

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ
«ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ»

ВК 01

Рівень вищої освіти	**другий (магістерський)**
Спеціальність	**J2 Готельно-ресторанна справа та кейтеринг**
Освітньо-професійна програма	**Менеджмент готельно-ресторанної справи**
Кваліфікація	**Магістр з готельно-ресторанної справи та кейтерингу**
Рік навчання	**1**
Семестр	**2**
Форма навчання	**денна**
Кількість кредитів ЄКТС	**3**
Мова викладання	**українська**

Лектор дисципліни

Сопільник Л.І., доктор юридичних наук, доктор технічних наук, професор

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою дисципліни «Оздоровче харчування» для здобувачів ступеня магістра є формування системних знань і професійних компетентностей щодо проєктування, розроблення та впровадження раціонів і технологій харчування, спрямованих на збереження здоров'я, профілактику аліментарно-залежних захворювань та покращення якості життя людини.

Магістерський рівень передбачає глибоку науково-дослідну та управлінську підготовку, тому мета деталізується через кілька ключових завдань.

Основні завдання дисципліни «Оздоровче харчування»:

- **Науково-теоретична підготовка:** Вивчення біохімічних і фізіологічних основ впливу окремих нутрієнтів, біологічно активних речовин та дієт на організм людини з урахуванням віку, статі, професії та екологічних факторів.
- **Проєктування та розроблення:** Набуття навичок створення рецептур інноваційних оздоровчих, функціональних та спеціалізованих харчових продуктів.
- **Оцінка та експертиза:** Освоєння методів оцінки нутрієнтного статусу людини, аналізу фактичного харчування та безпечності оздоровчих раціонів.
- **Управління та впровадження:** Підготовка до розробки та реалізації оздоровчих програм харчування на рівні підприємств індустрії гостинності, закладів ресторанного господарства, санаторно-курортних комплексів або у приватній консалтинговій практиці.

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	Години (лек./прак./сам.)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
Тема 1. Психосоціальні аспекти харчування людини та перспективи розвитку науки про харчування.	2/2/–	Знати: психологічні, соціальні та культурні чинники харчової поведінки; сучасні напрями розвитку науки про харчування. Вміти: враховувати чинники харчової поведінки гостей під час формування меню закладу.	Питання, тести, виконання самостійної роботи	5
Тема 2. Еволюція теорій харчування та його види.	2/2/–	Знати: класичні та сучасні теорії харчування (збалансованого, адекватного, персоналізованого) і види харчування. Вміти: оцінювати концепції харчування з позицій доказової нутриціології.	Питання, тести, виконання самостійної роботи	5
Тема 3. Нетрадиційні (альтернативні) види харчування.	2/2/–	Знати: класифікацію альтернативних видів харчування (вегетаріанство, веганство, сироїдіння тощо) та їх вплив на здоров'я. Вміти: критично оцінювати альтернативні системи харчування; адаптувати меню закладу до потреб гостей, які їх дотримуються.	Питання, тести, виконання самостійної роботи	5
Тема 4. Біологічна цінність нутрієнтів їжі.	2/2/–	Знати: біологічну цінність макро- і мікронутрієнтів та їх засвоюваність; амінокислотний скор білків, жирнокислотний склад жирів. Вміти: розраховувати амінокислотний скор і оцінювати нутрієнтний склад продуктів для оптимізації раціону.	Питання, тести, виконання самостійної роботи	5
Тема 5. Харчова та біологічна цінність основних продуктів харчування.	2/2/–	Знати: харчову та біологічну цінність основних груп продуктів. Вміти: обґрунтовувати раціональне поєднання продуктів у стравах і раціонах.	Питання, тести, виконання самостійної роботи	5
Тема 6. Загальні вимоги щодо складання раціону оздоровчого харчування.	2/2/–	Знати: принципи збалансованості, адекватності та безпечності раціону; норми фізіологічних потреб населення України в харчових речовинах та енергії. Вміти: складати раціон і меню оздоровчого харчування для різних груп гостей.	Питання, тести, виконання самостійної роботи	5
Тема 7. Харчування і кислотно-лужна рівновага організму: фізіологічні механізми та доказові дані.	2/2/–	Знати: буферні системи організму та роль нирок і легень у підтриманні кислотно-лужної рівноваги; поняття потенційного кислотного навантаження раціону (PRAL); межі доказової бази популярних «лужних дієт». Вміти: розраховувати PRAL раціону;	Питання, тести, виконання самостійної роботи	5

		критично оцінювати маркетингові твердження про «залужнювальні» продукти.		
Тема 8. Оздоровче харчування та нормалізація мікроекологічних станів.	2/2/–	Знати: роль кишкової мікробіоти; пробіотики, пребіотики, синбіотики та продукти, що їх містять. Вміти: включати ферментовані продукти й джерела харчових волокон у меню оздоровчого спрямування.	Питання, тести, виконання самостійної роботи	5
Теми для самостійного вивчення	–/–/58	1. Харчування осіб похилого віку. 2. Харчування працівників офісів. 3. Дієтичне (лікувально-профілактичне) харчування в закладах гостинності. 4. Організація харчування у санаторно-курортних закладах. 5. Вода питна. Мінеральні води України. 6. Технології приготування страв у лікувальному харчуванні. 7. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії. 8. Хімічний склад продуктів, які найчастіше вживають у харчуванні. 9. Приблизне семиденне меню-розкладка для людей літнього та старечого віку.		
Всього	16/16/58			
Всього балів за поточний контроль				**40**
Залікова оцінка				**60**
Всього				**100**

ПРОГРАМНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

Інтегральна компетентність	Здатність розв’язувати складні задачі дослідницького та/або інноваційного характеру готельно-ресторанної справи.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК6. Здатність до проведення досліджень на відповідному рівні. ЗК7. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	СК4. Здатність створювати і впроваджувати продуктові, сервісні, організаційні, соціальні, управлінські, інфраструктурні, маркетингові інновації у господарську діяльність суб’єктів готельного та ресторанного бізнесу. СК5. Здатність забезпечувати ефективну сервісну, комерційну, виробничу, маркетингову, економічну діяльність суб’єктів готельного та ресторанного бізнесу.

