

ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ
Навчально-науковий інститут денної освіти
Кафедра готельно-ресторанної та курортної справи
СИЛАБУС

вибіркової навчальної дисципліни
«Сучасні аспекти здорового харчування»
на 2024-2025 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	2 курс, 2 семестр
Освітня програма /спеціалізація	«Готельно-ресторанна справа»
Спеціальність	241 Готельно-ресторанна справа
Галузь знань	24 Сфера обслуговування
Ступінь вищої освіти	бакалавр

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

Положишникова Людмила Олександрівна
к.т.н., доцент
доцент кафедри готельно-
ресторанної та курортної справи

Контактний телефон	+38-095-840-45-32
Електронна адреса	ivanova7721@ukr.net
Розклад навчальних занять	http://schedule.puet.edu.ua/
Консультації	очна http://www.grks.puet.edu.ua/studinfo.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	формування у здобувачів теоретичних знань та навичок щодо механізмів здорового харчування, поживної цінності окремих продуктів та їх вплив на організм людини, взаємодії харчових речовин одна з одною, пошук засобів запобігання негативного впливу їжі на організм людини, взаємозв'язку харчових звичок і психіки. Практичне застосування набутих теоретичних знань допоможе оволодіти отриманими навичками, що є актуальним в умовах сьогодення при впровадженні додаткових послуг в індустрії гостинності
Тривалість	5 кредитів ЄКТС/150 годин (лекції 20 год., практичні заняття 40 год., самостійна робота 90 год.)
Форми та методи навчання	Пояснювально-ілюстративний, демонстративний, репродуктивний, проблемного викладу, ситуаційної спрямованості. Лекції (тематичні, візуалізації, дискусії); практичні заняття (обговорення проблемних питань, виконання письмових завдань (вправ); самостійна позааудиторна робота (виконання письмових робіт-репродуктивний, реконструктивний метод, підготовка відповіді на проблемні питання)
Система поточного та підсумкового контролю	Поточний контроль: відвідування занять; обговорення теоретичних питань, навчальна робота на практичних заняттях-виконання практичних завдань; захист домашнього завдання; презентації та їх обговорення; тестування, поточні модульні контрольні роботи. Підсумковий контроль: семестр 4 – залік.
Базові знання	Наявність базових знань з хімії, біології та знань з дисциплін «Основи класичної кулінарії та сучасні кулінарні тренди»
Мова викладання	українська

Перелік компетентностей і програмні результати навчання, забезпечення яких

підсилює дана навчальна дисципліна

Програмні результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти студент
<p>Розробляти нові послуги (продукцію), використовуючи сучасні технології виробництва та обслуговування споживачів (РН 10).</p> <p>Виконувати самостійно завдання, розв'язувати задачі і проблеми, застосовувати їх в різних професійних ситуаціях та відповідати за результати своєї діяльності (РН 16).</p>	<p>Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями (ЗК 03).</p> <p>Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК 10).</p> <p>Здатність розробляти нові послуги (продукцію) з використанням сучасних технологій виробництва та обслуговування споживачів (СК 07).</p> <p>Здатність розробляти, просувати, реалізовувати та організовувати споживання готельних та ресторанних послуг для різних сегментів споживачів (СК 08).</p>
Універсальні програмні результати навчання	Універсальні компетентності, якими повинен оволодіти студент
<p>Вміти складати раціони харчування для різних вікових груп і професійних верств населення</p>	<p>Знати теоретичні основи та роль харчування у забезпеченні процесів життєдіяльності людини, наслідки нестачі та надлишку харчових речовин у раціонах харчування, особливості харчування різних вікових і професійних груп населення, шляхи поліпшення збалансованості харчових раціонів, використовувати принципи нутрігеноміки та психології харчування при складанні раціонів харчування</p>

Тематичний план навчальної дисципліни

Назва теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи
Модуль 1. Теоретичні основи харчування		
Тема 1. Харчування людини та його вплив на стан здоров'я	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу практичного заняття; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	<ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку науки про харчування та її сучасний стан. 2. Напрямки науки про харчування. 3. Підготувати презентацію на тему: «Харчування сучасної людини»
Тема 2. Система травлення і процеси травлення	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу практичного заняття; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	<ol style="list-style-type: none"> 1. Будова та функції нервової системи. 2. Функції залоз внутрішньої секреції. 3. Відділи системи кровообігу. 4. Роль харчування у діяльності серцево-судинної системи. 5. Будова і функції системи виділення. Вплив харчування на діяльність нирок
Тема 3. Обмін енергії і енерговитрати організму	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу практичного заняття; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	<ol style="list-style-type: none"> 1. Регуляція системи травлення. 2. Механізм всмоктування. 3. Вплив структури харчування на процеси травлення
Назва теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи

Тема 4. Питний режим, роль води у харчуванні	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу практичного заняття; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	<ol style="list-style-type: none"> 1. Роль води у харчуванні людини 2. Інноваційні підходи до вирішення проблем якості та безпечності питної води 3. Особливості питного режиму для людей різних вікових груп та групи інтенсивності праці
Тема 5. Макронутрієнти харчових продуктів	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу практичного заняття; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	<ol style="list-style-type: none"> 1. Значення незамінних амінокислот для організму. Біологічна цінність білків. Розрахунок амінокислотного скору. 2. Фізіологічне значення поліненасичених жирних кислот. Функції стеринів в організмі. 3. Значення харчових волокон для організму.
Тема 6. Мінорні речовини харчових продуктів	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу практичного заняття; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	<ol style="list-style-type: none"> 1. Значення вітаміноподібних сполук для організму. 2. Роль деяких мікроелементів. 3. Види і значення флавоноїдів для людини.
Модуль 2. Харчування – запорука підтримання здоров'я та довголіття		
Тема 7. Класичні та альтернативні концепції харчування	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу практичного заняття; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нетрадиційне харчування, особливості застосування, їх позитивні та негативні сторони 2. Вегетаріанство, веганство. 3. Лікувальне голодування. 4. Дробне харчування
Тема 8. Дієтичні добавки до їжі та їх роль у харчуванні	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу практичного заняття; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	<ol style="list-style-type: none"> 1. Підготувати презентації на теми: «Дієтичні добавки у харчуванні дорослих» «Дієтичні добавки та їх використання у харчуванні дітей» 2. Еубіотики та їх значення у харчуванні
Тема 9. Харчування та його вплив щодо профілактики основних захворювань населення	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу практичного заняття; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	<ol style="list-style-type: none"> 1. Особливості профілактики захворювань, пов'язаних з нераціональним харчуванням. 2. Взаємозв'язок харчування та хронічних захворювань
Тема 10. Нутрігеноміка та психологія харчування	Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичному занятті; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психологічні причини неправильного харчування. 2. Тригери харчової поведінки. 3. Фудхакінг. 4. Нутріхакінг

Інформаційні джерела

Основні

1. Боечко Ф.Ф., Назаренко Н.В. Харчова хімія. Навч. посібн. Черкаси, 2017. 236 с.
2. Нутриціологія. Частина 1. Загальна нутриціологія. Навчальний посібник. Харків: УПА, 2018. 371 с.
3. Основи фізіології харчування: навч. посіб. / Дуденко Н. В., Павлоцька Л.Ф., Горбань В.Г., Цибань Л.С. Харківський держ. ун-т харч. та торгівлі. Х., 2017. 216 с.
4. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
5. Технологія продукції ресторанного господарства [Електрон. ресурс] : навчально-методичний посібник для самостійного вивчення дисципліни за кредитно-модульною системою організації навчального процесу / Т. В. Капліна, Л. О. Положишникова, О. І. Положишникова. – 2008.
6. Положишникова Л. О. Сучасні аспекти здорового харчування: дистанційний курс, 2023. URL: <http://www2.el.puet.edu.ua/wk/course/view.php?id=3871>.
7. Харчова хімія : навч. посіб. / В. В. Євлаш, О. І. та ін. 2-ге вид., Харків: Світ книг, 2016. 504 с.

