

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

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

«Food коучинг з харчування»

на 2025-2026 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	2 курс
Освітня програма / спеціалізація	«Харчові технології та інженерія»
Спеціальність	181 Харчові технології
Ступінь вищої освіти	бакалавр

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	+38-095-577-17-31
Електронна адреса	boroday_angelina@ukr.net
Розклад навчальних занять	http://schedule.puet.edu.ua/
Консультації	очна http://www.thvrg.puet.edu.ua/cont.php онлайн: 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, розроблення й удосконалення рецептур страв.
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
ЗК 1. Знання і розуміння предметної області та професійної діяльності	ПР 01. Знати і розуміти основні концепції, теоретичні та практичні проблеми в галузі харчових технологій.
ЗК 2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.	ПР 06. Знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини.
ЗК 5. Здатність до пошуку та аналізу інформації з різних джерел.	ПР 08. Вміти розробляти або удосконалювати технології харчових продуктів підвищеної харчової цінності з врахуванням світових тенденцій розвитку галузі.
СК 1. Здатність впроваджувати у виробництво технології харчових продуктів на основі розуміння сутності перетворень основних компонентів продовольчої сировини впродовж технологічного процесу.	ПР 27. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.
СК 5. Здатність розробляти нові та удосконалювати існуючі харчові технології з врахуванням принципів раціонального харчування, ресурсозаощадження та інтенсифікації технологічних процесів.	

Тематичний план навчальної дисципліни

Назва теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
МОДУЛЬ 1. СИСТЕМИ ХАРЧУВАННЯ І ЇХ ВПЛИВ НА ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІЗМУ		
Тема 1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема 1. Сучасний стан харчування, екології та здоров'я населення України 2. Функції їжі та фактори їх забезпечення 3. Тарілка здорового харчування	Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи.	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. Підготувати презентацію щодо проблем здорового харчування молоді в Україні та світі.
Тема 2. Основні теорії та концепції харчування людини 1. Теорії традиційного харчування. 2. Концепції функціонального, спрямованого харчування. 3. Альтернативні види харчування	Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи.	Питання для самопідготовки 1. Правильне харчування та його вплив на якість життя. 2. Теорії та концепції харчування. Раціональне харчування. 3. Нові концепції збалансованого харчування.
Тема 3. Оздоровчі властивості основних нутрієнтів (4 год) 1. Функціональна роль білків. 2. Оздоровчі властивості жирів і вуглеводів. 3. Значення вітамінів і	Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього	Питання для самопідготовки 1. Поняття про макро– та мікронутрієнти. 2. Роль білків в організмі людини 3. Роль жирів в організмі

