

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ

ЗАТВЕРДЖЕНО

рішення Вченої ради навчально-наукового інституту післядипломної освіти Донецького національного медичного університету від 09.10.2025

року (протокол № 2)

Голова Вченої ради ІНІ ПО

Олександр КОЗИНСЬКИЙ

ВВЕДЕНО В ДІЮ

наказ ректора Донецького національного медичного університету від 09.10.2025 року № 239

В.о. ректора

Майя ЄРМОЛАЄВА

**СЕРТИФІКАТНА ПРОГРАМА
«ОСНОВИ НУТРИЦІОЛОГІЇ»**

Партнер сертифікатної програми:
Nutri Lab School

м. Київ / Кропивницький 2025 рік

ОПИС СЕРТИФІКАТНОЇ ПРОГРАМИ

| | |
|------------------------------------|--|
| Повна назва сертифікатної програми | Основи нутриціології |
| Спеціальність/ освітня програма | Поза спеціальністю / освітньою програмою |
| Мета сертифікатної програми | <p>Сформувати цілісне бачення нутриціології — від клітинного рівня і механізмів метаболізму до щоденних харчових стратегій, які впливають на якість життя та профілактику хвороб.</p> <p>Навчити мислити критично і науково — розуміти принципи evidence-based підходу, відрізнити наукові дані від популярних міфів, орієнтуватися у джерелах досліджень.</p> <p>Показати практичне застосування знань — як оцінювати нутритивний статус, розуміти потреби організму в різних умовах (стрес, спорт, менопауза, період росту), створювати індивідуалізовані харчові стратегії.</p> <p>Розвинути професійні навички нутриціолога — вміння працювати з клієнтом, визначати власну зону відповідальності, співпрацювати з лікарями та іншими фахівцями.</p> <p>Сформувати здоровий підхід до життя — інтегрувати харчування з факторами способу життя: фізичною активністю, сном, гідратацією, психоемоційним станом.</p> |
| Завдання сертифікатної програми | <p>Ознайомити слухачів із базовими поняттями нутриціології: визначення, цілі, завдання, місце у сучасній системі охорони здоров'я.</p> <p>Сформувати знання про фундаментальні основи: клітинну будову, біохімічні процеси, анатомію та фізіологію шлунково-кишкового тракту.</p> <p>Надати системні уявлення про макро- та мікронутрієнти: їхню біохімію, функції, харчові джерела, проблемні питання та практичне застосування.</p> <p>Розкрити принципи ендокринної регуляції і роль гормонів у метаболізмі, апетиті та енергетичному балансі.</p> <p>Навчити застосовувати evidence-based підхід: працювати з науковими джерелами, критично оцінювати інформацію, відрізнити науку від міфів.</p> <p>Сформувати практичні навички оцінки нутритивного статусу та складання раціонів</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>харчування з урахуванням потреб різних категорій клієнтів.</p> <p>Окреслити межі компетенції нутриціолога та розвинути розуміння ролі мультидисциплінарної співпраці з лікарями та іншими фахівцями.</p> <p>Вивчити психологічні аспекти харчової поведінки та надати базові знання про роботу з розладами харчової поведінки (РХП).</p> <p>Розвинути у слухачів цілісне бачення здорового способу життя, що включає харчування, фізичну активність, сон, гідратацію та стрес-менеджмент.</p> <p>Підготувати слухачів до практичної діяльності нутриціолога: навчити застосовувати знання у роботі з клієнтами та створювати ефективні індивідуальні харчові стратегії.</p> |
| <p>Загальна тривалість навчання (години, кредити ЄКТС, місяці (тижні))</p> | <p>110 годин, 4 кредити ЄКТС 5 місяців</p> |
| <p>Компетентності, які опановує слухач сертифікатної програми</p> | <p>Загальні компетентності:</p> <p>ЗК1. Системне мислення – здатність бачити харчування у контексті цілісного функціонування організму.</p> <p>ЗК2. Критичне мислення – уміння відрізнити наукові дані від міфів та комерційних маніпуляцій.</p> <p>ЗК3. Інформаційна грамотність – навички роботи з доказовими джерелами, науковими базами та сучасними дослідженнями.</p> <p>ЗК4. Комунікаційні навички – уміння ефективно працювати з клієнтом, доносити інформацію простою мовою.</p> <p>ЗК5. Етична відповідальність – усвідомлення меж власної компетенції, коректна співпраця з лікарями та іншими спеціалістами.</p> <p>Фахові компетентності:</p> <p>ФК1. Базові знання з біології, біохімії та фізіології – розуміння клітинних і метаболічних процесів, які лежать в основі харчування.</p> <p>ФК2. Знання про макро- та мікронутрієнти – їхні функції, джерела, вплив на здоров'я, можливі дефіцити та надлишки.</p> <p>ФК3. Розуміння принципів ендокринної регуляції – вплив гормонів на метаболізм, апетит і енергетичний баланс.</p> |

