

**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: Всі

Предметна спеціальність: Всі

Спеціальність: Всі

Галузь знань: 24 «Сфера обслуговування»

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол №7 від 15.01.2024р.

м. Івано-Франківськ – 2024

## 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/заочний
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.

## 4. Програмні компетентності та результати навчання

### Компетентності:

- Здатність розробляти нові послуги (продукцію) з використанням інноваційних технологій виробництва та обслуговування споживачів.
- Здатність розробляти, просувати, реалізовувати та організовувати споживання готельних та ресторанних послуг для різних сегментів споживачів.
- Здатність виявляти, визначати й оцінювати ознаки, властивості і показники якості продукції та послуг, що впливають на рівень забезпечення вимог споживачів у сфері гостинності.

## 5. Організація навчання

### Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість
лекції	16 годин
семінарські	14 годин
самостійна робота	60 годин

### Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Спеціальність	Курс	Нормативний /
---------	---------------	------	---------------

		(рік навчання)	вибірковий
	Всі		Вибірковий
Тематика навчальної дисципліни			
Тема	кількість год.		
	лекції	заняття	сам.роб.
Тема 1. Здоров'я і його залежність від різних чинників	2		10
Тема 2. Особливості харчування людей різного віку	2	2	10
Тема 3. Створення в Україні індустрії здорового харчування	2	2	10
Тема 4. Поняття про здорове харчування: макронутрієнти (вуглеводи, ліпіди, білки) та мікронутрієнти (вітаміни, мінеральні речовини)	2	2	10
Тема 5. Теорії та концепції здорового харчування.	2	2	4
Тема 6. Дієтичне харчування	2	2	6
Тема 7. Нетрадиційні види харчування	2	2	4
Тема 8. Натуральні функціональні продукти, як джерело отримання оздоровчих речовин	2	2	6
Заг:	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>60</b>
<b>6. Система оцінювання навчальної дисципліни</b>			
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: 35 балів – поточний контроль (семінарські заняття), 40 балів – тестовий контроль, 25 балів – контроль за самостійною роботою		
Вимоги до письмових робіт	Робота виконується на певну тему обсягом не більше 2 сторінок і з вказанням використаних джерел		
Семінарські заняття	Оцінюються у стобальній шкалі		
Умови допуску до підсумкового контролю	Здобувач освіти вважається допущеним до семестрового контролю з дисципліни, якщо він виконав усі види робіт		
Підсумкова залікова оцінка	Розраховується та виставляється викладачем і оголошуються здобувачам вищої освіти на останньому семінарському занятті як сума зданих залікових змістових модулів, виконаних тестових завдань, самостійної роботи та за наявності результатів неформальної освіти		
<b>7. Політика курсу</b>			

Письмові роботи	Робота виконана на певну тему обсягом не більше 2 сторінок, оцінюється у стобальній шкалі
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).
Відвідування занять	Усі студенти, незалежно від форми навчання, зобов'язані відвідувати аудиторні заняття і проходити всі форми поточного та підсумкового контролю. 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)». Бали виставляються під час семінарських занять 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>8. Рекомендована література</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здорове Харчування: Повний посібник для реального життя. URL: <a href="https://www.ukraine-lifehacker.com/zdorove-kharchuvannia-povnyi-posibnyk">https://www.ukraine-lifehacker.com/zdorove-kharchuvannia-povnyi-posibnyk</a></li> <li>2. Євген Клопотенко Зваблення їжею: 70 рецептів, які захочеться готувати. Київ: Книголав, 2020. 192с.</li> <li>3. Євген Клопотенко Зваблення їжею з українським смаком. Київ: Книголав, 2020. 176с. Індивідуальний паспорт харчування. URL: <a href="https://allergolog-centr.com.ua/images/food-passport.pdf">https://allergolog-centr.com.ua/images/food-passport.pdf</a></li> <li>4. Крістін Лоберг, Девід Перлмуттер Мозок у небезпеці. Дивовижна правда про хліб, вуглеводи й цукор – наших таємних убивць. Vivat, 2022. 368с.</li> <li>5. Москоні Ліса Їжа для мозку. Наука розумного харчування / пер. з англ. Валерія Глінка. К.: Наш формат, 2019. 336с.</li> <li>6. Основи харчування. URL: <a href="https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/">https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/</a></li> </ol>	

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**

**асистентка  
кафедри готельно-  
ресторанної та  
курортної справи**

**Румянцева І.Б.**