мінеральних елементів у функціонуванні організму.	завдання та результатів практичних завдань.	людини 4. Роль вуглеводів в організмі людини 5. Роль вітамінів в організмі людини. 6. Роль мікроелементів в організмі людини
Тема 4: Особливості харчування для різних категорій населення 1. Спортивне харчування. 2. Харчування людей похилого віку та довгожителів. Секрети харчування довгожителів. 3. Харчування для дітей. 4. Системи нетрадиційного харчування	Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування.	Питання для самопідготовки 1. Особливості харчування дітей. 2. Особливості харчування спортсменів. 3. Особливості харчування людей похилого віку. 4. Скласти тижневий раціон для веганів. 5. Підготувати мультимедійну презентацію щодо споживання продуктів для нормалізації кислотно-лужної рівноваги; дієти за групою крові; інтервального харчування. щодо різновидів фруктових дієт.
Тема 5. Дієтичні та харчові добавки 1. Дієтичні добавки і натуральні біокоректори. 2. Класифікація харчових добавок. 3. Технологія використання харчових добавок у виробництві продуктів.	Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування.	Підготувати мультимедійну презентацію про користь і шкоду харчових добавок.
МОДУЛЬ 2. ЗНАЧЕННЯ СИРОВИНИ В СИСТЕМІ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ		
Тема 6. Принципи гіпоалергенного харчування. 1. Причини виникнення харчової алергії. 2. Особливості харчування людей хворих на цілеакію. 3. Особливості харчування людей з непереносимістю лактози. Особливості харчування людей, що мають алергію на горіхи.	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 харчової алергії у дітей та дорослих в різних країнах світу.
Тема 7 Пріоритетні види сировини в оздоровчому харчуванні 1. Superfood як компонент сучасного раціонального харчування 2. Використання ECO food у правильному харчуванні. 3. Використання дикорослих ягід у теорії правильного харчування.	Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування.	Питання для самопідготовки 1. Концепція споживання ECO food Superfood. 2. Асортимент і харчова цінність Superfood. 3. Використання дикорослих ягід в теорії правильного харчування. 4. Використання культивованих ягід в теорії правильного харчування. 5. Класифікація рослинної сировини. 6. Способи збагачення харчових продуктів рослинною сировиною.
Тема 8. Оздоровчі продукти в системі відновлення стану здоров'я 1. Критерії віднесення харчових продуктів до категорії оздоровчих. 2. Продукти для специфічного оздоровчого використання. 3. Наукові принципи збагачення	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 екологічної ситуації в країні на здоров'я людини. 2. Поняття про оздоровчі продукти. 3. Продукти, що мають радіопротекторні властивості. 4. Принципи збагачення продуктів харчування фізіологічно-

продуктів харчування фізіологічно-функціональними інгредієнтами.		функціональними інгредієнтами.
Тема 9. Характеристика інноваційних технологій функціональних продуктів 1. Генетично модифіковані харчові продукти. 2. Характеристика інноваційних технологій. 3. Молекулярна кухня.	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. Поняття про ГМО. 3. Продукти, що мають радіопротекторні властивості. 4. Інноваційні технології. 5. Технології молекулярної кухні

Інформаційні джерела

Основні

1. Брайченко Олена, Гримич Марина, Лильо Ігор, Резніченко Віталій. Україна. Їжа та Історія. Вид. «Іzhak». 2021. 288 с.
2. Бомба М.Я., Івашків Л.Я., Шах А.Є., Матвіїв-Лозинська Ю.О., Лотоцька-Дудик У.Б. Оздоровче харчування: навч. посіб.; тлумачний українсько-англійський словник. Львів : Ліга-Прес, 2016. 130 с.
3. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Артеменко В.С. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів: Підручник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2020. 558 с.
4. Капрельянц Л.В., Петросьянц А.П. Лікувально-профілактичні властивості харчових продуктів та основи дієтології. Одеса: Друк, 2011. 269 с.
5. 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.
6. 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.
7. Нутріціологія: навч. посібник/ Н.В. Дуденко [та ін.]; під заг. ред. Н.В. Дуденко. Х.: Світ Книг, 2013. 560 с.
8. 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.
9. Решта С.П., Пилипенко Л.М., Данилова О.І. Фізіологічні аспекти оцінки якості харчових продуктів: навчальний посібник/заред. Л. М. Пилипенко. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2021. 334 с.
10. Черевко О.І. та інші. Дієтичне харчування: Підручник. Вид. «Світ книг». 2016. 360 с.
11. Єжова О. О. Основи популяризації здорового способу життя : навчальний посібник / О. О. Єжова, В. І. Кириченко. Суми : Сумський державний університет, 2024. 154 с. Режим доступу: <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/95060/1/Yezhova.pdf>
12. Большакова В. А., Янчева М. О., Желєва Т. С. Технологія оздоровчих харчових продуктів (у схемах і таблицях): навч. посібник. Харків: ДБТУ, 2021. 97 с. : Режим доступу: <https://repo.btu.kharkov.ua/handle/123456789/53239>

Додаткові

13. Белокоз Анна, Самойленко Наталія. Виховання харчування. 10 кроків до здоров'я вашої дитини . К. Yakaboo. 2023. 241 с.

14. Ендрю Дженкінсон. Чому ми такі ненажери? BookChef. 2021. 285 с.
15. Безпека харчування : дайджест. Вип. 41 [Електронний ресурс] / Нац ун-т харч. технол., Наук.-техн. б-ка ; підгот. О. В. Олабоді. – Київ, 2018. – 17 с. – Режим доступу : <http://library.nuft.edu.ua>
16. Культура і побут населення України: навч. посібник / В.І. Кулько, Л.Ф. Артюх, В.Ф. Торленко та ін. 2-е вид. доп. та перероб. К.: Либідь, 1993. 288 с.
17. Смоленський Б.Л., Білова Л.В. Віра та харчування: Обряди і народні традиції харчування у світових релігіях [Текст]. 1994. 155 с.
18. Технологія продуктів дієтичного та лікувально-профілактичного харчування : науково-допоміжний бібліографічний покажчик двома мовами 1990-2019 рр. / [упоряд. Т. П. Фесун] ; Наук.-техн. б-ка ; Нац. ун-т харч. технологій. Київ, 2019. 157 с.
19. Закон України «Про безпечність та якість харчових продуктів» зі змінами і доповненнями від 22 липня 2014 року № 1602-7.
20. Закон України «Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення» зі змінами і доповненнями від 06 вересня 2018 року №2530-8.
21. 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.
22. Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах. Клопотенко Є., © Видавництво “Літопис”, 2019. 144 с.
23. 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>)
24. Закон України «Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2019, № 7, ст.41)
25. 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/>.
26. Хомич Г. П., Горобець О. М., Наконечна Ю. Г., Олійник Л. Б., Бородай А. Б. Хеномелес в якості поліфункціональної добавки в технології виробництва харчових продуктів. Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. Випуск 2, 2023. С. 24-30. <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/13577>
27. Хомич Г.П., Горобець О.М., Бородай А.Б., Молчанова Н.Ю., Гайворонська З.М. Дослідження різних видів смородини та їх використання в технології десерту пана-коти. Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. Випуск 3, 2023. С. 13-21. <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/14153>
28. Бородай А. Б., Суткович Т. Ю., Геречук А. М., Левченко Ю. В. Удосконалення технології попередньої обробки м'яса для приготування в закладах ресторанного господарства. Науковий вісник ЛНУВМБ імені С.З. Гжицького. Серія: Харчові технології, 2024, т 26, № 101. С. 84-90. <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/14154>
29. Анжела Бородай, Галина Хомич, Олександра Горобець, Юлія Левченко, Юлія Мацук. Використання фруктової сировини як джерела органічних кислот у технології дрібношматкових м'ясних напівфабрикатів. Journal of Chemistry and Technologies, 2022, 30 (4), С. 613-626. © 2022 Oles Honchar Dnipro National University; doi: 10.15421/jchemtech.v30i4.260055 Режим доступу: <http://chemistry.dnu.dp.ua>

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.

Методичне забезпечення навчальної дисципліни

- Курс лекцій з дисципліни
- Дистанційний курс
- Методичні вказівки щодо виконання практичних робіт,
- Комплект тестів для поточного модульного контролю,
- Комплект тестів для рубіжного модульного контролю.

Методи навчання

1. Інтерактивні методи («Відкритий простір», дебати).
2. Методи візуалізації знань (Метод символічної наочності, інфографічний метод).
3. Комп'ютерно-орієнтовані методи.
4. Дослідницькі методи (міні-дослідження).

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-1.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/por-likvid-akad-zaborgovanosti.pdf>

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

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-zapobigannyavypadkam-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](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_pidscontr.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/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»
<https://puet.edu.ua/pro-puet/bezpeka-zhyttyedyialnosti/>

Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни «Food коучинг з харчування»

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 лабораторних 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
РАЗОМ	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 із 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