

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСПІЛКИ  
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»  
Науково-навчального інституту денної освіти  
Кафедра технологій харчових виробництв і ресторанного господарства

**СИЛАБУС**

навчальної дисципліни  
**«Food коучинг з харчування»**  
на 2022-2023 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	2 курс, 3 семестр
Освітня програма / спеціалізація	«Харчові технології»
Спеціальність	181 Харчові технології
Ступінь вищої освіти	Молодший бакалавр

ПІБ НПП, який веде дану дисципліну  
науковий ступінь і вчене звання,  
посада

**Горобець Олександра Михайлівна**  
кандидат технічних наук  
доцент кафедри технологій харчових  
виробництв і ресторанного господарств

ПІБ НПП, який веде дану дисципліну  
науковий ступінь і вчене звання,  
посада

**Левченко Юлія Вікторівна**  
кандидат технічних наук  
доцент кафедри технологій харчових  
виробництв і ресторанного господарств

Контактний телефон	+38-066-228-67-08	+38-066-330-81-05
Електронна адреса	g.kasandra87@ukr.net	yuliya_12@ukr.net
Розклад навчальних занять	<a href="http://schedule.puet.edu.ua/">http://schedule.puet.edu.ua/</a>	
Консультації	очна <a href="http://www.thvrg.puet.edu.ua/cont.php">http://www.thvrg.puet.edu.ua/cont.php</a> он-лайн: електронною поштою, пн-пт з 10.00-17.00	
Сторінка дистанційного курсу	<a href="https://el.puet.edu.ua/">https://el.puet.edu.ua/</a>	

**Опис навчальної дисципліни**

<b>Мета вивчення навчальної дисципліни</b>	Ознайомлення студентів з теорією «здорової тарілки», системами нетрадиційного харчування, фітотерапією для правильного харчування, основами оздоровчого харчування, способами збереження і зміцнення здоров'я за допомогою здорового, раціонального харчування, набуття навичок складання збалансованих раціонів харчування та приготування страв відповідно до них. Принципи гіпоалергенного харчування.
--	---

<b>Тривалість</b>	5 кредитів ЄКТС/150 годин (лекції 20 год., практичні заняття 40 год., самостійна робота 90 год.);
<b>Форми та методи навчання</b>	Лекції та практичні заняття в аудиторії, самостійна робота поза розкладом Словесні (пояснення, розповідь, роз'яснення, опис); наочні (спостереження, ілюстрування, демонстрування, інфографіка), практичні (усні та письмові вправи, реферати, лабораторні роботи).
<b>Система поточного та підсумкового контролю</b>	Поточний контроль: відвідування занять; навчальна робота на практичних заняттях; захист виконання домашнього завдання; виконання індивідуальних завдань; самостійна робота з підготовки до занять та виконання домашніх завдань; поточні модульні контрольні роботи Підсумковий контроль: залік
<b>Базові знання</b>	Наявність знань з хімії, біології
<b>Мова викладання</b>	Українська

**Перелік компетентностей, які забезпечує дана навчальна дисципліна, програмні результати навчання**

<b>Компетентності, якими повинен оволодіти студент</b>	<b>Програмні результати навчання</b>
Знання і розуміння предметної області та професійної діяльності	Знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини.
Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.	Виявляти творчу ініціативу та підвищувати свій професійний рівень шляхом продовження освіти та самоосвіти.
Здатність до пошуку та аналізу інформації з різних джерел.	Проводити пошук та обробку науково-технічної інформації з різних джерел та застосовувати її для вирішення конкретних технічних і технологічних завдань.
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 забезпечення здорового способу життя	Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

**Тематичний план навчальної дисципліни**

<b>Назва теми</b>	<b>Назва теми та питання лабораторного заняття</b>	<b>Види робіт</b>	<b>Завдання самостійної роботи у розрізі тем</b>
<b>МОДУЛЬ 1. СИСТЕМИ ХАРЧУВАННЯ І ЇХ ВПЛИВ НА ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІЗМУ</b>			
<b>Тема 1. Найпоширеніші стереотипи про правильне харчування людини</b> 1. Правильне харчування та його вплив на якість життя	Практичне заняття з даної теми непередбачене		<b>Питання для самопідготовки</b> 1. Піраміда харчування рекомендована ВООЗ. 2. Рекомендації з харчування населення прийняті у різних країнах світу.

<p>2. Теорії та концепції харчування. Рациональне харчування.</p> <p>3. Нові концепції збалансованого харчування.</p>			<p>3. Руйнування міфів про харчування</p> <p>4. Нутріціологія як наука про харчування</p>
<p><b>Тема 2. Теорія «здорової тарілки»</b></p> <p>1. Теорія планомірної поведінки та здорового харчування</p> <p>2. Здорова тарілка - практичний засіб для здорового харчування</p>	<p><b>Практичне заняття 1.</b></p> <p>Розрахунок студентської «здорової тарілки»</p> <p>1. Фактори, що впливають на вміст «тарілки»</p> <p>2. Суть і принцип методу «здорової тарілки»</p>	<p>Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування</p>	<p>Підготувати мультимедійну презентацію, щодо проблем здорового харчування в Україні та світі</p>
<p><b>Тема 3. Особливості правильного харчування для різних категорій населення</b></p> <p>1. Спортивне харчування</p> <p>2. Харчування людей похилого віку та довгожителів. Секрети харчування довгожителів.</p> <p>3. Харчування для дітей</p> <p>4. Формула стрункості</p>	<p><b>Практичне заняття 2.</b></p> <p>1. Розрахунок індексу маси тіла різними методами</p> <p>2. Розрахунок основного обміну та добової потреби в калоріях</p> <p>3. Розрахунок калорійності певного прийому їжі у відповідності до дієти</p>	<p>Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування</p>	<p>Підготувати мультимедійну презентацію, щодо особливостей дієтичного харчування спортсменів, підлітків; людей похилого віку</p>
<p><b>Тема 4: Системи нетрадиційного харчування</b></p> <p>1. . Вегетаріанство. Дієта П. Брегга. Програма Брегга для продовження життя до 120 років.</p> <p>2. Натуральні дієти.</p> <p>3. Дієти, що регулюють кислотно-лужну рівновагу крові.</p> <p>4. Аювердичне харчування</p>	<p><b>Практичне заняття 3.</b></p> <p>1. Складання тижневого раціону для монодієти</p> <p>2. Складання тижневого раціону для веганів</p> <p>1. Складання тижневого раціону для дієти за групою крові</p>	<p>Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування</p>	<p>Підготувати мультимедійну презентацію, щодо споживання продуктів для нормалізації кислотно-лужної рівноваги; дієти за групою крові; монодієти.</p>
<p><b>Тема 5. Вода: питний режим і водний обмін. Фітотерапія для правильного харчуванні.</b></p> <p>1. Проблеми здоров'я людини і чистої води. Вода в житті людини.</p> <p>2. Цілющі властивості свіжо віджатих овочевих та фруктових соків. Дієта за системою джусинг</p> <p>3. Характеристика і властивості фіточаїв у оздоровчому харчуванні людини.</p>	<p><b>Практичне заняття 4.</b></p> <p>1. Дослідження вмісту вітаміну С в різних овочевих та плодово-ягідних соках і фрешах</p> <p>2. Дослідження правил комбінаторики при виробництві багатокомпонентних соків-фреш</p> <p>3. Дослідження асортименту фіто чаїв та правил споживання.</p>	<p>Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування</p>	<p>Підготувати мультимедійну презентацію, щодо різновидів фруктових дієт та водного балансу; користь та шкода фіточаїв</p>
<b>МОДУЛЬ 2. ЗНАЧЕННЯ СИРОВИНИ В СИСТЕМІ ПРАВИЛЬНОГО ТА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ</b>			
<p><b>Тема 6. Принципи гіпоалергенного харчування.</b></p>	<p><b>Практичне заняття 5.</b></p>	<p>Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних</p>	<p>Підготувати</p>

