



Міжнародний гуманітарний університет
Факультет менеджменту, готельно-ресторанної справи та туризму
Кафедра готельно-ресторанного та туристичного бізнесу

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТРАВ

Галузь знань
Спеціальність
Назва освітньої програми
Рівень вищої освіти

І Транспорт та послуги
І2 Готельно-ресторанна справа та кейтеринг
Готельно-ресторанна справа та кейтеринг
другий (магістерський) рівень

Розробники і викладачі	Контактний тел.	E-mail
Професор кафедри готельно-ресторанного та туристичного бізнесу, д.т.н., професор Лариса ОСИПОВА Доцент кафедри готельно-ресторанного та туристичного бізнесу, к.т.н. Альона ЖМУДЬ	0679589510 097-799-12-25	osypoval@ukr.net zmudalona@gmail.com

1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

Технології здорового харчування та функціональних страв розглядає підходи щодо створення харчової продукції та виробів функціонального призначення нового покоління. На даному етапі розвитку науки про харчування методологічні питання створення страв функціонального призначення, що забезпечують профілактику найбільш поширених захворювань з використанням фізіологічно-функціональних інгредієнтів, висвітлені мало, тому і цей напрям є актуальним і перспективним. У порівнянні з традиційними продуктами-аналогами розроблені страви з використанням експериментально-статистичних, органолептичних, інформаційних методів досліджень і т.д. мають покращені показники.

Метою викладання навчальної дисципліни «**Технології здорового харчування та функціональних страв**» є забезпечення формування у здобувачів вищої освіти цілісної системи знань і умінь в сфері технологій функціональних страв із різних видів сировини, з'ясування проблем, що стоять перед ресторанним бізнесом сфері здорового харчування і оволодіння методами розроблення нових та вдосконалення існуючих технологічних процесів, сучасного уявлення щодо ролі функціональних страв у харчуванні людини.

Пререквізити: Управління якістю готельно-ресторанних послуг, Інноваційні технології в ресторанному бізнесі

Постреквізити: Start up тренінг, Виробнича практика, Переддипломна практика.

2. ОЧІКУВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКІ ПЛАНУЄТЬСЯ СФОРМУВАТИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У процесі реалізації програми дисципліни «Технології здорового харчування та функціональних страв» формуються наступні компетентності із передбачених освітньою програмою:

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні задачі дослідницького та/або інноваційного характеру готельно-ресторанної справи.

Спеціальні (фахові) компетентності

СК1. Здатність застосовувати науковий, аналітичний, методичний інструментарій, використовувати міждисциплінарні дослідження аналізу стану розвитку глобальних та локальних ринків готельних та ресторанних послуг для розв'язання складних задач розвитку готельного і ресторанного бізнесу

СК 3. Здатність планувати та здійснювати ресурсне забезпечення діяльності суб'єктів готельного і ресторанного бізнесу

СК 4. Здатність створювати і впроваджувати продуктові, сервісні, організаційні, соціальні, управлінські. інфраструктурні. маркетингові інновації у господарську діяльність суб'єктів готельного та ресторанного бізнесу

СК 5. Здатність забезпечувати ефективну сервісну, комерційну, виробничу, маркетингову економічну діяльність суб'єктів готельного та ресторанного бізнесу

СК 9. Здатність забезпечувати якість обслуговування споживачів готельних та ресторанних послуг

СК 13. Здатність розробляти концепції закладів готельного та ресторанного господарства з урахуванням регіонального аспекту та стратегічних пріоритетів України.

Дисципліна «Технології здорового харчування та функціональних страв» забезпечує досягнення програмних результатів навчання (РН), передбачених освітньою програмою:

1. Розробляти і приймати ефективні рішення з питань розвитку суб'єктів готельного та ресторанного бізнесу, враховуючи цілі, ресурси, обмеження та ризики, забезпечувати їх реалізацію, аналізувати і порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та імовірні наслідки їх впливу.

3. Розробляти, впроваджувати та застосовувати сучасні методи оцінювання ефективності впровадження інновацій в готельно-ресторанному бізнесі.

11. Здійснювати дослідження та/або провадити інноваційну діяльність з метою отримання нових знань та створення нових технологій та видів послуг (продукції) в сфері готельно-ресторанного бізнесу та в ширших мультидисциплінарних контекстах.

