



Уманський національний
університет садівництва

Факультет менеджменту

Кафедра туризму та готельно-
ресторанної справи

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Оздоровче харчування»

Рівень вищої освіти:	<u>Початковий (короткий цикл)</u>
Спеціальність:	<u>241 «Готельно-ресторанна справа»</u>
Освітня програма:	<u>«Готельно-ресторанна справа»</u>
Семестр:	<u>2</u>
Рік навчання (курс):	<u>1</u>
Форма навчання:	<u>денна</u>
Кількість кредитів ЄКТС:	<u>5</u>
Мова викладання:	<u>українська</u>
Обов'язкова/вибіркова:	<u>обов'язкова</u>

Лектор курсу	Діана НАГЕРНЮК, к.е.н., доцент кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Профайл лектора	https://tourism.udau.edu.ua/ua/pro-kafedru/vikladachi-ta-spi-vrobitniki/naherniuk-diana-valentyivna.html
Контактна інформація лектора (e-mail)	diana.nagernyuk@gmail.com
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.udau.edu.ua/course/view.php?id=1362

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу	<ul style="list-style-type: none"> ➤ формування у майбутніх фахівців сфери обслуговування компетенцій у наданні якісних послуг оздоровчого харчування у закладах ресторанного господарства, санаторно-курортних та туристичних комплексах.
Завдання курсу	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значення для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційними методами харчування (голодування, сиродієння, вегетаріанство); вплив харчових добавок на здоров'я людини, особливостями оздоровчого харчування різних категорій населення.
Загальні компетентності	<ul style="list-style-type: none"> ➤ здатність зберігати та примножувати моральні і культурні цінності, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та вести здоровий спосіб життя; ➤ здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу та встановлення взаємозв'язку між явищами і процесами; ➤ здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні компетентності	<ul style="list-style-type: none"> ➤ здатність оцінювати та забезпечувати якість продукції та послуг на підприємствах сфери гостинності; ➤ здатність використовувати знання і навички для раціонального забезпечення організму людини харчовими речовинами у відповідності з науково обґрунтованими нормами їх споживання.
Програмні результати навчання	<ul style="list-style-type: none"> ➤ знати свої права як члена суспільства, цінності громадянського суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя; ➤ здійснювати пошук, оброблення та аналіз інформації з різних джерел для розв'язання професійних завдань.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції / практичні)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання (балів)
Змістовий модуль 1. Загальні положення фізіології раціонального харчування				
Тема 1. Роль харчування в забезпеченні процесів життєдіяльності	2/2	Вміти аналізувати теорію та концепції харчування. Знати: - головні терміни в оздоровчому харчуванні; - стан харчування в сучасних умовах життєдіяльності людини. - функції їжі в організмі людини. Вміти використовувати основні правила та принципи оздоровчого харчування.	Підготовка доповіді за темою практичного заняття.	5
Тема 2. Білки та їх значення у харчуванні людини	2/2	Знати: класифікацію білків; - значення незамінні амінокислоти; - функції білка в організмі; - прояви білкової недостатності в харчуванні.	Усне опитування. Підготовка презентації за темою практичного заняття.	5
Тема 3. Жири як компоненти їжі, їх біологічна роль	2/4	Знати: - значення незамінних жирних кислот (поліненасичених жирних кислот) у харчуванні людини; - рекомендації щодо споживання жирів.	Усне опитування. Підготовка презентації за темою практичного заняття.	5
Тема 4. Вуглеводи та їх значення у харчуванні людини	4/4	Знати: - роль вуглеводів в організмі людини; - рекомендовані середні норми вуглеводів у добовому раціоні.	Усне опитування. Підготовка презентації за темою практичного заняття.	5
Тема 5. Вітаміни та їх значення у харчуванні людини	4/4	Знати: роль вітамінів в організмі людини; - водорозчинні вітаміни; - жиророзчинні вітаміни; - вітаміноподібні речовини.	Усне опитування. Підготовка презентації за темою практичного заняття.	5
Тема 6. Мінеральні речовини та їх значення у харчуванні людини	2/2	Знати: роль мінеральних речовин в організмі людини; - макроелементи; - мікроелементи; - зв'язок мінерального та водного обміну. Давати рекомендації щодо підбору	Усне опитування. Підготовка презентації за темою практичного заняття.	5

		продуктів багатих на функціональні інгредієнти для забезпечення ними раціонів харчування.		
Тема 7. Харчові добавки та інші інгредієнти харчових продуктів	2/2	Знати: - органічні кислоти, дубільні речовини, пігменти, фітонциди, азотовмісні екстрактивні речовини, харчові добавки.	Усне опитування. Підготовка презентації за темою практичного заняття.	5
Тема 8. Вода: питний режим і водний обмін	2/2	Знати: - застосування соків-фреш та фіто чаїв у оздоровчому харчуванні туристів; - проблеми здоров'я людини і чистої води; значення води в житті людини; - зв'язок мінерального і водного обміну. Аналізувати біологічну цінність оздоровчих харчових продуктів.	Усне опитування, тестування. Підготовка презентації за темою практичного заняття.	5
МК				5
Змістовий модуль 2. Застосування оздоровчих продуктів для різних категорій населення				
Тема 9. Характеристика харчової та біологічної цінності продуктів тваринного походження	2/2	Знати: - харчову та біологічну цінність м'яса та м'ясних продуктів; - яєць та яєчних продуктів; - молока та молочних продуктів; - характеристику та біологічну цінність гідро біонтів.	Усне опитування. Підготовка доповіді за темою практичного заняття	5
Тема 10. Характеристика харчової та біологічної цінності продуктів рослинного походження	2/2	Знати: - характеристику харчової та біологічної цінності зернових культур; - бобових культур; - пророслих зерен; - олійних культур; - плодів та овочів; - горіхів та грибів.	Усне опитування. Підготовка доповіді за темою практичного заняття	5
Тема 11. Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення	4/4	Знати: особливості харчування людей похилого віку та довгожителів. Знати: - потреби у поживних речовинах у людей похилого віку; - особливості раціону людей похилого віку; - секрети харчування довгожителів; - оздоровче харчування людей інтенсивної інтелектуальної	Усне опитування. Підготовка доповіді за темою практичного заняття	5

		та фізичної праці, вагітної жінки та матерів-годувальниць. Вміти давати рекомендації із оздоровчого харчування. Вміти складати добові раціони харчування оздоровчого призначення, збалансовані за основними компонентами їжі: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами і мінеральними речовинами.		
Тема 12. Системи нетрадиційного харчування	4/4	Знати: особливості вегетаріанства, натуральні дієти, роздільне харчування, дієти, що регулюють кислотно-лужну рівновагу крові; корекцію змін кислотно-лужного середовища організму шляхом споживання різних продуктів.	Усне опитування, тестування. Підготовка презентації за темою практичного заняття.	5
МК				5
Всього за семестр				70
Екзамен				30
Всього за курс				100

ПОЛІТИКА КУРСУ

Політика оцінювання	В основу рейтингового оцінювання знань закладена 100-бальна шкала оцінювання (максимально можлива сума балів, яку може набрати здобувач за всіма видами контролю знань з дисципліни з урахуванням поточної успішності, самостійної роботи, науково-дослідної роботи, модульного контролю, підсумкового контролю тощо). Встановлюється, що при вивченні дисципліни до моменту підсумкового контролю (іспиту) здобувач може набрати максимально 70 балів. На підсумковому контролі (іспит) здобувач може набрати максимально 30 балів, що в сумі і дає 100 балів.
Політика щодо академічної доброчесності	Під час підготовки рефератів та індивідуальних науково-дослідних завдань, проведення контрольних заходів здобувачі повинні дотримуватися правил академічної доброчесності, які визначено Кодексом доброчесності Уманського НУС. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату плагіату.
Політика щодо відвідування	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (за погодженням із деканом факультету).

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни