

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

## СИЛАБУС

навчальної дисципліни

### «Food коучинг з харчування»

на 2023-2024 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	2 курс, 1 семестр
Освітня програма / спеціалізація	Дисципліна загальноуніверситетського вибору
Спеціальність	Всі спеціальності
Ступінь вищої освіти	Бакалавр / молодший бакалавр

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

**Горобець Олександра Михайлівна**  
кандидат технічних наук  
доцент кафедри технологій харчових  
виробництв і ресторанного господарств

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	+38-066-228-67-08	+38-095-577-17-31
Електронна адреса	g.kasandra87@ukr.net	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>	ознайомлення студентів з основами оздоровчого харчування, способами збереження і зміцнення здоров'я за допомогою здорового, раціонального харчування, набуття навичок складання збалансованих раціонів харчування для різних груп населення.
<b>Тривалість</b>	5 кредитів ЄКТС/150 годин (лекції 20 год., практичні заняття 40 год., самостійна робота 90 год.);
<b>Форми та методи навчання</b>	Лекції та практичні заняття в аудиторії, самостійна робота поза розкладом
<b>Система поточного та підсумкового контролю</b>	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: ПМК
<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>
Знання і розуміння предметної області та професійної діяльності	Знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини.
Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.	Виявляти творчу ініціативу та підвищувати свій професійний рівень шляхом продовження освіти та самоосвіти.
Здатність до пошуку та аналізу інформації з різних джерел.	Проводити пошук та обробку науково-технічної інформації з різних джерел та застосовувати її для вирішення конкретних технічних і технологічних завдань.
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	Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

**Тематичний план навчальної дисципліни**

<b>Назва теми</b>	<b>Назва теми та питання лабораторного заняття</b>	<b>Види робіт</b>	<b>Завдання самостійної роботи у розрізі тем</b>
<b>МОДУЛЬ 1. СИСТЕМИ ХАРЧУВАННЯ І ЇХ ВПЛИВ НА ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІЗМУ</b>			
<b>Тема 1. Найпоширеніші стереотипи про правильне харчування людини</b> 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 непередбачене		<b>Питання для самопідготовки</b> 1. Піраміда харчування рекомендована ВООЗ. 2. Рекомендації з харчування населення прийняті у різних країнах світу. 3. Руйнування міфів про харчування 4. Нутріціологія як наука про харчування
<b>Тема 2. Теорія «здорової тарілки»</b> 1. Теорія планомірної поведінки та здорового харчування 2. Здорова тарілка - практичний засіб для здорового харчування	<b>Практичне заняття 1.</b> 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
<b>Тема 3. Особливості</b>	<b>Практичне заняття 2.</b>	Відвідування занять;	Підготувати

<p><b>правильного харчування для різних категорій населення</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивне харчування</li> <li>2. Харчування людей похилого віку та довгожителів. Секрети харчування довгожителів.</li> <li>3. Харчування для дітей</li> <li>4. Формула стрункості</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розрахунок індексу маси тіла різними методами</li> <li>2. Розрахунок основного обміну та добової потреби в калоріях</li> <li>3. Розрахунок калорійності певного прийому їжі у відповідності до дієти</li> </ol>	<p>виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування</p>	<p>мультимедійну презентацію, щодо особливостей дієтичного харчування спортсменів, підлітків; людей похилого віку</p>
<p><b>Тема 4: Системи нетрадиційного харчування</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. . Вегетаріанство. Дієта П. Брегга. Програма Брегга для продовження життя до 120 років.</li> <li>2. Натуральні дієти.</li> <li>3. Дієти, що регулюють кислотно-лужну рівновагу крові.</li> <li>4. Аювердичне харчування</li> </ol>	<p><b>Практичне заняття 3.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Складання тижневого раціону для монодієти</li> <li>2. Складання тижневого раціону для веганів</li> <li>1. Складання тижневого раціону для дієти за групою крові</li> </ol>	<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><b>Тема 5. Вода: питний режим і водний обмін. Фітотерапія для правильного харчуванні.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проблеми здоров'я людини і чистої води. Вода в житті людини.</li> <li>2. Цілющі властивості свіжо віджатих овочевих та фруктових соків. Дієта за системою джусинг</li> <li>3. Характеристика і властивості фіточаїв у оздоровчому харчуванні людини.</li> </ol>	<p><b>Практичне заняття 4.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дослідження вмісту вітаміну С в різних овочевих та плодово-ягідних соках і фрешах</li> <li>2. Дослідження правил комбінаторики при виробництві багатоконпонентних соків-фреш</li> <li>3. Дослідження асортименту фіто чаїв та правил споживання.</li> </ol>	<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><b>МОДУЛЬ 2. ЗНАЧЕННЯ СИРОВИНИ В СИСТЕМІ ПРАВИЛЬНОГО ТА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ</b></p>			
<p><b>Тема 6. Принципи гіпоалергенного харчування.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Причини виникнення харчової алергії.</li> <li>2. Особливості харчування людей хворих на цілеакію</li> <li>3. Особливості харчування людей з непереносимістю лактози</li> <li>4. Особливості харчування людей, що мають алергію на горіхи</li> </ol>	<p><b>Практичне заняття 5.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розроблення рецептур безглютенних кондитерських виробів</li> <li>2. Розроблення рецептур безлактозних десертів.</li> </ol>	<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 країні та світі</p>
<p><b>Тема 7. Superfood як компонент сучасного раціонального харчування</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Концепція споживання с Superfood</li> </ol>	<p><b>Практичне заняття 6.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розроблення рецептур кулінарної продукції з використанням Superfood</li> <li>2. Розроблення</li> </ol>	<p>Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання</p>	<p>Підготувати мультимедійну презентацію, щодо використання Superfood в дієтології</p>

