

ВІННИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПІДПРИЄМНИЦТВА

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Декан факультету економіки та підприємництва

  
Салькова І.О.

« 03 » вересня 2019 р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ

РОЗГЛЯНУТО  
на засіданні Ради Студентського  
Самоврядування  
факультету

Жованітська І.О.  
Кіричак І.О.  
Протокол № 1 від  
« 02 » вересня 2019 р.

РОЗГЛЯНУТО  
на засіданні  
Вченої Ради факультету

Жованітська І.О.  
Кіричак І.О.  
Протокол № 1 від  
« 21 » серпня 2019 р.

Вінниця 2019 р.

## **Відомості про викладача, який викладає навчальну дисципліну**

Соломон Алла Миколаївна, кандидат технічних наук, доцент, кафедри менеджменту зовнішньо економічної діяльності, готельно-ресторанної справи та туризму, електронна адреса: soloalla78@ukr.net.

### **1. Опис навчальної дисципліни**

Опп 03 «Оздоровче харчування»

кількість кредитів ЄКТС – 4;

кількість годин – 120 годин, у тому числі 58 аудиторних годин, 62 години самостійна робота;

### **2. Час і місце проведення навчальної дисципліни**

Термін викладання – один семестр, II семестр.

### **3. Пререквізити і постреквізити навчальної програми**

- Оздоровче харчування належить до вибіркової навчальної дисципліни, освітній компонент циклу професійної та практичної підготовки;

- при вивченні даної дисципліни використовуються знання, отримані з таких дисциплін (пререквізитів): «Інноваційні технології продукції ресторанного господарства», «Готельна справа», «Ресторанна справа», «Технологія продукції ресторанного господарства».

- основні положення навчальної дисципліни мають застосовуватися при вивченні таких дисциплін (постреквізитів): «Гігієна і санітарія в галузі», «Мікробіологія», «Харчова хімія», «Технологія продукції ресторанного господарства».

### **4. Характеристика навчальної дисципліни**

#### **4.1. Призначення навчальної дисципліни**

Оздоровче харчування – це класичні та новітні теорії та концепції харчування, сучасні теоретичні уявлення про функціональні інгредієнти та продукти оздоровчого призначення, принципи оздоровчого харчування різних груп населення, застосування оздоровчих продуктів харчування в профілактичних і лікувальних цілях. Основне завдання є забезпечення

освоєння матеріалу дисципліни студентами про основні принципи оздоровчого харчування, сучасні теоретичні та практичні уявлення щодо значення функціональних інгредієнтів та продуктів оздоровчого призначення у підтримці здоров'я людини, особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.

#### **4.2. Мета вивчення навчальної дисципліни**

Метою вивчення навчальної дисципліни «Оздоровче харчування» – є формування у майбутніх фахівців сфери обслуговування компетенцій у наданні якісних послуг оздоровчого харчування у закладах ресторанного господарства санаторно-курортних та туристичних комплексів.

#### **4.3. Задачі вивчення дисципліни**

Задачами навчальної дисципліни «Оздоровче харчування» є Готовність організувати та контролювати оздоровче харчування відпочивальників в умовах курорту. Володіти інформаційною базою щодо наукових поглядів про роль макро- та мікронутрієнтів у харчуванні людини, принципи їх збалансованості, оздоровчу та захисну дію. Проводити дієтологічну характеристику продуктів харчування, оцінювати їх білковий та жировий склад, збалансованість та поєднання нутрієнтів. Вміти давати рекомендації із оздоровчого харчування. Здатність корегувати раціони харчування людей різних вікових і професійних груп з урахуванням чинників ризику виникнення різних захворювань на основі сучасних принципів оздоровчого харчування. Здатність визначати нові види функціональних продуктів. Здатність застосовувати теоретичні знання в сфері поліпшення якості харчових продуктів з використанням інноваційних інгредієнтів. Мати практичні навички застосування оздоровчих продуктів харчування в профілактичних і лікувальних цілях для оптимізації харчування туристів у санаторно-курортних комплексах. Уміння апробувати набуті знання на наукових конференціях та готувати наукові публікації за результатами власних наукових досліджень.