3. ОБСЯГ ТА ОЗНАКИ КУРСУ

Загалом		Вид заняття (денне відділення / заочне відділення)			Ознаки курсу		
ЄКТС	годин	Лекційні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Курс, (рік навчання)	Семестр	Обов'язкова / вибіркова
3	90	12/6	12/6	66/78	1	2	Обов'язкова

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лекц.	лаб.	сам. роб.		лекц.	лаб.	сам. роб.
Тема 1. Структура та стан харчування різних груп населення. Раціональне харчування. Наукові принципи збагачення харчових продуктів	15	2	2	11	15	1	1	13
Тема 2. Асортимент та інгредієнтний склад функціональних страв, їх функціональні властивості.	15	2	2	11	15	1	1	13
Тема 3. Харчові та біологічно активні добавки	15	2	2	11	15	1	1	13
Тема 4. Наукові основи створення функціональних продуктів	15	2	2	11	15	1	1	13
Тема 5. Технології страв функціонального призначення	15	2	2	11	15	1	1	13
Тема 6. Методи оцінки якості та конкурентоспроможності харчових продуктів і страв функціонального призначення	15	2	2	11	15	1	1	13
Усього	90	12	12	66	90	6	6	78
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ – ЕКЗАМЕН								

5. ТЕХНІЧНЕ Й ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ / ОБЛАДНАННЯ

Студенти отримують теми та питання курсу, основну і додаткову літературу, рекомендації, завдання та оцінки за їх виконання як традиційним шляхом, так і з використанням університетської платформи он-лайн навчання на базі Moodle та онлайн ресурсів Zoom, Google Classroom та Google Meet.

Лабораторія з технології ресторанної продукції обладнана сучасним тепловим, холодильним та механічним обладнанням, яке використовуються у ресторанному господарстві.

Використовується комплекс мультимедійного забезпечення (Проектор EPSON EH-TW550, мультимедійна дошка); проєкційний стаціонарний екран; Ноутбук LENOVO 20VD 11th Gen Intel(R) Core(TM) i3-1115G4/ 3.00 GHz.)

Матеріально-технічна база підприємств-партнерів відповідно до Угод та Меморандумів про співпрацю: ТОВ «Торговий Дім Левада», Одеський центр стандартизації, метрології та сертифікації, ДП «Одесастандартметрологія», ресторани заклади «il Mio Ristorante», «Le Grand Cafe Bristol», «Beerteka», готельно-ресторанний комплекс «Bristol».

6. САМОСТІЙНА РОБОТА

До самостійної роботи студентів щодо вивчення дисципліни «Технології здорового харчування та функціональних страв» включаються:

1. Знайомство з науковою та навчальною літературою відповідно зазначених у програмі тем.
2. Опрацювання лекційного матеріалу.
3. Підготовка до лабораторних занять.
4. Консультації з викладачем протягом семестру.
5. Самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни.
6. Підготовка та виконання індивідуальних завдань у вигляді есе, рефератів тощо.
7. Підготовка до підсумкового контролю

Тематика та питання до самостійної підготовки та індивідуальних завдань

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Функції їжі, теоретичні аспекти гігієнічних основ якості й безпечності харчування.	4	4
2	Розвиток та вплив генетичних технологій на стан здоров'я людини	4	4
3	Інгредієнтний склад функціональних страв.	4	4
4	Важливість споживання макро- і мікронутрієнтів для організму людини, з зазначенням основних видів інформаційних джерел. Натуральні цукрозамінники, сировина, технологічні аспекти використання	4	4
5	Функціональні страви і функціональне харчування.	4	4
6	Натуральні біокоректори.	4	6
7	Природні фізіологічно функціональні харчові продукти.	4	6
8	Обґрунтування вибору методів розрахункових, технологічних, дослідних та комп'ютерних технологій дослідження	4	6
9	Аналіз (за темою наукового дослідження) як змінюються властивості сировини при її переробці у новітні продукти за власною розробкою	4	6
10	Біологічно активні речовини плодів та їх використання у харчовій промисловості	4	4

11	Біологічно активні речовини ягід та їх використання у харчовій промисловості	4	4
12	Біологічно активні речовини горіхів та насіння та їх використання у харчовій промисловості	4	4
13	Біологічно активні речовини плодів та їх використання у харчовій промисловості	4	4
14	Аналіз різних методів визначення показників якості та безпечності продуктів та фізіологічно-функціональних інгредієнтів	4	6
15	Вплив технологічних чинників (температура, тривалість тощо) на органолептичні, фізико-хімічні, технологічні та мікробіологічні показники харчової продукції при зберіганні.	6	6
16	Дослідження використання інгредієнтів в інноваційних технологіях виготовлення страв з урахуванням регіонального аспекту.	4	6
Всього		66	78

7. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Робоча програма навчальної дисципліни передбачає наступні види та методи контролю:

Види контролю		Складові оцінювання
поточний контроль – опитування, тестування, контрольні роботи		50%
підсумковий контроль – іспит		50%
Методи діагностики знань (контролю)	фронтальне опитування; наукова доповідь, реферати, усне повідомлення, індивідуальне опитування; робота у групах, лабораторні заняття, захист лабораторних робіт, іспит	

ЕКЗАМЕН

<i>Поточний контроль</i>			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
Систематичність і активність роботи на практичних (лабораторних) заняттях			
1.1. Підготовка до практичних (лабораторних) занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних (лабораторних) занять	30
Виконання завдань для самостійного опрацювання			

1.2. Індивідуальне тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР ¹ , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	10
Виконання індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача			
1.3. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять, наукових конференцій та круглих столів.	10
Разом балів за поточний контроль			50
Підсумковий контроль екзамен			50
Загальний результат оцінювання			100

Поточний контроль знань здобувачів освіти при формі контролю **екзамен** (максимум 50 балів) оцінюється за шкалою («2», «3», «4», «5»), з обов'язковим переведенням балів за кожний вид роботи таким чином:

- за підготовку до аудиторних занять (максимум 30 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості практичних (лабораторних) занять, для переведу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 6;
- за виконання завдань для самостійного опрацювання (тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою) (максимум 10 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості програмного матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення, для переведу зазначених балів середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 2;
- за інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовку наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо (максимум 10- балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості інших видів індивідуальних завдань, для переведу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 2.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

- «2»- виставляється за неправильну відповідь (письмову роботу), яка не відповідає змісту теми та свідчить про нерозуміння її основних положень;
- «3» -виставляється за відповідь (письмову роботу), яка відповідає змісту теми, але є неповною і неточною у визначенні понять, свідчить про неповне розуміння основних положень навчального матеріалу, свідчить про те, що знання студента мають фрагментарний, поверховий характер;
- «4» - оцінюється правильна і обґрунтована відповідь (письмова робота), з якої видно, що студент знає й розуміє теоретичний матеріал в обсязі навчальної теми, володіє необхідними навичками, не допускає суттєвих помилок.
- «5» - оцінюється повна, правильна, ґрунтовна відповідь (письмова робота) на запитання теми, що передбачає логічність і послідовність викладу матеріалу, володіння термінологією, показує вміння повно й глибоко використовувати теоретичні знання в практичній площині.

¹ Індивідуально-консультативна робота викладача зі здобувачами

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ЗА ІСПИТ (максимум 50 балів)

Рівень знань оцінюється:

- від 40 до 50 балів - студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки;
- 30 до 40 балів - студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді;
- 20 - 30 балів - студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки.
- 10 - 20 балів - володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих;
- 0 - 10 балів - володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки.

КРИТЕРІЇ ЗАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ (для екзамену / заліку)

Рівень знань оцінюється:

- «відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів. Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;
- «добре» / «зараховано» В - від 82 до 89 балів. Студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;
- «добре» / «зараховано» С - від 74 до 81 балів. Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;
- «задовільно» / «зараховано» D - від 64 до 73 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, рефератів (есе);
- «задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.
- «незадовільно з можливістю повторного складання» / «не зараховано» FX – від 35 до 59 балів. Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.
- «незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» / «не зараховано» F – від 0 до 34 балів. Студент не володіє навчальним

матеріалом.

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ ЗАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ

100-бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	Задовільно	
35-59	Fx		
1-34	F	Незадовільно	Не зараховано

10. ДОТРИМАННЯ ВИМОГ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Викладання та засвоєння навчальної дисципліни передбачає неухильне дотримання вимог академічної доброчесності, яка регулюється Законом України “Про освіту” (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 37-38, ст.2004), «Методичними рекомендаціями для закладів вищої освіти з підтримки принципів академічної доброчесності» (Лист МОН № 1/9-650 від 23.10.18 року), іншими нормативними документами. Зокрема, основні засади дотримання академічної доброчесності визначено у «Положенні про академічну доброчесність у Міжнародному гуманітарному університеті», «Кодексі академічної доброчесності Міжнародного гуманітарного університету» та «Інструкції щодо процедури технічної перевірки на наявність текстових запозичень (академічного плагіату)», затвердженій наказом МГУ від 03.05.2024 р., № 708а.

