

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра інженерії харчового виробництва

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан біолого-технологічного факультету

 Ірина БАЛАБАНОВА

“ 27 ” 08 2020 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Оздоровче харчування»

(назва навчальної дисципліни)

Освітній рівень _____ другий (магістерський) _____

(бакалавр, магістр)

Спеціальність _____ 181 «Харчові технології» _____

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма _____ Харчові технології _____

(назва спеціалізації)

Факультет _____ біолого – технологічний _____

(назва факультету)

2020 – 2021 навчальний рік

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

Розробники: Дзюндзя О.В. доцент, к.т.н

Робочу програму розглянуто на засіданні кафедри інженерії харчового виробництва

Протокол від “25” 08 2020 року № 1

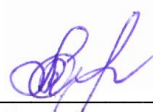
Схвалено методичною комісією факультету

Протокол від “26” 08 2020 року № 1

Затверджено на Вченій раді біолого-технологічного факультету

Протокол від “27” 08 2020 року № 1

Завідувач кафедри
Інженерії харчового виробництва



(підпис)

(Новікова Н.В.)

(прізвище та ініціали)

27.08.2020 року

1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, спеціальність (напрямок підготовки), освітній рівень | Характеристика навчальної дисципліни | |
|--|--|--------------------------------------|-----------------------|
| | | денна форма навчання | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів для денної форми – 5 | Галузь знань 18 «Виробництво та технології» | Вибіркова | |
| Змістовних частин – 2 | Спеціальність <u>181 «Харчові технології»</u> | Рік підготовки: | |
| Загальна кількість годин для денної форми- 150 | | 2-й | |
| | | Семестр | |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4,55 самостійної роботи студента – 9,09 | Освітній рівень: другий (магістерський) | 1-й | |
| | | Лекції | |
| | | 20 год. | |
| | | Практичні, семінарські | |
| | | - | |
| | | Лабораторні | |
| | | 30 год. | |
| | | Самостійна робота | |
| | | 100 год. | |
| | | Індивідуальні завдання: | |
| - | | | |
| | | Вид контролю: іспит | |

Примітка.

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

для денної форми навчання – 1 : 2

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни «Оздоровче харчування» є вивчення та формування у майбутніх фахівців харчової промисловості компетенцій у наданні якісних послуг оздоровчого харчування у закладах ресторанного господарства санаторно-курортних та туристичних комплексів та на різноманітних виробництвах харчової галузі.

Завдання дисципліни «Оздоровче харчування» полягають у забезпеченні освоєння матеріалу дисципліни здобувачами вищої освіти про основні принципи оздоровчого харчування, сучасні теоретичні та практичні уявлення щодо значення функціональних інгредієнтів та продуктів оздоровчого призначення у підтримці здоров'я людини, особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- передумови створення і виробництва в Україні індустрії здорового харчування.
- основні положення та принципи класичних та новітніх теорій та концепцій харчування.
- закони та основи раціонального харчування.
- роль та властивості функціональних інгредієнтів продуктів оздоровчого призначення.
- правила та принципи оздоровчого харчування.
- оздоровчі властивості природних функціональних продуктів, їх склад та можливості використання для профілактики захворювань та покращення здоров'я людини.
- особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.
- проблеми збалансованості та поєднання нутрієнтів, способи підвищення їх засвоюваності та збереження під час технологічного процесу.
- основні антиаліментарні речовини, їхні джерела та умови впливу, шляхи усунення впливу.
- основи оптимізації харчування у санаторно-курортних комплексах для профілактики ризику виникнення різних захворювань.

вміти:

- використовувати основні правила та принципи оздоровчого харчування при складанні меню для санаторіїв та профілакторіїв.
- аналізувати біологічну цінність оздоровчих харчових продуктів (апипродуктів, соків-фреш, фіто чаїв, проростків зернових тощо), давати рекомендації із оздоровчого харчування туристам.
- давати рекомендації щодо підбору продуктів багатих на функціональні інгредієнти для забезпечення ними раціонів харчування туристів.
- визначати біологічну цінність харчових продуктів, кулінарної продукції і страв на основі розрахункових та аналітичних методів.
- здійснювати підбір складників рецептур для приготування оздоровчої харчової продукції.