	СК11. Здатність до самостійного опанування новими знаннями, використання інноваційних технологій у сфері готельного та ресторанного бізнесу.
Програмні результати навчання (ПРН)	ПРН06. Відшуковувати необхідні дані в науковій літературі, базах даних та інших джерелах, аналізувати та оцінювати ці дані, систематизувати й упорядковувати інформацію для вирішення комплексних задач професійної діяльності. ПРН11. Здійснювати дослідження та/або провадити інноваційну діяльність з метою отримання нових знань та створення нових технологій та видів послуг (продукції) в сфері готельно-ресторанного бізнесу та в ширших мультидисциплінарних контекстах. ПРН12. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.
Методи навчання	ПРН06 – аналіз наукових джерел і доказових даних про харчування; контроль – опитування, тест. ПРН11 – практикум зі складання раціонів оздоровчого харчування; контроль – практичне завдання (раціон, меню). ПРН12 – підготовка консультації для гостя закладу, дискусія; контроль – презентація, опитування.

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика щодо дедлайнів та перескладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад: лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності	Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонено (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Використання інструментів генеративного штучного інтелекту допускається лише в межах, визначених викладачем, з обов'язковим зазначенням інструмента та способу його використання; письмові роботи можуть перевірятися на академічний плагіат.
Політика щодо відвідування	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад: хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально.

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

Рейтинговий показник	**Оцінка ECTS**	**Оцінка у національній шкалі**	
		Екзамен, диф.залік, курс. роб.(проект), практика	**Залік**
90–100	A (відмінно)	Відмінно	Зараховано
82–89	B (добре)	Добре	
74–81	C (добре)		
64–73	D (задовільно)	Задовільно	
60–63	E (задовільно)		
35–59	FX (незадовільно) з можливістю	Незадовільно	Незараховано

	повторного складання		
0–34	F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням		

Рейтинговий показник	Оцінка ECTS	Оцінка у національній шкалі	
		Екзамен, диф.залік, курс роб.(проект), практика	Залік
90-100	**A** (відмінно)	Відмінно	Зараховано
82-89	**B** (добре)	Добре	
75-81	**C** (добре)		
64-74	**D** (задовільно)	Задовільно	
60-63	**E** (задовільно)		
35-59	**FX** (незадовільно) з можливістю повторного складання	Незадовільно	Незараховано
1-34	**F** (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням		

ЛІТЕРАТУРА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА

Основна література / Додаткова література / Інформаційні ресурси	1. Нутриціологія : навч. посіб. / Н. В. Дуденко та ін. Харків : Світ Книг, 2024. 527 с. 2. Коляновська Л.М. Нутріціологія. Методичні вказівки до виконання самостійної роботи для підготовки здобувачів вищої освіти факультету технології виробництва і переробки продукції тваринництва та ветеринарії, галузь знань 18 «Виробництво та технології», спеціальність 181 «Харчові технології», освітньо-професійна програма «Харчові технології», другий магістерський рівень вищої освіти. Вінниця : ВНАУ, 2023. 85 с. 3. Гігієна харчування з основами нутриціології : підручник : у 2 кн. / за ред. В. І. Ципріяна. Київ : Медицина, 2007. Кн. 2. 560 с. 4. Оздоровче харчування : навч. посіб. / П. О. Карпенко та ін. ; за ред. П. О. Карпенка. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2019. 628 с. 5. Надо К., Барнетт С. Прощавай, харчова алергіє! Як нові наукові підходи до «перенавчання» імунної системи позбавляють поширеної хвороби XXI століття. – К.: Stone Publishing, 2022. – 366 с. 6. Робенґаймер Д., Сімпсон С. Дж. Їж як тварини. Природа здорового харчування. – К.: Yakaboo Publishing, 2022. – 232 с.

	7. Міхеєнко О. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навч. посібник (стереотипне видання). – Суми: Університетська книга, 2025. – 189 с. 8. Коляновська Л.М. Нутріціологія. Методичні вказівки для практичних занять. Для підготовки здобувачів вищої освіти факультету технології виробництва і переробки продукції тваринництва та ветеринарії, галузь знань 18 «Виробництво та технології», спеціальність 181 «Харчові технології», освітньо-професійна програма «Харчові технології», другий магістерський рівень вищої освіти. Вінниця : ВНАУ, 2023. 84 с. 9. Handbook of Nutraceuticals and Functional Foods / ed. by R. E. C. Wildman, R. S. Bruno. 3rd ed. Boca Raton : CRC Press, 2020. 336 p. 10. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії : наказ М-ва охорони здоров'я України від 03.09.2017 № 1073. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17 11. Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку : постанова Каб. Міністрів України від 24.03.2021 № 305. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-п 12. Знаймо : платформа про здорове харчування. URL: https://znaimo.gov.ua