ПОЛТАВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ПОЛТАВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ
Циклова комісія харчових технологій і готельно-ресторанної справи

СИЛАБУС

вибіркової навчальної дисципліни

«Основи здорового харчування »

на 2026-2027 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	2 курс, 2 семестр
Освітня програма /спеціалізація	«Готельно-ресторанна справа»
Спеціальність	J 2 «Готельно-ресторанна справа та кейтеринг»
Галузь знань	J «Транспорт та послуги»
Ступінь вищої освіти	фаховий молодший 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 ПУЕТ
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**
ПРН 1. Застосовувати нормативно-правові акти у професійній діяльності. ПРН 2. Знати свої права, як члена суспільства, цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина України. ПРН 9. Здійснювати процес обслуговування споживачів у закладах готельного та ресторанного господарствах із використанням сучасних інформаційних, комунікаційних і сервісних технологій.	СК 1. Здатність розуміти предметну область і специфіку професійної діяльності. СК 6. Здатність визначати ознаки, властивості і показники якості продукції та послуг, що впливають на рівень забезпечення вимог споживачів у закладах готельно-ресторанного господарства.
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

1. 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).
2. Нутриціологія: навч. посіб. / під ред Дуденко Н. В. Світ книг.2024. 527с.
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. Положишникова Л. О. Сучасні аспекти здорового харчування: дистанційний курс, 2024. URL: http://www2.el.puet.edu.ua/wk/course/view.php?id=3871.
6. Тележенко Л.М., Дзюба Н.А., Кашкано М.А. Здорове харчування. Монографія. Гельветика., 2018. 200 с.
8. Гопанчук, Л. Інноваційні технології здорового харчування. *Grail of Science*.2024. № 36, 178-181.
9. Тарасюк Г.М., Чагайда А.О. Тенденції вибору збалансованого харчування споживачами послуг індустрії гостинності. *Економіка, управління та адміністрування, 2024.* № 1 (107). С.26-38.
10. 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.
11. 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).
12. 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).
13. Nutrigenetics - Personalized Nutrition in the Genetic Age / Emma L. Beckett, Patrice R. Jones, Martin Veysey[3] and Mark Lucock. *Exploratory Research and Hypothesis in Medicine*. 2017. № 2(4). P.109-116. DOI: 10.14218/ERHM.2017.00027.
14. Здорове харчування : веб-сайт. URL: http://medfond.com (дата звернення 10.01.2026).
15. Сайт асоціації дієтологів України : веб-сайт. URL: http://uda.in.ua/ (дата звернення 10.01.2026).
16. 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).
17. 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.
18. 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: 10.08.2026).

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.

Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

Політика оцінювання здобувачів фахової передвищої 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 в Полтавському фаховому коледжі Полтавського університету економіки і торгівлі https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2025/06/pfk-polozh-org-osv-p.pdf
Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань студентів у Полтавському фаховому коледжі Полтавського університету економіки і торгівлі
https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2026/09/pfk-polozh-pids-ocin.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.

Положення про організацію навчання здобувачів фахової передвищої освіти за індивідуальним графіком у Полтавському фаховому коледжі Полтавського університету економіки і торгівлі http://pfk.puet.edu.ua/docs/pfk-polozh-org-navch.pdf
Положення про порядок відрахування, переривання навчання, поновлення і переведення осіб, які навчаються в Полтавському фаховому коледжі Полтавського університету економіки і торгівлі, та надання їм академічної відпустки http://pfk.puet.edu.ua/docs/pfk-polozh-por-vidrah.pdf
Положення про індивідуальний навчальний план здобувача освіти у Полтавському фаховому коледжі Полтавського університету економіки і торгівлі https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2026/09/pfk-ind-np.pdf

Політика щодо академічної доброчесності: під час роботи над матеріалом курсу недопустимо порушення академічної доброчесності. Сукупність етичних принципів і правил, якими мають користуватись здобувачі при опануванні дисципліни наведено у наступних науково-методичних матеріалах:

Положення про академічну доброчесність у Полтавському фаховому коледжі Полтавського університету економіки і торгівлі https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2026/10/pfk-acad-dobroch.pdf
Кодекс честі студента Полтавського фахового коледжу Полтавського університету економіки і торгівлі http://pfk.puet.edu.ua/docs/pfk-codex.pdf

Політика використання ШІ в Полтавському фаховому коледжі ПУЕТ https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2026/10/pfk-vyc-ai.pdf

Політика визнання результатів навчання визначена такими документами:

Положення про академічну мобільність Полтавського фахового коледжу Полтавського університету економіки і торгівлі https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2026/07/pfk-polozh_acad_mobl.pdf
Положення про порядок визнання результатів, отриманих шляхом неформальної освіти https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2026/10/pfk-res-no.pdf

Політика вирішення конфліктних ситуацій:

Положення про конфліктні ситуації Полтавського фахового коледжу Полтавського університету економіки і торгівлі https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2026/07/pfk-polozh_confl.pdf
Положення про порядок реагування на доведені випадки булінгу (цькування) у Полтавському фаховому коледжі Полтавського університету економіки і торгівлі та відповідальність осіб, причетних до булінгу (цькування) https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2025/04/buling2-pfk.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/psyhologichna-pidtrymka-v-puet/
Положення про студентське самоврядування http://pfk.puet.edu.ua/docs/pfk-polozh-stud-samovr.pdf
Студентський омбудсмен (Уповноважений з прав студентів): особистий прийом: каб. 226а/334; Онлайн: **E-mail:** ombudsman@puet.edu.ua, соцмережі:https://www.facebook.com/StudOmbudsmanPUET,

Google- форма (для анонімних звернень): https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd55q9iFoK9W1e06Am8MuLMjrgRR8bJ16mUKmuUUBRhJZ2V6A/viewform?embedded=true.

Безпека освітнього середовища: забезпечується комплексом матеріально-технічних, організаційних та психосоціальних умов, що відповідають сучасним вимогам законодавства України https://puet.edu.ua/pro-koledzh/materialno-tehnichna-baza-poltavskogo-fahovogo-koledzhu-poltavskogo-universytetu-ekonomiky-i-torgivli/), https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2025/08/zvit-ukryttya_puet.pdf https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2025/03/zvit-inklyuzyvnist_college.pdf

Інклюзивність навчання: *Положення про порядок організації інклюзивного навчання в Полтавському фаховому коледжі Полтавського університету економіки і торгівлі https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2026/10/pfk-incl-navch.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