

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
КАФЕДРА НАУК ПРО ЗДОРОВ'Я

**ХАРЧУВАННЯ**  
**ЯК СКЛАДОВА ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я**  
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Серія «ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я»

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
КАФЕДРА НАУК ПРО ЗДОРОВ'Я

# **ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Ужгород – 2024

УДК 613.2(076):614.2

X 22

**Харчування як складова громадського здоров'я: методичні рекомендації до практичних занять / Укладачі: Брич В.В., Дуб М.М. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2024. 27 с.**

**Укладачі:**

**Брич Валерія Володимирівна** – професор кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет», доктор медичних наук, доцент;

**Дуб Мар'яна Михайлівна** – доцент кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

**Рецензенти:**

**Миронюк Іван Святославович** – доктор медичних наук, професор, проректор з наукової роботи ДВНЗ «Ужгородський національний університет»;

**Горачук Вікторія Валентинівна** – доктор медичних наук, професор, заступник директора з освітньо-наукової роботи ДНУ «Науково-практичний центр профілактичної та клінічної медицини» Державного управління справами».

Методичні рекомендації до практичних занять освітнього компоненту «Харчування як складова громадського здоров'я» містять основні визначення, теоретичні питання, тестові та практичні завдання відповідно до робочої програми навчальної дисципліни, що дозволяє забезпечити високу якість підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за освітньою програмою «Громадське здоров'я» до практичних занять. Навчально-методичне видання охоплює теми змістового модуля і є основою формування варіантів тестових завдань модульних контролів для оцінки успішності здобувачів вищої освіти за кредитно-модульною системою.

Розглянуто та рекомендовано до використання у навчальному процесі на засіданні кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (протокол № 8 від 27 грудня 2023 року)

Розглянуто та схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (протокол № 5 від 23 січня 2024 року).

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>ТЕМА 1. ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ, СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ ТА ВИМОГИ</b> .....	7
<b>ТЕМА 2. ПІДХОДИ ДО ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ</b> .....	10
<b>ТЕМА 3. БЕЗПЕКА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ</b> .....	12
<b>ТЕМА 4. ХАРЧОВІ ДОДАТКИ ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ</b> .....	13
<b>ТЕМА 5. ГЕНЕТИЧНО-МОДИФІКОВАНІ ОРГАНІЗМИ, ПРОДУКТИ З ГМО, ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ</b> .....	16
<b>ТЕМА 6. ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ГРУДНОГО ТА РАНЬОГО ВІКУ</b> .....	19
<b>КОНТРОЛЬНА МОДУЛЬНА РОБОТА</b> .....	21
<b>САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ</b> .....	22
<b>ПИТАННЯ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧНОГО КОНТРОЛЮ</b> .....	23
<b>РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА</b> .....	25

## ВСТУП

Метою вивчення навчальної дисципліни «Харчування як складова громадського здоров'я» є підготовка фахівців спеціальності 229 «Громадське здоров'я» другого (магістерського) рівня вищої освіти відповідно до освітньо-наукової програми «Громадське здоров'я» та державного стандарту, ознайомлення з характеристиками раціонального харчування, основними підходами, складовими, поняттями безпечності харчових продуктів, впливом на індивідуальне та громадське здоров'я; здобуття умінь та опанування навичок з формування заходів щодо покращення харчування населення зі спрямуванням у сторону більш зорового, проведення оцінки потреб громадського здоров'я в конкретній ситуації, аналізу впливу різних детермінант (соціальних, економічних, індивідуальних, навколишнього середовища) на харчування населення та організації відповідних заходів з їх попередження.

Відповідно до освітньо-наукової програми, вивчення дисципліни формує у здобувачів вищої освіти такі компетентності:

### **Загальні:**

- ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
- ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК5. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК8. Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів економічної діяльності).
- ЗК10. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
- ЗК12. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК13. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

### **Фахові:**

- СК1. Здатність оцінювати, інтерпретувати, порівнювати та прогнозувати основні показники громадського здоров'я.
- СК2. Здатність визначати пріоритети і проводити оцінку потреб сфери громадського здоров'я у конкретній ситуації.
- СК3. Здатність розробляти варіанти стратегій, політик та визначати окремі інтервенції, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я населення, та оцінювати їх ефективність.
- СК4. Здатність аналізувати вплив різних детермінант на здоров'я населення та обґрунтовувати відповідні заходи з їх попередження.
- СК6. Здатність аналізувати стратегії, політики та інтервенції в сфері громадського здоров'я та пропонувати заходи щодо підвищення ефективності використання наявних коштів.
- СК8. Здатність розробляти проекти надання послуг громадського здоров'я та профілактики (первинної, вторинної та третинної) захворювань, промоції

здоров'я, та забезпечувати їх реалізацію.

– СК14. Здатність ефективно й компетентно брати участь у різних формах наукової комунікації (конференції, круглі столи, дискусії, наукові публікації) в галузі громадського здоров'я.

Відповідно до освітньої програми «Громадське здоров'я», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти програмних результатів навчання (ПРН) (табл. 1).