- набувати практичних навичок роботи у формуванні оздоровчих та профілактичних раціонів харчування для різних груп населення.

- складати комплексні обіди і добові раціони харчування оздоровчого призначення, збалансовані за основними компонентами їжі: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами і мінеральними речовинами.

- визначати переваги різноманітних харчових продуктів за кількісними і якісними характеристиками функціональних інгредієнтів сорбентів, що входять до їх складу.

- користуватися нормативною літературою, пов'язаною із охороною здоров'я, безпекою харчових продуктів.

- працювати з необхідною для роботи науковою літературою, яка дає змогу оперативно використовувати інформацію для вирішування професійних завдань.

Набуті компетенції:

Повинен знати:

ЗК 1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу, пошуку, оброблення інформації з різних джерел.

ЗК 4. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово, здатність спілкуватися іншою мовою на загальні та фахові теми.

ЗК 5. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 6. Здатність проводити дослідження на відповідному рівні, приймати обґрунтовані рішення, оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

ЗК 9. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

ФК 3. Здатність аналізувати і використовувати наукові дослідження в галузі харчових технологій для зростання обсягів виробництва харчових продуктів.

ФК 5. Здатність до обґрунтування різних видів моделювання технологічних процесів з використанням формалізованих результатів спостережень.

ФК 6. Здатність розробляти і застосовувати механізми оцінювання та прогнозування впровадження нових технологій

ФК 8. Уміння коригувати рівень використання поживних і біологічно активних речовин сировини з метою їх збереження та підтримування оптимального співвідношення в харчових продуктах.

ФК9. Знання основних біологічних та технологічних аспектів інноваційних технологій переробки продукції рослинництва і тваринництва та вміння застосовувати їх з метою підвищення конкурентоспроможності галузі.

ФК 11. Знання специфіки виконання робіт з пошуку оптимальних рішень при створенні окремих видів продукції з урахуванням вимог якості, поживності, функціональної спрямованості і безпеки, раціонального використання сировинних ресурсів і подовження термінів зберігання готової продукції, безпеки життєдіяльності, вартості, термінів виконання і конкурентоспроможності

ФК 13. Володіння сучасними технологіями переробки продукції рослинництва та тваринництва.

ФК 14. Володіння прийомами та методами виробництва екологічно чистої та органічної харчової продукції, її зберігання та маркування.

ФК 15. Здатність організовувати виробничі процеси та управління різними технологіями переробки рослинної сировини та продукції тваринництва.

ФК 20. Володіння прийомами проектування окремих видів продукції з урахуванням вимог якості, поживності, функціональної спрямованості і безпеки, раціонального використання сировинних ресурсів і подовження термінів зберігання готової продукції, безпеки життєдіяльності, вартості, термінів виконання і конкурентоспроможності.

Повинен вміти:

ПРН 6. Знання особливостей біохімічних властивостей, поживних і біологічно-активних речовин сировини, їх впливу на технологічні процеси.

ПРН 7. Знання сучасних досягнень і перспективних напрямів з переробки продукції тваринництва.

ПРН 9. Знання основних властивостей і способів зберігання та переробки продуктів забою різних видів с.-г. тварин, птиці, їх вплив на технологію.

ПРН 12. Знання сучасних технологічних процесів переробки рослинної, м'ясної, молочної та іншої сировини з виготовленням різноманітних видів продукції.

ПРН 14. Володіння методами моделювання технологічних процесів.

ПРН 16. Уміння розробляти рецептури та удосконалювати існуючі з наступним їх впровадженням у виробництво.

ПРН 17. Уміння впроваджувати на підприємствах з переробки м'ясної, молочної та іншої сировини вітчизняних і зарубіжних високоефективних, енергозберігаючих та безвідходних технологій з виготовлення якісних харчових продуктів.