<p>1. Причини виникнення харчової алергії.</p> <p>2. Особливості харчування людей хворих на цілеакію</p> <p>3. Особливості харчування людей з непереносимістю лактози</p> <p>4. Особливості харчування людей, що мають алергію на горіхи</p>	<p>1. Розроблення рецептур безглютенових кондитерськи виробів</p> <p>2. Розроблення рецептур безлактозних десертів.</p>	<p>заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування</p>	<p>мультимедійну презентацію, щодо проблем харчової алергії в країні та світі</p>
<p><b>Тема 7. Superfood як компонент сучасного раціонального харчування</b></p> <p>1. Концепція споживання с Superfood</p> <p>2. Асортимент и харчова цінність Superfood</p> <p>3. Асортимент харчових продуктів з використанням Superfood</p>	<p><b>Практичне заняття 6.</b></p> <p>1. Розроблення рецептур кулінарної продукції з використанням Superfood</p> <p>2. Розроблення рецептур кондитерської продукції з використанням Superfood</p> <p>3. Розроблення рецептур десертів використанням Superfood</p>	<p>Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування</p>	<p>Підготувати мультимедійну презентацію, щодо використання Superfood в дієтології</p>
<p><b>Тема 8. Використання ESO food у правильному харчування</b></p> <p>1. Що відноситься до поняття екофуд</p> <p>2. Які вимоги висуваються до екофуд</p> <p>3. Використання екофуд в харчуванні.</p>	<p><b>Практичне заняття 7.</b></p> <p>1. Дослідження асортименту екофуд.</p> <p>2. Розроблення рецептур страв з використанням екофуд продуктів.</p>	<p>Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування</p>	<p>Підготувати мультимедійну презентацію, щодо стану виробництва екофуд в Україні</p>
<p><b>Тема 9. Використання дикорослих та культивованих ягід в теорії правильного харчування</b></p> <p>1 Класифікація рослинної сировини за її впливом на організм людини</p> <p>2 Способи збагачення харчових продуктів рослинною сировиною</p>	<p>Практичне заняття 8.</p> <p>1. Дослідження способів теплової обробки рослинної сировини з метою максимально збереження біологічно-активних речовин</p> <p>2. Розроблення рецептур харчових продуктів збагачених біологічно-активною рослинною сировиною</p>	<p>Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування</p>	<p><b>Питання для самопідготовки</b></p>
<p><b>Тема 10. Використання оздоровчих продуктів у системі відновлення здоров'я та екологічного захисту</b></p> <p>1. Вплив екологічної ситуації в країні на здоров'я людини.</p> <p>2 Продукти, що мають радіопротекторні властивості.</p> <p>3. особливість</p>	<p><i>Практичне заняття з даної теми непередбачене</i></p>	<p>Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування</p>	<p><b>Питання для самопідготовки</b></p> <p>1. Вплив екології на здоров'я людини</p> <p>2 Продукти що мають радіопротекторні властивості.</p>

## Інформаційні джерела

1. Horobets O. M., Levchenko Yu. V., Borodai A. B., Choni I. V. Vykorystannia batatu v tekhnolohii vyrobiv z keksovoho tista [The use of sweet potatoes in the technology of cake dough products.]. Naukovyi visnyk LNUVMB imeni S.Z. Gzhytskoho. Serii: Kharchovi tekhnolohii [Scientific Bulletin of LNUVMB named after S.Z. Gzhytskyi. Series: Food Technology], 2020, Vol. 22, no. 94, pp. 13–17, doi: 10.36477/2522-1221-2021-25-16.
2. Горобець О. М., Левченко Ю. В., Бородай А. Б. Інноваційні технології кондитерських виробів із використанням пюре з обліпихи. Ресторанний і готельний консалтинг. Інновації. 2020. Том 3. № 1. С. 80–91.
3. Хомич Г.П., Горобець О. М., Левченко Ю. В. Використання вторинної рослинної сировини в технології солодких страв та оздоблювальних напівфабрикатів. Науковий вісник PUET: Technical Sciences, 2020, 1 (91).
4. Бомба М.Я. Оздоровче харчування: навч. посіб.; тлумачний українсько-англійський словник
5. /М.Я. Бомба, Л.Я. Івашків, А.С. Шах, Ю.О. Матвіїв-Лозинська, У.Б. Лотоцька-Дудик. - Львів : Ліга-Прес, 2016. - 130 с. – ISBN 978-617-397-118-1.
6. Димань Т.М., Барановський М.М., Білявський Г.О та ін. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування: навч. посібник / За наук.ред.Т.М.Димань. – К.: Лібра, 2006.- 304 с.
7. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. – К.: КНТЕУ, 2006. – 341 с.
8. Карпенко П.О. Основи раціонального і лікувального харчування : [навч. посіб.] / П.О. Карпенко, С.М. Пересічна, І.М. Грищенко [та ін.]; за заг. ред. П.О. Карпенка. - К. : КНТЕУ, 2011. - 504 с.
9. Нутріціологія: навч. посібник/ Н.В. Дуденко [та ін.]; під заг. ред.. Н.В. Дуденко.– 9. Х.: Світ Книг, 2013. – 560 с.
10. Олексієнко Я. І. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматов, О. П. Верещагіна. -[Електронний ресурс]. -Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. – 42 с.
11. Пересічний М. І. Технологія харчових продуктів функціонального призначення: монографія
12. /А.А. Мазаракі, М.І. Пересічний, М.Ф. Кравченко та ін.; за ред. д-ра техн.. наук, проф. М.І. Пересічного. -2-ге вид., переробл. та допов. - К. : КНТЕУ, 2012. - 1116 с.
13. Сучасні проблеми та тенденції з розвитку оздоровчого харчування, безпеки та якості продуктів : Колективна монографія / за ред. доктора с.-г. наук, професора М. Я. Бомби. – Львів : Ліга Прес, 2013. - 264 с.
14. Теоретичні і прикладні аспекти виробництва продуктів харчування на екологічно безпечній основі / Бомба М.Я., Івашків Л.Я., Шах А.С. та ін.: Колективна монографія / за ред. доктора с.-г. наук, професора М. Я. Бомби. – Львів: ЛІЕТ, 2010. – 202 с.
15. Українець А.І. Технологія оздоровчих харчових продуктів /А.І. Українець, Г. О. Сімахіна. – К. : НУХТ, 2009. – 310 с.

## Програмне забезпечення навчальної дисципліни

- Пакет програмних продуктів Microsoft Office.

## Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

1. Організація освітнього процесу та відвідування занять – відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу»:

[http://puet.edu.ua/sites/default/files/polozhennya\\_pro\\_organizaciyu\\_osvitnogo\\_procesu\\_2020.pdf](http://puet.edu.ua/sites/default/files/polozhennya_pro_organizaciyu_osvitnogo_procesu_2020.pdf)

2. Здобувач повинен дотримуватися принципів академічної доброчесності, зокрема недопущення академічного плагіату, фальсифікації, фабрикації, списування під час поточного, рубіжного та підсумкового контролю. В ПУЕТ діє «Положення про запобігання випадків академічного плагіату»:

[http://puet.edu.ua/sites/default/files/polozhennya\\_pro\\_zapobigannya\\_vypadkiv\\_akademichnogo\\_plagiatu.pdf](http://puet.edu.ua/sites/default/files/polozhennya_pro_zapobigannya_vypadkiv_akademichnogo_plagiatu.pdf)

«Положення про академічну доброчесність»:

[http://puet.edu.ua/sites/default/files/polozhennya\\_pro\\_akademichnu\\_dobrochesnist\\_2020.pdf](http://puet.edu.ua/sites/default/files/polozhennya_pro_akademichnu_dobrochesnist_2020.pdf)

3. Політика щодо термінів виконання та перескладання завдання, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75 % від можливої максимальної кількості балів за вид

