

**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 НУТРИЦІОЛОГІЇ»**

[\(http://www.tsatu.edu.ua/tpzpsg/4710-2/ \)](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.**

Нутриціологія є дисципліною за вибором студента, яка сприяє підготовці фахівців для сфери обслуговування. Студенти отримують теоретичні знання і практичні навички, які необхідні для усвідомлення значення харчування в життєдіяльності людини, біохімічних процесів перетворень окремих компонентів їжі та їх вплив на діяльність фізіологічних систем організму; дослідження складу і функціональних властивостей продуктів харчування та їх вплив на механізми метаболізму і фізіологічні процеси в організмі людини; виявлення порушення основних принципів раціонального харчування та факторів впливу на здоров'я і працездатність людини; пропагування принципів здорового харчування та підвищення культури споживання їжі; розробки харчових раціонів для різних категорій населення залежно від їх призначення; впровадження прогресивних технологій у виробництво продуктів харчування.

**Мета дисципліни** – набуття майбутніми фахівцями теоретичних знань і практичних навичок із загальних підходів та принципів повноцінного, раціонального і профілактичного харчування людини в різних умовах життя та діяльності з основами нутриціології, на базі яких складається і розвивається технологія виробництва харчової продукції, організація торгівлі та харчування населення.

**Завданням** дисципліни є:

- поглиблення знань з основ фізіологічно обґрунтованого харчування здорової людини (раціонального харчування);
- набуття навичок у виявленні причин розвитку і ознак моно- та полінутриєнтних дефіцитів та їх профілактики;
- засвоєння значення основних традиційних та нетрадиційних харчових продуктів, їх складу, властивостей, харчової та біологічної цінності,

парафармакологічних характеристик, значення в раціональному, лікувальному, дієтичному, лікувально-профілактичному харчуванні;

- оволодіння основними принципами фізіологічно обґрунтованого харчування здорової людини (раціонального харчування).

### **Результати навчання (компетентності)**

У результаті вивчення дисциплін студент повинен:

**знати:** особливості впливу аліментарного фактора на здоров'я людини і заходи щодо 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;

- оптимальні норми харчування відповідно до індивідуальних особливостей і конкретних умов існування;

- асортимент та основні показники якості продуктів харчування;

**вміти:**

- розраховувати фізіологічну потребу організму в харчових та біологічно активних речовинах;

- надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування;

- виявляти статус харчування організму та його порушень;

- розробляти індивідуальні схеми раціону харчування.

### **Орієнтовний перелік тем лекцій**

1. Нутриціологія – наука про харчування. Макро- та мікронутрієнти харчових продуктів.

2. Нутриціологічна характеристика харчових продуктів.

3. Фізіолого-гігієнічне значення нутрієнтів.

4. Нутриціологічні основи раціонального харчування.

5. Профілактика аліментарних захворювань.

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

1. Нутриціологічна характеристика продуктів переробки зерна та бобових.

2. Нутриціологічна характеристика плодів, овочів, грибів, горіхів.

3. Нутриціологічна характеристика меду та продуктів бджільництва.

4. Нутриціологічна характеристика м'яса та м'ясних продуктів.

5. Нутриціологічна характеристика харчових жирів, молочних та яєчних продуктів.

6. Нутриціологічна характеристика риби та нерибної водної сировини.

### **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. Нутриціологія: навч. посібник/ за ред. Н. В. Дуденко. – Х.: Світ книг, 2013. – 560 с.
2. Салавеліс А.Д Дяконова А.К. Бурдо А.К. Технологія продуктів дієтичного харчування : навч. посіб. – Одеса : Освіта України, 2016. – 388 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. 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. Nutrition Counseling and Education Skills: A Guide for Professionals 7th Edition/Judith Beto, Betsy Holli , - 2018, p. 220-245.