

A top-down view of various healthy food items on a light-colored wooden surface. In the top left, a glass jar contains a smoothie with a light brown base and is topped with sliced almonds. Below it, a white ceramic cup with a blue rim is filled with a pink smoothie and garnished with several fresh blueberries. In the bottom left, a glass contains an orange smoothie with a slice of orange floating on top. To the right of the almond smoothie is a whole peach with a red and yellow skin. In the bottom right, there is a single slice of orange. The items are arranged around a large, light blue and purple gradient oval that contains the main title.

Оздоровче харчування

Спеціальність

**241 «Готельно-ресторанна справа»
Галузі знань 24 «Сфера обслуговування»**

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



Завдання дисципліни:

Засвоєння знань про харчування і здоров'я, поняття про лікувальне харчування і дієтотерапію.

Розуміння основних принципів оздоровчого харчування.

Набуття знань щодо особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.

Набуття вмінь щодо організації та контролю оздоровчого харчування відпочивальників в умовах курорту.

Оволодіння сучасними теоретичними та практичними уявленнями щодо значення функціональних інгредієнтів та продуктів оздоровчого призначення у підтримці здоров'я людини.

Знати:

- ✓ Асортимент та основні показники якості продуктів оздоровчого та дієтичного харчування.
- ✓ Критерії якості сировини і готової продукції, їх безпеки та гігієнічної оцінки.
- ✓ Роль та властивості функціональних інгредієнтів продуктів оздоровчого призначення.
- ✓ Номенклатуру основних лікувальних дієт.
- ✓ Основи оптимізації харчування у санаторно-курортних комплексах для профілактики ризику виникнення різних захворювань.



Вміти:

- ✓ Працювати з нормативною та довідковою літературою з питань оздоровчого та дієтичного харчування.
- ✓ Набувати практичних навичок роботи у формуванні оздоровчих та профілактичних раціонів харчування для різних груп населення.
- ✓ Використовувати основні правила та принципи оздоровчого харчування при складанні меню для санаторіїв та профілакторіїв з урахуванням сезону і наявності продуктів.
- ✓ Давати рекомендації щодо підбору продуктів багатих на функціональні інгредієнти для забезпечення ними раціонів харчування туристів.
- ✓ Оцінювати ефективність оздоровчого та дієтичного харчування.



Зміст за темами:



Шляхи розробки оздоровчих продуктів. Поняття оздоровчий продукт.

Використання оздоровчих продуктів у системі відновлення здоров'я та екологічного захисту.

Харчові, дієтичні добавки, функціональні інгредієнти та їх значення у розробленні продуктів оздоровчого призначення.

Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.

Організація харчування у лікувальних та санаторно-курортних закладах.

Технологія оздоровчих продуктів дитячого харчування.

Застосування апіпродуктів та нетрадиційної рослинної сировини у оздоровчому харчуванні людини.