

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра інженерії харчового виробництва

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан біологічно-технологічного факультету
«_____» _____ І.О. Балабанова
_____ 2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Культура харчування»

(назва навчальної дисципліни)

Освітній рівень _____ перший (бакалаврський)
(бакалавр, магістр)
Спеціальність _____ 181 «Харчові технології»
(шифр і назва спеціальності)
Освітня програма _____ Харчові технології
(назва спеціалізації)
Факультет _____ біологічно-технологічний
(назва факультету)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма з дисципліни «Культура харчування» для здобувачів вищої освіти, що навчаються за освітньою програмою «Харчові технології», спеціальності 181 «Харчові технології»

Розробники: Новікова Н.В. доцент, к.с.г.н.
(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто на засіданні кафедри інженерії харчового виробництва
Протокол № 1 від 27.08.2019 року

Схвалено методичною комісією біолого – технологічного факультету
Протокол № 1 від 28.08.2019 року

Затверджено на Вченій раді біолого – технологічного факультету
Протокол № 1 від 29.08.2019 року

Завідувач кафедри
“30” серпня 2019 року



(підпис)

(Новікова Н. В.)
(прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність (напрямок підготовки), освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів для денної форми – 4,0 для заочної форми – 4,0	Галузь знань 18 «Виробництво та технології»	за вибором	
Змістовних частин – 3	Спеціальність <u>181 «Харчові технології»</u>	Рік підготовки:	
		2-й	2-й
Загальна кількість годин денної форми - 120 заочної форми - 120		Семестр	
		2-й	2-й
		Лекції	
		20 год.	10 год
		Практичні, семінарські	
		10 год.	12 год
		Лабораторні	
		30 год	-
		Самостійна робота	
		60 год.	98 год
		Індивідуальні завдання	
		-	-
		Вид контролю: залік	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 2	Освітній рівень: перший (бакалаврський)		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1 : 1

для заочної форми навчання – 1 : 5

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: формування у майбутніх фахівців базових знань з культури харчування для розв'язування задач у професійній діяльності, осмислення принципів гармонійного розвитку особистості і сталого розвитку суспільства.

Завдання навчальної дисципліни:

- покращення гуманітарної підготовки студентів, ознайомлення студентів з основами етики та культури харчування
- формування у студентів наукового світогляду та високих моральних якостей;
- підвищення загальнокультурного рівня студентів, розширення їх теоретичної і фахової підготовки;
- прищеплення їм глибокої зацікавленості духовною скарбницею українського народу;
- ознайомлення студентів з правами та обов'язками громадянина України щодо збереження культурної спадщини;
- ознайомлення студентів з культурою харчування, мистецтвом сервірування основними правилами етикету для формування у студентів високих моральних якостей та підвищення загального культурного рівня

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- основні поняття культури харчування, її функції та роль у формуванні особистості;
- основні концепції культури харчування;
- досягнення, місце і роль етикету харчування та світове значення;
- взаємозв'язок між суспільним виробництвом матеріальних благ і духовною культурою;
- положення і принципи законодавства України про культуру харчування.

вміти:

- користуватися монографічною, періодичною та довідковою літературою при написанні рефератів, статей, наукових робіт;
- вміти практично закріпити набуті теоретичні знання у повсякденному житті;
- формувати власну думку щодо розмаїття національних культур, зокрема української і світової, та їх цінностей;
- виробляти активну позицію в утвердженні гуманістичних ідей, високих моральних і етичних засад у суспільному житті;
- берегти і примножувати культурні надбання рідного народу.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістова частина 1. Культура харчування: дім і сім'я

Тема 1. Культура харчування як навчальна дисципліна

1. Культура харчування
2. Режим харчування
3. Механізм регулювання харчування людини
4. Інтервалах між прийомами їжі

Тема 2. Культура поведінки за столом

1. Культура поведінки за столом
2. Сервіровка
3. Місця за столом
4. Загальні правила поведінки за столом

Тема 3. Особливості української традиційної кухні

1. Історія української кухні
2. Продукти харчування, характерні для української кухні
3. Традиційні страви українців

Змістова частина 2. Харчування і характер особистості

Тема 4. Правильне харчування та культура харчування дітей

1. Основи раціонального харчування.
2. Особливості харчування дітей.
3. Основи дієтичного харчування.
4. Основи лікувально-профілактичного харчування.

Тема 5.-6. Нетрадиційні види харчування. Альтернативні теорії та концепції харчування. Українська народна та традиційна кухні. Лікувальне харчування.

1. Вегетаріанство.
2. Лікувальне голодування.
3. Сироїдіння.
4. Теорія роздільного харчування.
5. Теорія головного харчового фактора.
6. Концепція індексів харчової цінності.
7. Концепція «живої» енергії.
8. Концепція «уявних» ліків.
9. Концепція абсолютизації оптимальності.
11. Харчові настанови різних релігій.
10. Харчування в системі вчення йогів.
11. Етнографічні особливості харчування.
12. Харчування в різних зонах заселення.
13. Особливості національних кухонь.
14. З історії розвитку української кухні.

Змістовна частина 3. Принципи раціонального харчування

Тема 7. Організація раціонального та збалансованого харчування

1. Основні принципи раціонального та збалансованого харчування.
2. Раціональне, превентивне, лікувально-профілактичне та дієтичне харчування.

Тема 8. Біологічна цінність основних харчових продуктів. Безпека харчування

1. Харчова і біологічна цінність основних харчових продуктів
2. Класифікація основних харчових продуктів
3. Безпека харчування
 - 3.1 Біологічні небезпеки, пов'язані з їжею
 - 3.2 Генно-модифіковані продукти
 - 3.3 Рівні дії техногенних факторів на організм людини в процесі споживання продуктів харчування

4. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
Змістова частина 1. Культура харчування: дім і сім'я												
Тема 1. Культура харчування як навчальна дисципліна	16	4	2	3		7	16	2	2		12	
Тема 2. Культура поведінки за столом	15	2	2	3		8	13				13	
Тема 3. Особливості української традиційної кухні	15	2	2	4		7	16	2	2		12	
Разом	46	8	6	10		22	45	4	4		37	
Змістова частина 2. Харчування і характер особистості												
Тема 4. Правильне харчування та культура харчування дітей	14	2	1	3		8	16	2	2		12	
Тема 5. Нетрадиційні види харчування. Альтернативні теорії та концепції харчування.	12	2	1	4		5	12				12	
Тема 6. Українська народна та традиційна кухні. Лікувальне	11	2		3		6	17	2	2		13	

харчування.												
Разом	37	6	2	10		19	45	4	4			37
Змістовна частина 3. Принципи раціонального харчування												
Тема 7. Організація раціонального та збалансованого харчування	18	2		6		9	14		2			12
Тема 8. Біологічна цінність основних харчових продуктів. Безпека харчування	21	4	2	4		10	16	2	2			12
Разом	39	6	2	10		19	20	2	4			24
Усього годин	120	20	10	30		60		10	12			98

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Тема лекції	Кількість годин
1	Культура харчування як навчальна дисципліна	4
2	Культура поведінки за столом	4
3	Особливості української традиційної кухні	2
4	Правильне харчування та культура харчування дітей	2
5	Нетрадиційні види харчування. Альтернативні теорії та концепції харчування.	2
6	Українська народна та традиційна кухні. Лікувальне харчування.	2
7	Організація раціонального та збалансованого харчування	2
8	Біологічна цінність основних харчових продуктів. Безпека харчування	2
Разом		20

6. Теми практичних занять

№ з/п	Тема заняття	Кількість годин
1	Історія системи харчування українців	2
2	Безпека харчування. Сучасні проблеми.	2
3	Правильне харчування.	2
4	Харчова піраміда для дітей та дорослих	2
5	Фізіолого-гігієнічні основи побудови лікувальних дієт та режиму харчування	1
6	Соціальні, економічні і медико-біологічні аспекти харчування	1
Разом		10

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Тема заняття	Кількість годин
1	Харчовий статус організму та методика його вивчення	6
2	Визначення харчової цінності продуктів	6
3	Методи вивчення енергетичних витрат людини	6
4	Оцінка адекватності харчування різних статевих – вікових груп населення	6
5	Методологія розроблення харчових раціонів спеціального призначення	6
Разом		30

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Культура подачі перших страв.	7
2	Культура подачі холодних страв і закусок.	8
3	Культура подачі других страв.	7
4	Техніка подавання холодних страв і закусок та других страв.	5
5	Культура подачі солодких страв.	5
6	Культура подачі чаю, кави, какао, шоколаду.	4
7	Культура підготовки столу до подавання страв.	4
Усього		60

9. Методи навчання

Методи навчання як свідомі систематичні і послідовні дії, що ведуть до досягнення поставленої мети з вивчення і засвоєння дисципліни «культура харчування» включає проведення:

Лекцій з застосуванням мультимедійних проєктів, слайдів, інших електронних носіїв. Студенти мають доступ до електронного варіанту лекцій та при необхідності використовують його під час підготовки до практичних занять, підсумкового контролю за кожною змістовою частиною, тестових завдань.

Практичних занять з використанням сучасних методик, комп'ютерних програм.

Самостійна робота з рекомендованими підручниками в читальному залі університету, спеціальним довідковим та інформаційним матеріалом кафедри.

Використання на практичних заняттях схем, таблиць, графіків

Рекомендація до перегляду і вивчення дидактичних матеріалів нового покоління (електронні підручники тощо)

Індивідуальної роботи зі студентами з питань більш глибокого вивчення окремих тем і напрямків навчальної програми, виконання самостійної роботи

1. Словесні методи навчання:

- пояснення;
- навчальна дискусія.

2. Наочні методи навчання:

- ілюстрування;
- демонстрування;

3. Практичні методи навчання

- лабораторні роботи

10. Методи контролю

Проміжний та поточний контроль знань проводиться за допомогою теоретичних питань та тестів.

