



## Силабус курсу

### ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ

**Освітній ступінь:** магістр

**Галузь знань:** 24 Сфера обслуговування

**Спеціальність:** 241 Готельно-ресторанна справа

**Освітня програма:** «Готельно-ресторанна справа»

**Рік підготовки – 1, семестр – 1**

**Обсяг курсу – 4 кредити (120 годин, з них 20 – лекції, 20 – практичні заняття)**

**Форма навчання – денна**

**Компонент освітньої програми:** вільного вибору студента

**Дні занять:** відповідно до розкладу.

**Консультації:** відповідно до графіку навчального процесу.

**Мова викладання:** українська.

#### **Керівник курсу:**

к.т.н., викладач кафедри готельно-ресторанного бізнесу

Маслійчук Ольга Богданівна

#### **Контактна інформація:**

моб. тел.: +380963054388, e-mail: maslijchukolia@gmail.com

#### **Опис дисципліни**

Метою викладання навчальної дисципліни «Оздоровче харчування» є формування у студентів знань, вмінь та навичок стосовно наукових та практичних підходів до оздоровчих технологій продукції харчування. Під час вивчення дисципліни студенти зможуть ознайомитися з визначенням ролі життєво необхідних для організму людини речовин, з режимами збалансованого харчування різних верств населення, з нетрадиційними видами харчування, із застосуванням, принципами, інтеграцією системи НАССР, експертизою та сертифікацією продукції у сфері готельно-ресторанного бізнесу. Студенти зможуть здобути навички і вміння пов'язувати наукові і нормативні положення з діяльністю закладів ресторанного господарства в умовах сучасності, опанувати шляхи і методи виробництва продукції харчування з урахуванням вимог створення продукції високої якості, визначеної харчової і біологічної цінності, енергоємності.

#### **Зміст курсу**

Теми	Результати навчання	Оцінювання
1. Роль оздоровчого	Вміти аналізувати теорію та концепцію	

харчування сучасної людини на початку третього тисячоліття.	харчування, раціональне харчування, збалансоване харчування, основні положення теорії адекватного харчування. Піраміда харчування рекомендована ВООЗ. Правила та принципи оздоровчого харчування. Біодинамічна дія їжі.	
2. Системи нетрадиційного харчування.	Вивчити особливості вегетаріанства, натуральні дієти, роздільне харчування, дієти, що регулюють кислотно-лужну рівновагу крові. Корекція змін кислотно-лужного середовища організму шляхом споживання різних продуктів.	Практична робота, самопрезентація
3. Функціональні інгредієнти продуктів оздоровчого призначення.	Знати поняття про основні компоненти їжі. Білки харчової сировини. Незамінні амінокислоти. Функції білка в організмі. Прояви білкової недостатності в харчуванні. Ліпіди, їхні джерела та роль в організмі. Значення незамінних жирних кислот (полі ненасичених жирних кислот) у харчуванні людини. Вуглеводи в харчових продуктах, їх фізіологічна роль. Харчові волокна як незамінні інгредієнти оздоровчого харчування людини. Біологічно активні речовини у продуктах харчування та їх фізіологічна роль (вітаміни, мінеральні речовини, органічні кислоти, біологічно активні фіто сполуки).	Практична робота, майстер-клас
4. Вода: питний режим і водний обмін.	Знати застосування соків-фреш та фіто чаїв у оздоровчому харчуванні туристів. Проблеми здоров'я людини і чистої води. Вода в житті людини. Зв'язок мінерального і водного обміну. Характеристика і властивості фіточаїв у оздоровчому харчуванні людини.	
5. Природні фізіологічно функціональні продукти.	Вивчення харчової цінності та особливості використання природних фізіологічно функціональних продуктів - зерна і продуктів його переробки, морських водоростей, топінамбуру, цикорію, стевії.	Практична робота, самопрезентація
6. Характеристика й технології використання харчових речовин підвищеної біологічної активності для збагачення продуктів і страв у оздоровчому харчуванні.	Аналізувати характеристику та технологію використання в оздоровчому харчуванні продуктів моря (зокрема, морські водорості), фітопродуктів, апіпродуктів (продукти бджільництва), продукти багаті на харчові волокна, вітаміни та інші БАР, продукти переробки зернових та зернобобових культур.	Практична робота, самопрезентація
7. Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.	Вивчити харчування людей похилого віку та довгожителів. Потреба у поживних речовинах у людей похилого віку. Особливості раціону людей похилого віку. Правила складання раціону для людей похилого віку. Секрети харчування довгожителів. Оздоровче харчування людей інтенсивної інтелектуальної та фізичної праці. Оздоровче харчування вагітної жінки та матерів-годувальниць.	Практична робота, майстер-клас

<p>8. Їжа як джерело токсичних речовин. Проблеми збалансованості та поєднання нутрієнтів, підвищення їх засвоюваності та збереження під час технологічного процесу виробництва оздоровчих харчових продуктів.</p>	<p>Знати забруднювачі харчових продуктів. Небезпека забруднювачів харчових продуктів хімічного походження їх вплив на організм людини. Небезпека забруднювачів харчових продуктів біологічного походження їх вплив на організм людини. Природні компоненти їжі, що здійснюють несприятливий вплив на організм людини. Основні антиаліментарні речовини, їхні джерела та умови впливу, шляхи усунення впливу. Вплив теплової обробки на харчову цінність продуктів.</p>	<p>Практична робота, самопрезентація</p>
---	--	--

### Рекомендована література

#### Основна

1. Сімахіна Г.О., Науменко Н.В. Технологія оздоровчих харчових продуктів: підручник. Київ: НУХТ, 2015. 404 с.
2. Pfeuffer M., Watzl B. Nutrition and health aspects of milk and dairy products and their ingredients // Science & Research. – 2017. – Vol 15. – P 22-33
3. Українець А.І., Сімахіна Г.О., Науменко Н.В. Перспективні технологічні процеси виробництва нових продуктів та дієтичних добавок. Київ: НУХТ, 2018. 335 с.
4. Українець А.І., Сімахіна Г.О., Стеценко Н.О., Науменко Н.В. Нові продукти для раціонів військовослужбовців. Київ: Вид-во «Сталь», 2017. 290 с.
5. Ентеральна нутритивна підтримка населення в умовах надзвичайних ситуацій: монографія / Н.В. Притульська, М.П. Гуліч, Ю.М. Мотузка та ін. Київ: Київ. нац. торг.-екон. Ун-т, 2018. 280 с.
6. Закон України № 4004-ХІІ від 24.02.1994 "Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення" (Редакція від 28.12.2015, підстава 901-19).
7. ДСП 4.4.5.078-2001 Державні санітарні правила. Мікробіологічні нормативи та методи контролю продукції громадського харчування.
8. Закон України "Про захист прав споживачів" від 12.05.1991 № 1023-ХІІ (поточна редакція від 01.01.2017, підстава 1791-19).
9. Закон України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів» від 23.12.1997 № 771/97-ВР (поточна редакція від 01.01.2016, підстава 867-19)
10. Бомба М.Я. Фіточаї: довідник. Вид. 2-ге, змінене і доповнене / М.Я. Бомба, У.Б. Лотоцька – Дудик, Л.Я. Івашків, А.Є. Шах, О.Б. Максимець. – Львів: Ліга Прес, 2016. – 96 с. - ISBN 978-617-397-125-1.
11. 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.
12. Екологія та технологія продуктів оздоровчого і профілактичного призначення : [опорний конспект лекцій для студентів спеціальностей

7.091711 «Технологія харчування»] : [уклад. Івашків Л.Я.]. – Львів: ЛІЕТ, 2010. – 100 с.

13. 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.

14. Нутріціологія: навч. посібник/ Н.В. Дуденко [та ін.]; під заг. ред. Н.В. Дуденко.– Х.: Світ Книг, 2013. – 560 с.

15. 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.

### **Додаткова**

1. Ванханен В.В. Нутріціологія : Підручник / В.В. Ванханен, В.Д. Ванханен, В.І. Ципріян. -[Електронний ресурс]. - Донецьк: Донеччина, 2001. - 474 с.

2. Волошин О.І., Сплавський О.І. Основи оздоровчого харчування. – Чернівці: БДМУ, Видавничий дім «Букрек», 2007. – 536 с.

3. 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.

4. Ефимов А.А., Ефимова М.В. Основы рационального питания: учебн. пособие / А.А. Ефимов, М.В. Ефимова [Електронний ресурс].- Петропавловск Камчатский : Камчат ГТУ, 2007. -178 с.

5. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. – К.: КНТЕУ, 2006. – 341 с. 14.Зубар Н.М., Руть Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: Практикум: Навч. посібник.– К.:КНТЕУ, 2001. – 258 с.

6. Лиходід В.С., Владімірова О.В., Дорошенко В.В. Оздоровче харчування: Навч. пос. [Електронний ресурс]. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. –273 с.

7. Орлова Н.Я. Фізіологія та біохімія харчування. – К.: КДТЕУ, 2001. – 248 с.

8. Пішак В.П., Радько М.М., Бабюк А.В. та ін. Вплив харчування на здоров'я людини: Підручник / За ред. Радька М.М. – Чернівці: Книги ХХІ, 2006. – 500 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Паска М. Формування професійних компетентностей магістрів спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» / М. Паска // Маркетинг ХХІ століття: виклики змін : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 25-річчю заснування кафедри маркетингу і комерційної діяльності ХДУТ / ред. : О. Черевко. – Харків, 2020. – С. 263–265.  
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/27182>

2. Паска М. Особливості підготовки фахівців для сфери обслуговування зі спеціальності "Готельно-ресторанна справа" / М. Паска // Сучасні тенденції

розвитку індустрії гостинності: Міжнар. наук.-практ. конф. - Львів: ЛДУФК, 2020. - С. 391-393. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/27707>

3. Паска М. Формування професійних компетентностей магістрів спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» / М. Паска // Маркетинг XXI століття: виклики змін : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 25-річчю заснування кафедри маркетингу і комерційної діяльності ХДУТ / ред. : О. Черевко. – Харків, 2020. – С. 263–265. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/27182>

4. Паска М. Особливості підготовки фахівців для сфери обслуговування зі спеціальності "Готельно-ресторанна справа" / М. Паска // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності: Міжнар. наук.-практ. конф. - Львів: ЛДУФК, 2020. - С. 391-393. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/27707>

5. Standardization, Metrology, Certification and Quality Management, Manual. Komprint / Bal'-Prylypko L.V., Slobodianiuk N. M., Polishchuk G. Ye., Paska M. Z., Burak V. Ye. – Kyiv : Komprint, 2017. – 558 p. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/27836>

6. Організація ресторанного господарства : конспект лекцій для підготовки бакалаврів галузі знань 24 "Сфера обслуговування" спеціальності 241 "Готельно-ресторанна справа" / розроб. Паска М. З. - Львів, 2020. - 158 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/24274>

7. Паска М. З. Стан і тенденції розвитку м'ясних напівфабрикатів, збагачених люпином і дивосилом, для ресторанної індустрії / М. З. Паска, О. Б. Маслійчук // Розвиток харчових виробництв, ресторанного та готельного господарств і торгівлі : проблеми, перспективи, ефективність: тези доп. міжнар. наук.-практ. конф. - Харків: ХДУХТ, 2020. - Ч.1. - С. 44-46. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/26466>

8. Паска М. З. Впровадження НАССР у технології м'ясних посічених напівфабрикатів з рослинною сировиною / Паска М. З., Маслійчук О. Б. // Сучасні тенденції з розвитку готельно-ресторанного бізнесу. Якість і безпечність продуктів харчування : зб. матеріалів Всеукр. наук. - практ. інтернет-конф. - Львів : ЛІЕТ, 2020. - С. 15-20. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/26666>

9. Організація роботи сомельє : програма навчальної дисципліни підготовки бакалаврів галузь знань - 24 „Сфера обслуговування”, спеціальність - 241 „Готельно-ресторанна справа” / розроб. Паска М. З., Маслійчук О. Б. - Львів, 2020. - 7 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/26904>

10. Paska, M., Masliichuk, O. (2016). Mikrobiolohichna ta spozhyvcha kharakterystyka miasnykh posichenykh napivfabrykativ z dodavanniam liupynovoho boroshna ta dyvosylu. Naukovyi visnyk LNUVMBT im. S.Z. Hzhyskoho. 18(4), 121–123 DOI: <https://doi.org/10.15421/nvlvet7507>

11. Microstructural analysis of forcemeats of ready-to-cook chopped meat with functional ingredients / M. Paska, L. Bal-Prylypko, O. Masliichuk, M. Lychuk // Food science and technology. - 2018. - Vol. 12, is. 4. - P. 110-116. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/25463>

12. [http://irbis-nbuiv.gov.ua/irbis\\_nbuiv.htm](http://irbis-nbuiv.gov.ua/irbis_nbuiv.htm)
13. <http://www.liet.lviv.ua/redakce/index.php?slozka=715&xuser=&lanG=uk>
14. <http://www.liet.lviv.ua/redakce/index.php?slozka=541&xuser=&lanG=uk>
15. [http://www.onaft.edu.ua/?view=arhiv\\_newspaper](http://www.onaft.edu.ua/?view=arhiv_newspaper)
16. [http://www.nbuiv.gov.ua/portal/Chem\\_Biol/Pkh/texts.html](http://www.nbuiv.gov.ua/portal/Chem_Biol/Pkh/texts.html)
17. <http://www.nbuiv.gov.ua/portal/natural/khnit/index.html>
18. [http://www.nbuiv.gov.ua/portal/soc\\_gum/ekhp/index.html](http://www.nbuiv.gov.ua/portal/soc_gum/ekhp/index.html)
19. <http://library.kr.ua/orhus/harch.html>

### **Політика курсу**

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Практичні роботи із дисципліни «Оздоровче харчування», які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (60% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання (дострокове складання) окремих робіт чи курсу загалом відбувається з дозволу деканату за наявності поважних причин.

Політика щодо академічної доброчесності: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання. Під час складання заліку потрібно відповісти на поставлені запитання. Мобільні пристрої не дозволяється використовувати. При підготовці до семінарських занять необхідно вказувати джерела отримання інформації.

Політика щодо відвідування: Відвідування занять є одним із компонентів оцінювання, адже дає змогу отримати максимальний бал за усі види робіт. У випадку проведення екскурсій їх відвідування оцінюється як окремий вид роботи, у кінці заняття оформляються у зошиті, протоколом проведеного екскурсійного заняття. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### **Оцінювання**

Поточний контроль із дисципліни «Оздоровче харчування» здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формах. Максимальний сумарний бал за результатами поточного оцінювання – 60 (по 10 балів за кожну із 6 тем: у семестрі 8 тем – форма контролю, залік. Для допуску до підсумкового контролю необхідно набрати не менше 31 бала у семестрі.

Підсумковий контроль – залік (в усній формі). Максимальна оцінка у семестрі всього за курс 100 балів.