ПРН 18. Уміння аналізувати технологію та виробничий процес, визначати відхилення від норми, які спричинюють зниження якості продукції.

ПРН 19. Уміння застосовувати новітні досягнення і перспективні напрями досліджень в існуючих технологічних процесах виробництва молока та м'яса з врахуванням світових досягнень науки.

ПРН 21. Уміння проводити технологічні, механічні та експлуатаційні розрахунки в проектуванні об'єктів переробки рослинницької і тваринницької сировини та продукції

ПРН 23. На основі знань науково-практичних основ формування якості продуктів, уміти моделювати технологічний процес.

ПРН. 25. Відтворювати результати наукових досліджень та випробувань у виробничих умовах реально діючих підприємств

ПРН 26. Створення в колективах атмосфери для обговорення нагальних питань з урахуванням професійної етики, позитивної соціальної та емоційної поведінки, поваги до етичних принципів

ПРН 28. Здатність рекомендувати до застосування традиційні та нові методи удосконалення технології переробки продукції тваринництва, рослинництва.

ПРН 29. Здатність формулювати висновки щодо ефективності обраних виробничих і технологічних процесів, запроваджених на підприємствах.

Формування суджень: здатність використовувати професійні знання й практичні навички для вирішення практичних завдань в галузі; здатність використовувати новітні інформаційні технології; здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми у галузях професійної діяльності; здатність виконувати професійні обов'язки фахівця з харчових технологій.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістова частина 1. Сучасні аспекти оздоровчого харчування.

Тема 1: Роль оздоровчого харчування сучасної людини.

Тема 2: Системи нетрадиційного харчування

Тема 3: Функціональні інгредієнти продуктів оздоровчого призначення

Тема 4: Вода: питний режим і водний обмін.

Тема 5: Застосування апіпродуктів у оздоровчому харчуванні людини

Тема 6: Застосування нетрадиційної рослинної сировини у оздоровчому харчуванні людини

Змістова частина 2. Особливості організації оздоровчого харчування.

Тема 7: Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення

Тема 8: Їжа як джерело токсичних речовин.

Тема 9. Організація харчування у лікувальних та санаторно-курортних закладах.

4. Структура навчальної дисципліни

| Назви змістових частин 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. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Змістова частина 1. Сучасні аспекти оздоровчого харчування. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1: Роль оздоровчого харчування сучасної людини. | 14 | 2 | | 2 | | 10 | | | | | | |
| Тема 2: Системи нетрадиційного харчування | 14 | 2 | | 2 | | 10 | | | | | | |
| Тема 3: Функціональні інгредієнти продуктів оздоровчого призначення | 14 | 2 | | 2 | | 10 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-----------|--|-----------|--|------------|--|--|--|--|--|--|
| Тема 4: Вода: питний режим і водний обмін. | 14 | 2 | | 2 | | 10 | | | | | | |
| Тема 5: Застосування апіпродуктів у оздоровчому харчуванні людини | 14 | 2 | | 2 | | 10 | | | | | | |
| Тема 6: Застосування нетрадиційної рослинної сировини у оздоровчому харчуванні людини | 14 | 2 | | 2 | | 10 | | | | | | |
| Разом за змістову частину 1 | 84 | 12 | | 12 | | 60 | | | | | | |
| Змістова частина 2. Особливості організації оздоровчого харчування. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 7: Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення | 34 | 2 | | 12 | | 20 | | | | | | |
| Тема 8: Їжа як джерело токсичних речовин. | 14 | 2 | | 2 | | 10 | | | | | | |
| Тема 9. Організація харчування у лікувальних та санаторно-курортних закладах. | 18 | 4 | | 4 | | 10 | | | | | | |
| Разом за змістову частину 2 | 66 | 8 | | 18 | | 40 | | | | | | |
| Усього годин | 150 | 20 | | 30 | | 100 | | | | | | |

5. Теми лекційних занять

| № заняття | Тема заняття | Кількість годин |
|-----------|---|-----------------|
| 1 | Тема 1. Роль оздоровчого харчування сучасної людини. | 2 |
| 2 | Тема 2. Системи нетрадиційного харчування | 2 |
| 3 | Тема 3. Функціональні інгредієнти продуктів оздоровчого призначення | 2 |
| 4 | Тема 4. Вода: питний режим і водний обмін. | 2 |
| 5 | Тема 5. Застосування апіпродуктів у оздоровчому харчуванні людини | 2 |

| | | |
|---|---|----|
| 6 | Тема 6. Застосування нетрадиційної рослинної сировини у оздоровчому харчуванні людини | 2 |
| 7 | Тема 7. Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення | 2 |
| 8 | Тема 8. Їжа як джерело токсичних речовин. | 2 |
| 9 | Тема 9. Організація харчування у лікувальних та санаторно-курортних закладах. | 4 |
| | Всього | 20 |

**6. Теми практичних занять
Не передбачені навчальним планом**

7. Теми лабораторних занять

| № заняття | Тема заняття | Кількість годин |
|-----------|---|-----------------|
| 1 | Тема 1. Роль оздоровчого харчування сучасної людини. | 2 |
| 2 | Тема 2. Системи нетрадиційного харчування | 2 |
| 3 | Тема 3. Функціональні інгредієнти продуктів оздоровчого призначення | 2 |
| 4 | Тема 4. Вода: питний режим і водний обмін. | 2 |
| 5 | Тема 5. Застосування апіпродуктів у оздоровчому харчуванні людини | 2 |
| 6 | Тема 6. Застосування нетрадиційної рослинної сировини у оздоровчому харчуванні людини | 2 |
| 7 | Тема 7. Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення | 12 |
| 8 | Тема 8. Їжа як джерело токсичних речовин. | 2 |
| 9 | Тема 9. Організація харчування у лікувальних та санаторно-курортних закладах. | 4 |
| | Всього | 30 |

8. Теми самостійної роботи

| № заняття | Тема заняття | Кількість годин |
|-----------|---|-----------------|
| 1 | Тема 1. Роль оздоровчого харчування сучасної людини. | 10 |
| 2 | Тема 2. Системи нетрадиційного харчування | 10 |
| 3 | Тема 3. Функціональні інгредієнти продуктів оздоровчого призначення | 10 |
| 4 | Тема 4. Вода: питний режим і водний обмін. | 10 |
| 5 | Тема 5. Застосування апіпродуктів у оздоровчому харчуванні людини | 10 |
| 6 | Тема 6. Застосування нетрадиційної рослинної сировини у оздоровчому харчуванні людини | 10 |
| 7 | Тема 7. Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення | 20 |
| 8 | Тема 8. Їжа як джерело токсичних речовин. | 10 |
| 9 | Тема 9. Організація харчування у лікувальних та санаторно-курортних закладах. | 10 |
| | Всього | 100 |

9. Методи навчання

Методи навчання як свідомі систематичні і послідовні дії, що ведуть до досягнення поставленої мети з вивчення і засвоєння дисципліни «Кулінарний дизайн» 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 та лабораторних 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 та ДСТУ

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

Поточний та підсумковий контроль знань проводиться за допомогою теоретичних питань, тестів та екзамену.

В процесі навчання здобувача викладачем реалізується поточний, змістовий і підсумковий семестровий контроль знань.

Поточний контроль знань проводиться шляхом перевірки викладачем виконання здобувачем контрольних робіт (у формі тестів) за кожною змістовою частиною. Цей контроль здійснюється після викладання лекційного матеріалу, методики виконання практичних занять та самостійного завдання згідно плану і обсягів конкретної змістової частини. Тестовий контроль проводиться на практичних заняттях у вигляді тестового завдання на

наступному занятті після отримання здобувачами інформації з усіх питань, що виносяться на змістовий контроль.

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

Змістовий контроль – підсумовує результати засвоєння матеріалів, що входять у нього (дисципліна розподілена на дві змістові частини) та реалізується шляхом узагальнення результатів поточного контролю знань та проведення спеціальних контрольних заходів.

