

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Кафедра міжнародної електронної комерції
та готельно-ресторанної справи

КОМПЛЕКС НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

з дисципліни

Нутриціологія та дієтологія

(назва навчальної дисципліни)

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Галузь знань 024 «Сфера обслуговування»

Спеціальність : 241 «Готельно-ресторанна справа»

Освітня програма «Готельно-ресторанна справа»

Вид дисципліни обов'язкова

Факультет міжнародних економічних відносин та туристичного
бізнесу

Укладач канд. техн. наук, доцент Соколовська О.О.

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Кафедра міжнародної електронної комерції та готельно-ресторанної справи

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-педагогічної

роботи

Антон ЦИТЕЛЕЙМОНОВ



_____ 2020 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

Нутриціологія та дієтологія

рівень вищої освіти
галузь знань
спеціальність
освітня програма
вид дисципліни

перший (бакалаврський)
24 «Сфера обслуговування»
241 «Готельно-ресторанна справа»
«Готельно-ресторанна справа»
за вибором

Факультет міжнародних економічних відносин та туристичного бізнесу

2020 / 2021 навчальний рік

Програму рекомендовано до затвердження Вченою радою факультету міжнародних економічних відносин та туристичного бізнесу

“28” серпня 2020 року, протокол № 1

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Соколовська О.О., к.т.н., доцент кафедри міжнародної електронної комерції та готельно-ресторанної справи

Програму схвалено на засіданні кафедри міжнародної електронної комерції та готельно-ресторанної справи.

Протокол № 1 від “26” серпня 2020 року

В.о. завідувача кафедри міжнародної електронної комерції та готельно-ресторанної справи.

 Наталія ДАНЬКО
(підпис) (прізвище та ініціали)

Програму погоджено з гарантом освітньої програми «Готельно-ресторанна справа» першого (бакалаврського) рівня.

Гарант освітньої програми «Готельно-ресторанна справа» першого (бакалаврського) рівня.

 Яна Білецька
(підпис) (прізвище та ініціали)

Програму погоджено науково-методичною комісією факультету міжнародних економічних відносин та туристичного бізнесу

Протокол № 1 від “28” серпня 2020 року

Голова науково-методичної комісії факультету міжнародних економічних відносин та туристичного бізнесу

 Лариса ГРИГОРОВА-БЕРЕНДА
(підпис) (прізвище та ініціали)

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Нутриціологія та дієтологія» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки **бакалавр** за спеціальністю **241 – «Готельно-ресторанна справа»**.

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.1. Метою дисципліни є: забезпечення студентів знаннями стосовно вимог сучасного споживача у харчуванні, а саме забезпечення раціонального харчування, здатного впливати на регуляцію обмінних процесів і нормалізувати функції окремих органів і систем, сформувати у студентів вміння з організації системи харчування шляхом застосування сучасних наукових положень нутрицітології.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у здобувачів вищої освіти компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до ОПП.

1.2. Основним завданням вивчення дисципліни «Нутриціологія та дієтологія» є:

- формування наступних загальних компетентностей:

ЗК6 - Здатність використовувати системний аналіз при розробці та вирішенні комплексних завдань.

ЗК10 – Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК8 - Здатність до пошуку, опрацювання та узагальнення професійної і науково-технічної інформації

- формування наступних фахових компетентностей:

ФК9 – Здатність визначати та впроваджувати інноваційні технології в діяльність підприємств готельно-ресторанної сфери;

ФК11 – Здатність формулювати завдання, пов'язані з впровадженням систем управління якістю та її складових.

1.3. Кількість кредитів – 9.

1.4. Загальна кількість годин – 270.

1.5. Характеристика навчальної дисципліни

за вибором	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
2-й	2-й
Семестр	
3-й, 4-й	3-й, 4-й
Лекції	
64 год. (3 сем. – 32 год.; 4 сем. – 32 год.)	28 год. (3 сем. – 14 ауд.; 4 сем. – 14 ауд.)
Практичні, семінарські заняття	
64 год. (3 сем. – 32 год.; 4 сем. – 32 год.)	-
Лабораторні заняття	
-	-
Самостійна робота	
142 год. (3 сем. – 56 год.; 4 сем. – 86 год.)	242 год. (3 сем. – 106 год.; 4 сем. – 136 год.)
в т.ч. індивідуальні завдання (контрольна робота)	
-	

1.6. Заплановані результати навчання

Результати навчання:

ПРН1 Знання передових концепцій, методів, науково-дослідної та професійної діяльності в сфері гостинності.

ПРН6 Здатність використовувати інноваційні методи і технології в сфері готельно-ресторанного бізнесу.

ПРН10 Знання інноваційних форм обслуговування та надання послуг суб'єктами готельного та ресторанного бізнесу.

ПРН11 Уміти забезпечувати належний рівень якості продукції та послуг у закладах готельно-ресторанного бізнесу.

Матриця компетентностей та програмних результатів навчання, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни «Нутриціологія та дієтологія» у відповідності до ОПП

Шифр компетентності	Компетентності	Шифр програмних результатів	Програмні результати навчання
Загальні компетентності (ЗК)			
ЗК06	Здатність використовувати системний аналіз при розробці та вирішенні комплексних завдань	ПРН10	Знання інноваційних форм обслуговування та надання послуг суб'єктами готельного та ресторанного бізнесу
ЗК10	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	ПРН11	Уміти забезпечувати належний рівень якості продукції та послуг у закладах готельно-ресторанного бізнесу
ЗК8	Здатність до пошуку, опрацювання та узагальнення професійної і науково-технічної інформації	ПРН6	Здатність використовувати інноваційні методи і технології в сфері готельно-ресторанного бізнесу
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)			
ФК9	Здатність визначати та впроваджувати інноваційні технології в діяльність підприємств готельно-ресторанної сфери;	ПРН6	Здатність використовувати інноваційні методи і технології в сфері готельно-ресторанного бізнесу
ФК11	Здатність формулювати завдання, пов'язані з впровадженням систем управління якістю та її складових.	ПРН11	Уміти забезпечувати належний рівень якості продукції та послуг у закладах готельно-ресторанного бізнесу.

2. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3 семестр

Розділ 1. Основи фізіології харчування відповідно до вимог нутриціології

Тема 1. Роль харчування в життєдіяльності організму людини.

Тема 2. Основи фізіології та патофізіології харчового тракту.

Тема 3. Базові відомості про потреби організму в енергії.

Тема 4. Поняття Set point, нормальна, ідеальна та оптимальна маса тіла.

Тема 5. Значення білку для організму людини.

Тема 6. Роль ліпідів у організмі.

Тема 7. Функції вуглеводів для життєдіяльності організму.

Тема 8. Вітаміни та їх значення у харчуванні.

Тема 9. Значення мінеральних речовин.

Тема 10. Характеристика харчової цінності основних груп харчових продуктів.

4 семестр

Розділ 2. Наукові основи харчування відповідно до вимоги нутриціології та дієтології

Тема 11. Антихарчові та компоненти їжі, що негативно впливають на організм людини.

Тема 12. Основи збалансованого харчування.

Тема 13. Теорія адекватного харчування.

Тема 14. Вегетаріанство.

Тема 15. Харчування різних груп населення.

Тема 16. Ентеральне та парантеральне харчування.

Тема 17. Біологічно активні речовини.

Тема 18. Дієтичне харчування.

Тема 19. Лікувально-профілактичне харчування.

Тема 20. Продукти харчування дієтичного призначення.

Тема 21. Харчові отруєння та шляхи їх подолання.

Тема 22. Білково-енергетична недостатність.

Тема 23. Харчова непереносимість.

3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Обсяг у годинах						Обсяг у годинах					
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с. р.		л	п	лаб	інд	с.р
3 семестр												
Розділ 1. Основи фізіології харчування відповідно до вимог нутриціології												
Тема 1. Роль харчування в життєдіяльності організму людини	12	2	2			8	5	1				4
Тема 2. Основи фізіології та патофізіології харчового тракту	16	2	2			12	13	1				12
Тема 3. Базові відомості про потреби організму в енергії.	12	2	2			8	13	1				12
Тема 4. Поняття Set point, нормальна, ідеальна та оптимальна маса тіла	16	2	4			10	13	1				12
Тема 5. Значення білку для організму людини	16	4	4			8	12	2				10
Тема 6. Роль ліпідів у організмі	16	4	4			8	14	2				12
Тема 7. Функції вуглеводів для життєдіяльності організму	18	6	4			8	14	2				12
Тема 8. Вітаміни та їх значення у харчуванні	16	4	4			8	14	2				12
Тема 9. Значення мінеральних речовин	16	4	4			8	11	1				10
Тема 10. Характеристика харчової цінності основних груп харчових продуктів	12	2	2			8	11	1				10
Разом за розділом 1	150	32	32			86	120	14				106

4 семестр												
Розділ 2. Наукові основи харчування відповідно до вимоги нутриціології та дієтології												
Тема 11. Антихарчові компоненти їжі, що негативно впливають на організм людини	9	2	2			5	10	2				8
Тема 12. Основи збалансованого харчування	7	2	2			3	7	1				6
Тема 13. Теорія адекватного харчування	7	2	2			3	7	1				6
Тема 14. Вегетеріанство.	9	2	2			5	9	1				8
Тема 15. Харчування різних груп населення	11	4	2			5	9	1				8
Тема 16. Ентеральне та парантеральне харчування	7	2	2			3	9	1				8
Тема 17. Біологічно активні речовини	11	2	4			5	15	1				14
Тема 18. Дієтичне харчування	12	4	4			4	15	1				14
Тема 19. Лікувально-профілактичне харчування	13	4	4			5	17	1				16
Тема 20. Продукти харчування дієтичного призначення	9	2	2			5	13	1				12
Тема 21. Харчові отруєння та шляхи їх подолання	7	2	2			3	13	1				12
Тема 22. Білково-енергетична недостатність	9	2	2			5	13	1				12
Тема 23. Харчова непереносимість	9	2	2			5	13	1				12
Разом за розділом 2	120	32	32			56	150	14				136
Усього годин	270	64	64			142	270	28				242

4. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Назва теми	Кількість Годин
Розділ 1. Основи фізіології харчування відповідно до вимог нутриціології (3 семестр)	
Тема 1. Роль харчування в життєдіяльності організму людини: - Функції їжі в організмі людини; - Сучасна класифікація харчових продуктів	2
Тема 2. Основи фізіології та патофізіології харчового тракту: - Основні типи травлення; - Будова й функції травної системи; - Гуморальна система регуляції.	2
Тема 3. Базові відомості про потреби організму в енергії: - Енерговитрати організму; - Методики визначення енерговитрат людини.	2
Тема 4. Поняття Set point, нормальна, ідеальна та оптимальна маса тіла: - Розрахунок нормальної, ідеальної та оптимальної маса тіла; - Визначення Set point.	4
Тема 5. Значення білку для організму людини: - Визначення показників біологічної цінності білків; - Вивчення рекомендованих середніх норм білків у раціоні.	4
Тема 6. Роль ліпідів у організмі: - Визначення функцій жирів у організмі людини; - Дослідження порушень при недостатці вживання жирів.	4
Тема 7. Функції вуглеводів для життєдіяльності організму: - Класифікація вуглеводів; - Функції вуглеводів у організмі людини.	4
Тема 8. Вітаміни та їх значення у харчуванні: - Джерела вітамінів у харчуванні, збалансованість; - Добова потреба у вітамінах та шляхи забезпечення дефіцитними вітамінами.	4
Тема 9. Значення мінеральних речовин: - Зв'язок мінерального та водного обміну; - Характеристика мінеральних вод та механізм дії	4
Тема 10. Характеристика споживної цінності основних груп харчових продуктів: - Харчова цінність продуктів тваринного походження; - Харчова цінність продуктів рослинного походження.	2
<i>Разом 1 розділом</i>	32
Розділ 2. Наукові основи харчування відповідно до вимоги нутриціології та дієтології (4 семестр)	
Тема 11. Антихарчові та компоненти їжі, що негативно впливають на організм людини. - Характеристика антихарчових речовин, що містяться в продуктах харчування; - Компоненти харчових продуктів, що мають несприятливий вплив на організм споживача.	2

Тема 12. Основи збалансованого харчування. - Принципи збалансованого харчування - Альтернативні типи харчування.	2
Тема 13. Теорія адекватного харчування. - Характеристика адекватного харчування; - Основні принципи.	2
Тема 14. Вегетаріанство. - Характеристика та особливості вегетаріанства; - Характеристика веганів.	2
Тема 15. Харчування різних груп населення. - Характеристика харчування населення; - Шляхи задоволення потреб.	2
Тема 16. Ентеральне та парантеральне харчування. - Ентеральне харчування; - Парантеральне харчування	2
Тема 17. Біологічно активні речовини. - Класифікація речовин; - Склад та принципи використання.	4
Тема 18. Дієтичне харчування. - Загальні принципи; - Обмежувальні дієти.	4
Тема 19. Лікувально-профілактичне харчування. - Характеристика основних лікувально-профілактичних дієт; - Санітарно-гігієнічні вимоги до харчоблоків.	4
Тема 20. Продукти харчування дієтичного призначення. - Класифікація харчових продуктів; - Харчові продукти модифіковані.	2
Тема 21. Харчові отруєння та шляхи їх подолання. - Харчова токсинфекція; - Профілактика отруєнь	2
Тема 22. Білково-енергетична недостатність. - Причини та форми білково-енергетична недостатність; - Класифікація білково-енергетична недостатність.	2
Тема 23. Харчова непереносимість. - Класифікація паталогічних реакцій на харчові продукти; - Дійсна харчова алергія.	2
Разом 2 розділом	32
Усього годин	64

5. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин	
	Очна форма	Заочна форма
3 семестр		
Тема 1. Роль харчування в життєдіяльності організму людини: <i>Завдання:</i> вивчити стан харчування в сучасних умовах життєдіяльності споживача, функції харчових продуктів в організмі людини, ознайомитись з класифікацією. - Павлоцька Л.Ф. Частина 1. Загальна нутриціологія. Нутриціологія. Навчальний посібник. / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, І.В. Цихановська, Т.А. Лазарева та ін. – Харків: УПА, 2012. – 371 с. - Амбросьева Е.Д. Физиология питания / Е.Д. Амбросьева, Г.К. Клееберг. – М.: КноРус, 2018. – 192 с.	8	4
Тема 2. Основи фізіології та патофізіології харчового тракту: <i>Завдання:</i> вивчити основні типи травлення та будову травної системи. - Амбросьева Е.Д. Физиология питания (для бакалавров), учебник / Е.Д. Амбросьева. – М.: КноРус, 2015. – 384 с. - Амбросьева Е.Д. Физиология питания / Е.Д. Амбросьева, Г.К. Клееберг. – М.: КноРус, 2018. – 192.	12	12
Тема 3. Базові відомості про потреби організму в енергії: <i>Завдання:</i> вивчити добові енерговитрати організму, розрахункові методи, розрахунок потреб в харчових речовинах. Шендеров, Б.А. Функциональное питание и его роль в профилактике метаболического синдрома / Б.А. Шендеров. М.: ДеЛипринт, 2008. – 319 с.	8	12
Тема 4. Поняття Set point, нормальна, ідеальна та оптимальна маса тіла: <i>Завдання:</i> вивчити поняття Set point, методика розрахунку та діапазон, чинники що впливають на Set point. - Шендеров, Б.А. Функциональное питание и его роль в профилактике метаболического синдрома / Б.А. Шендеров. М.: ДеЛипринт, 2008. – 319 с. - Амбросьева Е.Д. Физиология питания / Е.Д. Амбросьева, Г.К. Клееберг. – М.: КноРус, 2018. – 192 с.	10	12
Тема 5. Значення білку для організму людини: <i>Завдання:</i> вивчити показники біологічної цінності білків, функції білків та вплив на організм споживача. Нутрициология : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с.	8	10

2. Сирохман І.В. Товарознавство продовольчих товарів. Підручник / І.В. Сирохман, І.М. Задорожний, П.Х. Пономарьов. – Київ: Лібра, 2003. – 368 с.		
Тема 6. Роль ліпідів у організмі: Завдання: вивчити класифікацію ліпідів та біологічну цінність харчових ліпідів; 1. Черевко О.І. Диетическое питание. Физиологические основы диетического питания / О.І. Черевко, Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцкая та ін. – Суми: «Університетська книга», 2011. – 432 с. 2. Нутрициология : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с.	8	12
Тема 7. Функції вуглеводів для життєдіяльності організму: Завдання: вивчити вплив вуглеводів на організм людини, поняття глікемічний індекс; 1. Павлоцька Л.Ф. Частина 1. Загальна нутриціологія. Нутриціологія. Навчальний посібник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, І.В. Цихановська, Т.А. Лазарєва та ін. – Харків: УПА, 2012. – 371 с. 2. Черевко О.І. Диетическое питание. Физиологические основы диетического питания / О.І. Черевко, Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцкая та ін. – Суми: «Університетська книга», 2011. – 432 с.	8	12
Тема 8. Вітаміни та їх значення у харчуванні: Завдання: вивчити класифікацію вітамінів, їх характеристику та причини неадекватної забезпеченості організму 1. Нутрициология : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с. 2. Теплов, В.И. Физиология питания: Учебное пособие / В.И. Теплов, В.Е. Боряев. – М.: Дашков и К, 2013. – 452 с.	8	12
Тема 9. Значення мінеральних речовин: Завдання: вивчити зв'язок мінерального та водного обміну, синергії та антоганісти. 1. Нутрициология : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с. 2. Теплов, В.И. Физиология питания: Учебное пособие / В.И. Теплов, В.Е. Боряев. – М.: Дашков и К, 2013. – 452 с.	8	10

<i>Тема 10.</i> Характеристика споживної цінності основних груп харчових продуктів: <i>Завдання:</i> вивчити харчову цінність продуктів тваринного та рослинного походження. 1. Подригало Л. В. Нутрициология : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с. 2. Обзор нутрициологии [Електронний ресурс] – Режим доступу : https://www.msdmanuals.com	8	10
4 семестр		
<i>Тема 11.</i> Антихарчові та компоненти їжі, що негативно впливають на організм людини. <i>Завдання:</i> вивчити антихарчові речовин, що містяться в продуктах харчування та їх характеристику; 1. Нутрициология : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с. 2. Теплов, В.И. Физиология питания: Учебное пособие / В.И. Теплов, В.Е. Боряев. – М.: Дашков и К, 2013. – 452 с.	5	8
<i>Тема 12.</i> Основи збалансованого харчування. <i>Завдання:</i> вивчити принципи підбору асортименту продуктів та кулінарних виробів для різних груп населення. 1. Павлоцька Л.Ф та ін. Фізіологія харчування / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін. – Суми, «Університетська книга», 2011. – 473 с. 2. Сирохман І.В. Товарознавство продовольчих товарів. Підручник / І.В. Сирохман, І.М. Задорожний, П.Х. Пономарьов. – Київ: Лібра, 2003. – 368 с.	3	6
<i>Тема 13.</i> Теорія адекватного харчування. <i>Завдання:</i> вивчити основні принципи та особливості адекватного харчування; 1. Інтернет-сайт Національного університету харчових технологій [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://www.usuft.kiev.ua/Sci_F056.htm 2. Обзор нутрициологии [Електронний ресурс] – Режим доступу : https://www.msdmanuals.com	3	6
<i>Тема 14.</i> Вегетаріанство. <i>Завдання:</i> вивчити особливості харчування вегетаріанства та ваганів, процеси, які протікають під час харчування. 1. Обзор нутрициологии [Електронний ресурс] – Режим доступу : https://www.msdmanuals.com	5	8

<i>Тема 15. Харчування різних груп населення.</i> <i>Завдання:</i> вивчити шляхи задоволення потреб населення, види харчування. 1. Павлоцька Л.Ф та ін. Фізіологія харчування / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін. – Суми, «Університетська книга», 2011. – 473 с. 2. Сирохман І.В. Товарознавство продовольчих товарів. Підручник / І.В. Сирохман, І.М. Задорожний, П.Х. Пономарьов. – Київ: Лібра, 2003. – 368 с.	5	8
<i>Тема 16. Ентеральне та парантеральне харчування.</i> <i>Завдання:</i> вивчити принципи ентерального та парантерального харчування; 1. Павлоцька Л.Ф та ін. Фізіологія харчування / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін. – Суми, «Університетська книга», 2011. – 473 с.	3	8
<i>Тема 17. Біологічно активні речовини.</i> <i>Завдання:</i> вивчити ризики, що виникають під час вживання Біологічно активні речовини, яку роль відіграють у травленні споживача. 1. Нутриціологія : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с. 2. Теплов, В.И. Физиология питания: Учебное пособие / В.И. Теплов, В.Е. Боряев. – М.: Дашков и К, 2013. – 452 с.	5	14
<i>Тема 18. Дієтичне харчування.</i> <i>Завдання:</i> вивчити характеристики обмежувальних дієт та принципи їх застосування; 1. Павлоцька Л.Ф. Частина 1. Загальна нутриціологія. Нутриціологія. Навчальний посібник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, І.В. Цихановська, Т.А. Лазарева та ін. – Харків: УПА, 2012. – 371 с. 2. Черевко О.І. Диетическое питание. Физиологические основы диетического питания / О.І. Черевко, Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцкая та ін. – Суми: «Університетська книга», 2011. – 432 с.	4	14
<i>Тема 19. Лікувально-профілактичне харчування.</i> <i>Завдання:</i> вивчити основи лікувально-профілактичних дієт, принципи використання; 1. Павлоцька Л.Ф. Частина 1. Загальна нутриціологія. Нутриціологія. Навчальний посібник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, І.В. Цихановська, Т.А. Лазарева та ін. – Харків: УПА, 2012. – 371 с.	5	16

2.	Сирохман І.В. Товарознавство продовольчих товарів. Підручник / І.В. Сирохман, І.М. Задорожний, П.Х. Пономарьов. – Київ: Лібра, 2003. – 368 с.		
<i>Тема 20. Продукти харчування дієтичного призначення.</i> <i>Завдання:</i> вивчити класифікацію харчових продуктів, цілі їх застосування.			
1.	Нутрициология : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с.	5	12
2.	Теплов, В.И. Физиология питания: Учебное пособие / В.И. Теплов, В.Е. Боряев. – М.: Дашков и К, 2013. – 452 с.		
<i>Тема 21. Харчові отруєння та шляхи їх подолання.</i> <i>Завдання:</i> вивчити вимоги санітарно-гігієнічні норми до основних груп товарів;			
1.	Интернет-сайт Національного університету харчових технологій [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://www.usuft.kiev.ua/Sci_F056.htm	3	12
<i>Тема 22. Білково-енергетична недостатність.</i> <i>Завдання:</i> вивчити причини виникнення білково-енергетична недостатності та їх наслідки;			
1.	Нутрициология : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с.	5	12
<i>Тема 23. Харчова непереносимість;</i> <i>Завдання:</i> вивчити характеристику дійсної харчової алергії, причини виникнення, механізм запобігання			
1.	Павлоцька Л.Ф. Частина 1. Загальна нутриціологія. Нутриціологія. Навчальний посібник./ Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, І.В. Цихановська, Т.А. Лазарєва та ін. – Харків: УПА, 2012. – 371 с.		
2.	Амбросьева Е.Д. Физиология питания / Е.Д. Амбросьева, Г.К. Клееберг. – М.: КноРус, 2018. – 192 с.	5	12
3.	Амбросьева Е.Д. Физиология питания (для бакалавров), учебник / Е.Д. Амбросьева. – М.: КноРус, 2015. – 384 с.		
4.	Амбросьева Е.Д. Физиология питания / Е.Д. Амбросьева, Г.К. Клееберг. – М.: КноРус, 2018. – 192		
Разом		142	242

6. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальне завдання не передбачено навчальним планом

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Відповідність методів навчання та форм оцінювання визначеним результатам навчання за ОПП віддзеркалює табл. 7.1

Таблиця 7.1

Методи навчання та засоби діагностики результатів навчання за освітньою компонентною «Нутриціологія та дієтологія»

Шифр ПРН (відповідно до ОНП)	Результати навчання (відповідно до ОПП)	Методи навчання	Засоби діагностики /форми оцінювання
<i>ПРН1</i>	<i>Знати, розуміти і вміти використовувати на практиці передові концепції, методи, науково-дослідну та професійну діяльність.</i>	Лекція; пошук джерел інформації (критичний аналіз, інтерпретація), підготовка презентацій за заданою проблематикою, вирішення кейсів	Оцінювання усних відповідей на практичних заняттях, тестових завдань; залікова робота
<i>ПРН6</i>	<i>Знати, розуміти і вміти використовувати на практиці інноваційні методи і технології в сфері готельно-ресторанного бізнесу.</i>	Лекція, вирішення кейсів, виконання в командах проблемно-орієнтованого завдання, аналітичне завдання	Оцінювання рішень ситуаційних задач, тестових завдань; усних відповідей на практичних заняттях, залікова робота
<i>ПРН10</i>	<i>Знати, розуміти і вміти використовувати інноваційні форми обслуговування та надання послуг суб'єктами готельного та ресторанного бізнесу.</i>	Лекція, вирішення кейсів, надання зворотного зв'язку, метафорична гра	Оцінювання усних відповідей на практичних заняттях; тестових завдань, розв'язування ситуаційних задач залікова робота
<i>ПРН11</i>	<i>Уміти забезпечувати належний рівень якості продукції та послуг у закладах готельно-</i>	Лекція, вирішення кейсів, виконання в командах проблемно-орієнтованого завдання, аналітичне завдання	Оцінювання усних відповідей на практичних заняттях, тестових завдань; залікова робота

Замість виконання завдань (вивчення тем) можуть також додатково враховуватись такі види активностей здобувача:

- проходження тренінг-курсів чи дистанційних курсів з використання сучасних освітніх технологій на платформах Coursera, Prometheus тощо (за наявності відповідного документу про їх закінчення, надання копії викладачу);
- участь в майстер-класах, форумах, конференціях, семінарах, зустрічах з проблем використання сучасних освітніх технологій (з підготовкою есе, прес-релізу, інформаційного повідомлення тощо, що підтверджено навчальною програмою заходу чи відповідним сертифікатом);
- участь у науково-дослідних та прикладних дослідженнях з проблем використання сучасних освітніх технологій (в розробці анкетних форм, проведенні опитувань, підготовці та проведенні фокус-груп, обробці результатів дослідження, підготовці звіту, презентації результатів тощо, що підтверджується демонстрацією відповідних матеріалів);

8. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ.

Згідно з наказом № 0202-1/260 від «07» серпня 2020р. лекції проводяться виключно в онлайн режимі із застосуванням платформ для відеоконференцій: ZOOM, Skype. 25-30% часу лекції обов'язково резервується для запитань, дискусій, обговорення навчального матеріалу.

Практичні заняття можуть проходити в аудиторії (до 20 осіб), чи в дистанційній формі.

Засвоєння тем розділів (поточний контроль) здійснюється на практичних заняттях відповідно до контрольних цілей. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня підготовки студентів до виконання конкретної роботи.

Поточний контроль і оцінювання результатів навчання передбачає виставлення оцінок за всіма формами проведення занять:

- контроль та оцінювання активності роботи студента під час лекційних та практичних занять (групова дискусія);
- контроль та оцінювання якості підготовки та розробки проєктних завдань в ході самостійної роботи студентів;
- контроль засвоєння теоретичного та практичного матеріалу (у вигляді тестування);
- контроль та оцінювання вмінь вирішувати розрахункові, ситуаційні та інші задачі;
- контроль та оцінювання вмінь проводити дослідження та презентувати із застосуванням сучасних інформаційних та хмарних технологій;
- контроль та оцінювання вмінь та навичок вирішувати кейсові проблемні завдання із розподілом ролей в командах.

При вивченні кожного розділу проводиться поточний контроль у формі усного опитування та виступів студентів. На практичному занятті студент

може отримати від 1 до 6 балів в III семестрі вивчення дисципліни. Максимально студент може отримати 60 балів. Залік – 40 балів.

На практичному занятті студент може отримати від 1 до 5 балів в IV семестрі вивчення дисципліни. Максимально студент може отримати 60 балів. Екзамен – 40 балів.

Відповідно, максимальна кількість набраних балів по вивченню дисципліни складає 100 балів.

Вид завдання, що оцінюється	Система оцінювання знань, бали	Критерії оцінки
Оцінювання знань практичних занять (письмова або усна відповідь)	III семестр 6.0	виставляється здобувачу вищої освіти, який при усній або письмовій відповіді на запитання виявив всебічні, систематизовані, глибокі знання програмного матеріалу, вмів грамотно інтерпретувати одержані результати; продемонстрував знання основної і додаткової літератури, передбачені на рівні творчого використання
	IV семестр 5.0-4.0	
	III семестр 5.0-4.0	виставляється здобувачу вищої освіти, якщо при усній або письмовій відповіді на запитання здобувач вищої освіти виявив повне знання програмного матеріалу, передбачене на рівні аналогічного відтворення, але припустився окремих несуттєвих помилок
	IV семестр 3.0-2.0	
	III семестр 3.0-1.0	виставляється, якщо при усній або письмовій відповіді на запитання здобувач вищої освіти виявив недостатні знання основного програмного матеріалу, в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення
	IV семестр 1.0	

Підсумковий контроль в III семестрі вивчення дисципліни засвоєння розділів здійснюється по їх завершенню на основі проведення залікового контролю. Завданням контролю є оцінювання знань, умінь та практичних навичок студентів, набутих під час вивчення певного блоку тем.

Структура залікової роботи:

- творче питання – 20 балів;
- тести – 20 балів (10 тестових завдань x 2,0 бали).

Підсумковий контроль в IV семестрі вивчення дисципліни засвоєння розділів здійснюється по їх завершенню на основі проведення екзаменаційної роботи. Завданням контролю є оцінювання знань, умінь та практичних навичок студентів, набутих під час вивчення певного блоку тем. Структура екзаменаційного білету:

- 2 теоретичних питання x 20,0 бали – 40 балів

За бажанням студент має можливість обрати тестову форму виконання залікової роботи (білет містить 20 тестових завдань, студент одержує 2 бали за кожну вірну відповідь).

У разі настання / подовження дії обставин непоборної сили (в тому числі запровадження жорстких карантинних обмежень в умовах пандемії з заборонаю відвідування ЗВО) здобувачам вищої освіти надається можливість скласти залікову роботу в тестовій формі (білет містить 20 тестових завдань, здобувач одержує 2 бали за кожну вірну відповідь) дистанційно на платформі Moodle в дистанційному курсі «Нутриціологія та дієтологія» (<https://dist.karazin.ua/moodle/course/view.php?id=3805>).

9. СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ 3 СЕМЕСТР

Денна форма навчання	Поточне оцінювання роботи студентів на практичних заняттях та самостійної роботи											Всього	Залік	Сума
	тема	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	-	-	-
	max	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	40	100

Залік – 40 балів. Відповідно, максимальна кількість набраних балів по вивченню дисципліни складає 100 балів.

4 СЕМЕСТР

Денна форма навчання	Поточне оцінювання роботи студентів на практичних заняттях та самостійної роботи														Всього	Екзамен	Сума
	тема	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22	T23	-	-	-
	max	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	60	40	100

Екзамен – 40 балів. Відповідно, максимальна кількість набраних балів по вивченню дисципліни складає 100 балів.

Оцінювання здійснюється відповідно до шкали ЗВО.

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка	
	для чотирирівневої шкали оцінювання	для дворівневої шкали оцінювання
90 – 100	відмінно	зараховано
70 – 89	добре	
50 – 69	задовільно	
1– 49	незадовільно	не зараховано

10. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Подригало Л. В. Нутрициология : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с.
2. Павлоцька Л.Ф. Частина 1. Загальна нутриціологія. Нутриціологія. Навчальний посібник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, І.В. Цихановська, Т.А. Лазарева та ін. – Харків: УПА, 2012. – 371 с.
3. Дуденко Н.В. Нутриціологія. Частина 2. Частна нутриціологія: Навчальний посібник / Л.Ф. Павлоцька, І.В. Цихановська, Т.А. Лазарева та ін. – Харків: УПА, 2012. – 246 с.
4. Черевко О.І. Диетическое питание. Физиологические основы диетического питания / О.І. Черевко, Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька та ін. – Суми: «Університетська книга», 2011. – 432 с.
5. Павлоцька Л.Ф та ін. Фізіологія харчування / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін. – Суми, «Університетська книга», 2011. – 473 с.
6. Сирохман І.В. Товарознавство продовольчих товарів. Підручник / І.В. Сирохман, І.М. Задорожний, П.Х. Пономарьов. – Київ: Лібра, 2003. – 368 с.

Допоміжна

7. Амбросьева Е.Д. Физиология питания / Е.Д. Амбросьева, Г.К. Клееберг. – М.: КноРус, 2018. - 192 с.
8. Амбросьева Е.Д. Физиология питания (для бакалавров), учебник / Е.Д. Амбросьева. – М.: КноРус, 2015. – 384 с.
9. Дроздова, Т.М. Физиология питания: Учебник / Т.М. Дроздова, П.Е. Влощинский, В.М. Позняковский. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 278 с.
10. Рубина, Е.А. Физиология питания: Учебник / Е.А. Рубина. – М.: Академия, 2012. – 288 с.
11. Теплов, В.И. Физиология питания: Учебное пособие / В.И. Теплов, В.Е. Боряев. – М.: Дашков и К, 2013. – 452 с.

12. Шендеров, Б.А. Функциональное питание и его роль в профилактике метаболического синдрома / Б.А. Шендеров. – М.: ДеЛипринт, 2008. – 319 с.

11. ПОСИЛАННЯ НА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ, ВІДЕО-ЛЕКЦІЇ, ІНШЕ МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Інтернет-сайт Національного університету харчових технологій [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://www.usuft.kiev.ua/Sci_F056.htm.
2. Нутриціологія. Фармацевтичний довідник [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/1285>.
3. Обзор нутрициологии [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://www.msdmanuals.com>

12. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ЗА ДЕННОЮ ФОРМОЮ В УМОВАХ ПОДОВЖЕННЯ ДІЇ ОБСТАВИН НЕПОБОРНОЇ СИЛИ (В ТОМУ ЧИСЛІ ЗАПРОВАДЖЕННЯ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ ЧЕРЕЗ ПАНДЕМІЮ)

В умовах дії карантинних обмежень освітній процес в університеті здійснюється за змішаною формою навчання, а саме:

- дистанційно (за затвердженим розкладом занять) на платформі Zoom проводяться всі лекційні заняття;
- дистанційно на платформі Moodle (<https://dist.karazin.ua/moodle/course/view.php?id=3805>) проводяться практичні, індивідуальні заняття та консультації, контроль самостійної роботи;
- аудиторно (за затвердженим розкладом занять) проводяться 10% практичних занять у навчальних групах кількістю до 20 осіб з урахуванням відповідних санітарних і протиепідемічних заходів.

НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ

План лекцій

3 семестр

Розділ 1. Основи фізіології харчування відповідно до вимог нутриціології

1. *Тема 1.* Роль харчування в життєдіяльності організму людини.
2. *Тема 2.* Основи фізіології та патофізіології харчового тракту.
3. *Тема 3.* Базові відомості про потреби організму в енергії.
4. *Тема 4.* Поняття Set point, нормальна, ідеальна та оптимальна маса тіла.
5. *Тема 5.* Значення білку для організму людини.
6. *Тема 6.* Роль ліпідів у організмі.
7. *Тема 7.* Функції вуглеводів для життєдіяльності організму.
8. *Тема 8.* Вітаміни та їх значення у харчуванні.
9. *Тема 9.* Значення мінеральних речовин.
10. *Тема 10.* Характеристика харчової цінності основних груп харчових продуктів.

4 семестр

Розділ 2. Наукові основи харчування відповідно до вимоги нутриціології та дієтології

11. *Тема 11.* Антихарчові та компоненти їжі, що негативно впливають на організм людини.
12. *Тема 12.* Основи збалансованого харчування.
13. *Тема 13.* Теорія адекватного харчування.
14. *Тема 14.* Вегетаріанство.
15. *Тема 15.* Харчування різних груп населення.
16. *Тема 16.* Ентеральне та парантеральне харчування.
17. *Тема 17.* Біологічно активні речовини.
18. *Тема 18.* Дієтичне харчування.
19. *Тема 19.* Лікувально-профілактичне харчування.
20. *Тема 20.* Продукти харчування дієтичного призначення.
21. *Тема 21.* Харчові отруєння та шляхи їх подолання.
22. *Тема 22.* Білково-енергетична недостатність.
23. *Тема 23.* Харчова непереносимість.

Лекційний матеріал для студентів спеціальності 241 – «Готельно-ресторанна справа» першого (бакалаврського) рівня навчання на платформі Moodle (<https://moodle.karazin.ua/course/view.php?id=3805>).