Таблиця 1

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Оцінювати основні демографічні та епідеміологічні показники, значення і тенденції зміни основних детермінант, що чинять вплив на здоров'я у розрізі різних груп населення в Україні, Європейському регіоні та світі, застосовувати основні поняття та концепції епідеміології та статистики при плануванні, проведенні та інтерпретації результатів досліджень.	ПРН 1
Визначати пріоритети та оцінювати потреби сфери громадського здоров'я, пропонувати науково обґрунтовані заходи та розробляти відповідні висновки та стратегії, які спрямовані на покращення галузі охорони здоров'я.	ПРН 2
Формулювати висновки, розробляти прогнози та проводити аналіз впливу детермінант на здоров'я населення (соціальні, економічні, індивідуальні, навколишнього середовища), визначати потреби різних груп населення щодо здоров'я, базуючись на інформації отриманій із систем епідеміологічного нагляду.	ПРН 4
Розробляти заходи з профілактики (первинної, вторинної та третинної) захворювань та сприяти їх реалізації на практиці.	ПРН 9
Розробляти та впроваджувати стратегії, політики та окремі заходи у сфері промоції здоров'я, здійснювати ефективну комунікацію у сфері громадського здоров'я з використанням різних каналів та технік комунікації.	ПРН 10
Критично оцінювати результати наукових досліджень та здійснювати пошук потрібної наукової інформації у сфері громадського здоров'я, аналізувати інформацію, здійснювати дослідження, формулювати за його результатами висновки та рекомендації щодо їх впровадження	ПРН 18
Розробляти та впроваджувати, засновані на результатах моніторингу регіональної ситуації, політики та інтервенції для вирішення проблем громадського здоров'я регіонального характеру (наслідків трудової міграції, особливостей контингенту населення, географічного розміщення, компонентів «прихованого голоду» тощо) із залученням зацікавлених сторін	ПРН 21

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Харчування як складова громадського здоров'я» представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Очікувані результати навчання з дисципліни	Шифр ПРН
Оцінювати основні демографічні та епідеміологічні показники, значення і тенденції зміни основних детермінант, пов'язаних з харчуванням, що чинять вплив на здоров'я у розрізі різних груп населення, оцінювати вплив соціальних детермінант та основних індивідуальних детермінант здоров'я, пов'язаних з харчуванням, формулювати висновки, розробляти прогнози та відповідні заходи з метою збереження та зміцнення здоров'я населення через раціоналізацію харчування.	ПРН1, ПРН2, ПРН4, ПРН8
Визначати пріоритети та оцінювати потреби сфери громадського здоров'я у напрямку раціонального харчування, пропонувати науково обґрунтовані заходи та розробляти відповідні висновки та стратегії, які спрямовані на покращення харчування населення та його здоров'я.	ПРН2, ПРН18
Розробляти та впроваджувати заходи з профілактики (первинної, вторинної та третинної) захворювань, пов'язаних з нераціональним харчуванням, стратегії, політики та окремі заходи покращення харчування у сфері промоції здоров'я, здійснювати ефективну комунікацію у сфері громадського здоров'я з використанням різних каналів та технік комунікації для покращення харчування населення.	ПРН9, ПРН10
Критично оцінювати результати наукових досліджень та здійснювати пошук потрібної наукової інформації за напрямком раціонального харчування у сфері громадського здоров'я, аналізувати інформацію, здійснювати дослідження, формулювати за його результатами висновки та рекомендації щодо їх впровадження.	ПРН18
Розробляти та впроваджувати, засновані на результатах моніторингу регіональної ситуації, політики та інтервенції для вирішення проблем громадського здоров'я, пов'язаних з харчуванням, регіонального характеру (безпечності харчових продуктів, компонентів «прихованого голоду» тощо) із залученням зацікавлених сторін.	ПРН21

Для опанування навчальної дисципліни виділено 4 кредити ЄКТС (120 годин), з яких передбачено 18 годин лекцій, 24 години практичних занять та 78 годин самостійної роботи здобувачів вищої освіти.

## ТЕМА 1

### ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ, СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ ТА ВИМОГИ

**Час проведення:** 2 академічні години

**Актуальність.** Харчування слід розглядати не лише як індивідуальний елемент забезпечення повноцінного життя та здоров'я кожної людини, а і як важливу складову громадського здоров'я. Адаже в сучасних реаліях першою і найважливішою проблемою системи громадського здоров'я України визначено тягар хронічних неінфекційних захворювань (діабет, рак, серцево-судинні захворювання, хронічні хвороби органів дихання), які зумовлюють понад 2/3 загальної захворюваності та близько 86% смертей в Україні. Впливати на суспільне здоров'я можна лише спільними зусиллями держави, громадськості та індивідуальної особистості. Одним з найважливіших таких засобів визначено саме раціональне харчування.

#### **План практичного заняття:**

- 1) опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу;
- 2) обговорення представлених під час лекції тезисів;
- 3) перевірка виконання тестових завдань за темою, обговорення помилок.

#### **Основні визначення.**

*Харчування людини* – сукупність процесів, які забезпечують потрапляння до організму їжі з речовинами, що необхідні для нормальної життєдіяльності.

*Раціональне харчування* – це харчування, яке задовольняє енергетичні, пластичні та інші потреби організму і забезпечує необхідний рівень обміну речовин (гомеостаз).

*Раціональне харчування* – це повноцінне харчування людей з урахуванням статі, віку, характеру праці, кліматичних умов та інших чинників.

#### **Перелік питань для опитування та обговорення:**

1. Які зміни в здоров'ї суспільства може зумовлювати харчування?
2. Охарактеризуйте основні погляди ВООЗ на здорове харчування.
3. Як впливає харчування на популяційне здоров'я?
4. Перерахуйте ефективні заходи формування політики для створення умов, сприятливих для здорового харчування.
5. Охарактеризуйте заходи забезпечення узгодженості національної політики та інвестиційних планів.
6. Охарактеризуйте стимулювання попиту споживачів на здорові харчові продукти і страви.
7. Які заходи включає просування належної практики харчування дітей грудного та раннього віку?
8. Поясніть формування індивідуального харчування.



## **Взірці тестових завдань**

**1. Яку максимальну частку енергетичної цінності раціону можуть займати жири за рекомендацією ВООЗ?**

- 1) 60%
- 2) 20%
- 3) 10%
- 4) 30%
- 5) 40%

**2. Як називається ініціатива ВООЗ щодо зниження вживання трансжирів?**

- 1) Model 5A
- 2) REPLACE
- 3) WHO
- 4) SMART

**3. Що означає поняття "подвійний тягар" як проблема харчування?**

- 1) одночасно у країні наявність голоду і відсутність ожиріння
- 2) одночасно у країні наявність голоду та ожиріння
- 3) одночасно у країні відсутність голоду та наявність ожиріння
- 4) одночасно у країні відсутність голоду та ожиріння

**4. Заклад громадського харчування –це:**

- 1) організаційно-структурна одиниця у сфері діяльності, яка забезпечує медичну допомогу при недостатньо раціональному харчуванні
- 2) організаційно-структурна одиниця у сфері громадського здоров'я
- 3) організаційно-структурна одиниця у сфері громадського харчування, яка виробляє, доготовляє та продає кулінарну продукцію, булочки, борошняні, кондитерські вироби та закупні товари
- 4) організаційно-структурна одиниця у сфері санітарно-епідеміологічного контролю
- 5) всі відповіді правильні

**5. Вкажіть основні групи ефективних заходів формування політики для створення умов, сприятливих для здорового харчування**

- 1) забезпечення узгодженості національної політики та інвестиційних планів, включаючи політику в галузі торгівлі, харчової промисловості та сільського господарства
- 2) забезпечення медичної допомоги при отруєннях та інших захворюваннях
- 3) просування належної практики харчування дітей грудного та раннього віку
- 4) стимулювання попиту споживачів на здорові харчові продукти і страви
- 5) суворий нагляд за харчуванням окремих груп населення

**6. Не більше, ніж скільки грам солі на добу слід вживати за рекомендацією ВООЗ?**

- 1) 20
- 2) 5
- 3) 7
- 4) 10
- 5) 15

**7. Вкажіть характеристики поняття "прихований голод"**

- 1) перевищення жирів у раціоні
- 2) перевищення вітамінів у раціоні
- 3) невідповідність якості їжі потребам людини
- 4) недостатність мінеральних речовин у раціоні
- 5) недостатність вітамінів у раціоні

**8. Правильне харчування може зумовлювати зміни в здоров'ї наступними шляхами:**

- 1) відновлення працездатності
- 2) зменшення тривалості життя
- 3) покращення якості життя
- 4) формування високого рівня здоров'я

**9. Що таке громадське харчування?**

- 1) організаційно-структурна одиниця у сфері громадського харчування, яка виробляє, доготовляє та продає кулінарну продукцію, булочки, борошняні, кондитерські вироби та закупні товари
- 2) це наука, що вивчає харчування населення
- 3) сфера виробничо-торговельної діяльності, в якій виробляють і продають продукцію власного виробництва та закупні товари, як правило, призначені для споживання на місці
- 4) сфера діяльності, яка забезпечує медичну допомогу при недостатньо раціональному харчуванні
- 5) всі відповіді правильні

**10. Як можна стимулювати попит споживачів на здорові харчові продукти і страви?**

- 1) підтримувати інформування щодо якості та складу продуктів харчування в пунктах продажу
- 2) проводити консультування з питань харчування та раціону в рамках забезпечення первинної медико-санітарної допомоги
- 3) стимулювати розвиток кулінарних навичок в школах
- 4) навчати дітей, підлітків та дорослих з питань харчування та практики здорового харчування

## ТЕМА 2

### ПІДХОДИ ДО ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ

**Час проведення:** 2 академічні години

**Актуальність.** Аналіз окремих досліджень демонструє, що в результаті неповноцінного харчування в Україні значно зросли рівні захворюваності на ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин, хвороби серцево-судинної системи, онкологічні захворювання, психічні розлади, відмічається тенденція до набирання зайвої маси тіла та поширення ожиріння. Ще однією проблемою в Україні є неможливість більшості населення повноцінно харчуватися в робочий час. Прийом їжі має відбуватися в спокійних умовах. У законодавстві України відсутні вимоги до роботодавців щодо організації належних умов харчування на виробництві, на відміну від більшості розвинених країн Європи, у яких питання харчування часто обумовлюється в трудовому договорі, а працівникам багатьох спеціальностей видаються вітаміни та інші продукти функціонального харчування.

#### **План практичного заняття:**

- 1) опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу;
- 2) обговорення представлених під час лекції тезисів;
- 3) перевірка виконання тестових завдань за темою, обговорення помилок.

#### **Основні визначення.**

*Тарілка здорового харчування* – це сучасна модель здорового харчування, створена експертами Гарвардської школи громадського здоров'я, яка відображає збалансоване щоденне меню. Включення основних груп корисних харчових продуктів забезпечує добову потребу людей різних вікових груп у ключових харчових речовинах – білках, жирах, вуглеводах, харчових волокнах, вітамінах, мінералах, мікроелементах тощо.

#### **Перелік питань для опитування та обговорення:**

1. Охарактеризуйте стан харчування населення України загалом.
2. Охарактеризуйте зміни в калорійності харчових раціонів за останні десятиліття в Україні
3. Охарактеризуйте особливості споживання продуктів харчування дорослими і дітьми.
4. Що таке національна піраміда харчування? назвіть та поясніть її основні сходинки.
5. Які основні документи визначають підходи до здорового харчування в системі охорони здоров'я України?
6. Які ви знаєте підходи до підрахунку енергетичної потреби харчових раціонів для окремих осіб? Якими документами це визначено?

7. Які норми споживання макронутрієнтів (білків, жирів, вуглеводів) визначаються для дорослих та дітей? Якими документами це визначено?

8. Що таке тарілка здорового харчування? Поясніть її принцип.

