

ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ
Навчально-науковий інститут денної освіти
Кафедра технологій харчових виробництв і ресторанного господарства

СИЛАБУС

навчальної дисципліни
«Food коучинг з харчування»
на 2024-2025 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	2 курс, 1 семестр
Освітня програма / спеціалізація	«Харчові технології»
Спеціальність	181 Харчові технології
Галузь знань	18 Виробництво та технології
Ступінь вищої освіти	Молодший бакалавр

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

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
Горобець Олександра Михайлівна
кандидат технічних 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, здатного впливати на регуляцію обмінних процесів і нормалізувати функції окремих органів і систем. Навчання студентів теоретичним та практичним основам нутриціології, набуття навичок складання збалансованих раціонів харчування для різних груп населення, розроблення рецептур страв для гіпокалорійного, гіпоалергенного, раціонального харчування з використанням БАР рослинної сировини, суперфудів, екофудів.
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: залік.
Базові знання	Наявність знань з хімії, біології, культури харчування.
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. (ЗК 1).	Виявляти творчу ініціативу та підвищувати свій професійний рівень шляхом продовження освіти та самоосвіти. (ПР 2)
Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. (ЗК 2).	Знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини. (ПР 6).
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. (ЗК 11)	Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя. (ПР 18).

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. Раціональне харчування. 3. Нові концепції збалансованого харчування	Практичне заняття з даної теми не передбачене		Питання для самопідготовки 1. Піраміда харчування, що рекомендована ВООЗ 2. Рекомендації з харчування населення, прийняті у різних країнах світу 3. Руйнування міфів про харчування 4. Нутриціологія 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 правильного харчування для різних категорій	Практичне заняття 2. 1. Розрахунок індексу маси тіла різними методами	Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних	Підготувати мультимедійну презентацію, щодо особливостей

<p>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"> 2. Розрахунок основного обміну та добової потреби в калоріях 3. Розрахунок калорійності певного прийому їжі у відповідності до дієти 	<p>заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування</p>	<p>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 	<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 правил комбінаторики при виробництві багатокомпонентних соків-фреш 2. Дослідження асортименту фіто чаїв та правил споживання 3. Розроблення рецептур смузі. 	<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 цілекію 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 безглютенних кондитерських виробів і страв 2. Розроблення рецептур безлактозних страв і 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 різних країнах світу</p>
<p>Тема 7. Superfood як компонент сучасного раціонального харчування</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Концепція споживання Superfood 2. Асортимент і харчова цінність Superfood 3. Асортимент харчових продуктів з 	<p>Практичне заняття 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розроблення рецептур кулінарної продукції з використанням Superfood 2. Розроблення рецептур кондитерської продукції з використанням Superfood 	<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>

використанням Superfood	3. Розроблення рецептур десертів використанням Superfood		
Тема 8. Використання ЕСО food у правильному харчуванні 1. Поняття про екофуд продукти 2. Вимоги, що висуваються до екофуд продуктів 3. Використання екофуд продуктів у харчуванні.	Практичне заняття 7. 1. Дослідження асортименту екофуд продуктів. 2. Розроблення рецептур страв із 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-активними речовинами рослинної сировини	Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування	Питання для самопідготовки 1. Використання дикорослих ягід в теорії правильного харчування 2. Використання культивованих ягід в теорії правильного харчування
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.	<i>Практичне заняття з даної теми не передбачене</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.Є. Шах, Ю.О. Матвіїв-Лозинська, У.Б. Лотоцька-Дудик. Львів : Ліга-Прес, 2016. 130 с. ISBN 978-617-397-118-1.
2. Волошин О.І., Сплавський О.І. Основи оздоровчого харчування. Чернівці:БДМУ, Видавничий дім «Букрек», 2007. 536 с.
3. Гігієна харчування з основами нутриціології: у 2 книгах. Книга 1: підручник / Т.І. Аністратенко, Т.М. Білко, О.В. Благодарова та ін.; за ред. В.І. Ципріяна. Ліга-Прес, 2022. 528 с. ISBN: 966-8144-52-Х.
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.: Центр учбової літератури, 2010. 341 с.
6. Іванов С.В., Сімахіна Г.О., Науменко Н.В. Технологія оздоровчих харчових продуктів [підручник] / К. нфт, 2015. 399 с. ISBN 978-966-612-164-9
7. Капрельянц Л.В., Іоргачова К.Г. Функціональні продукти. Одеса: Друк, 2003. 312 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. Лиходід В.С., Владімірова О.В., Дорошенко В.В. Оздоровче харчування: Навч. пос. [Електронний ресурс]. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 273 с.
10. Нутриціологія: навч. посібник/ Н.В. Дуденко [та ін.]; під заг. ред.. Н.В. Дуденко. 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, 2011. 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, 2016. 500 с.
14. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Цихановська І.В., Лазарева Т.А., Александров О.В., Коваленко В.О., Скуріхіна Л.А., Євлаш В.В. Нутриціологія. Частина 1. Загальна нутриціологія. Навчальний посібник. Харків: УПА, 2012. 371 с.
15. 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.
16. 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.
17. 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.
18. Смоляр В. І. Закони раціонального харчування в сучасній нутриціології/ Проблеми харчування. Київ: Медицина України, 2011, N N 1/2.-С.5-13.
19. Смоляр В. І. Сучасні аспекти адекватного вуглеводного харчування/В. І. Смоляр, Г. І. Петрашенко, О. В. Голохова / Проблеми харчування. Київ: Медицина України, 2014, N N 2. С.47-50.
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: ЛІЕТ, 2010. 202 с.
22. Харчова хімія та нутриціологія [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів / уклад. І. М. Літвінова. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. 64 с.
23. Українець А.І., Сімахіна Г.О.Технологія оздоровчих харчових продуктів. Курс лекцій. К: НУХТ, 2009. 310 с. Режим доступу: <http://www.twirpx.com/file/748235/> .

Програмне забезпечення навчальної дисципліни

1. Загальне програмне забезпечення, до якого входить пакет програмних продуктів Microsoft Office.
2. Спеціалізоване програмне забезпечення комп'ютерної підтримки освітнього процесу з навчальної дисципліни, яке включає перелік конкретних програмних продуктів: мультимедійні презентації, програмний засіб «OpenTest 2.0». Тестування проводиться під час проведення занять (поточний контроль) і під час підсумкового контролю знань, дистанційний курс у системі дистанційного навчання ПУЕТ.

Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

Політика оцінювання здобувачів вищої освіти. Роботи, 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 (наприклад, лікарняний). Положення про організацію освітнього процесу <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/polozhennya-pro-organizacziyu-osvitnogo-proczesu.pdf>

Положення про порядок та критерії оцінювання знань, вмінь та навичок здобувачів вищої освіти https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_por_kryt_ocinyuvannya.pdf

Порядок ліквідації здобувачами вищої освіти академічної заборгованості <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/poryadok-likvidacziyi-zdobuvachamy-vyshhoyi-osvity-akademichnoyi-zaborgovanosti.pdf>

Положення про повторне навчання https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_pro-povt-

[navch.pdf](#)

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в режимі онлайн.

Політика щодо академічної доброчесності. Здобувач повинен дотримуватися принципів академічної доброчесності, зокрема недопущення академічного плагіату, фальсифікації, фабрикації, списування під час поточного, рубіжного та підсумкового контролю. Списування під час контрольних робіт та поточних тестів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань в процесі заняття. В ПУЕТ діють:

Кодекс честі студента https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/kodeks_chesti_studenta.pdf

Положення про академічну доброчесність https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_akadem_dobrochesnist.pdf.

Положення про запобігання випадків академічного плагіату <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-zapobigannya-vypadkam-akademichnogo-plagiatu.pdf>

Політика визнання результатів навчання визначена такими документами:

Положення про порядок перезарахування результатів навчання, здобутих в іноземних та вітчизняних закладах освіти https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_por_perezarah_rez_zvo.pdf

Положення про академічну мобільність здобувачів вищої освіти https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozha_pro_akademichnu_mobilnist.pdf

Положення про порядок визнання результатів навчання здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти посилення; інфографіка (розділ Освіта/Організація освітнього процесу/Неформальна освіта) <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-poryadok-vyznannya-rezultativ-navchannya-zdobutyh-shlyahom-neformalnoyi-ta-abo-informalnoyi-osvity.pdf>

Політика вирішення конфліктних ситуацій:

Положення про правила вирішення конфліктних ситуацій <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-pravyla-vyrishennya-konfliktnyh-sytuacij-u-puet.pdf>

Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю у формі екзамену https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_pro_apel_pidstr.pdf

Уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції <https://puet.edu.ua/zapobigannya-ta-protidiya-korupciyi/>

Політика підтримки учасників освітнього процесу:

Психологічна служба: <https://puet.edu.ua/psychologichna-pidtrymka-v-puet/>

Студентський омбудсмен (Уповноважений з прав студентів) ПУЕТ <https://puet.edu.ua/other-divisions/studenttskyj-ombudsmen-upovnovazhenyj-z-prav-studentiv-puet/>

Уповноважений з прав корупції <https://puet.edu.ua/zapobigannya-ta-protidiya-korupciyi/>

Безпека освітнього середовища: Інформація про безпечність освітнього середовища ПУЕТ наведена у вкладці «Безпека життєдіяльності» <https://puet.edu.ua/pro-puet/bezpeka-zhyttyediyalnosti/>

Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання

Види робіт	Максимальна кількість балів
Модуль 1. (теми 1-5) відвідування занять (5,0 балів); навчальна робота на практичних заняттях (10,0 бали); самостійна робота з підготовки до занять та виконання домашніх завдань (10,0 бали); захист виконання домашнього завдання (10,0 бали); виконання індивідуальних завдань (4,0 балів); виконання поточної модульної контрольної роботи (10,0 балів); оформлення конспекту лекцій та робочого зошита (1,0 бал)	50
Модуль 2. (теми 6-10) відвідування занять (4,0 бали); навчальна робота на практичних заняттях (10,0 балів); самостійна робота з підготовки до занять та виконання домашніх завдань (10,0 балів); захист виконання домашнього завдання (10,0 балів); виконання індивідуальних завдань (5,0 балів); виконання поточної модульної контрольної роботи (10,0 балів); оформлення конспекту лекцій та робочого зошита (1,0 бал)	50
Підсумковий контроль (ПМК)	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	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Система нарахування додаткових балів за видами робіт з вивчення навчальної дисципліни «Food коучинг з харчування»

Форма роботи	Вид роботи	Бали
Навчальна	1. Виконання індивідуальних завдань підвищеної складності	10,0
	2. Підготовка рефератів і участь в проведенні круглих столів.	8,0
Науково – дослідна	1. Участь в наукових семінарах	5,0
	2. Участь в наукових студентських конференціях: університетських, міжвузівських, всеукраїнських, міжнародних	5,0
Кафедральна	1. Участь у виготовленні мультимедійних засобів навчання	2,0
Разом		30