ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ

Навчально – науковий інститут денної освіти

Кафедра технологій харчових виробництв і ресторанного господарства

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

«Астрологічна та Аюрведична кулінарія»

на 2025-2026 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	3 курс, 2 семестр
Освітня програма / спеціалізація	Дисципліна загальноуніверситетського вибору для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
Спеціальність	
Галузь знань	
Ступінь вищої освіти	бакалавр

ПІБ НПП, який веде дану дисципліну науковий ступінь і вчене звання, посада	**Суткович Тетяна Юліанівна** к.т.н., доцент доцент кафедри технологій харчових виробництв і ресторанного господарства

Контактний телефон	+38-095-93-99-679
Електронна адреса	tu.sutkovich@ukr.net
Розклад навчальних занять	http://schedule.puet.edu.ua/
Консультації	очна http://www.thvrg.puet.edu.ua/cont.php он-лайн: електронною поштою, пн-пт з 10.00-17.00

Опис навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни	отримання здобувачами вищої освіти всебічних знань у сфері наукових підходів сучасних тенденцій здорового способу життя, правильного харчування у поєднанні із принципами Аюрведи та астрології, набуття практичних навичок розробки персоналізованих раціонів харчування для споживачів різних конституцій та дати народження і застосування отриманих знань в майбутній професійній діяльності у сфері харчових технологій.
Тривалість	3 кредити ЄКТС/90 годин (лекції 20 год, лабораторні заняття 40 год, самостійна робота 30 год.)
Форми та методи навчання	Лекції та лабораторні заняття в аудиторії, самостійна робота поза розкладом
Система поточного та підсумкового контролю	Поточний контроль: відвідування занять; навчальна робота на лабораторних заняттях; виконання індивідуальних завдань; самостійна робота з підготовки до занять та виконання домашніх завдань; поточні модульні контрольні роботи Підсумковий контроль – ПМК (залік)
Мова викладання	Українська

Перелік компетентностей, які забезпечує дана навчальна дисципліна, програмні результати навчання

№ з/п	Компетентності, якими повинен оволодіти студент	Програмні результати навчання
	Загальні компетентності	
1.	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. (ЗК1).	Відшуковувати систематизувати та аналізувати науково-технічну інформацію з різних джерел для вирішення професійних та наукових завдань у сфері харчових технологій (РН1).
2.	Здатність генерувати нові ідеї (креативність) (ЗК 3)	Уміти застосовувати інформаційні та комунікаційні технології для інформаційного забезпечення професійної діяльності та проведення досліджень прикладного характеру.
	Фахові компетентності	
3.	Здатність планувати і виконувати наукові дослідження з урахуванням світових тенденцій науково-технічного розвитку галузі (ФК 2)	Обирати та впроваджувати у практичну виробничу діяльність ефективні технології, обладнання та раціональні методи управління виробництвом з урахуванням світових тенденцій розвитку харчових технологій (РН5).
4.	Здатність розробляти програми ефективного функціонування підприємств харчової промисловості та/або закладів ресторанного господарства відповідно до прогнозів розвитку галузі в умовах глобалізації (ФК4).	Мати спеціалізовані концептуальні знання, що включають сучасні наукові здобутки у сфері харчових технологій, зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію до фахівців і нефахівців (РН7).
5.	Здатність забезпечувати якість та безпечність харчових продуктів під час впровадження технологічних інновацій на підприємствах галузі (ФК6).	Оцінювати та усувати ризики і невизначеності при прийнятті технологічних та організаційних рішень у виробничих умовах для забезпечення якості та безпечності харчових продуктів (РН11).
6.	Здатність впроваджувати інноваційні харчові технології з врахуванням енерго- та ресурсозбереження і покращення якісних показників харчової продукції та прогнозувати подальший розвиток галузі (ФК7)	Вміти моделювати харчові системи, розробляти нові технології, планувати, організовувати та управляти харчовими технологіями з метою їх оптимізації (РН 12)

Тематичний план навчальної дисципліни

Назва теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
Модуль 1. Ціннісні орієнтири сучасного харчування		
Тема 1. Традиційні теорії харчування та їх особливості	Відвідування занять, виконання навчальної роботи на лабораторних заняттях; захист завдань самостійної роботи студентів; тестування	*Питання для самопідготовки*: 1. Теорія адекватного харчування 2. Теорія збалансованого харчування 3. Теорія харчування макробіотиків 4. Харчування за системою йогів 5. Основні положення теорії

