

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 2026-2027 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	2 курс, 2 семестр
Освітня програма /спеціалізація	«Готельно-ресторанна справа»
Спеціальність	І 2 «Готельно-ресторанна справа та кейтеринг»
Галузь знань	І «Транспорт та послуги»
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 вищої освіти теоретичних знань та навичок щодо механізмів здорового харчування, хімічного складу окремих продуктів та їх впливу на організм людини, взаємодії харчових речовин одна з одною, пошуку засобів запобігання негативного впливу їжі на організм людини та дослідження взаємозв'язку харчових звичок і психіки. Практичне застосування набутих теоретичних знань дозволить розширити спектр послуг у закладах ресторанного господарства з концепцією здорового харчування
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 (РН 10). Виконувати самостійно завдання, розв'язувати задачі і проблеми, застосовувати їх в різних професійних ситуаціях та відповідати за результати своєї діяльності (РН 16). Діяти у відповідності з принципами соціальної відповідальності та громадянської свідомості (РН 19).	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями (ЗК 03). Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК 10). Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності (ЗК 12). Здатність усвідомлювати соціальну значущість роботи в індустрії гостинності, застосовувати принципи деонтології при виконанні професійних обов'язків (ЗК 13). 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. Категорійно-понятійний апарат здорового харчування	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу практичного заняття; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Підготувати есе: «Особливості харчування сучасної людини та вплив на стан її здоров'я».
Тема 2. Система травлення і процеси травлення	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу практичного заняття; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Питання для самопідготовки: 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. Макронутрієнти харчових продуктів	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу практичного заняття; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Питання для самопідготовки: 1. Функції стеринів в організмі». 2. Значення харчових волокон для організму». 3. Замінники цукру». Підготувати есе: «Наслідки недостатньої кількості вживання макронутрієнтів (білків, жирів, вуглеводів) на організм людини».
Тема 4. Мікронутрієнти харчових продуктів	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу практичного заняття; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Підготувати есе на теми: 1. «Значення вітаміноподібних речовин для організму людини». 2. «Наслідки дисбалансу мікроелементів для організму людини». 3. «Флавоноїди, їх роль у підтриманні процесів життєдіяльності. Сучасний стан задоволення потреб організму у флавоноїдах».
Тема 5. Дієтичні добавки та їх роль у харчуванні	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу практичного заняття; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Підготувати есе на тему: 1. «Дієтичні добавки у харчуванні дорослих». 2. «Дієтичні добавки та їх використання у харчуванні дітей». «Еубіотики та їх значення у харчуванні».
Тема 6. Режим харчування	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу практичного заняття; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Підготувати есе на тему: 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».
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	Підготувати доповідь на тему: 1. «Нетрадиційне харчування, особливості застосування, їх позитивні та негативні сторони». 2. «Вегетаріанство, веганство». 3. «Лікувальне голодування, дробне харчування».
Тема 8. Планування та розробка меню	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу практичного заняття; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Підготувати доповідь на тему: 1. «Особливості профілактики захворювань, пов'язаних з нераціональним харчуванням». 2. «Взаємозв'язок харчування та хронічних захворювань».

Тема 9.Нутрігеноміка та нутрігенетика	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу практичного заняття; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Підготувати доповідь на тему:«Вплив генетики на потреби в харчових компонентах»
Тема 10. Психологія харчування	Відвідування занять; виконання навчальної роботи на практичному занятті; завдання самостійної роботи; захист виконання домашнього завдання та результатів практичних завдань; тестування	Підготувати есе на тему: 1. «Вплив поведінкових факторів на харчові звички відвідувачів». 2. «Тригери харчової поведінки».

Інформаційні джерела

- Міністерство охорони здоров'я України. *Рекомендації щодо здорового харчування дорослих* : метод. рек. Київ : МОЗ України, 2017. 20 с. Режим доступу: https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor/документи/01122017_Basic_Recommendations-1.pdf (дата звернення: 10.01.2026).
- Нутриціологія: навч. посіб. / під ред Дуденко Н. В. Світ книг.2024. 527с.
- 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.
- 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.
- Положишникова Л. О. Сучасні аспекти здорового харчування: дистанційний курс, 2024. URL: <http://www2.el.puet.edu.ua/wk/course/view.php?id=3871>.
- Тележенко Л.М., Дзюба Н.А., Кашкано М.А. Здорове харчування. Монографія. Гельветика., 2018. 200 с.
- Гопанчук, Л. Інноваційні технології здорового харчування. *Grail of Science*.2024. № 36, 178-181.
- Тарасюк Г.М., Чагайда А.О. Тенденції вибору збалансованого харчування споживачами послуг індустрії гостинності. *Економіка, управління та адміністрування*, 2024. № 1 (107). С.26-38.
- Рогова А. Л., Чоні І. В., Положишникова Л. О. Вплив сучасних кулінарних трендів на розвиток технологій десертів. *Вісник Львівського торговельно-економічного університету. Технічні науки*. Львів, 2024.№ 37. С.56-64. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1221-2024-37-08>.
- Романова, І. В., Гречановська, О. В., Мегем, О. М. Біохакінг як спосіб розвитку та вдосконалення когнітивних функцій: теорія, практика та ризики. *Перспективи та виклики теоретичної медицини*. № 2, 2024. URL: <https://p-med.com.ua/index.php/journal/article/view/21> (дата звернення 10.01.2026).
- Сабадишин Р. О. *Харчові аспекти харчування людини* : стаття / Р. О. Сабадишин // Health & Education. – 2023. Т. 4. Режим доступу: <https://journals.medacad.rivne.ua/index.php/health-education/article/download/69/63> (дата звернення: 10.01.2026).
- 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.
- Здорове харчування : веб-сайт. URL: <http://medfond.com> (дата звернення 10.01.2026).
- Сайт асоціації дієтологів України : веб-сайт. URL: <http://uda.in.ua/> (дата звернення 10.01.2026).
- 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 30.12.2025).
- Івашина, Л., Куракін, О., Бишовець, Л. (2025). Сучасні технології здорового харчування: досвід і тренди. *Innovations and Technologies in the Service Sphere and Food Industry*, (3 (17), 40-48. [https://doi.org/10.32782/2708-4949.3\(17\).2025.7](https://doi.org/10.32782/2708-4949.3(17).2025.7).
- Kozlova Y., Kaminska S. *Analysis of dietary habits and food intake among students in Ukraine* : тези доп. / Y. Kozlova, S. Kaminska // Оздоровчі харчові продукти та дієтичні добавки: технології, якість та безпека : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 16 листоп. 2023, Київ. Київ : НУХТ, 2023. С. 140–141. Режим доступу: <https://dspace.nuft.edu.ua/handle/123456789/41739> (дата звернення: 10.01.2026).

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.

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-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

Положення про атестацію здобувачів вищої освіти https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya_pro_atestaciyu_zvo.pdf

Порядок ліквідації здобувачами вищої освіти академічної заборгованості <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/por-likvid-akad-zaborgovanosti.pdf>

Порядок допуску студентів до заліково-екзаменаційної сесії https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/por_dopusku_zal-ekz_sesiyi-1.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.

Порядок навчання студентів за індивідуальним графіком та вільне відвідування навчальних занять: https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/por_nadannya_studentu_vilne_vidvid.pdf

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 опануванні дисципліни наведено у наступних науково-методичних матеріалах ПУЕТ:

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

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 та перезарахування кредитів ЄКТС при вступі до Полтавського університету економіки і торгівлі на другий (третій) курс з нормативним терміном навчання https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya_pro_perezarah_credytiv.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 у Полтавському університеті економіки і торгівлі <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-pravya-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: <http://puet.edu.ua/psychologichna-pidtrymka-v-puet/>

Положення про психологічну службу Полтавського університету економіки і торгівлі <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-psychologichnu-sluzhbu-puet.pdf>

Студентський омбудсмен (Уповноважений з прав студентів) ПУЕТ <http://puet.edu.ua/other-divisions/studentskyj-ombudsmen-upovnovazhenyj-z-prav-studentiv-puet/>

Уповноважена особа з питань запобігання та виявлення 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/>

Інклюзивність навчання: Положення про організацію інклюзивного навчання здобувачів вищої освіти: <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-proorganizacziyu-inkluzyvno-navchannya-zdobuvachiv-vyshhoi-osvity.pdf>

Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання

Види робіт	Максимальна кількість балів
Модуль 1. (теми 1-5) 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 6-9) 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, проходження онлайн-курсу «4 кроки до здорового харчування» https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+HLFD101+2019_T2/about) і отримання сертифікату	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

0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	---	--