2. Асортимент и харчова цінність Superfood 3. Асортимент харчових продуктів з використанням Superfood	рецептур кондитерської продукції з використанням Superfood 3. Розроблення рецептур десертів використанням Superfood	домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування	
<b>Тема 8. Використання ЕСО food у правильному харчування</b> 1. Що відноситься до поняття екофуд 2. Які вимоги висуваються до екофуд 3. Використання екофуд в харчуванні.	<b>Практичне заняття 7.</b> 1. Дослідження асортименту екофуд. 2. Розроблення рецептур страв з 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
<b>Тема 9. Використання дикорослих та культивованих ягід в теорії правильного харчування</b> 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-активною рослинною сировиною	Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування	<b>Питання для самопідготовки</b>
<b>Тема 10. Використання оздоровчих продуктів у системі відновлення здоров'я та екологічного захисту</b> 1. Вплив екологічної ситуації в країні на здоров'я людини. 2 Продукти, що мають радіопротекторні властивості. 3. особливість	<i>Практичне заняття з даної теми непередбачене</i>	Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування	<b>Питання для самопідготовки</b> 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. Ванханен В.В. Нутріціологія : Підручник / В.В. Ванханен, В.Д. Ванханен, В.І. Ципріян. - [Електронний ресурс]. - Донецьк: Донеччина, 2001. - 474 с.
3. Волошин О.І., Сплавський О.І. Основи оздоровчого харчування. – Чернівці:БДМУ, Видавничий дім «Букрек», 2007. – 536 с.
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.: КНТЕУ, 2006. – 341 с.
6. Зубар Н.М., Руль Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: Практикум: Навч. посібник.– К.:КНТЕУ, 2001. – 258 с.
7. 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.
8. Лиходід В.С., Владімірова О.В., Дорошенко В.В. Оздоровче харчування: Навч. пос. [Електронний ресурс]. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. –273 с.

9. Нутріціологія: навч. посібник/ Н.В. Дуденко [та ін.]; під заг. ред.. Н.В. Дуденко.– 10. 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, 2001. – 248 с.
13. Пішак В.П., Радько М.М., Бабюк А.В. та ін. Вплив харчування на здоров'ялюдини: Підручник / За ред. Радька М.М. – Чернівці: Книги ХХІ, 2006. – 500 с.
14. Капрельянц Л.В., Іоргачова К.Г. Функціональні продукти. – Одеса: Друк, 2003.– 312 с.
- 16.Мінеральні речовини. Значення для здоров'я людини [Текст] : Навч. Порадник :[перекладач Івашків Л.Я.]. – Львів: ЛІЕТ, 2008. – 46 с.
- 17.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.
- 18.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.
- 19.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.
- 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.Українець А.І. Технологія оздоровчих харчових продуктів /А.І. Українець,
- 23.Г.О.Сімахіна. - Курс лекцій. - К: НУХТ, 2009.- 310 с. – Режим доступу:<http://www.twirpx.com/file/748235/>.

#### **Програмне забезпечення навчальної дисципліни**

- Пакет програмних продуктів Microsoft Office.

#### **Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання**

- 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.
- Політика щодо академічної доброчесності: списування під час виконання поточних модульних робіт та тестування не дозволяється (у т. ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування, підготовки практичних завдань в процесі заняття та роботи з використанням програми Power Point та Microsoft Excel.
- Політика щодо відвідування: відвідування занять є обов'язковим компонентом. За об'єктивних причин навчання може відбуватись в он-лайн формі (Moodle) за погодженням із провідним викладачем.
- Політика зарахування результатів неформальної освіти: <http://www.puet.edu.ua/uk/neformalna-osvita>  
[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)

## Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання

Види робіт	Максимальна кількість балів
Модуль 1. (теми 1-3) відвідування занять (3,0 бали); навчальна робота на лабораторних заняттях 9,0 балів); самостійна робота з підготовки до занять та виконання домашніх завдань (10,5 балів); тестування (12,0 балів); виконання індивідуальних завдань (9,0 балів); виконання поточної модульної контрольної роботи (10,0 балів)	53,5
Модуль 2. (теми 4-5) відвідування занять (4,0 бали); навчальна робота на лабораторних заняттях (9,0 балів); самостійна робота з підготовки до занять та виконання домашніх завдань (10,5 балів); тестування (12,0 балів); виконання поточної модульної контрольної роботи (10,0 балів); оформлення конспекту лекцій та робочого зошита (1,0 бал)	46,5
Підсумковий контроль (залік)	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	
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни