

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 2023-2024 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	2 курс, 1 семестр
Освітня програма / спеціалізація	Дисципліна загальноуніверситетського вибору
Спеціальність	Всі спеціальності
Ступінь вищої освіти	Бакалавр / 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

Бородай Анжела Борисівна
кандидат ветеринарних наук
доцент кафедри технологій харчових
виробництв і ресторанного господарств

Контактний телефон	+38-066-228-67-08	+38-095-577-17-31
Електронна адреса	g.kasandra87@ukr.net	boroday_angelina@ukr.net
Розклад навчальних занять	http://schedule.puet.edu.ua/	
Консультації	очна http://www.thvrg.puet.edu.ua/cont.php он-лайн: електронною поштою, пн-пт з 10.00-17.00	
Сторінка дистанційного курсу	https://el.puet.edu.ua/	

Опис навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни	ознайомлення студентів з основами оздоровчого харчування, способами збереження і зміцнення здоров'я за допомогою здорового, раціонального харчування, набуття навичок складання збалансованих раціонів харчування для різних груп населення.
Тривалість	5 кредитів ЄКТС/150 годин (лекції 20 год., практичні заняття 40 год., самостійна робота 90 год.);
Форми та методи навчання	Лекції та практичні заняття в аудиторії, самостійна робота поза розкладом
Система поточного та підсумкового контролю	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: ПМК
Базові знання	Наявність знань з хімії, біології
Мова викладання	Українська

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

Компетентності, якими повинен оволодіти студент	Програмні результати навчання
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

Назва теми	Назва теми та питання лабораторного заняття	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
МОДУЛЬ 1. СИСТЕМИ ХАРЧУВАННЯ І ЇХ ВПЛИВ НА ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІЗМУ			
Тема 1. Найпоширеніші стереотипи про правильне харчування людини 1. Правильне харчування та його вплив на якість життя 2. Теорії та концепції харчування. Рациональне харчування. 3. Нові концепції збалансованого харчування.	Практичне заняття з даної теми непередбачене		Питання для самопідготовки 1. Піраміда харчування рекомендована ВООЗ. 2. Рекомендації з харчування населення прийняті у різних країнах світу. 3. Руйнування міфів про харчування 4. Нутріціологія як наука про харчування
Тема 2. Теорія «здорової тарілки» 1. Теорія планомірної поведінки та здорового харчування 2. Здорова тарілка - практичний засіб для здорового харчування	Практичне заняття 1. Розрахунок студентської «здорової тарілки» 1. Фактори, що впливають на вміст «тарілки» 2. Суть і принцип методу «здорової тарілки»	Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування	Підготувати мультимедійну презентацію, щодо проблем здорового харчування в Україні та світі
Тема 3. Особливості	Практичне заняття 2.	Відвідування занять;	Підготувати

<p>правильного харчування для різних категорій населення</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивне харчування 2. Харчування людей похилого віку та довгожителів. Секрети харчування довгожителів. 3. Харчування для дітей 4. Формула стрункості 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Розрахунок індексу маси тіла різними методами 2. Розрахунок основного обміну та добової потреби в калоріях 3. Розрахунок калорійності певного прийому їжі у відповідності до дієти 	<p>виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування</p>	<p>мультимедійну презентацію, щодо особливостей дієтичного харчування спортсменів, підлітків; людей похилого віку</p>
<p>Тема 4: Системи нетрадиційного харчування</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. . Вегетаріанство. Дієта П. Брегга. Програма Брегга для продовження життя до 120 років. 2. Натуральні дієти. 3. Дієти, що регулюють кислотно-лужну рівновагу крові. 4. Аювердичне харчування 	<p>Практичне заняття 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Складання тижневого раціону для монодієти 2. Складання тижневого раціону для веганів 1. Складання тижневого раціону для дієти за групою крові 	<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>Тема 5. Вода: питний режим і водний обмін. Фітотерапія для правильного харчуванні.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проблеми здоров'я людини і чистої води. Вода в житті людини. 2. Цілющі властивості свіжо віджатих овочевих та фруктових соків. Дієта за системою джусинг 3. Характеристика і властивості фіточаїв у оздоровчому харчуванні людини. 	<p>Практичне заняття 4.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дослідження вмісту вітаміну С в різних овочевих та плодово-ягідних соках і фрешах 2. Дослідження правил комбінаторики при виробництві багатокomпонентних соків-фреш 3. Дослідження асортименту фіто чаїв та правил споживання. 	<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>
<p>МОДУЛЬ 2. ЗНАЧЕННЯ СИРОВИНИ В СИСТЕМІ ПРАВИЛЬНОГО ТА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ</p>			
<p>Тема 6. Принципи гіпоалергенного харчування.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Причини виникнення харчової алергії. 2. Особливості харчування людей хворих на цілеакію 3. Особливості харчування людей з непереносимістю лактози 4. Особливості харчування людей, що мають алергію на горіхи 	<p>Практичне заняття 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розроблення рецептур безглютенових кондитерськи виробів 2. Розроблення рецептур безлактозних десертів. 	<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 харчової алергії в країні та світі</p>
<p>Тема 7. Superfood як компонент сучасного раціонального харчування</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Концепція споживання с Superfood 	<p>Практичне заняття 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розроблення рецептур кулінарної продукції з використанням Superfood 2. Розроблення 	<p>Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання</p>	<p>Підготувати мультимедійну презентацію, щодо використання Superfood в дієтології</p>

2. Асортимент и харчова цінність Superfood 3. Асортимент харчових продуктів з використанням Superfood	рецептур кондитерської продукції з використанням Superfood 3. Розроблення рецептур десертів використанням Superfood	домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування	
Тема 8. Використання ЕСО food у правильному харчування 1. Що відноситься до поняття екофуд 2. Які вимоги висуваються до екофуд 3. Використання екофуд в харчуванні.	Практичне заняття 7. 1. Дослідження асортименту екофуд. 2. Розроблення рецептур страв з використанням екофуд продуктів.	Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування	Підготувати мультимедійну презентацію, щодо стану виробництва екофуд в Україні
Тема 9. Використання дикорослих та культивованих ягід в теорії правильного харчування 1 Класифікація рослинної сировини за її впливом на організм людини 2 Способи збагачення харчових продуктів рослинною сировиною	Практичне заняття 8. 1. Дослідження способів теплової обробки рослинної сировини з метою максимально збереження біологічно-активних речовин 2. Розроблення рецептур харчових продуктів збагачених біологічно-активною рослинною сировиною	Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування	Питання для самопідготовки
Тема 10. Використання оздоровчих продуктів у системі відновлення здоров'я та екологічного захисту 1. Вплив екологічної ситуації в країні на здоров'я людини. 2 Продукти, що мають радіопротекторні властивості. 3. особливість	<i>Практичне заняття з даної теми непередбачене</i>	Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування	Питання для самопідготовки 1. Вплив екології на здоров'я людини 2 Продукти що мають радіопротекторні властивості.

Інформаційні джерела

1. Бомба М.Я. Оздоровче харчування: навч. посіб.; тлумачний українсько-англійський словник /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.
2. Ванханен В.В. Нутріціологія : Підручник / В.В. Ванханен, В.Д. Ванханен, В.І. Ципріяні. - [Електронний ресурс]. - Донецьк: Донеччина, 2001. - 474 с.
3. Волошин О.І., Сплавський О.І. Основи оздоровчого харчування. – Чернівці:БДМУ, Видавничий дім «Букрек», 2007. – 536 с.
4. 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.
5. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. – К.: КНТЕУ,2006. – 341 с.
6. Зубар Н.М., Руть Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: Практикум: Навч. посібник.– К.:КНТЕУ, 2001. – 258 с.
7. 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.
8. Лиходід В.С., Владімірова О.В., Дорошенко В.В. Оздоровче харчування: Навч. пос. [Електронний ресурс]. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. –273 с.

9. Нутріціологія: навч. посібник/ Н.В. Дуденко [та ін.]; під заг. ред. Н.В. Дуденко.– 10.Х.: Світ Книг, 2013. – 560 с.
- 11.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.
- 12.Орлова Н.Я. Фізіологія та біохімія харчування. – К.: КДТЕУ, 2001. – 248 с.
- 13.Пішак В.П., Радько М.М., Бабюк А.В. та ін. Вплив харчування на здоров'я людини: Підручник / За ред. Радька М.М. – Чернівці: Книги XXI, 2006. – 500 с.
- 14.Капрельянц Л.В., Іоргачова К.Г. Функціональні продукти. – Одеса: Друк, 2003.– 312 с.
- 16.Мінеральні речовини. Значення для здоров'я людини [Текст] : Навч. Порадник :[перекладач Івашків Л.Я.]. – Львів: ЛПЕТ, 2008. – 46 с.
- 17.Пересічний М. І. Технологія харчових продуктів функціонального призначення: монографія /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.
- 18.Пересічний М.І. Харчування людини і сучасне довкілля: практика і теорія: монографія / М.І. Пересічний, В.Н. Корзун, М.Ф. Кравченко, О.М. Григоренко. -К. : КНТЕУ, 2003.-236 с.
- 19.Рудавська Г.Б. Наукові підходи та практичні аспекти оптимізації асортименту продуктів спеціального призначення / Г.Б. Рудавська, Є.В.Тищенко, Н.В. Притульська. - К.: КНТЕУ, 2002. – 371 с.
- 20.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.
- 21.Теоретичні і прикладні аспекти виробництва продуктів харчування на екологічно безпечній основі / Бомба М.Я., Івашків Л.Я., Шах А.Є. та ін.: Колективна монографія / за ред. доктора с.-г. наук, професора М. Я. Бомби. – Львів: ЛПЕТ, 2010. – 202 с.
- 22.Українець А.І. Технологія оздоровчих харчових продуктів /А.І. Українець,
- 23.Г.О.Сімахіна. - Курс лекцій. - К: НУХТ, 2009.- 310 с. – Режим доступу:<http://www.twirpx.com/file/748235/>.

Програмне забезпечення навчальної дисципліни

- Пакет програмних продуктів Microsoft Office.

Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

- 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.
- Політика щодо академічної доброчесності: списування під час виконання поточних модульних робіт та тестування не дозволяється (у т. ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування, підготовки практичних завдань в процесі заняття та роботи з використанням програми Power Point та Microsoft Excel.
- Політика щодо відвідування: відвідування занять є обов'язковим компонентом. За об'єктивних причин навчання може відбуватись в он-лайн формі (Moodle) за погодженням із провідним викладачем.
- Політика зарахування результатів неформальної освіти: <http://www.puet.edu.ua/uk/neformalna-osvita>
http://puet.edu.ua/sites/default/files/polozhennya_pro_zarahuvannya_rezultativ_neformalnoyi_osvity_0.pdf

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
Підсумковий контроль (залік)	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	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни