

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет туризму

Кафедра готельно-ресторанної та курортної справи

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Організація здорового харчування**

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Освітня програма: Готельно-ресторанна справа

Спеціальність: Готельно-ресторанна справа

Галузь знань 24 «Сфера обслуговування»

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол

м. Івано-Франківськ – 2025

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Організація здорового харчування
Викладач (-і)	Румянцева Ірина Богданівна
Контактний телефон викладача	0669779642
E-mail викладача	iruna.rumyntceva@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	очний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="https://d-learn.pnu.edu.ua/course/subscription/through/url/251d9fd02d9110df6d80">https://d-learn.pnu.edu.ua/course/subscription/through/url/251d9fd02d9110df6d80</a>
Консультації	Згідно з графіком консультацій

## 2. Анотація до навчальної дисципліни

Дисципліна «Організація здорового харчування» є вибірковою дисципліною циклу дисциплін вільного вибору студентів і спрямована на вивчення: сучасного стану і перспектив розвитку здорового харчування; складових продуктів харчування, їх значення для здоров'я; вміст в харчових продуктах вітамінів, мікро- і макроелементів; значення води і водного режиму для організму людини; значення дієтичного харчування; забруднювачі харчових продуктів та їх вплив на здоров'я людини; особливості дитячого, лікувально-профілактичного та дієтичного харчування; принципів комплексної оцінки якості та конкурентоспроможності харчових продуктів.

Зміст курсу навчить вас правильному ставленню до власного харчування та здоров'я, а дотримання визначених у процесі навчання правил харчування сприятиме якісному енергійному подальшому життю та успішній реалізації у всіх його сферах.

## 3. Мета та цілі навчальної дисципліни

**Мета курсу:** полягає в ознайомленні з базовими поняттями раціонального харчування, основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значенням для здоров'я людини; особливостями харчування осіб різних вікових груп та зайнятості.

**Цілі курсу:** передбачають формування у здобувачів освіти осмисленого та відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, традиційних та інноваційних технологій, моделей оздоровлення особистості.

### Компетентності:

**ЗК 03.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК 10.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ФК 08.** Здатність розробляти, просувати, реалізовувати та організовувати споживання готельних та ресторанних послуг для різних сегментів споживачів.

**ФК 11.** Здатність виявляти, визначати й оцінювати ознаки, властивості і показники якості продукції та послуг, що впливають на рівень забезпечення вимог споживачів у сфері гостинності.

### Програмні результати навчання:

**РН 04.** Аналізувати сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності та рекреаційного господарства.

**РН 10.** Розробляти нові послуги (продукцію), використовуючи сучасні технології виробництва та обслуговування споживачів.

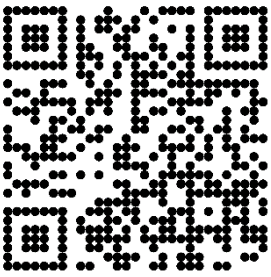

**РН 18.** Презентувати власні проекти та розробки, аргументувати свої пропозиції щодо розвитку бізнесу.

**РН 22.** Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

## 4. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни			
Вид заняття	Загальна кількість		
лекції	10 годин		
лабораторні	20 годин		
самостійна робота	60 годин		
5. Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
			Вибірковий
6. Тематика навчальної дисципліни			
Тема	кількість год.		
	лекції	заняття	сам. роб.
Тема 1. Здоров'я і його залежність від різних чинників. Особливості харчування людей різного віку	2	4	10
Тема 2. Створення в Україні індустрії здорового харчування	2	4	10
Тема 3. Поняття про здорове харчування: макронутрієнти (вуглеводи, ліпіди, білки) та мікронутрієнти (вітаміни, мінеральні речовини)	2	4	15
Тема 4. Теорії та концепції здорового харчування. Дієтичне харчування	2	4	15
Тема 5. Нетрадиційні види харчування	2	4	10
Заг:	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>60</b>
7. Система оцінювання навчальної дисципліни			
Загальна система оцінювання курсу	Оцінювання здійснюється за національною та ECTS шкалою на основі 100-бальної системи. (п. 8.3. Види контролю «Положення про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (Наказ ректора № 417 від 03.07.2023 р.). Загальні 100 балів включають: 50 балів – поточний контроль (лабораторні заняття), 40 балів – тестовий контроль, 10 балів – контроль за самостійною роботою		
Лабораторні заняття	Оцінюються у стобальній шкалі		
Самостійна робота	Робота виконана на певну тему обсягом не більше 2 сторінок, оцінюється у стобальній шкалі		
Підсумкова залікова оцінка	Розраховується та виставляється викладачем і оголошуються здобувачам вищої освіти на останньому лабораторному занятті як сума зданих залікових змістових модулів, виконаних тестових завдань, самостійної роботи та результатів неформальної освіти		

<b>8. Політика курсу</b>	
Академічна доброчесність	Атмосферу довіри, взаєморозуміння, взаємоповаги потрібно будувати щоденно. Політика ректорату спрямована на академічну доброчесність, прозорість та законність діяльності. Задля цього розроблено та впроваджено «Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника», «Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника», «Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» і опубліковано їх на сайті. В університеті академічна доброчесність передбачається за замовчуванням. Це означає, що всі здані роботи є результатом вашої розумової праці та творчості. Якщо ви подали роботу когось іншого, повністю або частково, без належного цитування, завдання буде оцінене в 0 балів (без права перездачі).
Пропуски занять	Відпрацювання пропущених занять відбувається у перший день за графіком консультацій викладача з навчальної дисципліни, за винятком поважної причини у студента (документальне підтвердження) згідно «Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (п.4)».
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	Завдання, виконані після зазначеного терміну для виконання, не перевіряються, тобто оцінюються в 0 балів, за винятком поважної причини у студента (документальне підтвердження) відповідно до «Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (п.4)».
Невідповідна поведінка під час заняття	Вирішується згідно чинного законодавства України, Статуту університету, «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти». Під час дистанційного навчання у викладача є прохання щодо ввічливих відео під час онлайн-конференцій.
Відповідь викладача	Відповідь на роботу, яка надіслана на електронну пошту, Viber студент отримує впродовж 48 годин.
Додаткові бали	Бали виставляються за участь у конференції з відповідною тематикою, роботі студентських наукових гуртків чи участь в олімпіадах, конкурсах тощо відповідно до «Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника».
Неформальна освіта	Є можливість отримати додаткові бали (100 балів за пройдений курс), пройшовши онлайн-курси на платформах Prometheus, Coursera, ВУМ online та інші, які мають узгоджуватися попередньо з викладачем відповідно до «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника».
<b>9. Контактна інформація</b>	
Кафедра	Кафедра готельно-ресторанної та курортної справи, вул.Галицька, 201д, ауд.326,

Контактна інформація викладача	URL: <a href="https://kgrks.pnu.edu.ua/">https://kgrks.pnu.edu.ua/</a> , <a href="mailto:kgrks@pnu.edu.ua">kgrks@pnu.edu.ua</a> <a href="mailto:iruna.rumyntceva@pnu.edu.ua">iruna.rumyntceva@pnu.edu.ua</a> <a href="https://www.facebook.com/profile.php?id=100010869663976">https://www.facebook.com/profile.php?id=100010869663976</a>	 
--------------------------------	--	--

### 10. Рекомендована література

1. Бі Вілсон Що ми їмо. Як харчова революція змінює наше життя і світ навколо. Київ: Наш формат. 2022. 328с.
2. Здорове Харчування: Повний посібник для реального життя. URL: <https://www.ukraine-lifehacker.com/zdorove-kharchuvannia-povnyi-posibnyk>
3. Євген Клопотенко Зваблення їжею: 70 рецептів, які захочеться готувати. Київ: Книголав, 2020. 192с.
4. Євген Клопотенко Зваблення їжею з українським смаком. Київ: Книголав, 2020. 176с.  
Індивідуальний паспорт харчування. URL: <https://allergolog-centr.com.ua/images/food-passport.pdf>
5. Крістін Лоберг, Девід Перлмуттер Мозок у небезпеці. Дивовижна правда про хліб, вуглеводи й цукор – наших таємних убивць. Vivat, 2022. 368с.
6. Основи харчування. URL: [https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/27230/1/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_%D0%9E%D0%A1%D0%9D%D0%9E%D0%92%D0%98%20%D0%A5%D0%90%D0%A0%D0%A7%D0%A3%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%9D%D0%AF-kinceva%20versia.pdf](https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/27230/1/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9E%D0%A1%D0%9D%D0%9E%D0%92%D0%98%20%D0%A5%D0%90%D0%A0%D0%A7%D0%A3%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%9D%D0%AF-kinceva%20versia.pdf)
7. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17>
8. Про внесення змін до Закону України «Про якість та безпеку харчових продуктів та продовольчої сировини». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2809-15#Text>
9. Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/771/97-%D0%B2%D1%80#Text>
10. Румянцева І.Б., Мендела Є.М. Роль якісних продуктів харчування в сучасному раціоні людини. URL: <http://n-visnik.oneu.edu.ua/collections/2022/294-295/pdf/114-119.pdf>

**Викладач**

**Румянцева І.Б.**