Поточний контроль знань проводиться шляхом перевірки викладачем виконання студентом контрольних робіт за кожною змістовою частину. Цей контроль здійснюється після викладання лекційного матеріалу, методики виконання практичних занять та самостійного завдання згідно плану і обсягів конкретної змістової частини.

Поточний контроль має за мету перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. Форма проведення поточного контролю знань під час проведення навчальних занять визначається викладачем і на кожний навчальний рік затверджується на засідання кафедри основною формою поточного контролю є тестування.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота									
Змістова частина 1			Змістова частина 2			Змістова частина 3			Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	100
11	11	11	12	11	1	12	11	11	

Шкала оцінювання: ECTS

A	90	100
B	82	89
C	74	81
D	64	73
E	60	63
Fx	35	59
F	1	34

12 Методичне забезпечення

1. Методичні рекомендації для практичних занять з навчальної дисципліни “Культура харчування” для студентів біолого-технологічного факультету спеціальності 181 «Харчові технології» - 2017.-30.

2. Методичні рекомендації для лабораторних занять з навчальної дисципліни “Культура харчування” для студентів біолого-технологічного факультету спеціальності 181 «Харчові технології» - 2017.-30.

3. Методичні рекомендації до виконання контрольної роботи для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня заочної форми навчання з навчальної дисципліни «Культура харчування» - 2017.- 13.

13. Рекомендована література

Базова

1. Єгоров Б. Стан харчування населення України // Б. Єгоров, М. Мардар / Товари і ринки. – 2011. – № 1. – С. 140-147.

2. Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності: навч. посіб. / Є.П. Желібо, Н.П. Заверуха, В.В. Зацарний. – К.: Каравела, 2010. – 344 с.

3. Бомба М.Я. Екологічні аспекти покращення якості продуктів харчування // Новітні тенденції у харчових технологіях та якість і безпечність продуктів: зб. ст. IV Всеукр. наук.-практ. конф. — Львів: ЛІЕТ, 2012. — С. 10–17.

4. Івашків Л.Я. Сучасні тенденції покращення послуг здорового харчування туристів у закладах ресторанного господарства // Новітні тенденції у харчових технологіях та якість і безпечність продуктів: зб. ст. IV Всеукр. наук.-практ. конф. — Львів: ЛІЕТ, 2012. — С. 132–137.

5. Крупін В.Є., Пушак Я.Я. Аспекти формування продовольчої безпеки України // Економічні інновації. — 2012. — Вип. 47. — С. 70–80.

6. Вакулик І.І. Етикет та культура харчування: Навчальне видання / І.І. Вакулик, Я.В. Пузиренко, Т.М. Мисюра. – К.: Вид-во. ТОВ «Аграр Медіа Груп», 2010. – 68с.

7. Івашків Л.Я. Нові напрямки оздоровчого харчування населення України // Вісник ЛІЕТ. — 2008. — № 3. — С. 163–168.

8. Корецький В.Л., Орлова Н.М. До проблеми безпеки харчування та моніторингу якості життя населення України // Проблеми харчування. — 2006. — № 1. — С. 42–44.

Допоміжна

1. Про участь вчених НААН у засіданні Робочої групи з формування комплексної програми «Розробка системи збагачення продуктів харчування мікроелементами нового покоління та використання їх для профілактики професійних захворювань на 2013–2015 рр. // <http://www.uaan.gov.ua/content/pro-uchast-vchenih-naan-u-zasidanni-robochoyigrupi-z-formuvannykompleksnoyi-programi>.

2. Бабюк А.В., Макарова О.В., Рогозинський М.С. та ін. Безпека харчування: сучасні проблеми. — Чернівці: Книги — XXI, 2005. — 456 с.

3. Давиденко Н.В. Динаміка особливостей харчування та аліментарно-залежних факторів ризику серцево-судинних захворювань в чоловічій популяції за даними 25-річного моніторингу // Проблеми харчування. — 2008. — № 1–2. — С. 20–27.

4. Давиденко Н.В. Динаміка особливостей харчування та серцево-судинні захворювання (15-річне дослідження) // Проблеми харчування / Н.В. Давиденко, 2006. — № 3. — С. 17-23.

14.Інформаційні ресурси

1. <https://naurok.com.ua/besida-kultura-harchuvannya---skladova-zagalno-kulturi-lyudini-23757.html>

2. <https://mojaosvita.com.ua/bzhd/kultura-harchuvannya-2/>

Мультимедійні програми:

Тема 1. Культура харчування як навчальна дисципліна

Тема 2. Правила поведінки у сім'ї

Тема 3. Особливості української традиційної кухні

Тема 4. Правильне харчування та культура харчування підлітків

Основи правильного харчування. Харчування і стан здоров'я населення.

Тема 5. Харчування та схильність до хвороб

Тема 6. Модель харчування і зовнішність

Тема 7. Організація раціонального та збалансованого харчування

Тема 8. Енергетичні аспекти харчування

Тема 9. Режим харчування та планування добового раціону