

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 |
|--|--|
| Розробляти нові послуги (продукцію), використовуючи сучасні технології виробництва та обслуговування споживачів (PH 10). Виконувати самостійно завдання, розв'язувати задачі і проблеми, застосовувати їх в різних професійних ситуаціях та відповідати за результати своєї діяльності (PH 16). | Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями (ЗК 03). Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК 10). Здатність розробляти нові послуги (продукцію) з використанням сучасних технологій виробництва та обслуговування споживачів (СК 07). Здатність розробляти, просувати, реалізовувати та організовувати споживання готельних та ресторанних послуг для різних сегментів споживачів (СК 08). |
| Універсальні програмні результати навчання | Універсальні компетентності, якими повинен оволодіти студент |
| Вміти складати раціони харчування для різних вікових груп і професійних верств населення | 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 |

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 | 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 | 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 | 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 напрямом 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 – вагомні 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 Zeece. 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-zapobigannavyypadkam-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 | |