

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Відокремлений структурний підрозділ

«Любешівський технічний фаховий коледж

Луцького національного технічного університету»

*Випускна циклова (методична) комісія педагогічних працівників харчового
виробництва, галузевого машинобудування, готельно-ресторанної справи
та обліку і оподаткування*

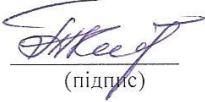
ЗАТВЕРДЖЕНО

 Директор
Анатолій ХОМИЧ
«__» _____ 2023р.

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
НУТРИЦІОЛОГІЯ (ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ)**

Освітньо- професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Галузь знань	24 Сфера обслуговування
Спеціальність	241 Готельно-ресторанна справа
Освітньо-професійна програма	Готельно-ресторанна справа

ДАНІ ПРО ПОГОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Розглянуто та схвалено на засіданні робочої проєктної групи (РПГ) освітньо-професійної програми «Готельно-ресторанна справа»	Протокол від <u>01.09.2023р</u> № <u>1</u> Керівник РПГ <u></u> <u>Кравченко Т.Ф.</u>
Розглянуто та схвалено на засіданні випускної циклової (методичної) комісії педагогічних працівників харчового виробництва, галузевого машинобудування, готельно-ресторанної справи та обліку і оподаткування	Протокол від <u>01.09.2023р</u> № <u>1</u> Голова ЦМК <u></u> <u>Кравченко Т.Ф.</u> (підпис) (прізвище, ініціали)
Розглянуто і схвалено на засіданні методичної ради коледжу	Протокол від <u>01.09.2023</u> № <u>1</u> Голова МР <u></u> <u>Герасимик-Чернова Т.П.</u> (підпис) (прізвище, ініціали)

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну	
Повна назва навчальної дисципліни	Нутриціологія (основи харчування)
Розробник(и)	Кравченко Тетяна Феодосіївна, старший викладач, викладач вищої категорії
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг навчальної дисципліни становить 1,5 кредита ЄКТС, 45годин. Форма контролю – залік. Курсовий проект (робота) (за наявності) – не передбачено.
Мова(и) викладання	Українською мовою
2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі	
Статус дисципліни	Дисципліна за вибором здобувача освіти
Передумови для вивчення дисципліни	Дисципліна «Нутриціологія (основи харчування)» має тісні міждисциплінарні зв'язки із професійними дисциплінами, зокрема «Харчова хімія», «Технологія продукції ресторанного господарства», «Товарознавство продуктів харчування» тощо.
Додаткові умови	Одночасно мають бути вивчені (забезпечені): «Управління якістю продукції та послуг в готельно-ресторанному господарстві», «Інноваційні технології в готельному та ресторанному господарстві».
Обмеження	Обмеження відсутні
3. Мета та завдання навчальної дисципліни	
Метою вивчення навчальної дисципліни «Нутриціологія (основи харчування)» є формування у майбутніх фахівців вмінь і навичок з організації системи здорового харчування, засвоїти теоретичні та практичні основи щодо здорового харчування, сучасних концепцій про збалансоване харчування, енергетичні затрати організму, харчову та біологічну цінність продуктів харчування та харчових добавок.	
Завдання дисципліни полягає в формування у фахівців професійних знань та навиків основ здорового харчування, сучасних концепцій про збалансоване харчування, енергетичні затрати організму, харчову та біологічну цінність продуктів харчування та харчових добавок.	
4. Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач в результаті вивчення дисципліни	
ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	
ЗК3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	
ЗК6. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.	
ЗК7. Здатність працювати в команді.	
СК1. Розуміння предметної області і специфіки професійної діяльності.	
СК2. Здатність застосовувати знання теорії і практики готельно-ресторанного обслуговування для вирішення типових спеціалізованих задач професійної діяльності.	
СК3. Здатність використовувати на практиці основи чинного законодавства в сфері готельного та ресторанного господарства.	
СК4. Здатність здійснювати сервісно-виробничий процес у закладах готельного та ресторанного господарства.	
СК6. Здатність визначати ознаки, властивості і показники якості продукції та послуг, що впливають на рівень забезпечення вимог споживачів у закладах готельно-ресторанного	

господарства.

СК8. Здатність знаходити творчі рішення на визначені конкретні проблеми у професійній діяльності.

