



Міжнародний гуманітарний університет
ФАКУЛЬТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ, ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОЇ СПРАВИ ТА ТУРИЗМУ
Кафедра готельно-ресторанного та туристичного бізнесу

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Нутриціологія

Галузь знань	<u>18 «Виробництво та технології»</u>
Спеціальність	<u>181 «Харчові технології»</u>
Назва освітньої програми	<u>Інноваційні технології ресторанного бізнесу</u>
Рівень вищої освіти	<u>другий (магістерський) рівень</u>

Розробники і викладачі	Контактний тел.	E-mail
доцент кафедри готельно-ресторанного та туристичного бізнесу к.т.н., доцент Тітомир Людмила Анатоліївна	0977877071	titomirluda@gmail.com

1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

Навчальна дисципліна «**Нутриціологія**» є наукою про харчування, забезпечує розвиток нових уявлень, щодо створення інноваційних технологій продуктів оздоровчої дії згідно до рівня сучасних наукових знань. Нутриціологія відповідає на питання про те, яким чином їжа впливає на роботу організму людини.

Метою навчальної дисципліни «**Нутриціологія**» є формування у майбутніх фахівців теоретичних знань і практичних навичок з загальних підходів та принципів організації повноцінного, раціонального і профілактичного харчування різних груп населення.

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

У процесі реалізації програми дисципліни «Нутриціологія» формуються наступні компетентності із передбачених освітньою програмою:

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері харчових технологій.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК4. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Спеціальні (фахові) компетентності

СК4. Здатність розробляти програми ефективного функціонування підприємств харчової промисловості та/або закладів ресторанного господарства відповідно до прогнозів розвитку галузі в умовах глобалізації.

Навчальна дисципліна «Нутриціологія» забезпечує досягнення **програмних результатів навчання (РН)**, передбачених освітньою програмою:

РН 1. Відшукувати, систематизувати та аналізувати науково-технічну інформацію з різних джерел для вирішення професійних та наукових завдань у сфері харчових технологій.

РН 6. Розробляти та реалізовувати програми розвитку підприємств галузі на коротко- та довгострокову перспективу, аналізувати та оцінювати їх ефективність, екологічні та соціальні наслідки.

РН 11. Оцінювати та усувати ризики і невизначеності при прийнятті технологічних та організаційних рішень у виробничих умовах для забезпечення якості та безпечності харчових продуктів.

3. ОБСЯГ ТА ОЗНАКИ КУРСУ

Загалом		Вид заняття (денне відділення / заочне відділення)			Ознаки курсу		
ЄКТС	годин	Лекційні заняття	Практичні заняття	Самостійна робота	Курс, (рік навчання)	Семестр	Обов'язкова / вибіркова
6	180	28/ 10	28/ 10	124 / 160	1	2/2	Вибіркова

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лекц.	прак.	сам. роб.		лекц.	прак.	сам. роб.
Тема 1. Основні поняття нутриціології	13	2	2	9	14	2	2	4
Тема 2. Макронутрієнти. Білки.	11	2	2	7	14			12
Тема 3. Макронутрієнти. Жири.	11	2	2	7	14			12
Тема 4. Макронутрієнти. Вуглеводи	11	2	2	7	14			12
Тема 5. Мікронутрієнти	11	2	2	7	12			12
Тема 6. Засвоєння їжі в організмі людини.	11	2	2	7	12			
Тема 7. Харчування як засіб оздоровлення	11	2	2	7	12			12
Тема 8. Сучасні проблеми харчування людини	11	2	2	7	12	2	2	12
Тема 9. Харчові отруєння та їх профілактика	11	2	2	7	12			12
Тема 10. Теорії та концепції харчування.	11	2	2	7	12	2	2	12
Тема 11. Основні принципи лікувального харчування.	11	2	2	7	12			12
Тема 12. Спеціальні дієти	14	2	2	10	12			12
Тема 13. Альтернативні теорії харчування Роздільне харчування. Енотерапія та амелотерапія	14	2	2	10	14	2	2	12
Тема 14. Лікувально-профілактичне харчування на виробництві зі шкідливими умовами	14	2	2	10	14	2	2	12
Усього годин	180	28	28	124	180	10	10	160
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ - ЗАЛІК								

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. Окрім того, практичні навички у пошуку та аналізу інформації за курсом, з оформлення індивідуальних завдань, тощо, студенти отримують, користуючись університетськими комп'ютерними класами та бібліотекою.

6. САМОСТІЙНА РОБОТА

До самостійної роботи студентів щодо вивчення дисципліни «Нутриціологія» включаються:

1. Знайомство з науковою та навчальною літературою відповідно зазначених у програмі тем.
2. Опрацювання лекційного матеріалу.
3. Підготовка до практичних занять.
4. Консультації з викладачем протягом семестру.
5. Самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни.
6. Підготовка та виконання індивідуальних завдань у вигляді презентацій, 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	Тема 1. Сучасна класифікація харчових продуктів. Відмінності та критерії. Основних типів харчових Індивідуальне завдання: Складання блок- схеми з визначенням вимог якими повинні відповідати функціональні молочні продукти	9	4
2	Тема 2. Макронутрієнти. Білки. Біологічна і харчова цінність білків. Індивідуальне завдання: Розрахунок біологічної та харчової цінності птиці. (за вибором)	7	12
3	Тема 3. Жири Незамінні жирні кислоти. Індивідуальне завдання: Розрахунок біологічної та харчової цінності риби(за вибором студента)	7	12

4	Тема 4. Вуглеводи Глікемічний індекс (ГІ) Значення та використання. Індивідуальне завдання: Розрахунок глікемічних індексів печива(за вибором)	7	12
5	Тема 5. Мікронутрієнти Вітаміни . Мінеральні елементи Індивідуальне завдання: Скласти необхідний тижневий мінеральний раціон для дорослої людини.	7	12
6	Тема 6 Визначення енергетичної цінності-калорійності продуктів харчування Презентація : «Енергетична цінність харчових продуктів» Індивідуальне завдання: Складання схем перетворення білкових нутрієнтів у шлунково-кишковому тракті людини.	7	12
7	Тема 7. Основи раціонального харчування Основні правила оздоровчого харчування. Індивідуальне завдання: Складання харчового раціону для спортсмену.	7	12
8	Тема 8. Сучасні проблеми харчування людини Критерії та методичні засади до оцінки безпечності харчових продуктів із генетично-модифікованих джерел. Індивідуальне завдання: Реферат. Профілактичні, лікувальні та лікувально-профілактичні продукти харчування.	7	12
9	Тема 9. Харчові отруєння та їх профілактика Харчові отруєння грибкової. етіології. Індивідуальне завдання: Презентація «Загальні причини харчових отруєнь»	7	12
10	Тема 10. Теорії та концепції харчування <i>Характеристика античної концепції харчування.</i> Індивідуальне завдання: Складання харчового раціону для людей похилого віку, з врахуванням основ античного харчування	7	12
11	Тема 11. Лікувальне харчування. Основні характеристики дієт: показання до застосування; цільове (лікувальне) призначення; енергетична цінність і хімічний склад Індивідуальне завдання: Презентація: « Контрастні дієти: розвантажувальні та навантажувальні» Дискусія : Застосування нектару в лікувально-профілактичному харчуванні.	7	12

12	Тема 12. Спеціальні дієти. Фізіологічні аспекти вегетаріанства. Вікові передумови Індивідуальне завдання: Презентація: «Дієтичні раціони спеціального харчування»	10	12
13	Тема13 Роздільне харчування. Ефекти натуральних соків: протизапальні, протиглистяні, антисептичні, гіпотензивні, тонізуючі, діуретичні. Натуральні соки - джерело вітамінів С, А та мінеральних речовин Індивідуальне завдання: Презентація «Ефекти натуральних соків: протизапальні, протиглистяні, антисептичні, гіпотензивні, тонізуючі, діуретичні»	10	12
14	Тема 14 Лікувально-профілактичне харчування на виробництві зі шкідливими умовами Молоко в лікувально-профілактичному харчуванні. Вітаміни в лікувально-профілактичному харчуванні Презентації : «Молоко в лікувально-профілактичному харчуванні», « Вітаміни в лікувально-профілактичному харчуванні» Дискусія : Застосування пектину в лікувально-профілактичному харчуванні.	10	12
	Всього	124	160

7. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Робоча програма навчальної дисципліни передбачає наступні види та методи контролю:

Види контролю	Складові оцінювання
поточний контроль , який здійснюється у ході: проведення практичних занять, виконання індивідуального завдання; проведення консультацій та відпрацювань.	50%
підсумковий контроль , який здійснюється у ході проведення заліку	50%

Методи діагностики знань (контролю)	фронтальне опитування; наукова доповідь, реферати, усне повідомлення, індивідуальне опитування; робота у групах; розв'язання ситуаційних завдань, практичних завдань, залік
--	---

**8. ОЦІНЮВАННЯ ПОТОЧНОЇ, САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ
З ПІДСУМКОВИМ КОНТРОЛЕМ У ФОРМІ ЗАЛІКУ**

Денна форма навчання			
<i>Поточний контроль</i>			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
Систематичність і активність роботи на семінарських (практичних) заняттях			
1.1. Підготовка до практичних занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних занять	25
Виконання завдань для самостійного опрацювання			
1.2. Підготовка програмного матеріалу (тем, питань), що виноситься на самостійне вивчення	-//-	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР ¹ , перевірка презентацій тощо	10
Виконання індивідуальних завдань (науково-дослідна робота студента)			
1.3. Підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до розкладу занять і графіку ІКР	Обговорення (захист) матеріалів реферату	10
1.4. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	-//-	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять або ІКР, наукових конференцій, дискусій та круглих столів.	5
Разом балів за поточний контроль			50
Підсумковий контроль			
Залік			50
Всього балів			100

Заочна форма навчання			
<i>Поточний контроль</i>			
Види самостійної роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток

¹ Індивідуально-консультативна робота викладача зі студентами

			оцінювання
Систематичність і активність роботи під час аудиторних занять			
1.1. Підготовка до аудиторних занять	Відповідно до розкладу	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час аудиторних занять	15
За виконання контрольних робіт (завдань)			
1.2. Підготовка контрольних робіт	-//-	Перевірка контрольних робіт (завдань)	15
Виконання завдань для самостійного опрацювання			
1.3. Підготовка програмного матеріалу (тем, питань), що виносяться на самостійне вивчення	-//-	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР ² , перевірка презентацій тощо	10
Виконання індивідуальних завдань (науково-дослідна робота студента)			
2.1. Підготовка реферату за заданою тематикою	Відповідно до графіку ІКР	Обговорення (захист) матеріалів реферату під час ІКР	5
2.3. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	-//-	Обговорення результатів проведеної роботи під час ІКР, наукових конференцій, дискусій та круглих столів.	5
Разом балів за поточний контроль			50
Підсумковий контроль залік			50
Всього балів підсумкової оцінки			100

9. КРИТЕРІЇ ПІДСУМКОВОЇ ОЦІНКИ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ (для 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

² Індивідуально-консультативна робота викладача зі студентами

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 результатів контролю знань за різними шкалами

100-бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		Екзамен	залік
90-100 (10-12)	A	Відмінно	зараховано
82-89 (8-9)	B	Добре	
74-81(6-7)	C		
64-73 (5)	D	Задовільно	
60-63 (4)	E		не зараховано
35-59 (3)	Fx	Незадовільно	
1-34 (2)	F		

10. 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. Технологія оздоровчих харчових продуктів [Текст] : підручник / С. В. Іванов, Г. О. Сімахіна, Н. В. Науменко ; Нац. ун-т харч. технологій ; рец. Н. К. Черно (Одес. нац. акад. харч. технологій). — Київ : НУХТ, 2015. — 402 с. — МОН.
3. Основи фізіології та гігієни харчування [Текст] : підручник / Н. М. Зубар. — Київ : ЦУЛ, 2017. — 336 с.
4. Біологічна хімія з основами фізіології харчування [Текст] : курс лекцій / Л. В. Капрельянц. — Вид. 4-е, перероб. і допов. — Харків : Факт, 2023. — 228 с.
5. Нутриціологія та харчова безпека [Електронний ресурс] : навч. посіб. / Л. Ф. Павлоцька, О. Ф. Аксьонова, Л. А. Скуріхіна ; Харків. держ. ун-т харчування та торгівлі. — Харків : ХДУХТ, 2020. — 132 с.
6. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів [Текст] : навч. посіб. / Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Л. Р. Дмитрієвич. — Суми : Унів. кн., 2015. — 441 с.

Допоміжна

1. Regulation Of functional foods in Ukraine and the world. prospects for the use of postbiotics as functional ingredients [Текст] = Регулювання функціональних харчових продуктів в Україні та світі. перспективи використання постбіотиків як функціональних інгредієнтів / А. Karustian, N. Cherny, K. Naumenko etc. // Харчова наука і технологія : наук.-виробн. журн. — 2023. — Т. 17, № 2. — Р. 4-17.
2. Харчова хімія. Мінеральні речовини [Електронний ресурс] : навч. посіб. / О. Ф. Аксьонова, І. С. Пілюгіна, Н. В. Мурликіна, Л. В. Кононенко ; Харків. держ. ун-т харчування та торгівлі. — Харків : ХДУХТ, 2021. — 193 с.
3. Харчова хімія [Електронний ресурс] : навч. посіб. / І. А. Мороз, О. І. Гулай, В. Я. Шемет ; Луцьк. нац. техн. ун-т. — Луцьк : ІВВ ЛНТУ, 2022. — 236 с.
4. Фізіологічні аспекти оцінки якості харчових продуктів [Текст] : навч. посіб. / С. П. Решта, Л. М. Пилипенко, О. І. Данилова ; за ред. Л. М. Пилипенко. — Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2021. — 334 с. : табл., рис.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.moz.gov.ua>.
2. <http://www.health.gov.ua>.
3. <http://zakon2.rada.gov.ua>
4. <http://www.zdorov.com.ua>

5. <http://www.i-medic.com.ua>.
6. <http://www.enpuir.npu.edu.ua>