профілактики.



Корекція ваги

Здорове схуднення або набір маси без шкоди для організму.



Енергія та продуктивність

Підтримка високого рівня енергії, покращення стану шкіри та імунітету через розуміння впливу їжі на обмін речовин.



Звички для сім'ї

Здатність формувати здорові харчові традиції у родині та застосовувати функціональні продукти.

A close-up photograph of a bowl filled with a variety of fresh fruits and seeds. The bowl contains blueberries, raspberries, and a generous amount of chia seeds and flaxseeds. A splash of liquid is visible on the left side of the bowl. The background is dark, making the vibrant colors of the food stand out.

**«Перетворіть знання про нутрицевтику
на щоденні звички, і нехай здорове
харчування стане вашим стилем життя,
а не тимчасовою дієтою!»**

Обирайте дисципліну «Здорове харчування з основами нутриціології».

Інвестуйте 90 годин у своє здоров'я та професійну майстерність.