


ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ**Навчально-науковий інститут денної освіти****Кафедра технологій харчових виробництв і ресторанного господарства**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри



" 01 " _____ підпис

09

Г.П. Хомич

ініціали, прізвище

2023 р.**РОБОЧА ПРОГРАМА**навчальної дисципліни **«Food коучинг з харчування»**освітня програма **вибіркова дисципліна професійного вибору**спеціальність **181 Харчові технології**ступінь вищої освіти **бакалавр, молодший бакалавр**

Робоча програма навчальної дисципліни «Food коучинг з харчування» схвалена та рекомендована до використання в освітньому процесі на засіданні кафедри технологій харчових виробництв і ресторанного господарства Протокол від «1» вересня 2023 року №1.

ПОЛТАВА 2023

Укладач : Бородай А.Б., доцент, к.в.н., доцент

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми «Харчові технології та інженерія»

спеціальності 181 «Харчові технології»

ступеня бакалавр, молодший бакалавр


підпис

Ю.Г. Наконечна
ініціали, прізвище

« 31 » 08 2025 року

ЗМІСТ

Розділ 1. Опис навчальної дисципліни.....	4
Розділ 2. Перелік компетентностей та програмні результати навчання.....	4
Розділ 3. Програма навчальної дисципліни.....	
Розділ 4. Тематичний план вивчення навчальної дисципліни.....	5
Розділ 5. Система поточного та підсумкового контролю знань студентів.....	8
Розділ 7. Інформаційні джерела.....	9
Розділ 6. Програмне забезпечення навчальної дисципліни.....	9

Розділ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1. Загальна характеристика навчальної дисципліни «Food коучинг з харчування»

1. Місце в структурно-логічній схемі підготовки:	<i>Пререквізити</i> «Хімія», «Культура харчування», професійно-орієнтована дисципліна «Технологія галузі».
Мова викладання	українська
Статус дисципліни : вибіркова	
Курс/ семестр вивчення	2/3
Кількість кредитів ЄКТС / кількість модулів	5/2
Денна форма навчання:	
Кількість годин: – загальна кількість; 3 семестр - 150;.	
- лекції: 3 семестр - 20;.	
- практичні (семінарські, лабораторні) заняття: 3 семестр - 40;	
- самостійна робота: 3 семестр – 90.	
- вид підсумкового контролю (3 семестр - ПМК (залік).	
Заочна форма навчання:	
Кількість годин: – загальна кількість; 3 семестр - 150;.	
- лекції: 3 семестр - 10;.	
- практичні (семінарські, лабораторні) заняття: 3 семестр - 12;	
- самостійна робота: 3 семестр – 128;	
- вид підсумкового контролю (3 семестр - ПМК (залік).	

Розділ 2. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Мета : ознайомлення студентів з основами оздоровчого харчування, способами збереження і зміцнення здоров'я за допомогою здорового, раціонального харчування, набуття навичок складання збалансованих раціонів харчування для різних груп населення.

Завдання навчальної дисципліни: формування системи знань щодо раціонального харчування, розбиратись в поняттях основного обміну, харчової та енергетичної цінності раціонів, розроблення рецептур для дієтичного та лікувально-профілактичного харчування.

Таблиця 2. Перелік компетентностей, які забезпечує дана навчальна дисципліна, програмні результати навчання

Компетентності, якими повинен оволодіти студент	Програмні результати навчання
Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.	Знати і розуміти основні концепції, теоретичні та практичні проблеми в галузі харчових технологій.
Здатність до пошуку та аналізу інформації з різних джерел.	Мати базові навички проведення теоретичних та/або експериментальних наукових досліджень, що виконуються індивідуально та/або у складі

Компетентності, якими повинен оволодіти студент	Програмні результати навчання
	наукової групи.
Здатність розробляти нові та удосконалювати існуючі харчові технології з врахуванням принципів раціонального харчування, ресурсозаощадження та інтенсифікації технологічних процесів.	Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

Розділ 3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Найпоширеніші стереотипи про правильне харчування людини. Правильне харчування та його вплив на якість життя. Теорії та концепції харчування. Раціональне харчування. Нові концепції збалансованого харчування.

Тема 2. Теорія «здорової тарілки». Теорія планомірної поведінки та здорового харчування. Здорова тарілка - практичний засіб для здорового харчування.

Тема 3. Особливості правильного харчування для різних категорій населення. Спортивне харчування. Харчування людей похилого віку та довгожителів. Секрети харчування довгожителів. Харчування для дітей. Формула стрункості.

Тема 4. Системи нетрадиційного харчування. Вегетаріанство. Дієта П. Брегга. Програма Брегга для продовження життя до 120 років. Натуральні дієти. Дієти, що регулюють кислотно-лужну рівновагу крові. Аювердичне харчування.

Тема 5. Вода: питний режим і водний обмін. Фітотерапія для правильного харчування. Проблеми здоров'я людини і чистої води. Вода в житті людини. Цілющі властивості свіжо-віджатих овочевих та фруктових соків. Дієта за системою джусинг. Характеристика і властивості фіточаїв у оздоровчому харчуванні людини.

Тема 6. Принципи гіпоалергенного харчування. Причини виникнення харчової алергії. Харчова алергія та харчова непереносимість. Особливості харчування людей хворих на цілеакію. Особливості харчування людей з непереносимістю лактози. Особливості харчування людей, що мають алергію на горіхи.

Тема 7. Superfood як компонент сучасного раціонального харчування. Концепція споживання Superfood. Асортимент і харчова цінність Superfood. Асортимент харчових продуктів з використанням Superfood.

Тема 8. Використання ESO food у правильному харчуванні. Поняття про екофуд продукти. Вимоги, що висуваються до екофуд продуктів. Використання екофуд продуктів у харчуванні.

Тема 9. Використання дикорослих та культивованих ягід в теорії правильного харчування. Класифікація рослинної сировини за її впливом на організм людини. Способи збагачення харчових продуктів рослинною сировиною.

Тема 10. Використання оздоровчих продуктів у системі відновлення здоров'я та екологічного захисту. Вплив екологічної ситуації в країні на здоров'я людини. Продукти, що мають радіопротекторні властивості.

Розділ 4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 3. Тематичний план навчальної дисципліни «Практична дієтологія»

Назва теми	Кількість годин	Назва теми та питання практичного заняття	Кількість годин	Завдання самостійної роботи у розрізі тем	Кількість годин
МОДУЛЬ 1. СИСТЕМИ ХАРЧУВАННЯ І ЇХ ВПЛИВ НА ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІЗМУ					
Тема 1. Найпоширеніші стереотипи про правильне харчування людини 1. Правильне харчування та його вплив на якість життя 2. Теорії та концепції харчування. Раціональне харчування. 3. Нові концепції збалансованого харчування.	2	Практичне заняття 1. 1. Вивчення побудови і змісту Збірників рецептур. 2. Вивчення побудови і змісту технологічних карт, технологічних схем. 3. Методи і способи обробки харчових продуктів і їх значення для виробництва кулінарної продукції.		Питання для самопідготовки 1. Піраміда харчування, рекомендована ВООЗ. 2. Рекомендації з харчування населення прийняті у різних країнах світу. 3. Руйнування міфів про харчування 4. Нутріціологія як наука про харчування	9
Тема 2. Теорія «здорової тарілки» 1. Теорія планомірної поведінки та здорового харчування 2. Здорова тарілка - практичний засіб для здорового харчування	2	Практичне заняття 1. Розрахунок студентської «здорової тарілки» 1. Фактори, що впливають на вміст «тарілки» 2. Суть і принцип методу «здорової тарілки»	4	Скласти технологічні схеми і технологічні картки на 3 – 4 страви. Підготувати мультимедійну презентацію, щодо проблем здорового харчування в Україні та світі	9
Тема 3. Особливості правильного харчування для різних категорій населення 1. Спортивне харчування 2. Харчування людей похилого віку та довгожителів. Секрети харчування довгожителів. 3. Харчування для дітей 4. Формула стрункості	2	Практичне заняття 2. 1. Розрахунок індексу маси тіла різними методами 2. Розрахунок основного обміну та добової потреби в калоріях 3. Розрахунок калорійності певного прийому їжі у відповідності до дісти	4	Підготувати мультимедійну презентацію, щодо особливостей дієтичного харчування спортсменів, підлітків; людей похилого віку	9
Тема 4: Системи нетрадиційного харчування 1. Вегетаріанство. Дієта П. Брегга. Програма Брегга для продовження життя до 120 років. 2. Натуральні дієти. 3. Дієти, що регулюють кислотно-лужну рівновагу крові. 4. Аювердичне харчування	2	Практичне заняття 3. 1. Складання тижневого раціону для монодієти 2. Складання тижневого раціону для веганів 1. Складання тижневого раціону для дієти за групою крові	4	Підготувати мультимедійну презентацію, щодо споживання продуктів для нормалізації кислотно-лужної рівноваги; дієти за групою крові; монодієти.	9
Тема 5. Вода: питний режим і водний обмін. Фітотерапія для правильного харчуванні. 1. Проблеми	2	Практичне заняття 4. 1. Дослідження вмісту вітаміну С в різних овочевих та плодово-ягідних соках	4	Підготувати мультимедійну презентацію, щодо різновидів фруктових дієт та водного балансу; користі	9

Назва теми	Кількість годин	Назва теми та питання практичного заняття	Кількість годин	Завдання самостійної роботи у розрізі тем	Кількість годин
здоров'я людини і чистої води. Вода в житті людини. 2. Цілющі властивості свіжо віджатих овочевих та фруктових соків. Дієта за системою джусинг 3. Характеристика і властивості фіточаїв у оздоровчому харчуванні людини.		і фрешах 2. Дослідження правил комбінаторики при виробництві багатоконпонентних соків-фреш 3. Дослідження асортименту фіто чаїв та правил споживання.		та шкоди фіточаїв	
МОДУЛЬ 2. ЗНАЧЕННЯ СИРОВИНИ В СИСТЕМІ ПРАВИЛЬНОГО ТА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ					
Тема 6.Принципи гіпоалергенного харчування. 1. Причини виникнення харчової алергії. 2. Особливості харчування людей хворих на цілеакію 3. Особливості харчування людей з непереносимістю лактози 4. Особливості харчування людей, що мають алергію на горіхи	2	Практичне заняття 5. 1. Розроблення рецептур безглютенних кондитерських виробів 2. Розроблення рецептур безлактозних десертів.	6	Підготувати мультимедійну презентацію, щодо проблем харчової алергії в країні та світі	9
Тема 7. Superfood як компонент сучасного раціонального харчування 1. Концепція споживання с Superfood 2. Асортимент и харчова цінність Superfood 3. Асортимент харчових продуктів з використанням Superfood	2	Практичне заняття 6. 1. Розроблення рецептур кулінарної продукції з використанням Superfood 2. Розроблення рецептур кондитерської продукції з використанням Superfood 3. Розроблення рецептур десертів використанням Superfood	6	Підготувати мультимедійну презентацію, щодо використання Superfood в дієтології	9
Тема 8. Використання ESO food у правильному харчування 1. Поняття про екофуд продукти 2. Вимоги, що висуваються до екофуд продуктів 3. Використання екофуд продуктів у	2	Практичне заняття 7. 1. Дослідження асортименту екофуд. 2. Розроблення рецептур страв з використанням екофуд продуктів.	6	Підготувати мультимедійну презентацію, щодо стану виробництва екофуд в Україні	9

Назва теми	Кількість годин	Назва теми та питання практичного заняття	Кількість годин	Завдання самостійної роботи у розрізі тем	Кількість годин
харчуванні.					
Тема 9. Використання дикорослих та культивованих ягід в теорії правильного харчування 1 Класифікація рослинної сировини за її впливом на організм людини 2 Способи збагачення харчових продуктів рослинною сировиною	2	Практичне заняття 8. 1. Дослідження способів теплової обробки рослинної сировини з метою максимального збереження біологічно-активних речовин 2. Розроблення рецептур харчових продуктів збагачених біологічно-активною рослинною сировиною	6	Питання для самопідготовки 1. Використання дикорослих ягід в теорії правильного харчування 2. Використання культивованих ягід в теорії правильного харчування 3. Використання лікарської та пряно-ароматичної сировини в теорії правильного харчування	9
Тема 10. Використання оздоровчих продуктів у системі відновлення здоров'я та екологічного захисту 1. Вплив екологічної ситуації в країні на здоров'я людини. 2 Продукти, що мають радіопротекторні властивості.	2	Практичне заняття з даної теми не передбачене		Питання для самопідготовки 1. Вплив екології на здоров'я людини 2 Продукти що мають радіопротекторні властивості.	9
Всього	20		40		90

Розділ 5. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Об'єктами контролю є: робота студентів на практичних заняттях та виконання індивідуальних (домашніх) завдань. Контрольні заходи здійснюються викладачем і включають поточний і підсумковий контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня засвоєння студентом навчального матеріалу дисципліни.

Під час проведення практичних занять застосовуються такі методи контролю, як усне та письмове опитування студентів з питань, визначених планом занять, дискусійне обговорення проблемних питань з теми заняття, письмове складання студентами тестів.

Підсумковий контроль. Підсумкове оцінювання знань з дисципліни здійснюється у формі заліку.

Поточний контроль, який застосовується під час проведення поточної модульної роботи, здійснюється у вигляді письмової контрольної роботи за допомогою білетів, які містять три питання. Відсутність студента під час модульного контролю знань оцінюється в „0” балів.

Розподіл балів, що отримують студенти за результатами вивчення навчальної дисципліни наданий в таблиці 4.

Таблиця 4. Розподіл балів, що отримують студенти за результатами вивчення навчальної дисципліни «Food коучинг з харчування»

Назва модулю, теми	Вид навчальної роботи	Кількість балів
Модуль I.		
Тема 1. Найпоширеніші стереотипи про правильне харчування людини Тема 2. Теорія «здорової тарілки»	Відвідування лекцій та лабораторних занять (5 лекцій та 4 заняття x 2,0 бали)	18,0
Тема 3. Особливості правильного харчування для різних категорій населення	Самостійна робота з підготовки до занять та виконання домашніх завдань (5 завдань x 1,5 бали), Виконання тестувань (5 тем x 1,5 бали)	7,5
Тема 4: Системи нетрадиційного харчування	Виконання модульної контрольної роботи (1 робота x 17,0 балів)	7,5
Тема 5. Вода: питний режим і водний обмін. Фітотерапія для правильного харчування.		17,0
Разом за модулем I:		50,0
Модуль II.		
Тема 6. Принципи гіпоалергенного харчування.	Відвідування лекцій та лабораторних занять (5 лекцій та 4 заняття x 2,0 бали)	18,0
Тема 7. Superfood як компонент сучасного раціонального харчування	Самостійна робота з підготовки до занять та виконання домашніх завдань (5 завдань x 1,5 бали),	7,5
Тема 8. Використання ESO food у правильному харчування	Виконання тестувань (5 тем x 1,5 бали)	7,5
Тема 9. Використання дикорослих та культивованих ягід в теорії правильного харчування	Виконання модульної контрольної роботи (1 робота x 17,0 балів)	17,0
Тема 10. Використання оздоровчих продуктів у системі відновлення здоров'я та екологічного захисту		
Разом за модулем II:		50,0
Разом		100,0

Підсумковий контроль здійснюється у 3 семестрі (2 курс) у формі заліку. Шкала оцінювання знань студентів наведена в таблиці 5.

Таблиця 5. Шкала оцінювання знань студентів за результатами підсумкового контролю з навчальної дисципліни «Food коучинг з харчування»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Відмінно
82-89	B	Дуже добре
74-81	C	Добре
64-73	D	Задовільно
60-63	E	Задовільно достатньо
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
		складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Розділ 6. ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА

1. Бомба М.Я., Івашків Л.Я., Шах А.Є., Матвіїв-Лозинська Ю.О., Лотоцька-Дудик У.Б. Оздоровче харчування: навч. посіб.; тлумачний українсько-англійський словник. Львів : Ліга-Прес, 2016. 130 с.
2. Волошин О.І., Сплавський О.І. Основи оздоровчого харчування. Чернівці: БДМУ, Видавничий дім «Букрек», 2007. 536 с.
3. Димань Т.М., Барановський М.М., Білявський Г.О та ін. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування: навч. посібник / За наук.ред. Т.М. Димань. К.: Лібра, 2006. 304 с.
4. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. К.: КНТЕУ, 2006. 341 с.
5. Зубар Н.М., Руль Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: Практикум: навч. посібник. К.: КНТЕУ, 2001. 258 с.
6. Карпенко П.О., Пересічна С.М., Грищенко І.М. Основи раціонального і лікувального харчування : [навч. посіб.]; за ред. П.О. Карпенка. К. : КНТЕУ, 2011. 504 с.
7. Лиходід В.С., Владімірова О.В., Дорошенко В.В. Оздоровче харчування: навч. пос. [Електронний ресурс]. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 273 с.
8. Нутріціологія: навч. посібник/ Н.В. Дуденко [та ін.]; під заг. ред.. Н.В. Дуденко. Х.: Світ Книг, 2013. 560 с.
9. Олексієнко Я. І. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматов, О. П. Верещагіна. [Електронний ресурс]. Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. 42 с.
10. Орлова Н.Я. Фізіологія та біохімія харчування. К.: КДТЕУ, 2001. 248 с.
11. Пішак В.П., Радько М.М., Бабюк А.В. та ін. Вплив харчування на здоров'я людини: Підручник / За ред. Радька М.М. Чернівці: Книги ХХІ, 2006. 500 с.
12. Смоляр В.І. Раціональне харчування. К.: Наук. думка, 1991.368 с.
13. Капрельянц Л.В., Іоргачова К.Г. Функціональні продукти. Одеса: Друк, 2003. 312 с.
14. Мінеральні речовини. Значення для здоров'я людини [Текст] : Навч. poradник : [перекладач Івашків Л.Я.]. Львів: ЛІЕТ, 2008. 46 с.
15. Пересічний М. І. Технологія харчових продуктів функціонального призначення: монографія /А.А. Мазаракі, М.І. Пересічний, М.Ф. Кравченко та ін.; за ред. д-ра техн. наук, проф. М.І. Пересічного. -2-ге вид., переробл. та допов. К. : КНТЕУ, 2012. 1116 с.
16. Пересічний М.І. Харчування людини і сучасне довкілля: практика і теорія: монографія / М.І. Пересічний, В.Н. Корзун, М.Ф. Кравченко, О.М. Григоренко. К. : КНТЕУ, 2003.236 с.

17. Рудавська Г.Б. Наукові підходи та практичні аспекти оптимізації асортименту продуктів спеціального призначення / Г.Б. Рудавська, Є.В.Тищенко, Н.В. Притульська. К.: КНТЕУ, 2002. 371 с.

18. Сучасні проблеми та тенденції з розвитку оздоровчого харчування, безпеки та якості продуктів : Колективна монографія / за ред. доктора с.-г. наук, професора М. Я. Бомби. Львів : Ліга Прес, 2013. 264 с.

19. Теоретичні і прикладні аспекти виробництва продуктів харчування на екологічно безпечній основі / Бомба М.Я., Івашків Л.Я., Шах А.Є. та ін.: Колективна монографія / за ред. доктора с.-г. наук, професора М. Я. Бомби. Львів: ЛІЕТ, 2010. 202 с.

20. Українець А.І., Сімахіна Г.О. Технологія оздоровчих харчових продуктів. Курс лекцій. К: НУХТ, 2009. 310 с. Режим доступу: <http://www.twirpx.com/file/748235/> .

Додаткові джерела

1. Москони Л. Brain Food. The Surprising. Science of Eating for Cognitive Power by Lisa Mosconi / Ліса Москони., 2019. 336 с.

2. Озерна Д. Ви це зможете! 7 складових здорового способу життя. 2020. 87 с.

3. Броннікова С. Інтуїтивне харчування. 2020. 416 с.

4. Гандрі С. Парадокс довголіття. Київ: Book Chef, 2019. 325 с.

5. Найдю У. Їжа для ментального здоров'я. Як харчуватися, щоб жити без стресу, депресії, тривожності. Київ: Наш Формат, 2021. 344 с.

6. Дієтологія у термінах, схемах, таблицях, тестах [Текст] : навч. посіб. / М. П. Гребняк [та ін.] ; рец.: М. В. Погорелов, В. В. Бабієнко. Дніпро : Акцент ПП, 2018. 248 с.

7. Зубар Н. М. Фізіологія харчування [Текст] : практикум : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / Н. М. Зубар, Ю. В. Руль, М. К. Булгакова ; рец.: В. Д. Ванханен, І. П. Козярин, Г. Ф. Коршунова. Київ : ЦУЛ, 2018. 208 с.

8. Галушко Н. А. Еволюція системи харчування населення незалежної України [Текст] / Н. А. Галушко // Сучасні проблеми токсикології, харчової та хімічної безпеки. Modern Problems of Toxicology, Food and Chemical Safety : наук.-практ. журнал. 2018. N 2/3. С. 107-117 .

Розділ 7. ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Дистанційний курс з дисципліни «Food коучинг з харчування»: <http://www2.el.puet.edu.ua/zo/course/view.php?id=2670>

Викладання лекцій забезпечено мультимедійним супроводженням з використанням програми Power Point.

Загальне програмне забезпечення, до якого входить пакет програмних продуктів Microsoft Office.

Спеціалізоване програмне забезпечення комп'ютерної підтримки освітнього процесу з навчальної дисципліни, яке включає перелік конкретних програмних продуктів: мультимедійні презентації, програмний засіб «OpenTest 2.0». Тестування проводиться під час проведення занять (поточний контроль) і під час підсумкового контролю знань, дистанційний курс у системі дистанційного навчання ПУЕТ.