діяльності). Перескладання модулів відбувається із дозволу провідного викладача за наявності поважних причин. «Порядок допуску студентів до заліково-екзаменаційної сесії»: [http://puet.edu.ua/sites/default/files/poryadok\\_dopusku\\_studentiv\\_do\\_zalikovo-ekzamenaciynoi\\_sesiyi.pdf](http://puet.edu.ua/sites/default/files/poryadok_dopusku_studentiv_do_zalikovo-ekzamenaciynoi_sesiyi.pdf)

4. Для забезпечення необхідної якості знань студент повинен готуватись до занять, працювати з навчальною літературою, з Інтернет-мережевими ресурсами. Оцінювання знань – відповідно до «Положення про порядок і критерії оцінювання знань, вмінь та навичок здобувачів вищої освіти»: [http://puet.edu.ua/sites/default/files/polozhennya\\_pro\\_poryadok\\_ta\\_kryteriyi\\_ocinyuvannya\\_znan\\_vminta\\_navycho\\_k\\_zdobuvachiv\\_vyshchoyi\\_osvity\\_2020.pdf](http://puet.edu.ua/sites/default/files/polozhennya_pro_poryadok_ta_kryteriyi_ocinyuvannya_znan_vminta_navycho_k_zdobuvachiv_vyshchoyi_osvity_2020.pdf)

5. Здобувач, який пропустив заняття, самостійно вивчає матеріал за наведеними у силабусі джерелами та матеріалами дистанційного курсу і ліквідує заборгованість під час offline консультацій. Відпрацювання пропущених занять з поважних та неповажних причин проводиться під час консультацій за розкладом консультацій викладача, або через «Систему дистанційного навчання ПУЕТ» <https://cas.puet.edu.ua/cas/login?service=https%3A%2F%2Fel.puet.edu.ua%2F%3Fredirect>

### Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання

Види робіт	Максимальна кількість балів
Модуль 1. (теми 1-3) відвідування занять (3,0 бали); навчальна робота на лабораторних заняттях (9,0 балів); самостійна робота з підготовки до занять та виконання домашніх завдань (10,5 балів); тестування (12,0 балів); виконання індивідуальних завдань (9,0 балів); виконання поточної модульної контрольної роботи (10,0 балів)	53,5
Модуль 2. (теми 4-5) відвідування занять (4,0 бали); навчальна робота на лабораторних заняттях (9,0 балів); самостійна робота з підготовки до занять та виконання домашніх завдань (10,5 балів); тестування (12,0 балів); виконання поточної модульної контрольної роботи (10,0 балів); оформлення конспекту лекцій та робочого зошита (1,0 бал)	46,5
Разом	100

### Шкала оцінювання знань студентів за результатами підсумкового контролю з навчальної дисципліни «Food коучинг з харчування»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Додаткова інформація

1. З метою покращення психологічної підтримки учасників освітнього процесу в Полтавському університеті економіки і торгівлі створено психологічну службу, яка здійснює свою діяльність щодо забезпечення соціального супроводу та психологічного забезпечення навчально-виховного процесу серед педагогічних і науково-педагогічних працівників, студентів і аспірантів. Послуги цієї служби безкоштовні. Ви можете дізнатися більше про службу психологічної підтримки за посиланням: <http://puet.edu.ua/uk/psihologichna-pidtrimka-v-puet>

2. З метою поліпшення студентського життя або у випадку проблем чи питань, порад чи реальної допомоги стосовно навчального процесу можна абсолютно конфіденційно звернутися до студентського омбудсмена <http://puet.edu.ua/uk/studentskiy-ombudsmen>

3. Визнання результатів навчання, отриманих унаслідок неформальної освіти та здобутих в інших ЗВО, відбувається на основі політики зарахування результатів неформальної освіти:  
[http://puet.edu.ua/sites/default/files/polozhennya\\_pro\\_zarahuvannya\\_rezultativ\\_neformalnoyi\\_osvity\\_0.pdf](http://puet.edu.ua/sites/default/files/polozhennya_pro_zarahuvannya_rezultativ_neformalnoyi_osvity_0.pdf) ,  
<http://www.puet.edu.ua/uk/neformalna-osvita>