Відповідно до ст.42 Закону України “Про освіту” академічна доброчесність - це сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Дотримання академічної доброчесності передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Healthy nutrition - the healthy nation! [Текст] : collective monograph / L. M. Telezhenko, V. V. Atanasova, Y. A. Golinskaya etc. ; Responsible for release L. M. Telezhenko ; Odessa national academy of food technologies. — Kharkiv : Publishing House I. Ivanchenka, 2020. — 383 p. : table, fig. — ISBN 978-617-7879-14-4.
2. Modern nutrition in health and disease. 11th ed. / editors A. Catharine Ross et al. Jones & Bartlett Learning. 2020, 1646 p.
3. Фізіологічні та біохімічні основи оздоровчого харчування. Теорія, практикум, тести [Електронний ресурс] : навч.-метод. посіб. / П. Д. Плахтій, Т. В. Коваль ; Поділ. держ. ун-т, Кам'янець-Подільський нац. ун-т ім. І. Огієнка. — Кам'янець-Подільський : ЗВО "ПДУ", 2024. — 228 с.
4. Основи популяризації здорового способу життя : навч. посіб. / О. О. Єжова, В. І. Кириченко ; Сум. держ. ун-т. — Суми : СумДУ, 2024. — 154 с. ISBN 978-966-657-969-3

Додаткова

1. Жмудь А.В., Осипова Л.А., Коваленко Л.М. (2024) Розроблення технології пряно-ароматичних екстракту і його використання при виготовленні фруктово-овочового смузі. *Інновації та технології в сфері послуг і харчування*, (№ 1(11)).С. 62-68. [https://doi.org/10.32782/2708-4949.1\(11\).2024.10](https://doi.org/10.32782/2708-4949.1(11).2024.10).
2. Осипова Л.А., Жмудь А.В, Коваленко Л.М. Використання інноваційних підходів до збереження харчової цінності продуктів під час термічної обробки/ "Інновації та технології в сфері послуг і харчування", № 1 (15), 2025
3. Дишкантюк О.В. , Осипова Л.А., Жмудь А.В. Кулінарна етнологія в контексті сталого розвитку індустрії гостинності/ "Економіка та суспільство", № 70/2024.
4. Дишкантюк О.В. , Осипова Л.А., Впровадження технологій здорового харчування в сучасних закладах ресторанного господарства. "Економіка та суспільство", № 4 /2025. С47-54

Інформаційні ресурси

1. Офіційний веб-портал «Законодавство України» <https://zakon.rada.gov.ua/laws>
2. Постанова Кабінету Міністрів України №767 від 07.08.2013 р. «Порядок віднесення харчових продуктів до категорії продуктів для спеціального дієтичного споживання, функціональних харчових продуктів і дієтичних добавок та їх державної реєстрації. — Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/767-2013-п.htm> .
3. Урядовий портал <https://www.kmu.gov.ua/>
4. Закон України "Про безпечність та якість харчових продуктів" від 06.09.05 р. № 2809-IV.
5. Journal of Food Science and Technology, <https://www.springer.com/journal/13197>- Journal of Food Science, <http://surl.li/cvphk> ;
6. Journal of Agricultural & Food Chemistry, <https://pubs.acs.org/journal/jafca>
7. Food Reviews International, <https://www.tandfonline.com/journals/lfri20> ;
8. European Food Research & Technology, <https://www.springer.com/journal/217> ,
9. Trends in Food Science & Technology, <https://www.sciencedirect.com/journal/trends-in-food-science-and-technology>
10. Journal of Food Engineering, <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-food-engineering> .

11. Ukrainian Food Journal (НУХТ), <http://ufj.ho.ua/>
12. Journal of Chemistry and Technologies (Вісник Дніпровського університету ім. Олеся Гончара),
<https://www.dnu.dp.ua/visnik/fhim/20>
13. Eastern-european journal of enterprise technologies (Харків), <http://journals.uran.ua/eejet>