СК10. Здатність застосовувати інноваційні технології обслуговування споживачів для покращення результатів власної діяльності і роботи інших.

СК11. Здатність здійснювати документальне оформлення господарських операцій у закладах готельного та ресторанного господарства.

5. Програмі результати навчання

РН 1. Застосовувати нормативно-правові акти у професійній діяльності.

РН 2. Знати свої права як члена суспільства, цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина України.

РН 6. Застосовувати навички клієнтоорієнтованого сервісу у професійній діяльності.

РН 8. Дотримуватися вимог охорони праці та протипожежної безпеки у закладах готельного та ресторанного господарства

РН 13. Оформлювати первинну облікову і технологічну документацію у професійній діяльності.

РН 14. Контролювати якість продукції і послуг закладів готельного і ресторанного господарства.

6. Вимоги до знань і вмінь

В результаті вивчення дисципліни студент повинен знати:

- ✓ основи фізіології та біохімії харчування, принципи раціонального харчування;
- ✓ актуальні проблеми сучасних напрямів в фізіології харчування та встановити їх зв'язок зі здоров'ям населення;
- ✓ потреби організму в енергії: значення нутрієнтів для організму,
- ✓ основи збалансованого харчування та шляхи його реалізації;
- ✓ принципи нутриціології в питаннях визначення будови і ролі окремо взятих компонентів харчування.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен вміти:

- ✓ розраховувати фізіологічну потребу організму в харчових та біологічно активних речовинах;
- ✓ надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування;
- ✓ виявляти статус харчування організму та його порушень;
- ✓ розробляти індивідуальні схеми раціону харчування;
- ✓ застосовувати теоретичні знання в сфері поліпшення якості харчових продуктів з використанням інноваційних інгредієнтів;
- ✓ оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками, результатами бактеріологічного та токсикологічного дослідження й формулювання висновку щодо їх якості та відповідності стандартам.

7. Тематичне планування навчальної дисципліни (структура дисципліни)

№з/п	Назва теми курсу	Лекції (год.)	ІП (год.)	ЛР (год.)	СР (год.)	ІНДЗ	РГР, Р	КП (Р)	Всього (год.)	Примітка
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Предмет курсу «Нутриціологія». Роль харчування в забезпеченні процесів життєдіяльності	4			1				5	
2.	Біохімічні основи нутриціології. Фізіологія травлення людини.	6	2		4				12	

	Вплив різних факторів на процеси, що відбуваються у шлунково-кишковому тракті								
3.	Теоретичні основи харчування. Традиційне та нетрадиційне харчування	4	2		4				10
4.	Функціональні інгредієнти харчових продуктів	8			2				10
5.	Енергетичний обмін організму людини	2			1				3
6.	Генетично модифіковані продукти	4			1				5
	ВСЬОГО:	28	4		13				45

8. Програма навчальної дисципліни

ТЕМА 1. Предмет курсу «Нутриціологія». Роль харчування в забезпеченні процесів життєдіяльності.

Предмет, мета, завдання дисципліни. Об'єм дисципліни, характеристика навчальної програми, форми контролю знань. Зв'язок з іншими дисциплінами.
Стан харчування в сучасних умовах життєдіяльності людини . Функції їжі в організмі людини.

ТЕМА 2. Біохімічні основи нутриціології. Фізіологія травлення людини. Вплив різних факторів на процеси, що відбуваються у шлунково- кишковому тракті.

Перетравлення їжі у різних відділах травної системи. Роль харчування в діяльності травної системи.

ТЕМА 3. Теоретичні основи харчування. Традиційне та нетрадиційне харчування.

Теорія раціонального харчування. Теорія адекватного харчування.

Нетрадиційні види харчування. Основні види нетрадиційного харчування: вегетаріанство у різних варіантах, харчування довгожителів (макробіотиків), харчування у системі вчення йогів, роздільне харчування, сиродіння, а також добровільне короткочасне або тривале повне голодування (розвантажувально-дієтична терапія).

ТЕМА 4. Функціональні інгредієнти харчових продуктів.