Плани практичних занять

Назва теми	Кількість Годин
Розділ 1. Основи фізіології харчування відповідно до вимог нутриціології (3 семестр)	
Тема 1. Роль харчування в життєдіяльності організму людини: - Функції їжі в організмі людини; - Сучасна класифікація харчових продуктів	2
Тема 2. Основи фізіології та патофізіології харчового тракту: - Основні типи травлення; - Будова й функції травної системи; - Гуморальна система регуляції.	2
Тема 3. Базові відомості про потреби організму в енергії: - Енерговитрати організму; - Методики визначення енерговитрат людини.	2
Тема 4. Поняття Set point, нормальна, ідеальна та оптимальна маса тіла: - Розрахунок нормальної, ідеальної та оптимальної маса тіла; - Визначення Set point.	4
Тема 5. Значення білку для організму людини: - Визначення показників біологічної цінності білків; - Вивчення рекомендованих середніх норм білків у раціоні.	4
Тема 6. Роль ліпідів у організмі: - Визначення функцій жирів у організмі людини; - Дослідження порушень при недостатці вживання жирів.	4
Тема 7. Функції вуглеводів для життєдіяльності організму: - Класифікація вуглеводів; - Функції вуглеводів у організмі людини.	4
Тема 8. Вітаміни та їх значення у харчуванні: - Джерела вітамінів у харчуванні, збалансованість; - Добова потреба у вітамінах та шляхи забезпечення дефіцитними вітамінами.	4
Тема 9. Значення мінеральних речовин: - Зв'язок мінерального та водного обміну; - Характеристика мінеральних вод та механізм дії	4
Тема 10. Характеристика споживної цінності основних груп харчових продуктів: - Харчова цінність продуктів тваринного походження; - Харчова цінність продуктів рослинного походження.	2
<i>Разом 1 розділом</i>	32
Розділ 2. Наукові основи харчування відповідно до вимоги нутриціології та дієтології (4 семестр)	
Тема 11. Антихарчові та компоненти їжі, що негативно впливають на організм людини. - Характеристика антихарчових речовин, що містяться в продуктах харчування; - Компоненти харчових продуктів, що мають несприятливий вплив на організм споживача.	2
Тема 12. Основи збалансованого харчування. - Принципи збалансованого харчування - Альтернативні типи харчування.	2
Тема 13. Теорія адекватного харчування.	2

- Характеристика адекватного харчування; - Основні принципи.	
<i>Тема 14. Вегетаріанство.</i> - Характеристика та особливості вегетаріанства; - Характеристика веганів.	2
<i>Тема 15. Харчування різних груп населення.</i> - Характеристика харчування населення; - Шляхи задоволення потреб.	2
<i>Тема 16. Ентеральне та парантеральне харчування.</i> - Ентеральне харчування; - Парантеральне харчування	2
<i>Тема 17. Біологічно активні речовини.</i> - Класифікація речовин; - Склад та принципи використання.	4
<i>Тема 18. Дієтичне харчування.</i> - Загальні принципи; - Обмежувальні дієти.	4
<i>Тема 19. Лікувально-профілактичне харчування.</i> - Характеристика основних лікувально-профілактичних дієт; - санітарно-гігієнічні вимоги до харчоблоків.	4
<i>Тема 20. Продукти харчування дієтичного призначення.</i> - Класифікація харчових продуктів; - Харчові продукти модифіковані.	2
<i>Тема 21. Харчові отруєння та шляхи їх подолання.</i> - Харчова токсинфекція; - Профілактика отруєнь	2
<i>Тема 22. Білково-енергетична недостатність.</i> - Причини та форми білково-енергетична недостатність; - Класифікація білково-енергетична недостатність.	2
<i>Тема 23. Харчова непереносимість.</i> - Класифікація паталогічних реакцій на харчові продукти; - Дійсна харчова алергія.	2
<i>Разом 2 розділом</i>	32
Усього годин	64

Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин	
	Очна форма	Заочна форма
3 семестр		
Тема 1. Роль харчування в життєдіяльності організму людини: <i>Завдання:</i> вивчити стан харчування в сучасних умовах життєдіяльності споживача, функції харчових продуктів в організмі людини, ознайомитись з класифікацією. 3. Павлоцька Л.Ф. Частина 1. Загальна нутриціологія. Нутриціологія. Навчальний посібник./ Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, І.В. Цихановська, Т.А. Лазарева та ін. – Харків: УПА, 2012. – 371 с. 4. Амбросьева Е.Д. Физиология питания / Е.Д. Амбросьева, Г.К. Клееберг. – М.: КноРус, 2018. – 192 с.	8	4
Тема 2. Основи фізіології та патофізіології харчового тракту: <i>Завдання:</i> вивчити основні типи травлення та будову травної системи. 3. Амбросьева Е.Д. Физиология питания (для бакалавров), учебник / Е.Д. Амбросьева. – М.: КноРус, 2015. – 384 с. 4. Амбросьева Е.Д. Физиология питания / Е.Д. Амбросьева, Г.К. Клееберг. – М.: КноРус, 2018. – 192.	12	12
Тема 3. Базові відомості про потреби організму в енергії: <i>Завдання:</i> вивчити добові енерговитрати організму, розрахункові методи, розрахунок потреб в харчових речовинах. 2. Шендеров, Б.А. Функциональное питание и его роль в профилактике метаболического синдрома / Б.А. Шендеров. М.: ДеЛипринт, 2008. – 319 с.	8	12
Тема 4. Поняття Set point, нормальна, ідеальна та оптимальна маса тіла: <i>Завдання:</i> вивчити поняття Set point, методика розрахунку та діапазон, чинники що впливають на Set point. 3. Шендеров, Б.А. Функциональное питание и его роль в профилактике метаболического синдрома / Б.А. Шендеров. М.: ДеЛипринт, 2008. – 319 с. 4. Амбросьева Е.Д. Физиология питания / Е.Д. Амбросьева, Г.К. Клееберг. – М.: КноРус, 2018. – 192 с.	10	12
Тема 5. Значення білку для організму людини: <i>Завдання:</i> вивчити показники біологічної цінності білків, функції білків та вплив на організм споживача. 3. Нутрициология : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с. 4. Сирохман І.В. Товарознавство продовольчих товарів.	8	10

Підручник / І.В. Сирохман, І.М. Задорожний, П.Х. Пономарьов. – Київ: Лібра, 2003. – 368 с.		
Тема 6. Роль ліпідів у організмі: <i>Завдання:</i> вивчити класифікацію ліпідів та біологічну цінність харчових ліпідів; 3. Черевко О.І. Диетическое питание. Физиологические основы диетического питания / О.І. Черевко, Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцкая та ін. – Суми: «Університетська книга», 2011. – 432 с. 4. Нутрициология : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с.	8	12
Тема 7. Функції вуглеводів для життєдіяльності організму: <i>Завдання:</i> вивчити вплив вуглеводів на організм людини, поняття глікемічний індекс; 3. Павлоцька Л.Ф. Частина 1. Загальна нутриціологія. Нутриціологія. Навчальний посібник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, І.В. Цихановська, Т.А. Лазарєва та ін. – Харків: УПА, 2012. – 371 с. 4. Черевко О.І. Диетическое питание. Физиологические основы диетического питания / О.І. Черевко, Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцкая та ін. – Суми: «Університетська книга», 2011. – 432 с.	8	12
Тема 8. Вітаміни та їх значення у харчуванні: <i>Завдання:</i> вивчити класифікацію вітамінів, їх характеристику та причини неадекватної забезпеченості організму 3. Нутрициология : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с. 4. Теплов, В.И. Физиология питания: Учебное пособие / В.И. Теплов, В.Е. Боряев. – М.: Дашков и К, 2013. – 452 с.	8	12
Тема 9. Значення мінеральних речовин: <i>Завдання:</i> вивчити зв'язок мінерального та водного обміну, синергії та антоганісти. 3. Нутрициология : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с. 4. Теплов, В.И. Физиология питания: Учебное пособие / В.И. Теплов, В.Е. Боряев. – М.: Дашков и К, 2013. – 452 с.	8	10
Тема 10. Характеристика споживної цінності основних груп харчових продуктів:	8	10