| | |
|-----------------|--|
| | <p>ФК4. Оцінка нутритивного статусу – використання опитувальників, харчових щоденників та інших безпечних інструментів у межах компетенції.</p> <p>ФК5. Складання раціонів – уміння формувати індивідуальні плани харчування з урахуванням віку, статі, рівня активності та особливих станів.</p> <p>ФК6. Психологія харчування – базові знання про харчову поведінку та орієнтація у проблематиці РХП (з подальшим перенаправленням до спеціалістів).</p> <p>ФК7. Розробка комплексних стратегій здорового способу життя – інтеграція харчування з фізичною активністю, сном, гідратацією та стрес-менеджментом.</p> <p>ФК8. Навички міждисциплінарної співпраці – готовність взаємодіяти з лікарями, тренерами, психологами для досягнення кращих результатів клієнта.</p> |
| Мова викладання | Українська |
| Форма навчання | Онлайн |
| Методи навчання | <ol style="list-style-type: none"> 1. Лекційні заняття (традиційні та інтерактивні) – викладення теоретичного матеріалу з використанням презентацій, схем, відео; інтерактивні лекції з елементами дискусії, обговоренням останніх наукових даних 2. Практичні заняття – розв’язування ситуаційних задач (кейсів) на основі реальних харчових звичок або проблем; практичні завдання після кожного модулю для закріплення та більш детального її опрацювання. 3. Самостійна робота слухачів 4. Метод проектного навчання – створення та накопичення власного досвіду на основі кейсу "робота з клієнтом", де студент складає індивідуальну консультацію на основі анкетних даних, харчового щоденника, мети клієнта. 5. Метод портфоліо – формування особистої навчальної папки з короткими конспектами, схемами, таблицями, інфографіками, раціонами: як результат виконання завдань упродовж курсу. 6. Використання візуальних і цифрових засобів: схеми, інфографіки, відеоанімації про травну систему, метаболізм нутрієнтів тощо; онлайн-платформи для складання раціонів (наприклад, |

| | |
|---|---|
| | Cronometer або інші аналоги для навчальних цілей); робота з аватарами |
| Методичне забезпечення | <ol style="list-style-type: none"> 1. Сертифікатна програма; 2. Плани лекцій, практичних занять та самостійної роботи студентів. 3. Тези лекцій з дисципліни. 4. Методичні розробки для викладача. 5. Методичні вказівки до практичних занять для студентів. 6. Методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу студентів. 7. Тестові та контрольні завдання до практичних занять. 8. Питання та завдання до контролю засвоєння розділу. 9. Перелік питань для кінцевого контролю знань з дисципліни (залік, диференційований залік, іспит), який передбачає перевірку: <ul style="list-style-type: none"> ● рівня теоретичних знань та умінь використовувати їх у конкретних ситуаціях; ● рівня оволодіння практичними навичками при вивченні дисципліни. |
| Вимоги до попереднього рівня освіти слухачів | Без вимог |
| Система оцінювання та форми підсумкового контроль | <ol style="list-style-type: none"> 1. Поточний контроль: здійснюється після кожного навчального модулю для перевірки рівня засвоєння знань методом виконання практичних завдань відповідно темі модулю з наступною перевіркою та комунікацією з експертами з метою обговорення. 2. Проміжний контроль (модульний, практичний): практичне відпрацювання ситуацій та випадків, які трапляються в житті або під час практики після проходження основної лекційної частини. 3. Підсумковий контроль (залік/іспит): формує цілісну оцінку знань і вмінь та передбачає видачу документів про проходження навчання в результаті успішної задачі – комплексне тестування (теорія + практика): включає тести з декількома варіантами відповідей. 4. Альтернативні методи контролю (портфоліо навчального прогресу), включає: виконані завдання, аналізи раціонів, коментарі, фотозвіти тощо; інтерактивне обговорення. |

