

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСПЛКИ  
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»  
Навчально-науковий інститут денної освіти  
Кафедра технологій харчових виробництв і ресторанного господарства

**СИЛАБУС**

навчальної дисципліни

**«Основи фізіології харчування, гігієна та санітарія»**

на 2022-2023 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	2 курс, 3 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,

**Бородай Анжела Борисівна**  
к.в.н., доцент

посада - доцент кафедри технологій харчових виробництв і ресторанного господарства

Контактний телефон	+38-095-577-17-31
Електронна адреса	boroday_angelina@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>	опанування теоретичних знань щодо будови й функцій органів травної системи, фізіологічних та біохімічних процесів травлення, вміння проводити розрахунок добових енергетичних витрат організму людини у залежності від віку, статі, стану здоров'я, фізичних, інтелектуальних навантажень, професійної діяльності; знання основ санітарії та гігієни у закладах ресторанного господарства.
<b>Тривалість</b>	5 кредитів ЄКТС/150 годин (лекції 20 год., лабораторні 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; виконання індивідуальних завдань; самостійна робота з підготовки до занять та виконання домашніх завдань; поточні модульні контрольні роботи. Підсумковий контроль – залік.

<b>Базові знання</b>	Значення нутрієнтів їжі та функціонування основних фізіологічних систем організму людини, фізіологічні основи складання раціонів для різних груп населення, норми і нормативи в галузі харчування, санітарні вимоги з утримання підприємств ресторанного господарства
<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>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- визначати харчову, біологічну і енергетичну цінність кулінарної продукції; -</li> <li>- складати раціони збалансованого харчування для різних категорій споживачів у залежності від віку, виду діяльності; -</li> <li>- розробляти санітарно-гігієнічні вимоги до технологічного процесу в закладах ресторанного господарства;</li> <li>- визначати асортимент продуктів, які у кожному конкретному випадку можуть забезпечити потребу організму у відповідних харчових речовинах;</li> <li>- проектувати підприємства ресторанного господарства, що відповідають усім санітарно-гігієнічним вимогам;</li> <li>- виявляти проблемні ситуації санітарно-гігієнічного стану і пропонувати шляхи їх розв'язання</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наукові основи нормування витрат енергії та споживання харчових речовин для різних груп населення, які є теоретичною базою для планування виробництва і споживання харчових продуктів, а також організації раціонального харчування;</li> <li>- закономірність процесів травлення, знання яких є необхідним для розуміння принципів складання раціонів за окремими прийомами їжі;</li> <li>- основи збалансованого харчування і шляхи його реалізації, асортимент продуктів, що рекомендуються для різних груп населення, та їх харчову цінність, вимоги до режиму харчування, принципи складання меню раціонів;</li> <li>- особливості харчування дітей, підлітків, людей похилого віку, дорослого працездатного населення з урахуванням віку, статі, характеру праці та кліматичних умов;</li> <li>- фізіологічні вимоги до організації харчування на підприємствах промисловості, сільського господарства, в навчальних закладах;</li> <li>- теоретичні основи гігієни харчування і санітарні вимоги щодо облаштування підприємств ресторанного господарства.</li> </ul>

**Тематичний план навчальної дисципліни**

<b>Назва теми</b>	<b>Види робіт</b>	<b>Завдання самостійної роботи у розрізі тем</b>
<b>Модуль 1. ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ХАРЧОВИХ РЕЧОВИН</b>		
Тема 1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування.	Актуальні проблеми поліпшення структури харчування та здоров'я населення. Концепції харчування. Історія розвитку науки про харчування.
Тема 2. Система травлення і процеси травлення	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань;	Будова та функції нервової системи. Функції залоз внутрішньої секреції. Відділи системи кровообігу.