<i>Завдання:</i> вивчити харчову цінність продуктів тваринного та рослинного походження. 3. Подригало Л. В. Нутрициология : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с. 4. Обзор нутрициологии [Электронный ресурс] – Режим доступа : https://www.msdmanuals.com		
4 семестр		
<i>Тема 11.</i> Антихарчові та компоненти їжі, що негативно впливають на організм людини. <i>Завдання:</i> вивчити антихарчові речовин, що містяться в продуктах харчування та їх характеристику; 1. Нутрициология : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с. 2. Теплов, В.И. Физиология питания: Учебное пособие / В.И. Теплов, В.Е. Боряев. – М.: Дашков и К, 2013. – 452 с.	5	8
<i>Тема 12.</i> Основи збалансованого харчування. <i>Завдання:</i> вивчити принципи підбору асортименту продуктів та кулінарних виробів для різних груп населення. 3. Павлоцька Л.Ф та ін. Фізіологія харчування / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін. – Суми, «Університетська книга», 2011. – 473 с. 4. Сирохман І.В. Товарознавство продовольчих товарів. Підручник / І.В. Сирохман, І.М. Задорожний, П.Х. Пономарьов. – Київ: Лібра, 2003. – 368 с.	3	6
<i>Тема 13.</i> Теорія адекватного харчування. <i>Завдання:</i> вивчити основні принципи та особливості адекватного харчування; 3. Интернет-сайт Національного університету харчових технологій [Электронный ресурс] – Режим доступа : http://www.usuft.kiev.ua/Sci_F056.htm 4. Обзор нутрициологии [Электронный ресурс] – Режим доступа : https://www.msdmanuals.com	3	6
<i>Тема 14.</i> Вегетаріанство. <i>Завдання:</i> вивчити особливості харчування вегетаріанства та ваганів, процеси, які протікають під час харчування. 2. Обзор нутрициологии [Электронный ресурс] – Режим доступа : https://www.msdmanuals.com	5	8
<i>Тема 15.</i> Харчування різних груп населення. <i>Завдання:</i> вивчити шляхи задоволення потреб населення, види	5	8

харчування. 1. Павлоцька Л.Ф та ін. Фізіологія харчування / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін. – Суми, «Університетська книга», 2011. – 473 с. 2. Сирохман І.В. Товарознавство продовольчих товарів. Підручник / І.В. Сирохман, І.М. Задорожний, П.Х. Пономарьов. – Київ: Лібра, 2003. – 368 с.		
<i>Тема 16. Ентеральне та парантеральне харчування.</i> <i>Завдання:</i> вивчити принципи ентерального та парантерального харчування; 1. Павлоцька Л.Ф та ін. Фізіологія харчування / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін. – Суми, «Університетська книга», 2011. – 473 с.	3	8
<i>Тема 17. Біологічно активні речовини.</i> <i>Завдання:</i> вивчити ризики, що виникають під час вживання Біологічно активні речовини, яку роль відіграють у травленні споживача. 3. Нутриціологія : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с. 4. Теплов, В.И. Физиология питания: Учебное пособие / В.И. Теплов, В.Е. Боряев. – М.: Дашков и К, 2013. – 452 с.	5	14
<i>Тема 18. Дієтичне харчування.</i> <i>Завдання:</i> вивчити характеристики обмежувальних дієт та принципи їх застосування; 3. Павлоцька Л.Ф. Частина 1. Загальна нутриціологія. Нутриціологія. Навчальний посібник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, І.В. Цихановська, Т.А. Лазарєва та ін. – Харків: УПА, 2012. – 371 с. 4. Черевко О.І. Диетическое питание. Физиологические основы диетического питания / О.І. Черевко, Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцкая та ін. – Суми: «Університетська книга», 2011. – 432 с.	4	14
<i>Тема 19. Лікувально-профілактичне харчування.</i> <i>Завдання:</i> вивчити основи лікувально-профілактичних дієт, принципи використання; 3. Павлоцька Л.Ф. Частина 1. Загальна нутриціологія. Нутриціологія. Навчальний посібник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, І.В. Цихановська, Т.А. Лазарєва та ін. – Харків: УПА, 2012. – 371 с. 4. Сирохман І.В. Товарознавство продовольчих товарів. Підручник / І.В. Сирохман, І.М. Задорожний, П.Х.	5	16

Пономарьов. – Київ: Лібра, 2003. – 368 с.		
<i>Тема 20.</i> Продукти харчування дієтичного призначення. <i>Завдання:</i> вивчити класифікацію харчових продуктів, цілі їх застосування. 3. Нутрициология : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с. 4. Теплов, В.И. Физиология питания: Учебное пособие / В.И. Теплов, В.Е. Боряев. – М.: Дашков и К, 2013. – 452 с.	5	12
<i>Тема 21.</i> Харчові отруєння та шляхи їх подолання. <i>Завдання:</i> вивчити вимоги санітарно-гігієнічні норми до основних груп товарів; 2. Интернет-сайт Національного університету харчових технологій [Електронний ресурс] – Режим доступа : http://www.usuft.kiev.ua/Sci_F056.htm	3	12
<i>Тема 22.</i> Білково-енергетична недостатність. <i>Завдання:</i> вивчити причини виникнення білково-енергетична недостатності та їх наслідки; 2. Нутрициология : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с.	5	12
<i>Тема 23.</i> Харчова непереносимість; <i>Завдання:</i> вивчити характеристику дійсної харчової алергії, причини виникнення, механізм запобігання 5. Павлоцька Л.Ф. Частина 1. Загальна нутриціологія. Нутриціологія. Навчальний посібник./ Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, І.В. Цихановська, Т.А. Лазарева та ін. – Харків: УПА, 2012. – 371 с. 6. Амбросьева Е.Д. Физиология питания / Е.Д. Амбросьева, Г.К. Клееберг. – М.: КноРус, 2018. – 192 с. 7. Амбросьева Е.Д. Физиология питания (для бакалавров), учебник / Е.Д. Амбросьева. – М.: КноРус, 2015. – 384 с. 8. Амбросьева Е.Д. Физиология питания / Е.Д. Амбросьева, Г.К. Клееберг. – М.: КноРус, 2018. – 192	5	12
Разом	142	242

Питання для самоперевірки:

1. Механізм травлення у різних відділах шлунково-кишкового тракту.
2. . Механізм травлення у тонкому кишечнику.
3. Захворювання, що виникають при порушенні травлення.
4. . Характеристика основних харчових продуктів.
5. . Механізм травлення у шлунку.
6. . Основи раціонального харчування.
7. . Вміст необхідних речовин у добовому раціоні.
8. . Правило "5 пальців".
9. . Орієнтовний добовий раціон підлітків (розрахувати калораж).
- 10.. Орієнтовний добовий раціон для спортсменів (розрахувати калораж).
11. Орієнтовний добовий раціон для спортсменів у період зборів та змагань (розрахувати калораж).
12. Орієнтовний добовий раціон для людей розумової праці і студентів (розрахувати калораж).
13. Орієнтовний добовий раціон для людей літнього і старечого віку (розрахувати калораж).
14. Значення мікро- і макроелементів у продуктах харчування.
15. Значення вітамінів у продуктах харчування.
16. Розвантажувальне харчування, його суть.
17. Роздільне харчування, його суть.
18. Валеологічні основи лікувального харчування.
19. Вегетаріанство, позитивні і негативні сторони.
20. Сироїдіння, його суть.
21. Розвантажувально-дієтичне харчування, його суть.
22. Голодання, його суть, методика проведення, показання і протипоказання.
- 23.. Особливості харчування, залежно від груп крові.
24. Особливості харчування підлітків.
25. Особливості харчування людей розумової праці і студентів.