Змістовий контроль проводиться наприкінці кожної змістової частини за рахунок аудиторних занять і має на меті перевірку засвоєння здобувачем певного ступеня знань та вмінь, що формують ці змістові частини.

Екзамен відображає міру компетентності здобувача в навчальній дисципліні і проводиться у письмовій формі в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою.

Розподіл балів, які отримують студенти

| | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|---|----|----|------|-----|
| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | Підсумковий тест (письмовий екзамен) | | | Сума | |
| Змістова частина 1 | | | | | | Змістова частина 2 | | | 40 | 100 |
| T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 | | |
| 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 | 5 | | |

Схема оцінювання ДВНЗ «ХДАУ»

Національна диференційована шкала

| Оцінка | Мін.рівень досягнень | Макс.рівень досягнень |
|-------------------------|----------------------|-----------------------|
| Відмінно/Excellent | 90 | 100 |
| Добре/Good | 74 | 89 |
| Задовільно/Satisfactory | 60 | 73 |
| Незадовільно/Fail | 0 | 59 |

Шкала оцінювання: ECTS

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

11. Методичне забезпечення

12. Рекомендована література

Базова

1. Національний стандарт України. Заклади ресторанного господарства. Класифікація. ДСТУ 4281:2004
2. Сімахіна Г. О., Українець А. І. Інноваційні технології та продукти. Оздоровче харчування : навч. посіб. Київ : НУХТ, 2010. 294 с.
3. Технологія харчових продуктів функціонального призначення: монографія/ А.А. Мазаракі та ін.; Київ.нац.торг-екон.ун-т. Київ, 2012. 1116с.
4. Арсеньєва Л.Ю. Технологія ресторанної продукції функціонального призначення: Курс лекцій для студ. спец. 7.0517112 і 7.05170112 «Харчові технології». К. : НУХТ, 2011. 137 с.

Допоміжна

1. Сирохман І.В.,Завгородня В.М.Товарознавство харчових продуктів функціонального призначення. К.:Центр учбової літератури. 2009. С.208-513
2. Капрельянц Л.В.,Іоргачова К.Г. Функціональні продукти. Одеса: Друк, 2003. С.159-256.
- 3.Черевко О. І., Пересічний М. І., Пересічна С. М. Інноваційні технології харчової продукції функціонального призначення : монографія. Харків : ХДУХТ, 2017. С. 940.

4. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування. К.: Центр учбової літератури, 2010. 336 с
5. Дуденко Н.В. , Павлоцька Л.Ф. , Коваленко В.О. та ін. Наукові основи технології та системного використання харчових продуктів оздоровчої дії для різних верств населення: Монографія; Харк. держ. ун-т харч. та торгівлі. Харків: ХДУХТ, 2015. 273 с..
6. Євлаш В.В., Потапова В.О., Савицької Н.Л. Повноцінне харчування: інноваційні аспекти технологій, енергоефективного виробництва, зберігання та маркетингу: монографія . Харків : ХДУХТ, 2015. 580 с.
7. П. О. Карпенко, Н. В. Притульська, М. Ф. Кравченко та ін. Оздоровче харчування : навч. посіб. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2019. 628 с.
8. Стан та перспективи розвитку туристичного та готельно-ресторанного бізнесу: колективна монографія / за ред. д.і.н., проф. Чепурди Г.М.; Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2019. 157 с.
9. Рівень розвитку техніки і технологій в ХХІ столітті. Частина 1: Серія монографій. Одеса: КУПРІЄНКО СВ, 2019. 227 с.
10. Financial-economic and innovative support of entrepreneurship development in the spheres of economy, tourism and hotel-restourant business: collective monograph. Agenda Publishing House, Coventry, United Kingdom, 2017, 619 p

13. Інформаційні ресурси

1. Нормативні акти України // www.nau.kiev.ua
2. Офіційний сайт Кабінету Міністрів України // www.kmu.gov.ua
3. Офіційний сайт Держспоживстандарту України - www.dssu.gov.ua
4. www.ukrkonditer.kiev.ua
5. <https://scholar.google.com.ua>