### **Взірці тестових завдань**

**1. Що повинно складати основу національної піраміди харчування в Україні?**

- 1) Продукти тваринного походження
- 2) Зернові та бобові
- 3) Жирові продукт
- 4) Фрукти та овочі
- 5) Нічого з наведеного

**2. Що повинно складати другу сходинку національної піраміди харчування в Україні?**

- 1) Продукти тваринного походження
- 2) Зернові та бобові
- 3) Жирові продукти
- 4) Фрукти та овочі
- 5) Прості вуглеводи

**3. Що повинно складати третю сходинку національної піраміди харчування в Україні?**

- 1) Продукти тваринного походження
- 2) Зернові та бобові
- 3) Жирові продукти
- 4) Фрукти та овочі
- 5) Прості вуглеводи

**4. Що повинно складати основу національної піраміди харчування в Україні?**

- 1) Продукти тваринного походження
- 2) Зернові та бобові
- 3) Жирові продукти
- 4) Фрукти та овочі
- 5) Прості вуглеводи

**5. Що повинно складати четверту сходинку (вершину) національної піраміди харчування в Україні?**

- 1) Продукти тваринного походження
- 2) Зернові та бобові
- 3) Жирові продукти
- 4) Фрукти та овочі
- 5) Прості вуглеводи.

## ТЕМА 3

### БЕЗПЕКА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

**Час проведення:** 2 академічні години

**Актуальність.** Одним з принципів раціонального харчування є його безпечність. Тому безпека харчових продуктів важлива на всіх етапах харчового ланцюгу від виробництва та збору врожаю, перероблення, зберігання, розподілу, аж до приготування та споживання їжі. Виробники, реалізатори та споживачі продуктів харчування мають дотримуватися низки правил, щоб уникнути потенційно серйозних небезпек для здоров'я.

**План практичного заняття:**

- 1) опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу;
- 2) обговорення представлених під час лекції тезисів;
- 3) перевірка виконання тестових завдань за темою, обговорення помилок.

**Основні визначення.**

*Кодекс Аліментаріус (Codex Alimentarius)* - це збірник міжнародних схвалених і поданих в однаковому вигляді стандартів на харчові продукти, розроблених під керівництвом ВООЗ, спрямованих на захист здоров'я споживачів і гарантування чесної практики в торгівлі ними.

*НАССР (Hazard Analysis Critical Control Point)* - система аналізу ризиків, небезпечних чинників і контролю критичних точок безпечності продуктів.

*Харчовий продукт* - це речовина або продукт (неперероблений, частково перероблений або перероблений), призначені для споживання людиною.

*Безпека харчових продуктів («food safety»)* – це підготовка і зберігання їжі таким способом, який запобігає виникненню харчових хвороб. Це система безпеки між промисловістю та ринком, і потім між ринком і споживачем

*Безпечність харчових продуктів* – це забезпечення того, що продукт не зашкодить споживачеві, якщо він виготовлений і спожитий відповідно до призначення (Codex Alimentarius).

*Безпечність харчового продукту* – це стан харчового продукту, що є результатом діяльності з виробництва та обігу, яка здійснюється з дотриманням вимог, встановлених санітарними заходами та/або технічними регламентами, та забезпечує впевненість у тому, що харчовий продукт не завдає шкоди здоров'ю людини (споживача), якщо він спожитий за призначенням (Закон України).

*Якість харчових продуктів* – це сукупність ознак одиниці стосовно її придатності виконувати визначені й передбачувані вимоги (ISO 8402).

*Безпечний харчовий продукт* – харчовий продукт, який не завдає шкідливого впливу на здоров'я людини та є придатним для споживання.

Стосовно продуктів харчування – *небезпечний фактор* – біологічний, хімічний чи фізичний агент, або стан продуктів, що потенційно може спричинити загрозу здоров'ю людини.

### **Перелік питань для опитування та обговорення:**

1. Що таке Кодекс Аліментаріус і які його функції?
2. Які документи належать до нового харчового законодавства і які їх переваги?
3. Охарактеризуйте коротко систему державного контролю безпеки харчових продуктів.
4. Що таке харчовий продукт? Охарактеризуйте види харчових продуктів.
5. Що таке безпека харчових продуктів і як вона забезпечується?
6. Вкажіть та охарактеризуйте загальні вимоги до продуктів харчування.
7. Вкажіть та охарактеризуйте гігієнічні вимоги безпеки та поживної цінності продуктів харчування.
8. Поясніть, для чого і яким способом здійснюється етикетування продуктів харчування.
9. вкажіть, що повинно бути вказано на етикетці харчового продукту.
10. Які є вимоги до інформації про харчовий продукт?

### **Взірці тестових завдань**

#### **1. Термін "харчовий продукт" не включає:**

- 1) напої
- 2) жувальну гумку
- 3) тютюнові вироби
- 4) воду питну
- 5) корми

#### **2. Продукти для лікувального харчування – це:**

- 1) харчові продукти з диференційовано спрямованою оздоровчою дією і документально підтвердженими доказами функціонального впливу на організм людини
- 2) харчові продукти, призначені для харчування основних груп населення, вироблені за традиційною технологією.
- 3) харчові продукти спеціального призначення (для окремих груп населення) як лікувальний прийом у комплексній терапії захворювань, що характеризуються зміненими хімічним складом та фізичними властивостями.
- 4) харчові продукти (в тому числі біологічно активні добавки до їжі), призначені для харчування основних груп населення, корисні для здоров'я, котрі, окрім харчової цінності основних нутрієнтів, завдяки добавкам функціональних інгредієнтів мають профілактичні та оздоровчі властивості.

**3. Як називається збірник міжнародних схвалених і поданих в однаковому вигляді стандартів на харчові продукти, розроблених під керівництвом ВООЗ, спрямованих на захист здоров'я споживачів і гарантування чесної практики в торгівлі ними?**

- 1) збірник Міжнародної організації з стандартизації (ISO);
- 2) збірник Європейської економічної комісії ООН;
- 3) кодекс Аліментаріус ;
- 4) кодекс Європейського комітету зі стандартизації (CEN);
- 5) Закон України «Про безпеку та якість харчових продуктів».