26. Особливості харчування у літньому і старечому віці.
27. Основні принципи харчування спортсменів, співвідношення жирів, білків і вуглеводів у період тренування і змагань.
28. Роль спеціальних продуктів харчування спортсменів. Потреба у вітамінах, мінеральних речовинах, воді у період тренування і змагань.
29. Значення жирів, білків і вуглеводів у харчуванні.
30. Роль білків у харчуванні, наслідки їх надмірного вживання.
31. Роль вуглеводів у харчуванні, наслідки їх надмірного вживання.
32. Роль жирів у харчуванні.
33. Проблеми надлишкової ваги тіла. Зв'язок із харчуванням.
34. Методи корекції ваги тіла.
35. Харчові консерванти, їх вплив на здоров'я.
36. Смакові речовини, їх вплив на здоров'я.
37. Захворювання, що передаються з їжею.
38. Харчові добавки і здоров'я.
39. Харчові отруєння, спричинені домішками хімічних речовин (свинець, миш'як, ртуть та ін.).
40. Вплив нітратів (які знаходяться в їжі) на здоров'я людини.
41. Харчові концентрати (перші, другі страви, соуси та ін.), консерви і здоров'я.
42. Продукти дитячого харчування.
43. Способи консервування харчових продуктів, їх переваги (фізичних і хімічних).
44. Хімічні методи консервування, їх переваги.
45. Отруєння продуктами, токсичними за своєю природою, невідкладна допомога при них.
46. Отруєння рослинами: ознаки, невідкладна допомога,
47. Отруєння грибами: ознаки, невідкладна допомога.
48. Отруєння харчовими продуктами: ознаки, невідкладна допомога.
49. Пестициди, попередження отруєнь і віддалених наслідків.

50. Лікувальне харчування як метод вторинної профілактики захворювань.
51. Вплив алкогольних напоїв на стан шлунково-кишкового тракту.
52. Вплив нікотину на шлункову секрецію.
53. Причини, що сприяють розвитку захворювань органів травлення.
54. Дієтичне харчування при гастритах.
55. Дієтичне харчування при виразковій хворобі шлунку та дванадцятипалої кишки.
56. Дієтичне харчування при захворюваннях органів дихання.
57. Дієтичне харчування при захворюваннях кишечника з явищами проноса або закрепа.
58. Причини метеоризму, корекція харчування.
59. Дієтичне харчування при захворюваннях серцево-судинної системи.
60. Дієтичне харчування при захворюваннях печінки та жовчовидільної системи.
61. Дієтичне харчування при захворюваннях нирок.
62. Дієтичне харчування при алергічних захворюваннях.
63. Харчування при цукровому діабеті.
64. Список дозволених до застосування харчових добавок під цифровим кодом ЕС та їх вплив на здоров'я людини.
65. Значення кави, чаю, штучних підсолоджувачів у харчуванні людини.
66. Недоліки у харчуванні сучасної людини.
67. Недоліки у харчуванні людей із зайвою вагою.
68. Вплив харчових барвників, емульгаторів, ароматизаторів на здоров'я.
69. Ботулізм: причини, ознаки, невідкладна допомога.
70. Сальмонельоз: причини, ознаки, невідкладна допомога.
71. Дієтичне харчування по Певзнеру.
72. Роль спецій, прянощів у харчуванні (перець чорний, білий гіркий, кориця, лавровий лист, кріп, гвоздика та ін.)
73. Роль лікарських рослин у харчуванні.
74. Різновиди систем детоксикації та очищення організму.

75. Раціональне харчування.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Факультет міжнародних економічних відносин та туристичного бізнесу

Спеціальність: 241 Готельно-ресторанна справа

Семестр 6

Форма навчання: очна

Рівень вищої освіти (освітньо-кваліфікаційний рівень): бакалавр

Навчальна дисципліна: Нутриціологія та дієтологія

ЗАЛІКОВИЙ БІЛЕТ № 1

1. Надайте характеристику впливу вуглеводів на організм людини, які стани може викликати надлишок вживання.

Тестові завдання

1. Регулярне збільшення калорійності раціону призводить до:

- а) Зменшення ваги тіла, зниження працездатності.
- б) Оптимального засвоєння їжі, досягнення необхідного енергетичного балансу.
- в) Різних захворювань, збільшення ваги тіла, ожиріння.

2. Поганий зір у темряві – це наслідки:

- а) Нестачі ретинолу
- б) Надлишку ретинолу
- в) Нестачі вітаміну Е

3. Нікотинова кислота бере участь у:

- а). Процесах росту та вуглеводному обміні
- б) Процесах кровотворення
- в) Нормалізації рівня холестерину у крові

4. До неорганічної складової харчових продуктів входять:

- а) Вуглеводи, жири, вітаміни

- б) Мінеральні елементи, вода
 - в) Дубильні, ароматичні, барвні та подібні речовини
5. Мідь, кобальт, нікель, марганець, цинк, хром, йод, фтор – це:
- а) Мікроелементи, які містяться в кількостях більше 1 мг %
 - б) Мікроелементи, які містяться в кількостях до 1 мг %
 - в) Мікроелементи, які містяться в мікрограмах і менше на 100 г продукту
6. Вуглеводи поділяють на групи:
- а) Моноцукри, поліцукри, нецукроподібні
 - б) Моносахариди, дисахариди, трисахариди, тетрасахариди
 - в) Глюкоза, фруктоза, галактоза
7. Неповноцінними білки вважаються, коли:
- а). Містять лише одну амінокислоту
 - б) Містять всі незамінні амінокислоти
 - в) Відсутня хоча б одна амінокислота
8. Пластичність вершковому маслу, кокосовій та пальмоядровій оліям надають:
- а) Високомолекулярні жирні кислоти
 - б) Низькомолекулярні жирні кислоти
 - в) Сполуки гліцерину та жирних кислот

Затверджено на засіданні міжнародної електронної комерції та готельно-ресторанної справи протокол № 1 від 28 серпня 2020 р.

Зав. кафедри _____ **Наталія ДАНЬКО**

підпис

Укладач _____ **Олена СОКОЛОВСЬКА**

підпис

ЗАВДАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Факультет міжнародних економічних відносин та туристичного бізнесу

Спеціальність: 241 Готельно-ресторанна справа

Семестр 6

Форма навчання: очна

Рівень вищої освіти (освітньо-кваліфікаційний рівень): бакалавр

Навчальна дисципліна: Нутриціологія та дієтологія

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

2. Ситуаційне завдання: група туристів із чоловіків віком від 30 до 40 років збираються у туристичний тур – підйом на гору. Надайте рекомендації щодо вживання продуктів харчування напередодні та розробіть меню на день з урахуванням добової потреби в енерговитратах та поживних речовин.

3. Розрахуйте норму добової потреби у білках жирах та вуглеводах для споживача – жінка, 36 років, ріст 170 см, вага 72 кг, гіперстенік, одна дитина. Складіть добовий раціон.

Затверджено на засіданні міжнародної електронної комерції та готельно-ресторанної справи протокол № 1 від 28 серпня 2020 р.

Зав. кафедри _____ **Наталія ДАНЬКО**

підпис

Укладач _____ **Олена СОКОЛОВСЬКА**

підпис