Назва теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
	завдання самостійної роботи; тестування.	Роль харчування у діяльності серцево-судинної системи. Будова і функції системи виділення. Вплив харчування на діяльність нирок.
Тема 3. Обмін енергії і енерговитрати організму	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування.	Регуляція системи травлення. Механізм всмоктування. Вплив структури харчування на процеси травлення.
Тема 4. Фізіолого-гігієнічне значення макронутрієнтів	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування.	Значення незамінних амінокислот для організму. Біологічна цінність білків. Розрахунок амінокислотного скору. Фізіологічне значення поліненасичених жирних кислот. Функції стеринів в організмі. Значення харчових волокон для організму. Замінники цукру.
Тема 5. Фізіолого-гігієнічне значення мікронутрієнтів та проблема забезпечення ними організму	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Вітаміно-подібні речовини. Норми, джерела. Причини розвитку вітамінної недостатності. Шляхи вирішення проблеми забезпечення організму вітамінами
<b>Модуль 2. ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ</b>		
Тема 6. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування.	Основні принципи збалансованого харчування. Режим харчування.
Тема 7. Фізіолого-гігієнічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування.	Особливості харчування дітей, підлітків, студентів. Особливості харчування працівників різних професій. Дієтичне харчування.
Тема 8. Основи гігієни харчування і санітарні вимоги щодо облаштування підприємств ресторанного господарства	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування.	Основні санітарні вимоги щодо облаштування підприємств ресторанного господарства. Шляхи забруднення харчових продуктів. Основні вимоги санітарної обробки яєць.

## Інформаційні джерела

### Основні

1. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Артеменко В.С., Головка М.П. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2018. 558 с.
2. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: навч. посібник. К. Кондор, 2018. 444 с.
3. Зубар Н.М. Руть Ю.В. Фізіологія харчування / Навч. посібник. К.: КНТЕУ, 2001. 258 с.
4. Навчально-методичний посібник для самостійного вивчення дисципліни за КМСОНП «Основи фізіології харчування, гігієна та санітарія» / Укладачі Рогова А.Л., Медведь Л.М. Електронна версія. Полтава: ПУЕТ, 2020. 96 с.
5. Основи фізіології харчування / Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька, В.С. Артеменко: Підручник. Харків: Торнадо, 2004. 410 с.

### Додаткові

6. Безпека харчування: сучасні проблеми: Посібник-довідник / А.В. Бабюк, О.В. Макарова, М.С. Рогозинський та ін. Чернівці: Книги, XXI, 2005. 456 с.
7. Грищенко І.М., Кравчук Н.М. Дієтичне та дитяче харчування. Навч. посіб. К.: Київ. нац. торг. екон. ун-т, 2003. 288 с.
8. Закон України «Про безпечність та якість харчових продуктів» зі змінами і доповненнями від 22 липня 2014 року № 1602-7.
9. Закон України «Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення» зі змінами і доповненнями від 06 вересня 2018 року №2530-8.
10. Збірник рецептур страв та кулінарних виробів. Для підприємств громадського харчування всіх форм власності / О.В. Шалимінов, Т.П. Дятченко, Л.О. Кравченко. К.: А.С.К., 2008. 848 с.
11. Корзун В.Н. Гігієна харчування. К.: Здоров'я, 2002. 236 с.
12. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії / МОЗ України. Наказ № 1073 від 03.09.2017. К., 2017. (URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17#Text>)

### 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)
3. «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)
4. 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-ekzamenaciyanoi\\_sesiyi.pdf](http://puet.edu.ua/sites/default/files/poryadok_dopusku_studentiv_do_zalikovo-ekzamenaciyanoi_sesiyi.pdf)
5. Для забезпечення необхідної якості знань студент повинен готуватись до занять, працювати з навчальною літературою, з Інтернет-мережевими ресурсами. Оцінювання знань – відповідно до
6. «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\\_na\\_vychok\\_zdobuvachiv\\_vyshchoyi\\_osvity\\_2020.pdf](http://puet.edu.ua/sites/default/files/polozhennya_pro_poryadok_ta_kryteriyi_ocinyuvannya_znan_vminta_na_vychok_zdobuvachiv_vyshchoyi_osvity_2020.pdf)
7. 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 1-5): відвідування занять (4 бали); захист домашнього завдання (4 бали); обговорення матеріалу занять (4бали); виконання навчальних завдань (4 бали); завдання самостійної роботи (4 бали); тестування (4 бали); поточною модульна робота ( 6 балів)	70
Модуль 2 ( теми 6-8): відвідування занять (4 бали); захист домашнього завдання (4 бали); обговорення матеріалу занять (4бали); виконання навчальних завдань (4 бали); завдання самостійної роботи (4 бали); тестування (4 бали); поточною модульна робота (6 балів)	30
Разом	100

### Шкала оцінювання знань студентів за результатами підсумкового контролю з навчальної дисципліни «Мікробіологія харчових виробництв»

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

### 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>