#### 4. Яким нормативним документом визначаються основні положення безпеки та якості продуктів харчування в Україні?

- 1) збірник Європейської економічної комісії ООН
- 2) Закон України «Про безпечність та якість харчових продуктів»
- 3) кодекс Аліментіаріус
- 4) збірник Міжнародної організації з стандартизації (ISO)
- 5) кодекс Європейського комітету зі стандартизації (CEN)

#### 5. Яку інформацію включає декларація виробника, що супроводжує харчовий продукт?

- 1) назва самого продукту харчування, допоміжного матеріалу для переробки, тощо — інформацію, яка є необхідною для ідентифікації продукту
- 2) дату видачі, ім'я, підпис та посаду особи, яка видала декларацію
- 3) назву та адресу виробника
- 4) посилання на санітарні заходи, стандарти та технічні регламенти, яким відповідає даний харчовий продукт

#### 6. Які заходи державного контролю харчових продуктів можуть здійснюватися без попередження?

- 1) аудити
- 2) інспектування
- 3) позапланові
- 4) всі вказані

#### 7. Встановіть відповідність

Безпечний харчовий продукт		забезпечення того, що продукт не зашкодить споживачеві, якщо він виготовлений і спожитий відповідно до призначення
Якість харчових продуктів		сукупність ознак одиниці стосовно її придатності виконувати визначені й передбачувані вимоги
Безпечність харчових продуктів		харчовий продукт, який не завдає шкідливого впливу на здоров'я людини та є придатним для споживання

#### Практичне завдання «Етикетування продуктів харчування».

Обрати етикетку з будь-якого продукту харчування. Опрацювати надану там інформацію. Виконати письмове завдання:

1. представити фото етикетки;
2. надати інформацію за кожним пунктом необхідної інформації (лекція ТЗ);
3. зробити висновок про повноту інформації на етикетці та відповідність продукту харчування.

#### Корисні посилання:

1. Codex Alimentarius. URL: <https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/en/>
2. Робота ВООЗ з безпеки харчових продуктів. URL: [https://www.who.int/health-topics/food-safety#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/food-safety#tab=tab_1)
3. Керівництво щодо роботи з харчовими продуктами. URL: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34129>

## ТЕМА 4

### ХАРЧОВІ ДОДАТКИ ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ

**Час проведення:** 4 академічні години (2 практичні заняття)

**Актуальність.** В останні десятиріччя було розроблено багато різноманітних речовин та технологічних процесів для задоволення потреб великомасштабної харчової промисловості. Важливу роль у сучасному виробництві харчових продуктів відіграють харчові добавки. Вони створені для гарантування, що оброблена їжа залишається безпечною та в хорошому стані протягом усього шляху від виробника до складів і магазинів і, нарешті, до споживачів. Добавки також використовуються для зміни сенсорних властивостей харчових продуктів, зокрема смаку, запаху, текстури та зовнішнього вигляду.

**План практичного заняття:**

- 1) опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу;
- 2) обговорення представлених під час лекції тезисів;
- 3) перевірка виконання тестових завдань за темою, обговорення помилок.

**Основні визначення.**

*Харчові добавки (додатки)* - це природні або штучні речовини і їх сполуки, які спеціально вводяться у харчові продукти в процесі їх виготовлення з метою надання їм певних властивостей або для збереження якостей.

*Харчові добавки (додатки)* – це будь-які речовини, які в нормальних умовах не застосовуються як їжа і не використовуювані як типові інгредієнти їжі, незалежно від наявності у них харчової цінності, які умисне додаються в їжу для технологічних цілей (включаючи покращення органолептичних властивостей) в процесі виробництва, обробки, упаковки, транспортування або зберігання харчових продуктів («Codex Alimentarius»).

*ГДК – гранично допустима концентрація* (мг/кг) речовини в атмосфері, воді та харчових продуктах з точки зору їх безпеки для здоров'я людини – кількість речовини, яка при щоденній дії протягом будь-якого за тривалістю проміжку часу не може викликати захворювань та відхилень у стані здоров'я.

*ДДД – допустима добова доза* (мг на 1 кг маси тіла) речовини, щоденне надходження якої не спричиняє негативного впливу на здоров'я людини протягом усього життя.

*ДДС – допустиме добове споживання* (мг/добу) речовини визначається як добуток ДДД на величину середньої маси тіла (60 кг) і відповідає кількості, яку людина може споживати щоденно протягом життя без ризику для здоров'я.



## **Перелік питань для опитування та обговорення:**

1. Що таке харчові добавки? Для чого вони використовуються?
2. Мета використання та класифікація харчових добавок.
3. Безпечність харчових добавок. Умови використання харчових добавок.
4. Що таке Е-номер і яке його тлумачення?
5. Як діляться харчові добавки за Е-номером?
6. Вплив харчових добавок на здоров'я населення.

## **Взірці тестових завдань**

### **1. З якою метою використовують харчові добавки?**

- 1) Покращення органолептичних показників
- 2) Збільшення харчової цінності продукту
- 3) Продовження терміну зберігання продуктів
- 4) Прискорення та удосконалення технологічних процесів
- 5) Всі відповіді вірні

### **2. З якою метою використовують харчові добавки?**

- 1) Покращення органолептичних показників
- 2) Покращення консистенції
- 3) Продовження терміну зберігання продуктів
- 4) Збільшення енергетичної цінності продуктів
- 5) Всі відповіді вірні

### **3. Які харчові добавки використовують для створення однорідної суміші продуктів, що не змішуються?**

- 1) Барвники
- 2) Емульгатори
- 3) Консерванти
- 4) Піногасники
- 5) Стабілізатори

### **4. Які харчові добавки використовують для збереження заданої консистенції продукту?**

- 1) Барвники
- 2) Емульгатори
- 3) Консерванти
- 4) Піногасники
- 5) Стабілізатори

## **Корисні посилання:**

1. Загальний стандарт харчових добавок Codex Alimentarius.

URL: <https://www.fao.org/gsfonline/additives/index.html>

## ТЕМА 5

### ГЕНЕТИЧНО-МОДИФІКОВАНІ ОРГАНІЗМИ, ПРОДУКТИ З ГМО, ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

**Час проведення:** 4 академічні години (2 практичні заняття)

**Актуальність.** У світі дедалі більше у харчовій промисловості використовуються продукти, отримані з генетично модифікованих організмів (рослин, тварин і мікроорганізмів). Проте пересічні громадяни погано орієнтуються у характеристиках таких продуктів – технології створення, користі чи негативному впливі на організм людини та здоров'я. Це дозволяє маніпулювати поведінкою та поглядами споживачів при пропозиції харчової промисловості. Тому важливо знати базові основи створення генетично модифікованих організмів та продуктів з ними, нормативні документи, які регулюють їх обіг в країнах.

#### **План практичного заняття:**

- 1) опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу;
- 2) обговорення представлених під час лекції тезисів;
- 3) перевірка виконання тестових завдань за темою, обговорення помилок.

#### **Основні визначення.**

*Генетично модифіковані організми (ГМО)* – це організми (тобто рослини, тварини або мікроорганізми), чий генетичний матеріал (ДНК) був змінений, причому такі зміни були б неможливі в природі в результаті розмноження або природної рекомбінації.

*ISAAA* – це некомерційна міжнародна організація, яка ділиться перевагами нових біонаукових технологій з ключовими зацікавленими сторонами за допомогою обміну знаннями, підтримки ініціатив щодо нарощування потенціалу та партнерства.

*Ауткросінг* – міграція генів з ГМО-культур в традиційні культури або споріднені види в природному середовищі.

#### **Перелік питань для опитування та обговорення:**

1. Історія виникнення ГМО, використання в різних країнах.
2. Безпека продуктів харчування з ГМО, вплив на здоров'я.
3. Маркування продуктів щодо наявності ГМО.
4. Поясніть три основні проблеми, які визначає ВООЗ щодо вживання продуктів з ГМО.
5. Що оцінюється та досліджується в процесі оцінки безпеки ГМО-продуктів?
6. Охарактеризуйте видову та географічну поширеність вирощування біотехнологічних рослин.
7. Визначення ГМО, продукти з ГМО та їх використання в світі та Україні.

## **Взірці тестових завдань**

**1. До технологій створення генетично модифікованих продуктів належать:**

- 1) Біотехнологія
- 2) Генна технологія
- 3) Технологія рекомбінантних ДНК
- 4) Генетична інженерія
- 5) Все перераховане вище

**2. При проведенні оцінки безпеки ГМО ВООЗ рекомендує національним органам користуватися:**

- 1) Збірником Міжнародної організації з стандартизації (ISO)
- 2) Збірником Європейської економічної комісії ООН
- 3) Кодексом Аліментаріус
- 4) Кодексом Європейського комітету зі стандартизації (CEN)
- 5) Жодним з цих документів

**3. Що зазвичай досліджується в процесі оцінки безпеки ГМО-продуктів?**

- 1) Прямий вплив на здоров'я (токсичність)
- 2) Тенденції викликати алергічну реакцію (алергенність)
- 3) Конкретні компоненти, які імовірно володіють поживними або токсичними властивостями
- 4) Стійкість введеного гена
- 5) Все перераховане вище

### ***Корисні посилання:***

1. Сайт ISAAA. URL: <https://www.isaaa.org/>

## ТЕМА 6

### ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ГРУДНОГО ТА РАННЬОГО ВІКУ

**Час проведення:** 2 академічні години

**Актуальність.** Грудне молоко сприяє сенсорному та пізнавальному розвитку, захищає дитину від інфекційних і хронічних хвороб. Виключно грудне вигодовування сприяє зниженню смертності дітей грудного віку в результаті поширених дитячих хвороб, таких як діарея і пневмонія, а також більш швидкому одужанню від хвороб. Грудне вигодовування корисно для здоров'я і благополуччя матерів, дозволяє мати дітей з проміжками, зменшує ризик розвитку раку яєчників і раку молочної залози, збільшує сімейні та національні ресурси, є надійним способом годування і безпечно для навколишнього середовища.

**План практичного заняття:**

- 1) опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу;
- 2) обговорення представлених під час лекції тезисів;
- 3) обговорення рекомендацій щодо грудного вигодовування.

**Основні визначення.**

*Рекомендації ВООЗ і ЮНІСЕФ по оптимальному годуванню дітей грудного та раннього віку:* ранній початок грудного вигодовування протягом години після народження дитини; виключно грудне вигодовування протягом перших шести місяців життя; введення належного поживного і безпечного прикорму у віці шести місяців поряд з продовженням грудного вигодовування до досягнення дитиною віку двох років і більше.

*Для забезпечення виключно грудного вигодовування протягом шести місяців ВООЗ і ЮНІСЕФ рекомендують:* проводити перше грудне вигодовування протягом першої години життя; не давати дитині нічого, крім грудного молока, ніякої іншої їжі або пиття, навіть води; проводити грудне вигодовування на вимогу, тобто так часто, як цього хоче дитина, і вдень, і вночі; не використовувати пляшечок і сосок.

**Перелік питань для опитування та обговорення:**

1. Рекомендації ВООЗ і ЮНІСЕФ щодо оптимального годування дітей грудного та раннього віку.
2. Переваги грудного вигодовування.
3. Відмова від грудного вигодовування як проблема громадського здоров'я.
4. Підходи до залучення до грудного вигодовування та його популяризації.
5. Інтервенції, спрямовані промоцію грудного вигодовування.

***Корисні посилання:***

1. Рекомендації ВООЗ щодо прикорму немовлят і дітей віком від 6 до 23 місяців – WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age. Geneva: World Health Organization; 2023. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/373358/9789240081864-eng.pdf?sequence=1>

2. Настанова WHA71.9 «Годування немовлят і дітей раннього віку» – Infant and young child feeding. 2018. URL: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/279517/A71\\_R9-en.pdf?isAllowed=y&sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/279517/A71_R9-en.pdf?isAllowed=y&sequence=1)

3. Настанова WHA69.9 «Припинення невідповідної реклами харчових продуктів для немовлят і дітей раннього віку» – Ending inappropriate promotion of foods for infants and young children. URL: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/252789/A69\\_R9-en.pdf?isAllowed=y&sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/252789/A69_R9-en.pdf?isAllowed=y&sequence=1)

4. Десять кроків до успішного грудного вигодовування – Ten steps to successful breastfeeding. URL: <https://www.who.int/multi-media/details/ten-steps-to-successful-breastfeeding>

## МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА

Упродовж семестру з дисципліни проводяться дві модульні контрольні роботи (МКР). Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів у межах окремого змістового модулю здійснюються за 100-бальною шкалою. МКР складається з вирішення тестових завдань та теоретичних питань. Розподіл балів за результат виконання МКР визначається таким чином: максимально 50 балів – МКР. До модульної контрольної роботи допускаються всі студенти. На виконання письмового компонента МКР відводиться до двох академічних годин. В кожному варіанті є 20 тестових завдань і 3 теоретичні питання. Правильна відповідь за кожний окремий тест оцінюється в 1 бал, за теоретичне питання – у 10 балів. За допомогою письмової модульної контрольної роботи оцінюється ступінь засвоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 50 балів. Студент, який не з'явився на МКР *з поважної причини*, може пройти його у визначений кафедрою термін.

### Шкала контролю модульної контрольної роботи

Показники	Бали
Письмова модульна контрольна робота:	
- тестові завдання ( <i>за кожну правильну відповідь нараховується 1 бал</i> )	0-20
- теоретичні питання ( <i>за кожну правильну відповідь нараховується 10 балів</i> )	0-30
Загальна оцінка	0 - 50

За умови карантинних обмежень проведення МКР здійснюється дистанційно за допомогою сайту електронного навчання ДВНЗ «УжНУ» ([e-learn.uzhnu.edu.ua](http://e-learn.uzhnu.edu.ua)).

## САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Оцінювання самостійної роботи студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному аудиторному занятті.

Кількість балів за різні види самостійної творчої роботи студента залежить від її обсягу і значимості, але не більше 10 балів. Ці бали додаються до суми балів, набраних студентом за поточну навчальну діяльність.

Самостійна робота передбачає виконання двох індивідуальних творчих проектів:

- 1) Формування плану заходів щодо покращення стану харчування окремої цільової групи (школярів, трудового колективу, студентів, громади)
- 2) Розбір етикетування харчового продукту (фото етикетки, опис всіх пунктів за нормативним документом, висновок).

### Критерії оцінювання самостійної роботи студентів

модуль 1	Критерії оцінювання
9-10	Студент повною мірою розкриває питання, винесені для самостійного опрацювання, вільно оперує поняттями і науковою термінологією, демонструє глибокі знання джерел, має власну думку щодо відповідної теми і здатний аргументовано її доводити.
6-8	Загалом матеріал самостійної роботи викладений достатньо повно, але студент припускається певних помилок при виконанні завдань, винесених для самостійного опрацювання, трапляються неточності, деякі питання розкриті неповністю.
3-5	Студент неповністю розкриває питання, винесені для самостійного опрацювання, слабо розуміє їх сутність, намагається робити висновки, але при цьому припускається грубих помилок, матеріал викладає нелогічно, непослідовно.
1-2	Виконана робота виглядає нашвидку зробленою чи незакінченою. Наявні значні фактичні помилки, незрозумілості, нерозуміння теми або невідповідність викладеного матеріалу передбаченій темі для самостійного опрацювання.

## ПИТАННЯ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧНОГО КОНТРОЛЮ

1. Які зміни в здоров'ї суспільства може зумовлювати харчування?
2. Охарактеризуйте основні погляди ВООЗ на здорове харчування.
3. Як впливає харчування на популяційне здоров'я?
4. Перерахуйте ефективні заходи формування політики для створення умов, сприятливих для здорового харчування.
5. Охарактеризуйте заходи забезпечення узгодженості національної політики та інвестиційних планів.
6. Охарактеризуйте стимулювання попиту споживачів на здорові харчові продукти і страви.
7. Які заходи включає просування належної практики харчування дітей грудного та раннього віку?
8. Поясніть формування індивідуального харчування.
9. Охарактеризуйте стан харчування населення України загалом.
10. Охарактеризуйте зміни в калорійності харчових раціонів за останні десятиліття в Україні
11. Охарактеризуйте особливості споживання продуктів харчування дорослими і дітьми у 2018-2019 роках.
12. Що таке національна піраміда харчування? назвіть та поясніть її основні сходинки.
13. Які основні документи визначають підходи до здорового харчування в системі охорони здоров'я України?
14. Які ви знаєте підходи до підрахунку енергетичної потреби харчових раціонів для окремих осіб? Якими документами це визначено?
15. Які норми споживання макронутрієнтів (білків, жирів, вуглеводів) визначаються для дорослих та дітей? Якими документами це визначено?
16. Що таке тарілка здорового харчування? Поясніть її принцип. Що таке Кодекс Аліментаріус і які його функції?
17. Які документи належать до нового харчового законодавства і які їх переваги?
18. Охарактеризуйте коротко систему державного контролю безпечності харчових продуктів.
19. Що таке харчовий продукт? Охарактеризуйте види харчових продуктів.
20. Що таке безпека харчових продуктів і як вона забезпечується?
21. Вкажіть та охарактеризуйте загальні вимоги до продуктів харчування.



22. Вкажіть та охарактеризуйте гігієнічні вимоги безпеки та поживної цінності продуктів харчування.
23. Поясніть, для чого і яким способом здійснюється етикетування продуктів харчування.
24. вкажіть, що повинно бути вказано на етикетці харчового продукту.
25. Які є вимоги до інформації про харчовий продукт?
26. Що таке харчові добавки? Для чого вони використовуються?
27. Мета використання та класифікація харчових добавок.
28. Безпечність харчових добавок. Умови використання харчових добавок.
29. Що таке Е-номер і яке його тлумачення?
30. Як діляться харчові добавки за Е-номером?
31. Вплив харчових добавок на здоров'я населення.
32. Історія виникнення ГМО, використання в різних країнах.
33. Безпека продуктів харчування з ГМО, вплив на здоров'я.
34. Маркування продуктів щодо наявності ГМО.
35. Поясніть три основні проблеми, які визначає ВООЗ щодо вживання продуктів з ГМО.
36. Що оцінюється та досліджується в процесі оцінки безпеки ГМО-продуктів?
37. Охарактеризуйте видову та географічну поширеність вирощування біотехнологічних рослин.
38. Визначення ГМО, продукти з ГМО та їх використання в світі та Україні.
39. Рекомендації ВООЗ і ЮНІСЕФ по оптимальному годуванню дітей грудного та раннього віку
40. Переваги грудного вигодовування.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

### Основна література

1. Здорове харчування: збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров'я / укл.: В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук, Г.О. Слабкий, І.Я. Гуцол, Н.Й. Потокій. Ужгород, 2020. 64 с.
2. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
3. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхєєнко. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с.
4. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 №1073 "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії"

### Допоміжна література

1. Дієтологія: підручник / Н.В.Харченко, Г.А. Анохіна та ін. Київ – К-д: Вид-во «Меридіан», 2012. 528 с.
2. Robertson A., Tirado C., Lobstein T. et al. Food and health in Europe: a new basis for action // WHO, 2002. 385 p.
3. Немченко, А. С. Організаційні підходи до зниження споживання трансжирів: досвід країн світу / А. С. Немченко, Ю. Є. Куриленко, М. В. Подколзіна // Науковий підхід до сфери практичної косметології: актуальні питання й тренди : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 11 берез. 2020 р. Харків : НФаУ, 2020. С. 152.
4. Шликова В. О., Леванда О. М. Доходи, умови харчування й тривалість життя населення: порівняльний аналіз України та країн ЄС. *Демографія та соціальна економіка*. 2018. № 1. С. 140-152. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/dse\\_2018\\_1\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/dse_2018_1_12)
5. Рингач Н.О., Власик Л.Й. Мінімізація факторів ризику неінфекційних захворювань: консультування з питань здорового харчування на первинному рівні. *Україна. Здоров'я нації*. 2017. № 3. С. 184-189. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uzn\\_2017\\_3\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uzn_2017_3_33)
6. Гросул В.А. Оцінка стану харчування населення України / В.А. Гросул, С.О. Зубков, Н.І. Єсінова // Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг: зб. наук. пр. / відпов. ред. М.В. Чорна. Харків: ХДУХТ, 2020. Вип. 1 (31). С. 125-137.

## Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Лекційний курс з дисципліни «Харчування як складова громадського здоров'я» (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ» [www.e-learn.uzhnu.edu.ua](http://www.e-learn.uzhnu.edu.ua)).
2. Робоча програма дисципліни «Харчування як складова громадського здоров'я» (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ» [www.e-learn.uzhnu.edu.ua](http://www.e-learn.uzhnu.edu.ua)).
3. Перелік питань, тестових завдань, ситуаційних задач до практичних занять з дисципліни «Харчування як складова громадського здоров'я» (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ» [www.e-learn.uzhnu.edu.ua](http://www.e-learn.uzhnu.edu.ua)).
4. Презентації до тем дисципліни «Харчування як складова громадського здоров'я» (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ» [www.e-learn.uzhnu.edu.ua](http://www.e-learn.uzhnu.edu.ua)).
5. Рекомендації ВООЗ щодо прикорму немовлят і дітей віком від 6 до 23 місяців – WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age. Geneva: World Health Organization; 2023. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/373358/9789240081864-eng.pdf?sequence=1>
6. Настанова WHA71.9 «Годування немовлят і дітей раннього віку» – Infant and young child feeding. 2018. URL: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/279517/A71\\_R9-en.pdf?isAllowed=y&sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/279517/A71_R9-en.pdf?isAllowed=y&sequence=1)
7. Настанова WHA69.9 «Припинення невідповідної реклами харчових продуктів для немовлят і дітей раннього віку» – Ending inappropriate promotion of foods for infants and young children. URL: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/252789/A69\\_R9-en.pdf?isAllowed=y&sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/252789/A69_R9-en.pdf?isAllowed=y&sequence=1)
8. Десять кроків до успішного грудного вигодовування – Ten steps to successful breastfeeding. URL: <https://www.who.int/multi-media/details/ten-steps-to-successful-breastfeeding>

**Навчально-методичне видання**

**ХАРЧУВАННЯ  
ЯК СКЛАДОВА ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я**

методичні рекомендації до практичних занять

**Укладачі:**

Брич В.В.

Дуб М.М.

Відповідальна за випуск:

Брич Валерія Володимирівна