

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
«ОЗДОРОВЧЕ І ДІЄТИЧНЕ ХАРЧУВАННЯ»
(<http://www.tsatu.edu.ua/tpzpsg/4710-2/>)

Викладач (і)	к.с.-г.н., доц. Жукова Валентина Федорівна http://www.tsatu.edu.ua/tpzpsg/people/zhukova-valentyna-fedorivna/
Кількість кредитів	3
Загальна кількість годин	90

Загальний опис навчальної дисципліни

Анотація курсу.

Проблема збереження здоров'я населення, збільшення тривалості життя перестала бути сферою уваги медицини, і посіла значне місце в сфері харчових технологій. Вирішити проблему швидкого корегування структури харчування неможливо шляхом простого збільшення обсягів виробництва і розширення асортименту традиційних харчових продуктів.

Потрібні нові, удосконалені технології виробництва харчових продуктів, адекватні за компонентним складом потребам сучасної людини. Це продукти оздоровчого, профілактичного, функціонального призначення.

Такі продукти харчування не лише поповнюють організм людини енергією та пластичними матеріалами, а й завдяки наявності підвищеного вмісту есенціальних біологічно активних сполук справляють на організм яскраво виражений фізіологічний ефект.

Мета дисципліни – формування у студентів вмій і навичок організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутрициології та організації харчування в лікувально-трофілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

Завданням дисципліни є:

- можливість збереження здоров'я завдяки знанням правил харчування;
- формування знань з оздоровчого харчування, як важливої складової здорового способу життя;
- усвідомлення цінностей і значення раціонального харчування для здоров'я людини;
- ознайомлення з індивідуальними особливостями харчування і оздоровчої дієти;
- ознайомитись зі світовими тенденціями, сучасними теоріями харчування і

системами вітчизняних і закордонних авторів;

- засвоєння знань про харчування і здоров'я, поняття про лікувальне харчування і дієтотерапію;
- навчання студентів валеологічному харчуванню для збереження і зміцнення здоров'я, високої працездатності, як важливої складової здорового способу життя і якісного здоров'я.

Результати навчання (компетентності)

У результаті вивчення дисциплін студент повинен:

знати: особливості впливу аліментарного фактора на здоров'я людини і заходи щодо попередження захворювань і зміцнення здоров'я та збільшення тривалості активного життя шляхом впровадження принципів раціонального харчування і вимог до якості і безпеки споживаних харчових продуктів;

- основні поняття про імунітет та продукти харчування, що здатні його підвищувати;

- вплив характеру харчування на стан здоров'я, оптимальні норми харчування відповідно до стану здоров'я організму за конкретних умов існування;

- асортимент та основні показники якості продуктів оздоровчого та дієтичного харчування;

- основні принципи дієтичного харчування;

- номенклатуру основних лікувальних дієт;

- механізм впливу біокомпонентів оздоровчих продуктів на здоров'я людини;

- гігієнічні вимоги до харчових продуктів;

- фізіологічні основи дієтології.

вміти: раціонально складати добові раціони в домашньому та масовому харчуванні на основі знань про біологічно активні речовини, що підвищують імунітет, та рекомендацій МОЗ України, використовуючи традиційну сировину (фрукти, овочі, ягоди, соки з них) та нетрадиційну сировину (продукти бджільництва, лікарсько-технічну сировину);

- визначати вміст БАП, що сприяють підвищенню імунітету;

- створювати нові продукти оздоровчого харчування з високим вмістом вітамінів, природних імуномодуляторів та ін.;

- складати денне оздоровче та дієтичне меню з урахуванням сезону і наявності продуктів;

- розраховувати хімічний склад і енергетичну цінність раціонів;

- готувати оздоровчі та дієтичні страви;

- оцінювати ефективність оздоровчого та дієтичного харчування;

- працювати з нормативною та довідковою літературою з питань оздоровчого та дієтичного харчування.

Орієнтовний перелік тем лекцій

1. Інгрєдїєнтний склад оздоровчих харчових продуктів

2. Дїєтичне харчування

3. Лікувальне харчування

Орієнтовний перелік тем лабораторних занять

1. Альтернативні теорії харчування

2. Харчування людей, що контактують із вражаючими професійними чинниками

3. Фізіолого-гігієнічні основи побудови лікувальних дієт та режиму харчування

4. Роль харчування у профілактиці ожиріння

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

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. Димитрієвич. - Суми : Університетська книга, 2020. - 441 с.

4. 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.

5. Салавеліс А.Д Дяконова А.К. Бурдо А.К. Технологія продуктів дієтичного харчування : навч. посіб. – Одеса : Освіта України, 2016. – 388 с.

6. Черевко А. И. Диетическое питание : пособие-справочник в 2 т. – Сумы : Університетська книга, 2011. – 430 с.

7. Карпенко П.О. Лікувальне харчування та шляхи щодо його удосконалення / П.О.Карпенко, Н.О.Мельничук, С.В.Фус // Проблеми старения и долголетия. – 2011. – Т.20. – № 2. – С.162-165.