Білки та амінокислоти. Їх значення в організмі людини. Класифікація та характеристика харчових білків. Амінокислоти та їх значення в життєдіяльності організму. Показники біологічної цінності білків. Рекомендовані середні норми білків у добовому раціоні 61

Ліпіди та їх значення в організмі людини. Класифікація та характеристика ліпідів і жирних кислот. Функціональні інгредієнти жирів. Показники якості харчових ліпідів. Рекомендовані середні норми ліпідів у добовому раціоні.

Вуглеводи та їх значення у харчуванні людини. Рекомендовані середні норми вуглеводів в добовому раціоні.

Мінеральні речовини та їх значення у харчуванні людини. Макроелементи. Мікроелементи.

Вітаміни та їх значення у харчуванні людини. Класифікація вітамінів. Водорозчинні вітаміни. Жиророзчинні вітаміни. Вітаміноподібні речовини. Рекомендовані середні норми вітамінів у добовому раціоні.

Інгредієнтний склад функціональних продуктів . Біологічно активні добавки – фізіологічно функціональні харчові інгредієнти. Пробіотики, їх роль в організмі людини та функціональних продуктах. Пребіотики та синбіотики у виробництві продуктів функціонального призначення.

ТЕМА 5. Енергетичний обмін організму людини.

Енергетичні витрати і енергетична цінність їжі. Чинники, що впливають на енергетику життєдіяльності організму і потреби в енергії. Харчування людей розумової праці. Харчування студентів.

ТЕМА 6. Генетично модифіковані продукти. Класифікація генетично модифікованих продуктів. Можливості та наслідки використання генетично модифікованої продукції.

9. Критерії оцінки знань, умінь і навичок студентів

Контроль навчальної роботи здобувачів освіти і оцінювання здійснюються за 4-бальною (традиційною) шкалою:

Оцінка	Критерії оцінювання знань здобувачів освіти
«2»	З допомогою викладача відтворює на рівні розпізнання окремі елементи навчального матеріалу та виконує зі значними труднощами окремі елементи практичних завдань. Під час відповіді і при виконанні практичних завдань припускаються суттєвих помилок.
«3»	Без достатнього розуміння відтворює основний навчальний матеріал та виконує практичні завдання з епізодичною допомогою викладача. З помилками дає визначення основних понять. Може частково аналізувати навчальний матеріал, порівнювати і робити висновки. При відповіді та виконанні практичних завдань припускається помилок, які може частково виправляти.
«4»	Володіє основним навчальним матеріалом в усній, письмовій і графічній формах та застосовує його при виконанні практичних завдань як в типових, так і в дещо ускладнених умовах. Дає визначення основних понять, аналізує, порівнює і систематизує інформацію та робить висновки. Його відповідь в цілому правильна, логічна і достатньо обґрунтована. Виконує практичні завдання з типовим алгоритмом з консультацією викладача. При відповіді та виконанні практичних завдань припускається несуттєвих помилок, які може виправляти.
«5»	Володіє системними знаннями навчального матеріалу та ефективно їх застосовує для виконання практичних завдань, що передбачені навчальною програмою. Відповідь студента повна, правильна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення. Вміє самостійно знаходити і користуватися джерелами інформації, оцінювати отриману інформацію. Встановлює причинно-наслідкові та міжпредметні зв'язки. Робить аргументальні висновки. Бездоганно виконує практичні завдання як з використанням типового алгоритму, так і за самостійно розробленим алгоритмом.

10. Рекомендована література

15.1. Література до теоретичного курсу

1. Дуденко Н.В. та інші Основи фізіології харчування: навчальний посібник. Харківський держ. ун-т харч. та торгівлі. – Х., 2017. – 216 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 336 с.
3. Павлоцька Л.Ф., Аксьонова О.Ф. Опорний конспект. Нутриціологія – Харків: ХДУХТ, 2018. – 131 с.

15.2. Література до практичних робіт

1. Брич В.В., Миронюк І.С. Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Основи раціонального харчування. Ужгород, 2018. – 96 с.
2. Зубар Н. М., Руль Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: практикум. Навчальний посібник К.: Центр учбової літератури, 2013. — 208 с.
2. Кравченко Т.Ф. Методичні рекомендації до виконання практичних робіт з дисципліни «Нутриціологія» для студентів спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа. – Любешів: ВСп «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2023. – 15 с.

15.3. Інформаційні ресурси

1. <http://www.ltklntu.org.ua>
2. https://blogvds.blogspot.com/p/blog-page_81.html