Назва теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
		харчування вегетаріанців та їх підгрупи 6. Основні положення теорії роздільного харчування
Тема 2. Астрологія і харчування	Відвідування занять, виконання навчальної роботи на лабораторних заняттях; захист завдань самостійної роботи студентів; тестування	*Питання для самопідготовки:* 1. Особистий аналіз гороскопу на основі дати народження. 2. Особливі вподобання в харчуванні в залежності від дати народження. 3. Продукти, які є цілющими відносно дати народження. 4. Продукти, які є алергенами та не засвоюються в ракурсі астрологічної науки.
Тема 3. Харчування відповідно до знаків зодіака	Відвідування занять; виконання навчальної роботи на лабораторних заняттях; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування; поточна модульна контрольна робота	*Завдання для самопідготовки:* 1. Кулінарні вподобання різних знаків зодіаку 2. Особливості харчових пріоритетів різних знаків зодіаку на сніданок, обід та вечерю 3. Їжа за знаком Зодіаку: що потрібно їсти, щоб бути здоровими і красивими
Модуль 2. Особливості харчування за принципами Аюрведи		
Тема 4. Основи Аюрведичного харчування	Відвідування занять, виконання навчальної роботи на лабораторних заняттях; захист завдань самостійної роботи студентів; тестування	*Завдання для самопідготовки:* 1. Історія виникнення аюрведи 2. Принципи харчування по Аюрведі 3. Правила аюрведичного харчування 4. Вибір та поєднання продуктів при харчування за принципами аюрведи
Тема 5. Вплив харчування на організм людини за положеннями Аюрведи.	Відвідування занять, виконання навчальної роботи на лабораторних заняттях; захист завдань самостійної роботи студентів; тестування	*Завдання для самопідготовки:* Підготовка доповідей та презентацій за темою

Назва теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
Тема 6. Аюрведичні концепції конституційних особливостей людини	Відвідування занять, виконання навчальної роботи на лабораторних заняттях; захист завдань самостійної роботи студентів; тестування	*Завдання для самопідготовки:* 1. Доші. Їх особливості та основні характеристики 2. Доші та їх вплив на вибір схеми харчування. 3. Особливості та характеристика доші Вата 4. Особливості та характеристика доші Пітта 5. Особливості та характеристика доші Капха
Тема 7. Ведична кухня - секрети здорового харчування за принципами Аюрведи.	Відвідування занять, виконання навчальної роботи на лабораторних заняттях; захист завдань самостійної роботи студентів; тестування	*Завдання для самопідготовки:* 1. Шість смаків їжі та їх вплив на організм людини 2. Аюрведичні цілющі трави (харітакі, амалакі, гудучі, ашваланга, брахмі, шарітаві, маджишта та ін.) 3. Тріфала – препарат для схуднення та детоксу
Тема 8. Пряноші та спеції в аюрведі.	Відвідування занять, виконання навчальної роботи на лабораторних заняттях; захист завдань самостійної роботи студентів; тестування	*Завдання для самопідготовки:* Підготовка доповідей та презентацій за темою
Тема 7. Система харчування за Аюрведою	Відвідування занять, виконання навчальної роботи на лабораторних заняттях; захист завдань самостійної роботи студентів; тестування	*Завдання для самопідготовки*: 1. Що таке аюрведична дієта? 2. Як пов'язані аюрведа та йога ? 3. Які аюрведичні методи сціленння існують? 4. Що включає аюрведичний стиль життя?
Тема 8. Лікувальні властивості страв Аюрведичних продуктів харчування	Відвідування занять, виконання навчальної роботи на лабораторних заняттях; захист завдань самостійної роботи студентів; тестування	*Завдання для самопідготовки:* Підготовка доповідей та презентацій за темою
Тема 9. Характеристика та використання рослинної і тваринної сировини в аюрведичному харчуванні.	Відвідування занять, виконання навчальної роботи на лабораторних заняттях; захист завдань самостійної роботи студентів; тестування	*Завдання для самопідготовки:* Підготовка доповідей та презентацій за темою
Тема 10. Вода як особливий фактор астрологічного впливу на людину та її харчування	Відвідування занять, виконання навчальної роботи на лабораторних заняттях; захист завдань самостійної роботи студентів; тестування	*Завдання для самопідготовки:* 1. Значення води в природі і житті людини. 2. Корисні властивості води 3. Вода в житті людини 4. Значення чистої питної води

Інформаційні джерела

1. Чарака-самхіта. Глави 7–10 першого розділу / Переклад із санскриту та коментарі Д. В. Бурби / Східний Світ № 3, К: Інститут сходознавства ім. А. Ю. Кримського НАНУ, 2017. С. 84–99.

2. Янакананда. Аюрведа – харчування: рецепти і поради для здоров'я тіла, духа і душі: пер. з нім. / Янакананда. Київ: Диля, 2010. 176 с.

3. Агниваса, А. Введення в Аюрведу /пер. з англ. К.: Колос , 2011. 160 с.

4. Traditional and ayurvedic foods of Indian origin /Sarkar P., Lohith K.D.H., Dhumal C., Panigrahi S.S., Choudhary R. (2015) Journal of Ethnic Foods, 2 (3) , pp. 97-109.

5. Козіонова, А. В. Ведична кулінарія для сучасних господинь / А. В. Козіонова. 12-е изд. Москва: Філ. кн., 2015. 272 с.

6. Н. Фролова, Байбак С.В., Коваленко О.П., Кучерявий І.А. Розробка технології чайних напоїв відповідно до приписів аюрведичної кулінарії/ Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського. Серія: Технічні науки. 2021, № 1, Т. 32(71), Ч. 2.

7. Сімахіна Г.О., Українець А.І. Інноваційні технології та продукти. Оздоровче харчування. К.: НУХТ, 2010. 294 с.

Додаткова література

1. Положишнікова Л.О., Суткович Т. Ю., Олійник Н. В. Розширення асортименту безглютенових мучних кондитерських виробів. *Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. Серія «Технічні науки»*, (3), 2022. С.20-27.

2. Олійник Н.В. Доцільність використання шроту конопляного насіння в технології рибних січених виробів / Н.В. Олійник, Т.Ю. Суткович, Ю.Г. Наконечна / Прогресивні техніка та технології харчових виробництв ресторанного господарства і торгівлі: зб. наук. пр. / відпов. ред. О.І. Черевко. Харків: ХДУХТ, 2021. Вип. 1 (33). С. 42-50.

3. Суткович Т.Ю. Технологія фруктово-ягідного мармеладу з підвищеним вмістом БАР / Т.Ю.Суткович, Н.В.Олійник /*Scientific Collection «InterConf»,* (86): with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Scientific paradigm in the context of technologies and society development» (November 18-19, 2021). Geneva, Switzerland: Protonique, 2021. P.579-583.

4. Суткович Т.Ю. Використання ультразвукової обробки яблук для збільшення виходу соку / Т.Ю.Суткович, В.В.Юшкова, Т.Ю.Бородай / *Scientific Collection «InterConf»,* (87): with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Concepts for the development of society's scientific potential» (November 21-22, 2021). Prague, Czech Republic: Author-publishers miscellaneous, 2021. P.327-331.

5. Суткович Т.Ю., Горобець О.М., Шелудько В.М., Положишникова Л.О. Використання каротиновмісної сировини в технології сирцевих пряників. *Вісник Львівського торгівельно-економічного університету.* Львів, 2021. №25. С.120-126.

6. Суткович Т.Ю., Положишникова Л.О. Застосування інновацій при попередній обробці дичини /Економічний, організаційний та правовий механізм підтримки і розвитку підприємництва : колективна монографія ; за ред. О. В. Калашник, Х. З. Махмудова, І. О. Яснолоб. Полтава : Видавництво ПП «Астрая», 2020. С. 260-268.

Програмне забезпечення навчальної дисципліни

Пакет програмних продуктів Microsoft Office, Microsoft PowerPoint

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 відбуватись 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

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 посилання; 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-sytuaczij-u-puet.pdf

Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю у формі екзамену: https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/poloz_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/psyhologichna-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-zhyttyediyalnosti/

Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання

Види робіт	**Максимальна кількість балі**
Модуль 1. (теми 1-3): відвідування занять (3 бали); навчальна робота на лабораторних заняттях (4,5 балів); самостійна робота з підготовки до занять та виконання домашніх завдань (4,5 балів); тестування (3 бали); виконання поточної модульної контрольної роботи (10 балів)	25
Модуль 2. (теми 4-10): відвідування занять (14 балів); навчальна робота на практичних заняттях (7 балів); самостійна робота з підготовки до занять та виконання домашніх завдань (7 балів); тестування (7 балів); виконання поточної модульної контрольної роботи (20 балів);	55
Підсумковий контроль (залік)	20
Всього	100

Шкала оцінювання знань студентів за результатами підсумкового контролю з навчальної дисципліни «Астрологічна та Аюрведична кулінарія»

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