Додаткові

8. Броннікова Світлана. Інтуїтивне харчування. Як припинити непокоїтися щодо їжі та схуднути / пер. з англ. Тамара Клюкіна. BookChef. 2020. 416 с.
9. Благодарна Г. І., Ковальова О.О. Конспект лекцій з дисципліни “Санітарно-гігієнічні основи спеціальності” для студентів 3, 4 курсів денної та заочної форм навчання за напрямами підготовки 6.060103 – Гідротехніка (водні ресурси), 6.060101 – Будівництво (професійне спрямування «Водопостачання та водовідведення»). Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2015. 119 с.
10. Влащенко Н.М. Інноваційні технології у ресторанному, готельному господарстві та туризмі: навч.посіб. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 373 с.
11. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
12. Карі Надо, Слоан Барнетт Прощавай, харчова алергіє! / пер. з англ. М. Солдаткіна. КМ-Букс. 2022. 366 с.
13. Москоні Ліса. Їжа для мозку. Наука розумного харчування / пер. з англ. Валерія Глінка. Київ: Наш Формат, 2019. 336 с.
14. Нутрігенетичні особливості та харчова поведінка – вагомі складові сучасної персоналізованої медицини / Г.Д. Фадеєнко, Я.В. Нікіфоров, М.М. Вовченко, О.О. Буряковська. *Український терапевтичний журнал*. 2017. № 2. С. 26 – 32.
15. Тележенко Л.М., Дзюба Н.А., Кашкано М.А. Здорове харчування. Монографія. Гельветика., 2018. 200 с.
16. Ума Найду. Їжа для ментального здоров'я. Наш формат. 2021. 230 с.
17. Ciaurelli, S.; Origlia, C.; Adamo, A.; Giannattasio, S.; González, M.; Quinto, L.; Biava, P.M. Paradigm Shift: an Overview on Nutrigenetics and Nutrigenomics. *Preprints 2021*, 2021070137 (DOI: 10.20944/preprints202107.0137.v1).
18. Horne J.R., Vohl M.C. Response to the Consensus Report of the Academy of Nutrition and Dietetics: Incorporating genetic testing into nutrition care. *J Acad Nutr Diet*. 2020; 120: 1959-1960.
19. Michael Zeese. Introduction to the chemistry of food. Charlotte Cockle Academic press, 2020. 418 p.
20. Mousumi Sen. Food chemistry: The role of additives, preservatives and adulteration. Wiley-Scrivener, 2021. 488 с.
21. Nutrigenetics - Personalized Nutrition in the Genetic Age / Emma L. Beckett, Patrice R. Jones, Martin Veysey³ and Mark Lucock. *Exploratory Research and Hypothesis in Medicine*. 2017. № 2(4). P.109-116. DOI: 10.14218/ERHM.2017.00027.
22. Здорове харчування : веб-сайт. URL: <http://medfond.com> (дата звернення 20.11.2023).
23. МОЗ України рекомендує : веб-сайт. URL: <http://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zizdorovogo-harchuvannja> (дата звернення 20.11.2023).
24. Сайт асоціації дієтологів України : веб-сайт. URL: <http://uda.in.ua/> (дата звернення 30.11.2022).
25. Тарілка здорового харчування - МОЗ України: веб-сайт. URL: <http://moz.gov.ua/article/health/porivnjajte-svoju-izhu-z-%C2%ABtarilkoju-zdorovogo-harchuvannja%C2%BB> (дата звернення 20.11.2023).

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 – відсутнє.
3. Дистанційний курс «Сучасні аспекти здорового харчування», який розміщено у програмній оболонці Moodle на платформі Центру дистанційного навчання ПУЕТ (<https://el.puet.edu.ua/>).

Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

Політика оцінювання здобувачів вищої освіти: усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін; 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 (наприклад, лікарняний).

Положення про організацію освітнього процесу <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/polozhennya-pro-organizaciyu-osvithogo-proczesu.pdf>

Положення про порядок та критерії оцінювання знань, вмій 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, але за об'єктивних причин (воєнний стан в Україні, хвороба, працевлаштування, стажування) можливе відвідування занять дистанційно з

використанням платформи Moodle.

Політика щодо академічної доброчесності: під час роботи над матеріалом курсу не допустимо порушення академічної доброчесності. Сукупність етичних принципів і правил, якими мають користуватись здобувачі при опрацюванні дисципліни наведено у наступних науково-методичних матеріалах ПУЕТ:

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

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

Положення про запобігання випадків академічного плагиату <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-zapobigannavyvpadkam-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 <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-poryadok-vyznannya-rezultativ-navchannya-zdobutyh-shlyahom-neformalnoyi-ta-abo-informalnoyi-osvity.pdf>; *інфографіка* (розділ Освіта/Організація освітнього процесу/Неформальна освіта) <https://puet.edu.ua/neformalna-osvita/>.

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_pidscntr.pdf

уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції <https://puet.edu.ua/zapobigannya->

[ta-protidiya-korupciyi/](#).

Політика підтримки учасників освітнього процесу:

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

Студентський омбудсмен (Уповноважений з прав студентів) ПУЕТ <http://puet.edu.ua/other-divisions/studentskyj-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» <http://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 1-6) відвідування занять (6 балів); навчальна робота на практичних заняттях (21,0 бал); самостійна робота з підготовки до занять та виконання домашніх завдань (22,0 бали); тестування (4,8 бали); виконання поточної модульної контрольної роботи (5 балів)	58,8
Модуль 2. (теми 7-10) відвідування занять (4 бали); навчальна робота на практичних заняттях (14 балів); самостійна робота з підготовки до занять та виконання домашніх завдань (15 балів); тестування (3,2 бали); виконання поточної модульної контрольної роботи (5 балів)	41,2
Всього	100

Система нарахування додаткових балів за видами робіт з вивчення навчальної дисципліни

Форма роботи	Вид роботи	Бали
1. Навчальна	Виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань підвищеної складності	10
2. Науково-дослідна	Участь у науковій роботі за тематикою дисципліни	10
	Участь у наукових студентських конференціях	5

***Примітка:** За додаткові види навчальних робіт студент може отримати не більше 25 балів, які додаються до загальної підсумкової оцінки (але загальна підсумкова оцінка не може перевищувати 100 балів).*

Шкала оцінювання знань студентів за результатами підсумкового контролю з навчальної дисципліни «Сучасні аспекти здорового 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 незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
0-34	F	