#### **5.4. Зміст навчальної дисципліни**

Навчальна дисципліна «Оздоровче харчування» належить до вибіркової дисципліни. Передумови створення і виробництва в Україні індустрії здорового харчування. Основні положення та принципи класичних та новітніх теорій та концепцій харчування. Закони та основи раціонального харчування. Роль та властивості функціональних інгредієнтів продуктів оздоровчого призначення. Правила та принципи оздоровчого харчування. Оздоровчі властивості природних функціональних продуктів, їх склад та можливості використання для профілактики захворювань та покращення здоров'я людини. Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення. Проблеми збалансованості та поєднання нутрієнтів, способи підвищення їх засвоюваності та збереження під час технологічного процесу. Основні антиаліментарні речовини, їхні джерела та умови впливу, шляхи усунення впливу. Основи оптимізації харчування у санаторно-курортних комплексах для профілактики ризику виникнення різних захворювань.

Результати навчання: знання тенденцій розвитку сучасної технології оздоровчих продуктів, основні переваги використання оздоровчих продуктів у харчуванні людини.

### 5.5. План вивчення навчальної дисципліни

№ тижня	Назва теми	Форми організації навчання та кількість годин		Самостійна робота, кількість годин
		лекційні заняття	практичні заняття	
1.	<b>Тема 1.</b> Вступ. Шляхи розробки оздоровчих продуктів. Поняття оздоровчий продукт.	2	-	4
2.	<b>Тема 2.</b> Вимоги до сировини і технології виробництва продуктів оздоровчого призначення. Способи введення біологічно-активних добавок.	2	2	4
3.	<b>Тема 3.</b> Технологія оздоровчих продуктів дитячого харчування.	2	2	4
4.	<b>Тема 4.</b> Використання оздоровчих продуктів у системі відновлення здоров'я та екологічного захисту.	2	2	4

5.	<b>Тема 5.</b> Критерії віднесення харчових продуктів до критеріїв оздоровчих.	2	2	4
6.	<b>Тема 6.</b> Технологічні аспекти отримання оздоровчих харчових продуктів	2	2	4
7.	<b>Тема 7.</b> Водорості як природні концентрати . Збагачення харчових продуктів.	2	2	4
8.	<b>Тема 8.</b> Перспективи використання їстівних грибів у оздоровчому харчуванні.	2	2	4
9.	<b>Тема 9.</b> Вуглеводмісна сировина як природне джерело створення оздоровчих продуктів.	2	2	4
10.	<b>Тема 10.</b> Оздоровчо-функціональні особливості білків.	2	2	4
11.	<b>Тема 11.</b> Технологія оздоровчого харчування на основі інгредієнтів дикорослих та культивованих ягід.	2	2	4
12.	<b>Тема 12.</b> Функціональні властивості харчових барвників. Способи їх отримання.	2	2	4
13.	<b>Тема 13.</b> Оздоровчі властивості природних сорбентів. Їх використання в галузі.	2	2	4
14.	<b>Тема 14.</b> Роль вітамінів та їх використання для збагачення харчових продуктів.	2	2	4
15.	<b>Тема 15.</b> Функціональна роль мінеральних речовин та особливості збагачення ними харчових продуктів.	2	2	6
	<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>62</b>

## 6. Самостійна робота студента

Самостійна робота студента ВНАУ є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у вільний від обов'язкових занять час.

### Графік самостійної роботи

№ з/п	Вид самостійної роботи	Години	Термін виконання	Форма та метод контролю
1	Підготовка до практичних занять	28	щотижнево	Усне та письмове (тестове) опитування
2	Підготовка рефератів	12	4 рази в семестр	Усний захист
3	Виконання індивідуальних завдань	14	3 рази в семестр	Усне опитування
4	Розрахунки та дослідження з використанням комп'ютера	8	2 рази в семестр	Усний захист

	<b>Разом</b>	<b>62</b>	-	-
--	--------------	-----------	---	---

## **7. Список основної та додаткової літератури**

### Основна література

1. Биологически активные добавки в питании человека (сценка, качества и безопасности, эффективность, характеристика, применение в профилактической и клинической медицине) / В.А.Тутельян, Б.П. Суханов, А.Н. Австриевских, В.М. Позняковский. — Томск: Изд-во НТЛ, 1999. — 296с.
2. Брехман И.И. Человек и биологически активные вещества.— М.: Наука, 1980. — 118 с.
3. Гігієна харчування з основами нутриціології :Навч. посіб./ В.І. Ципріян,Т.І. Аністратенко, Т.М. Білко та ін. — К.: Здоров'я, 1999. — 568 с.
4. Журавський В.С., Згуровський М.З. Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти. — К.:Політехніка, 2003. — 83 с.
5. Кремень В.Г. Освіта і наука України: шляхи модернізації (факти, роздуми, перспективи). — К.: Вищашк., 2003. — 251 с.
6. Основні засади розвитку вищої освіти України в контексті Болонського процесу (документи і матеріали: 2003-2004 рр.) / Заред.В. Кременя. — Тернопіль, 2004. — 198 с.
7. Покровский А.А. Метаболические аспекты фармакологии и токсикологии пищи. — М.: Медицина, 1979. — 184 с.
8. Тойнби А. Постигание истории. — М.: Прогресе, 1991. — 736 с.
- 9.Донченко Л.В. История основных пищевых продуктов: уч. пособие. — М.: Де Липринт, 2002. — 304 с.
10. Кудряшева А.А. Секреты хорошего здоровья и активного долголетия. — М.: Пищепромиздат, 2000. — 317 с.
11. Щелкунов Д.Ф., Дудкин М.С., Корзун В.її. Пища и экология. — Одесса: Оптимум, 2000. — 514 с.

12. Галпаров М.Г. Функциональные продукты питания // Пищ. пром-сть. — 2003. - №3. — С.6-8.

Додаткова література

13. Капрельянц Л.В., Іоргачева К.Г. Функціональні продукти. — Одеса: Друк, 2003. — 31.2 с.

14. Мерко І.Т., Моргун В.О. Наукові основи і технологія переробки зерна. — Одеса: Друк, 2001. — 289 с.

15. Кругляков Г.Н., Круглякова Г.В. Товароведение. — Ростов-на-Дону: МарТ, 2000. — 439 с.

16. Дари лісів / Ю.Я.Єлія, М.Я.Зерова, В.І.Лушпа, С.І.Шабарова. — К.: Урожай, 1983. — 352 с.

17. Носаль І. Відрослини — до людини. Розповіді про лікувальні та лікарські рослини України. — К.: Веселка, 1992. — 606 с.

18. Возіанов О.Ф. Харчування та здоров'я населення України (концептуальні основи раціонального харчування) // Журн.Академії медичних наук України. — 2002. — Т.3. — №4. — С. 647 — 657.

19. Давиденко Н.В. Проблема харчування та здоров'я: кардіологічні аспекти // Журн. практичного лікаря. — 1998. — №3. — С. 5 — 11.

20. Даценко І.І. Гігієна і екологія людини. Навч.посібник. — Львів: Афіша, 2000. — 248 с.

## **8. Контроль і оцінка результатів навчання**

Розподіл балів між формами організації навчального процесу і видами контрольних заходів: поточний контроль – загальна відповідність заявленим компетентностям за результатами практичних та семінарських занять – 50 балів (усний контроль: опитування, бесіди, доповіді, повідомлення на задану тему та ін. та письмовий контроль: контрольна робота в письмовій формі, реферат, виклад матеріалу на задану тему в письмовому вигляді та ін.); рубіжний контроль (контрольна робота у письмовій формі) – 20 балів; підсумковий контроль, (іспит в

усній або тестовій формі) – 30 балів. Разом: 100 балів. Якщо студент протягом семестру за підсумками поточного та рубіжного контролів набрав (отримав) менше половини максимальної оцінки з навчальної дисципліни (менше 35 балів), то він до іспиту не допускається. Крім того, обов'язковим при мінімальній кількості балів за підсумками поточного та рубіжного контролів є виконання студентом підсумкової контрольної роботи.

#### **9. Політика навчальної дисципліни**

Активна участь студентів на практичному занятті під час опитування, відвідування лекційних занять, ініціативність студентів в обговоренні дискусійних тем, своєчасність виконання самостійної роботи, заохочення студентів до науково-дослідної роботи.