| | |
|---|---|
| <p>Керівник сертифікатної програми</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Олександр Кумачов; ● 23oleksandr.kumachov@dnmu.edu.ua; ● +38 073 454 44 87; ● заступник директора навчально-наукового інституту післядипломної освіти, Донецький національний медичний університет; ● магістр медицини, ДНМУ; магістр публічного управління та адміністрування в галузі охорони здоров'я, ДНМУ; ● лікар загальної практики – сімейний лікар. <p><i>Обов'язки делеговано Партнеру сертифікатної програми в повному обсягу.</i></p> |
| <p>Підрозділ розробників сертифікатної програми</p> | <p>Партнер сертифікатної програми – «Nutri Lab School»</p> |
| <p>Інформація про розробників</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ольга Гуренко <ul style="list-style-type: none"> ● біохімік, генетик; ● молодший науковий співробітник; ● спортивний та клінічний дієтолог; ● викладач кафедри медичної біології та спортивної дієтології Національного університету фізичного виховання і спорту України. 2. Катерина Свистун <ul style="list-style-type: none"> ● лікар-дієтолог; ● лікар загальної практики - сімейний лікар 1 категорії. 3. Софія Килин <ul style="list-style-type: none"> ● лікар-дієтолог; ● лікар-гастроентеролог; ● лікар-терапевт. 4. Юлія Коваль <ul style="list-style-type: none"> ● лікар-дієтолог; ● лікар загальної практики - сімейний лікар. 5. Валерія Зарецька <ul style="list-style-type: none"> ● лікар-дієтолог; ● лікар 1 категорії. 6. Світлана Шумейко <ul style="list-style-type: none"> ● практикуючий нутриціолог; ● член НАДНУ; ● провідний куратор платформи. 7. Владислава Дробот <ul style="list-style-type: none"> ● практикуючий нутриціолог; ● куратор платформи. 8. Євгенія Холодкова |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● експерт зі здорового харчування; ● куратор платформи. |
| Партнер сертифікатної програми | Nutri Lab School |
| Інформація про партнера сертифікатної програми | <p>Освітня платформа нового покоління у сфері доказової нутриціології, що поєднує фундаментальні наукові знання з практичними навичками клінічного мислення та роботи з клієнтами.</p> <p>Платформа навчає принципам раціонального харчування, метаболічної регуляції, нутритивної підтримки та профілактики хронічних захворювань — у межах сучасних наукових стандартів.</p> <p>Головна мета — формувати спільноту висококваліфікованих фахівців, які володіють системним підходом, критичним мисленням і етичними принципами роботи в галузі харчування та здоров'я.</p> <p>Програма побудована на поєднанні теоретичних модулів, інтерактивної комунікації з експертами, практичних кейсів, симуляцій (аватарів клієнтів) і супервізійної підтримки менторів.</p> <p>Nutri Lab School — це не просто навчання, а простір професійного розвитку, де доказова наука, практика та етика об'єднуються в цілісну систему формування нутриціолога нового покоління.</p> |

СТРУКТУРА СЕРТИФІКАТНОЇ ПРОГРАМИ

| № | Назва модулю/ теми |
|----------|--|
| 1 | МОДУЛЬ 1. ВСТУП ДО НУТРИЦІОЛОГІЇ |
| 1.1 | Урок 1. Що таке нутриціологія, основні цілі та задачі |
| 1.2 | Урок 2. Evidence-based підхід у харчуванні. Навігатор з пошуку доказових джерел |
| 1.3 | Урок 3. Закони раціонального харчування |
| 1.4 | Урок 4. Системи оцінки нутритивного статусу |
| 1.5 | Урок 5. Межі компетенцій нутриціолога |
| 2 | МОДУЛЬ 2. ВСТУП ДО БІОХІМІЇ |
| 2.1 | Урок 1-2. Будова клітини. Метаболізм |
| 2.2 | Урок 3-4. Енергія в дії. Практична біохімія |
| 3 | МОДУЛЬ 3. АНАТОМІЯ ТА ФІЗІОЛОГІЯ ШКТ |
| 3.1 | Урок 1. Будова та функції шлунково-кишкового тракту |
| 3.2 | Урок 2. Мікробіом кишківника: роль та функції |
| 3.3 | Урок 3. Ферменти та травлення |
| 4 | МОДУЛЬ 4. МАКРО- ТА МІКРОНУТРИЄНТИ |
| 4.1 | Урок 1. Біохімія білків, жирів та вуглеводів |
| 4.2 | Урок 2. Білки: основні функції, класифікація, харчові джерела, проблемні питання |
| 4.3 | Урок 2. 1. Бонусний урок. Як вірно скомбінувати харчування вегану |
| 4.4 | Урок 3. Жири: класифікація, Функції, харчові джерела, проблемні питання |
| 4.5 | Урок 3.1. Бонусний урок. Основні акценти у харчуванні при дисліпідемії |
| 4.6 | Урок 4. Вуглеводи: функції, класифікація, харчові джерела, проблемні питання |
| 4.7 | Урок 4.1. Бонусний урок. Глютен — друг чи ворог? |
| 4.8 | Урок 5. Основні поняття про вітаміни: класифікація, функції, харчові джерела, дієтичні форми |
| 4.9 | Урок 6. Основні поняття про мінерали: класифікація, функції, харчові джерела, дієтичні форми |
| 4.10 | Урок 7. Дієтичні добавки |

| № | Назва модулю/ теми |
|-----------|---|
| 5 | МОДУЛЬ 5. ЕНДОКРИННА РЕГУЛЯЦІЯ |
| 5.1 | Урок 1. Основи ендокринної регуляції: типи гормонів, механізми дії, роль у травленні та апетиті |
| 5.2 | Урок 2. Гормональна регуляція метаболізму: інсулін, глюкагон, кортизол, щитоподібні гормони |
| 6 | МОДУЛЬ 6. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ТА СПОСОБУ ЖИТТЯ |
| 6.1 | Урок 1. Сон, питний режим та фізична активність |
| 6.2 | Урок 2. Дієти та міфи у світі нутриціології та харчування |
| 6.3 | Урок 3. Склад харчових продуктів |
| 6.4 | Урок 4. Психологія харчування та РХП |
| 7. | МОДУЛЬ 7. ПРАКТИКА НУТРИЦІОЛОГА |
| 7.1 | Урок 1. Демонстраційний урок-практикум по складанню раціону |
| | Уроки-практикуми під різні запити |
| | Поточний контроль |
| | Підсумковий контроль |
| | Разом |

