

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ТАВРІЙСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРОТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ДМИТРА МОТОРНОГО**

**Факультет агротехнологій та екології  
Кафедра харчових технологій та готельно-ресторанної справи**

**СИЛАБУС  
з навчальної дисципліни  
«ОСНОВИ ФІЗІОЛОГІЇ ТА ГІГІЄНИ ХАРЧУВАННЯ»  
(<http://www.tsatu.edu.ua/tpzpsg/4710-2/> )**

Викладач (і)	к.с.-г.н., доц. Жукова Валентина Федорівна <a href="http://www.tsatu.edu.ua/tpzpsg/people/zhukova-valentyna-fedorivna/">http://www.tsatu.edu.ua/tpzpsg/people/zhukova-valentyna-fedorivna/</a>
Кількість кредитів	4
Загальна кількість годин	120

**Загальний опис навчальної дисципліни**

**Анотація курсу.**

Перешкодою для максимального використання харчових продуктів у різних раціонах харчування є недостатня освіченість населення при вільному виборі окремих інгредієнтів їжі та впливу їх компонентів на механізми метаболізму і фізіологічні процеси в організмі здорової та хворої людини. У зв'язку з цим актуальним є введення фізіолого-гігієнічних основ у традиційних технологіях продуктів харчування та у нових, які мали б найбільший оберігаючий вплив на склад продуктів і сприяли б кращому перетравленню їжі та засвоєнню нутрієнтів.

Розуміння суті фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі людини під час споживання харчових продуктів, дозволяє критично підійти до вибору харчових продуктів, технологічного процесу виробництва кулінарної продукції та до складання раціонів харчування.

Встановлено, що раціональна організація харчування різних груп населення є фактором забезпечення здоров'я населення, підвищення працездатності людей, покращання генофонду населення. Вивчення дисципліни дозволить організувати харчування на наукових засадах, здійснювати оптимізацію та індивідуалізацію харчування, використовуючи досягнення науково-технічного прогресу, виховувати культуру харчування і пропаганду здорового способу життя.

**Метою** курсу є надання здобувачам вищої освіти спеціальних теоретичних знань та практичних навичок для вибору і реалізації напрямків поліпшення виробництва продуктів харчування, забезпечення збалансованості раціонів людини в різних умовах життя та діяльності, на базі яких складається і розвивається технологія виробництва харчової продукції та харчування населення.

**Завдання** вивчення дисципліни – розкриття фізіолого-гігієнічного впливу харчових продуктів і нутрієнтів на стан здоров'я та функції організму. Ці знання дозволять майбутнім спеціалістам організувати виробництво харчової продукції, що сприятиме формуванню оптимального харчового статусу населення.

## Результати навчання (компетентності)

Компетентності, які студент набере в результаті вивчення дисципліни

Спеціальність	Загальні компетентності (ЗК)	Спеціальні (фахові) компетентності (ФК)	Результати навчання (РН)
241 « Готельно-ресторанна справа»	<p>ЗК 1. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, вести здоровий спосіб життя.</p> <p>ЗК 2. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо, реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК 5. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК 7. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.</p> <p>ЗК 8. Навички здійснення безпечної діяльності.</p> <p>ЗК 9. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.</p> <p>ЗК 10. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК 11. Здатність спілкуватися іноземною мовою.</p>	<p>ФК 2. Здатність організувати сервісно-виробничий процес з урахуванням вимог і потреб споживачів та забезпечувати його ефективність.</p> <p>ФК 4. Здатність формувати та реалізовувати ефективні зовнішні та внутрішні комунікації на підприємствах сфери гостинності, навички взаємодії.</p> <p>ФК 5. Здатність управляти підприємством, приймати рішення у господарській діяльності суб'єктів готельного та ресторанного бізнесу.</p> <p>ФК 6. Здатність проектувати технологічний процес виробництва продукції і послуг та сервісний процес реалізації основних і додаткових послуг у підприємствах (зкладах) готельно-ресторанного та рекреаційного господарства.</p> <p>ФК 7. Здатність розробляти нові послуги (продукцію) з використанням інноваційних технологій виробництва та обслуговування споживачів.</p> <p>ФК 8. Здатність розробляти, просувати, реалізовувати та організувати споживання готельних та ресторанных послуг для різних сегментів споживачів.</p> <p>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.</p> <p>ФК 12. Здатність ініціювати концепцію розвитку бізнесу, формулювати бізнес-ідею розвитку суб'єктів готельного та ресторанного бізнесу.</p> <p>ФК 14. Здатність організувати харчування в закладах курортної та рекреаційної сфери з урахуванням потреб споживачів різних полікультурних та етнічних груп і рекомендацій щодо раціонального харчування</p> <p>ФК 16. Здатність організувати простір та формувати дизайн-концепції об'єктів сфери гостинності.</p>	<p>РН 6. Аналізувати, інтерпретувати і моделювати на основі існуючих наукових концепцій сервісні, виробничі та організаційні процеси готельного та ресторанного бізнесу.</p> <p>РН 19. Діяти у відповідності з принципами соціальної відповідальності та громадянської свідомості.</p> <p>РН 23. Розуміти полікультурні, етнічні цінності, традиції спільнот України та світу і вміти організувати харчування в закладах курортної та рекреаційної сфери відповідно до потреб споживачів.</p>

### Soft skills:

- *інтелектуальні*: здатність логічно і системно мислити, розв'язувати комплексні теоретичні та практичні задачі і проблеми під час професійної діяльності у готельно-ресторанній галузі, вміння працювати в професійному середовищі;
- *комунікативні навички*: письмове, вербальне й невербальне спілкування; уміння грамотно спілкуватися по e-mail; вести суперечки і відстоювати свою позицію, спілкування в конфліктній ситуації; навички створення, керування й побудови відносин у команді.
- *уміння аналізувати* великі обсяги інформації та *писати звіти і доповіді*;
- *уміння виступати привселюдно*: навички, необхідні для виступів на публіці; проводити презентації.
- *керування часом*: уміння справлятися із завданнями вчасно.

- *гнучкість і адаптивність*: гнучкість, адаптивність і здатність змінюватися; уміння аналізувати ситуацію, орієнтування на вирішення проблем.
- *лідерські якості*: уміння спокійно працювати в напруженому середовищі; уміння ухвалювати рішення; уміння встановлювати мету, планувати.
- *особисті якості*: креативне й критичне мислення; етичність, чесність, терпіння, повага до оточуючих.

### **Орієнтовний перелік тем лекцій**

1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема. Система травлення і процеси травлення
2. Фізіолого-гігієнічні основи харчування різних груп населення
3. Фізіолого-гігієнічне значення вуглеводів
4. Фізіолого-гігієнічне значення білків
5. Фізіолого-гігієнічне значення ліпідів
6. Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів і мінеральних речовин та проблема забезпечення ними організму

### **Орієнтовний перелік тем лабораторних занять**

1. Раціональне харчування. Оцінка харчування за меню-розкладкою
2. Енергетичні витрати і оцінка індивідуального харчування людини
3. Визначення харчової цінності продуктів
4. Біологічна цінність білків
5. Біологічна ефективність жирів
6. Основи раціонального харчування різних груп населення
7. Гігієнічна оцінка харчових продуктів

### **Політика курсу**

- ✓ Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За пропуски занять без поважної причини здобувач вищої освіти буде неатестований з даної дисципліни. Усі пропущені заняття мають бути відпрацьовані під час консультацій або на Освітньому порталі університеті.
- ✓ Через об'єктивні причини (наприклад, карантин, хвороба, участь у конференції, науковому проекті, міжнародному стажуванні) навчання може відбуватись в on-line формі на Освітньому порталі ТДАТУ з використанням системи Moodle або за посередництва інших інформаційно-комунікаційних платформ чи технологій за погодженням із викладачем курсу.
- ✓ Списування під час виконання контрольних заходів, диференційованого заліку та екзамену заборонені, зокрема із використанням мобільних гаджетів, комунікаційних засобів тощо.
- ✓ Презентації та виступи мають бути авторськими (оригінальними).
- ✓ Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися академічної етики: виявляти дисциплінованість, вихованість, доброзичливість, чесність, відповідальність, дбайливо ставитись до обладнання та книжкового фонду ТДАТУ, виконувати графік освітнього процесу.

### **Рекомендована література**

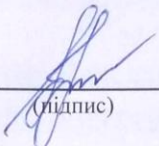
1. Зубар, Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування [Текст] : підручник / Н. М. Зубар. – К. : Кондор, 2018. – 444 с.
2. Мікробіологія та фізіологія харчування [Текст] : навч. посібник : рекомендовано МОН України / В. Д. Малигіна [та ін.]. – Вид. 2-ге, стер. – К. : Кондор, 2014. - 242 с.
3. Павлоцька, Л. Ф. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів : навч. посібник : рекомендовано МОН України / Л. Ф.

Павлоцька, Н. В. Дуденко, Л. Р. Дмитрієвич. – Суми : Університетська книга, 2020. – 441 с.

4. Харчова хімія [Електронний ресурс] : навч. посібник : рекомендовано МОН України / В. В. Євлаш [та ін.]. - Електрон. текстові дані. – Х. : Світ книг, 2012. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM). – 504 с.

5. Кручаниця М.І., Миронюк І.С., Розумикова Н.В., Кручаниця В.В., Брич В.В., Кіш В.П. Основи харчування: підручник. – Ужгород: Вид-во УжНУ Говерла, 2019. – 252 с.

**Гарант освітньої програми**



(підпис)

Прісс О.П.