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ
(ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ)**

| Якісна оцінка | Кількісна оцінка | Відсоток вірних відповідей |
|-----------------------------|------------------|----------------------------|
| відмінно / excellent | 190-200 | 90%-100% |
| успішно / successfully | 120-189 | 50%-89% |
| не успішно / unsuccessfully | <120 | <49,9% |

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ДОДАТКОВИХ ДЖЕРЕЛ

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>

Гарвардська тарілка здорового харчування

<https://moz.gov.ua/uk/porivnjajte-svoju-izhu-z-tarilkoju-zdorovogo-harchuvannja>
(українська версія гарвардської тарілки здорового харчування)

https://www.bapen.org.uk/pdfs/must/must_full.pdf.

<https://www.mdcalc.com/calc/10190/malnutrition-universal-screening-tool-must>

<https://www.nhs.uk/health-assessment-tools/calculate-your-body-mass-index/>

Editorial: Nutritional status assessment and its links with chronic disease prognosis and surgical outcomes

<https://repository.pdmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b2e02abd-ff62-4c63-8a79-7376819785d0/content>

Nutritional Assessment in Patients with Chronic Diseases: Tools, Challenges, and Future Directions (2023, Nutrients)

[https://openlikar.com.ua/wp-](https://openlikar.com.ua/wp-content/uploads/2023/06/%D0%94%D0%BB%D1%8F_%D0%BB%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%B2_%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D1%89%D0%BE%D0%B4%D0%BE_%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%97_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%97_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%D1%96%D0%B2.pdf?utm_source)

[content/uploads/2023/06/%D0%94%D0%BB%D1%8F_%D0%BB%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%B2_%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D1%89%D0%BE%D0%B4%D0%BE_%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%97_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%97_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%D1%96%D0%B2.pdf?utm_source](https://openlikar.com.ua/wp-content/uploads/2023/06/%D0%94%D0%BB%D1%8F_%D0%BB%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%B2_%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D1%89%D0%BE%D0%B4%D0%BE_%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%97_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%97_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%D1%96%D0%B2.pdf?utm_source)

Importance of nutritional assessment tools in the critically ill

https://kurort.gov.ua/wp-content/uploads/2023/10/maket-metodychka-2.pdf?utm_source

Malnutrition Screening and Assessment (2022)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35745121/>

Perspective: Nutritional Status as a Biological Variable

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34009250/>

Оцінка нутритивного статусу в дітей (українською)

https://pdfs.semanticscholar.org/6709/66cfc926c421671df932a1f6159dcc78d900.pdf?utm_source

Нутриціологія в сімейній медицині Частина 1

[https://www.ifnmu.edu.ua/wp-](https://www.ifnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/02/%D0%9D%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0-1.pdf?utm_source)

[content/uploads/2025/02/%D0%9D%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0-1.pdf?utm_source](https://www.ifnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/02/%D0%9D%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0-1.pdf?utm_source)

Нутриціологія в сімейній медицині Частина 2

https://www.ifnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/02/%D0%9D%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0-2.pdf?utm_

The Cell as Matter: Connecting Molecular Biology to Cellular Functions
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9053450/?utm_source

Cell biology: Networks, regulation, pathways
<https://arxiv.org/pdf/0712.4385>

Unit 2: Cell structure and function
https://www.khanacademy.org/science/ap-biology/cell-structure-and-function?utm_source

A Journey to the Center of Our Cells
https://www.newyorker.com/magazine/2022/03/07/a-journey-to-the-center-of-our-cells?utm_source

Клітина / Енциклопедія сучасної України
https://esu.com.ua/article-8507?utm_source

https://naurok.com.ua/klitina-tkanini-budova-ta-funkci-zagalniy-oglyad-budovi-i-funkciy-organizmu-35734.html?utm_source

Клітинна біохімія
https://biology.udau.edu.ua/assets/files/magistri/obov-yazkovi-disciplini/m_rp_klitinna-biohimiya_22.pdf?utm_source

Metabolism – Essays in Biochemistry
https://portlandpress.com/essaysbiochem/article/64/4/607/226177/Metabolism?utm_source

Metabolism (вікіпедія)
https://en.wikipedia.org/wiki/Metabolism?utm_source

Cellular metabolism and disease
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3337773/?utm_source

Metabolite discovery: Biochemistry's scientific driver
https://www.cell.com/cell-metabolism/pdf/S1550-4131%2821%2900533-7.pdf?utm_source

Unit 4: Cell Metabolism
https://bio.libretexts.org/Bookshelves/Introductory_and_General_Biology/Biology_%28Kimball%29/04%3A_A_Cell_Metabolism?utm_source

Introduction to Metabolism and Energy
https://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/1946/1/12Osob_enerhoob_zhyv_orhanizmakh.pdf?utm_source

General pathways of catabolism (PDPU PDF)
https://biohim.pdmu.edu.ua/storage/common/docs/3OIJavqHCSLTo2cxhYPF8oXsRtvRD8xcOIAFCkmN.pdf?utm_source

Вступ до обміну речовин і енергії (Александрова, PDF)
https://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/1946/1/12Osob_enerhoob_zhyv_orhanizmakh.pdf?utm_source

Нутрієнти. Біо-хімія – основи, норми, енергія (Uman)

https://www.vnmu.edu.ua/downloads/biochemistry/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%B7%20%D0%91%D0%A5-%D1%87.1%20%282%29.pdf?utm_source=

Profiling Cellular Energy Metabolism

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022202X2102220X?utm_source=

ATP synthesis and storage

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3360099/?utm_source=

Oxidative phosphorylation (Wikipedia)

https://en.wikipedia.org/wiki/Oxidative_phosphorylation?utm_source=

Electron transport chain (Wikipedia)

https://en.wikipedia.org/wiki/Electron_transport_chain?utm_source=

Energy metabolism in health and disease

https://www.nature.com/articles/s41392-025-02141-x?utm_source=

Metabolic regulation of the hallmarks of stem cell biology

https://www.cell.com/cell-stem-cell/pdf/S1934-5909%2824%2900003-1.pdf?utm_source=

AMP-activated protein kinase (Wikipedia)

https://en.wikipedia.org/wiki/AMP-activated_protein_kinase?utm_source=

Введення в обмін речовин і енергії (Александрова, 2012)

https://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/1946/1/12Osob_enerhoob_zhyv_orhanizmakh.pdf?utm_source=

Навчально-методичний посібник з біологічної хімії

https://www.vnmu.edu.ua/downloads/biochemistry/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%B7%20%D0%91%D0%A5-%D1%87.1%20%282%29.pdf?utm_source=

MFNL-002 Nutritional Biochemistry Practical Manual (файл можна викачати на сторінці сайту)

https://egyankosh.ac.in/handle/123456789/93464?utm_source=

Biochemical Practical Manual: Alagappa University

https://mis.alagappauniversity.ac.in/siteAdmin/dde-admin/uploads/2/PG_M.Sc._Home%20Science%20E2%80%93%20Nutrition%20and%20Dietetics_365%2021_Nutritional%20Biochemistry_English_1872.pdf?utm_source=

Textbook of Nutritional Biochemistry

<https://link.springer.com/book/10.1007/978-981-19-4150-4>

https://www.sciencedirect.com/book/9780121348366/nutritional-biochemistry?utm_source=

Biochemistry and Human Nutrition

https://www.researchgate.net/publication/345989864_Biochemistry_and_Human_Nutrition

Нутриціологія. Частина 2: нутриціологія. Навчальний посібник

<https://cnc.nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/lektsyia-1-nutrytsyolohyia.pdf>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/319704#Summary>

https://ua.mozaweb.com/uk/Extra-3D_sceni-Fermenti-206305?autostart=1

<https://www.youtube.com/watch?v=6EDBlowVST0>

“Biochemistry, Nutrients” – StatPearls (NCBI, 2023)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554545/>

Macronutrient balance and micronutrient amounts through growth and development” (2021)

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8106138/?utm_source

“Macronutrients and Micronutrients in Nutrition” (PDF, 2017)

https://scispace.com/pdf/macronutrients-and-micronutrients-in-nutrition-p7re2v980a.pdf?utm_source

“International Journal of Nutrition – Macronutrients”

https://openaccesspub.org/international-journal-of-nutrition/macronutrients?utm_source=

Українська стаття: “Макро- та мікронутрієнти: баланс харчування для здорового тіла” (2024, Уманський педуніверситет)

https://www.researchgate.net/publication/384632920_MAKRO-_TA_MIKRONUTRIENTI_BALANS_HARCUVANNA_DLA_ZDOROVOGO_TILA

«Біологічна хімія» — Л. І. Гребеник та співавт., СумДУ (2023)

[https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/91540/1/Hrebenik.pdf;jsessionid=4D22122073EEFD796DC E697D1FEDAD3D)

[download/123456789/91540/1/Hrebenik.pdf;jsessionid=4D22122073EEFD796DC E697D1FEDAD3D](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/91540/1/Hrebenik.pdf;jsessionid=4D22122073EEFD796DC E697D1FEDAD3D)

<https://www.myfooddata.com/>

-сайт де можна переглянути харчову цінність продукту (детальний склад макро-та мікронутрієнтів, калорійність), порівняти данні про харчову цінність продуктів, знайти найкращі харчові джерела білків та амінокислот, клітковини, жирів, вуглеводів, а також мінералів та вітамінів.

<https://tools.myfooddata.com/protein-calculator/175200-169998-168875/wt1-wt1-wt1/1-1-1>

склад амінокислот в продуктах

Harvard T.H. Chan School of Public Health - The Nutrition Source- цей сайт містить детальну інформацію про білки, їхні джерела, роль у харчуванні та вплив на здоров'я.

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/what-should-you-eat/protein/>

World Health Organization (WHO)-ВООЗ має звіти та статті щодо харчування, включаючи рекомендації по споживанню білків.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Academy of Nutrition and Dietetics-професійна асоціація дієтологів, яка надає багато інформації про білки в раціоні та їхню роль у здоров'ї.

<https://www.eatright.org/food/food-groups/protein-foods>

Посилання на цікаву відео-ілюстрацію будови та функцій білків:

<https://youtu.be/b4Z7tvplAmo?si=6JtrOVmbv0JF8z6z>

<https://youtu.be/wvTv8TqWC48?si=EhsY5ltHHnXK06y7>

https://youtu.be/kMg517MHDJs?si=GakGTUaHz_dpEnZz

The Vegan Society (com) — один із найстаріших і найвідоміших ресурсів,

який надає інформацію про веганство, включаючи здорове харчування, планування дієти та науково обґрунтовані поради.

Plant Based News (org) — сайт, що спеціалізується на новинах, пов'язаних із веганським способом життя, а також містить багато корисних статей про харчування.

org (nutritionfacts.org) — ресурс, створений доктором Майклом Грегером, де науково обґрунтована інформація про харчування, включаючи рослинні дієти, представлена у вигляді відео та статей.

org (veganhealth.org) — сайт, який надає науково підтверджену інформацію про всі аспекти веганського харчування, включаючи споживання необхідних поживних речовин.

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000104.htm>
про харчові жири

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6628852/>
про харчові жири

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000785.htm>
про мононенасичені жирні кислоти

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000747.htm>
про поліненасичені жирні кислоти

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000838.htm>
про насичені жири

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000786.htm>
про трансжири

Цікаві відео-ілюстрації до теми жирів:

<https://youtu.be/QhUrc4BnPgg?si=NReKSrm-oU5kXA2H>

<https://youtu.be/ebScOnAJdu0?si=AILfCidSyd3bx93Q>

<https://youtu.be/ppqpUVaasNc?si=5G->

[swinIekDr8U6vps://youtu.be/BVxeeiR7JB0?si=EhYwcBrXoB6rkUk7](https://youtu.be/BVxeeiR7JB0?si=EhYwcBrXoB6rkUk7)

https://youtu.be/A_fJQLNW3vM?si=Ye2gXrD9XUNhVifl

<https://health.usnews.com/wellness/food/articles/how-to-lower-cholesterol-levels-naturally>

як знизити холестерин природнім шляхом

https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8/01122017_Basic_Recommendations-1.pdf

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ЗДОРОВОМУ ХАРЧУВАННЮ МОЗ УКРАЇНИ

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/carbohydrates/>

детальніше про вуглеводи

<https://medlineplus.gov/carbohydrates.html#:~:text=What%20are%20carbohydrate%3F,breaks%20down%20carbohydrates%20into%20glucose>

. Додатково про вуглеводи

<https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/whole-grains-z>

ЦІЛЬНІ ЗЕРНА ВІД А ДО Я.

<https://healthjade.net/what-is-a-whole-grain/>

дуже детально про цільні та очищені зерна

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240073616>

ВИКОРИСТАННЯ НЕЦУКРОВИХ ПІДСОЛОДЖУВАЧІВ:
РЕКОМЕНДАЦІЇ ВООЗ

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240046429>

ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ НЕЦУКРОВИХ ПІДСОЛОДЖУВАЧІВ НА
ЗДОРОВ'Я: систематичний огляд і мета-аналіз.

<https://medlineplus.gov/ency/article/007492.htm>

додатково про різноманітні підсолоджувачі

<https://www.nutrition.gov/topics/whats-food/fiber>

ДОДАТКОВО ПРО КЛІТКОВИНУ

Цікаві відео-ілюстрації до теми вуглеводів:

<https://www.youtube.com/watch?v=CBJ2CUDJsMc>

<https://www.youtube.com/watch?v=rQyWJIn1HYE>

<https://www.youtube.com/watch?v=4tlCDcqZYgk>

<http://msvitu.com/archive/2010/april/article-2.php#5>

діагностика целиакії

<https://www.coeliac.org.uk/information-and-support/living-gluten-free/the-gluten-free-diet/gluten-free-when-pregnant/>

целиакія та вагітність

<https://www.coeliac.org.uk/home/>

британська благодійна організація для людей з целиакією

<https://www.nhs.uk/conditions/coeliac-disease/diagnosis/>

про целиакію

[https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(12\)00743-5/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(12)00743-5/fulltext)

безглютенова дієта: необачні дієтичні поради для населення?

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5866307/>

користь для здоров'я та побічні ефекти безглютенової дієти у пацієнтів, які не страждають целиакією

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>

про вітаміни та мінерали від національного інституту здоров'я

<https://medlineplus.gov/vitamins.html>

додатково про вітаміни

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>

про вітаміни та мінерали від національного інституту здоров'я (можна почитати додаткову інформацію та подивитись фізіологічні норми кожного мінералу в залежності від віку, статі та фізіологічного стану)

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/DietarySupplements-Consumer/>

що таке дієтичні добавки

<https://dpss.gov.ua/news/bezpechnist-kharchovykh-produktiv-diietychni-dobavky-tse-ne-liky-a-kharchovy-i-produkt>

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z2231-13#Text>

<https://www.fda.gov/food/dietary-supplements>

<https://www.consumerlab.com/> (<https://www.consumerlab.com/>)

https://www.usp.org/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAhvK8BhDfARIsABsPy4hfhWf8thBoseZBPD-W26WWOAv7ZXEbp9M5C4-

avZWtIPo9PSe8nxcaAlpKEALw_wcB

<https://labdoor.com/>

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-all/>

Major Gaps in Understanding Dietary Supplement Use

https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-nutr-011923-020327?utm_source

The Evolution of Science and Regulation of Dietary Supplements

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022316624003560?utm_source
e

Dietary supplement (Wikipedia)

https://en.wikipedia.org/wiki/Nutraceutical?utm_source=

Закон України № 4122-IX (підписаний 27 березня 2025 р.) регламентує:

- поняття "дієтична добавка",
- систему повідомлень про виведення продукту на ринок,
- Державний реєстр та ліміти доз,
- відповідальність за недотримання вимог.

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4122-20#Text>

Dietary Supplements (MDPI, Special Issue Reprint, 2018)

https://link.springer.com/referencework/10.1007/978-981-97-9936-7?utm_source=chatgpt.com

Handbook of Minerals as Nutritional Supplements

https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/E5e2N9_Minerals_as_Nutritional_Supplements.pdf?utm_source=chatgpt.com

Annual Bibliography of Significant Advances in Dietary Supplement Research (2004)

https://ods.od.nih.gov/pubs/ods_research_advances_bibliography_2004.pdf?utm_source=chatgpt.com

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/water/>

норма споживання води

<https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/about/index.html>

переваги фізичної активності та рекомендовані норми для дітей, дорослих, похилих людей, вагітних, годуючих та людей із хронічними захворюваннями.

<https://sleepdoctor.com/how-sleep-works/what-is-sleep/>

що таке сон

) Інтервальне голодування (додатково для ознайомлення):

https://moz.gov.ua/article/health/scho-take-avtofagija-ta-chomu-vona-korisna?__cf_chl_tk=a4m1m2P0kvPg0xu.CUCP.2mExSV975JNQQbJ4TX0cFs-1709196112-0.0-1597

<https://health.usnews.com/wellness/food/articles/fertility-diet-what-to-eat-if-you-want-to-get-pregnant-faster>

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMra1905136>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5680777/>

<https://www.healthline.com/nutrition/intermittent-fasting-guide#should-you>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21410865/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33531076/>

<https://www.health.harvard.edu/blog/intermittent-fasting-surprising-update-2018062914156>

2) Про кетогенну дієту:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9312449/>

3) <https://health.usnews.com/best-diet>

про різноманітні дієти при різноманітних станах

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/771/97-%D0%B2%D1%80#Text>

База харчових добавок

<https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/food-additives/search>

Постанова Кабміну

<https://ips.ligazakon.net/document/КР990012?an=233>

Статті

<https://foodadditives.net/>

Додаток для сканування штрих-кодів

<https://ua.openfoodfacts.org/>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>

<https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/behaviours/eating-disorders/overview/>

КАДРОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЕРТИФІКАТНОЇ ПРОГРАМИ

| № з/п | ПІБ | Посада, місце роботи | Науковий ступінь, вчене звання | Освіта | Професійна кваліфікація | Відомості про професійну освіту (підвищення кваліфікації) | інше |
|-------|------------------|---|--|---|--|--|---|
| 1 | Ольга Гуренко | Викладач кафедри медичної біології та спортивної дієтології Національного університету фізичного виховання і спорту України | PhD-candidate зі спеціальності «фізіологія людини» | Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022-2024 р - кафедра біохімії Національний університет охорони здоров'я України ім. П.Л.Шупика, 2023-2024 - кафедра клінічної лабораторної діагностики, 2024-2025 - кафедра медичної та лабораторної генетики | біохімік, молодший науковий співробітник, спортивний та клінічний дієтолог | функціональна та клінічна біохімія, функціональна лабораторна діагностика, вроджені помилки метаболізму у біомедичній практиці, нейроімунологія та медична генетика | Лектор академії післядипломної освіти для лікарів. Автор наукових публікацій в українських та міжнародних виданнях. |
| 2 | Катерина Свистун | ФОП Штик Анна Миколаївна «Сімейна амбулаторія», м.Дніпро, проспект Олександра Поля, 76 Посада: лікар загальної практики-сімейний лікар | | 1)ДЗ "Дніпровська державна медична академія МОЗ України", отримала вищу повну освіту за спеціальністю "Лікувальна справа" та здобула кваліфікацію лікар. 2)інтернатура при ДЗ "Дніпровська державна медична академія МОЗ України" та отримала | сімейний лікар, дієтолог | 1)проходила атестацію в атестаційній комісії при департаменті охорони здоров'я Дніпропетровської обласної державної адміністрації та здобула ПЕРШУ кваліфікаційну категорію за спеціальністю "загальна практика-сімейна медицина" 2)підвищення кваліфікації на циклі ТУ "Окремі питання дієтології на засадах доказової медицини" при Національному | лектор освітніх проектів та післядипломної освіти для лікарів, спікер заходів |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|--|
| | | | | <p>звання лікаря-спеціаліста за спеціальністю загальна практика-сімейна медицина.</p> <p>3) Національному медичному університеті ім.О.О. Богомольця, отримала звання лікаря-спеціаліста за спеціальністю-дієтологія</p> <p>3.Проф.кваліфікація: Лікар загальної практики-сімейний лікар; Лікар-дієтолог</p> | | <p>медичному університеті ім.О.О. Богомольця</p> <p>3) «Основи клінічної біохімії, як фундамент здоров'я і лікування» фаундаторка "BIOCHEMICAL CLINICSL HUB" к.мед.н, клінічний біохімік Сулова Наталія, провайдер №2288 ГО "Українська платформа дистанційного навчання лікарів"</p> <p>4) спеціалізоване навчання при академії НЦЗУ Ведення поширених психічних розладів на первинному рівні медичної допомоги із використанням керівництва mhGAP</p> <p>5) спеціалізоване навчання при академії НЦЗУ Ведення поширених психічних розладів на первинному рівні медичної допомоги із використанням керівництва mhGAP. Рівень 2</p> <p>6) ТУ «Доказовість в практиці лікарів терапевтичних спеціальностей на прикладі сучасних досліджень в дієтології» при Національному медичному університеті ім.О.О. Богомольця</p> <p>7) ТУ «Порушення харчової поведінки: особливості</p> | |
|--|--|--|--|---|--|---|--|

| | | | | | | | |
|---|------------------|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | | нутриїтивного менеджменту нервової анорексії, булімії, ARFID в практичній діяльності лікарів терапевтичних спеціальностей» при Національному медичному університеті ім.О.О. Богомольця | |
| 3 | Софія Килин | Лікар-дієтолог, гастроентеролог у Центрі сучасної медицини для дорослих і дітей «Веселка», лікар-терапевт приймального відділення у КНП «Трускавецька міська лікарня» | | Львівський національний медичний університет ім.Данила Галицького, «загальна лікарська практика» | Лікар-дієтолог, гастроентеролог, терапевт | Інтернатура за спеціальністю «внутрішні хвороби» ЛНМУ ім.Данила Галицького, спеціалізація «дієтологія» ЛНМУ ім.Данила Галицького, спеціалізація «гастроентерологія» НУОЗ України П.Л. Шупика | Спікер заходів та освітніх програм |
| 4 | Юлія Коваль | Сімейний лікар, дієтолог в медичному центрі АМБУ | | Вища медична, Професійна кваліфікація; спеціалізація ЗПСМ, дієтологія | Сімейний лікар, лікар дієтолог | | лектор післядипломної освіти для лікарів |
| 5 | Валерія Зарецька | | | 2012-2014 – інтернатура за спеціальністю «Педіатрія». 2006 – 2012р - Навчання у Одеському медичному університеті (педіатричний факультет) | Лікар-пеідатр 1 категорії, Лікар-дієтолог, психіатр, медичний психолог | Додаткова освіта: 2025 – спеціалізація за фахом «Психіатрія» та «Медична психологія» 2024 р - Спеціалізація за фахом «Дитяча психіатрія» 2023р - Спеціалізація за фахом «Дієтологія» | Автор наукових публікацій у українських та міжнародних виданнях, автор підручників для ВНЗ. Лектор освітніх програм. |

| | | | | | | | |
|---|-------------------|---|--|---|--|---|--|
| 6 | Світлана Шумейко | | | | нутриціолог, консультант зі здорового способу життя | | лектор освітніх проєктів, куратор платформи |
| 7 | Владислава Дробот | -Нутриціолог, куратор навчальної платформи Nutri Lab -Нутриціолог мед. клініки (співпраця з сімейним лікарем- дієтологом) | | | Тренер тренажерної зали Нутриціолог/ Health коуч | «Гормональна релігія» від ендокринолога (вивчення гормональної системи людини) Робота з інсулінорезистентністю Харчування спортсменів Супровід вагітних Курс «Вітаміни», навч. на health коуча Мед. конференції «Жіноче здоров'я» та «Ожиріння в сучасному світі: від ризиків до рішень» Аюрведична медицина Anti-age харчування | |
| 8 | Євгенія Холодкова | старша медична сестра і сестра- масажистка КЗДО №375 ДМР | | Магістр «Фармація, промислова фармація» Молодший спеціаліст «Лікувальна справа» | фармацевт/провізор фельдшер нутриціолог | друга категорія зі спеціальності лікувальна справа (невідкладні стани) Стрес і жіноче здоров'я Ожиріння в сучасному світі | |

