

| Назва дисципліни | <i>Нутриціологія і дієтологія</i> |
|---|---|
| Інформація про факультети (навчально-наукові інститути) і курси навчання, студентам яких пропонується вивчати цю дисципліну | факультет МЕВ та ТБ. Цільова аудиторія – студенти 2 курсу. |
| Контактні дані розробників робочої програми навчальної дисципліни, науково-педагогічних працівників, залучених до викладання | к.т.н., доцент, доцент кафедри міжнародної електронної комерції та готельно-ресторанної справи Соколовська О.О. (61022, Харків, майдан Свободи, 6, північний корпус, 2 поверх, каб. 262-а, електронна адреса кафедри: mekgrs.irtb@karazin.ua |
| Попередні умови для вивчення дисципліни | Вивчення дисципліни передбачає попереднє засвоєння кредитів з наступних дисципліни: фізіології, хімії, біології, санітарії та гігієни в галузі. |
| Опис | <p>Мета дисципліни. Засвоїти теоретичні та практичні основи нутриціології та дієтології, щодо до, сучасних концепцій про збалансоване харчування, енергетичні затрати організму, харчову та біологічну цінність продуктів харчування та БАДів.</p> <p>Очікувані результати навчання. Використовувати отриманні знання із нутриціології та дієтології у готельно-ресторанній діяльності під час розробки харчових раціонів, для осіб на спеціалізованому харчуванні, для дітей та осіб похилого віку.</p> <p>Студент буде вміти: аналізувати макро- і мікронутрієнтний складу продовольчої сировини та харчових продуктів; проводити пошуку потенційних і нових джерел есенціальних нутрієнтів; проводити обґрунтування раціонального харчування, вміти знизити ризик виникнення загострення при захворюваннях, пов'язаних з порушенням харчового статусу; приймати участь у створенні спеціалізованої програми харчування.</p> <p>Студент буде мати навички: консультувати поварів-технологів з питань хімічного вмісту та енергетичної цінності харчових продуктів, проводити рекомендації щодо лікувальних столів, проводити інформаційну роботу щодо питань якості та застосування на БАДи та інших функціональні речовин. Підбирати харчові раціони для відвідувачів готельно-ресторанних господарств при лікувально-оздоровчих установах (санаторіях, профілакторіях).</p> <p>Теми аудиторних занять та самостійної роботи: заплановано 16 тем, які вивчаються протягом 128 аудиторних годин, (64 год. – лекції, 40 год. – лабораторні роботи, 24 год. – семінарські роботи).</p> <p><i>Тема № 1.</i></p> <p>Нутриціологія та дієтологія: предмет, мета та завдання. Макро- та мікронутрієнти, їх вміст у харчових продуктах (<i>Лекцій – 4 год. Сем. – 4 год.</i>)</p> |

Тема № 2.

Раціони та види харчування, їх повноцінність, збалансованість, харчова та енергетична цінність. Харчовий статус, методи його визначення. (Лекцій – 4 год. Сем. – 4 год.)

Тема № 3.

Нетрадиційні види харчування: вегетаріанство, сиродієння, веганство. «Модні дієти». Причини появи модних дієт, аналіз альтернативних уявлень про харчування. (Лекцій – 4 год. Сем. – 4 год.)

Тема № 4.

Поняття, принцип організації харчування дорослого працездатного населення, «Піраміда харчування». (Лекцій – 4 год. Сем. – 4 год.)

Тема № 5.

Біологічноактивні добавки. Аналіз асортименту на ринку, дослідження впливу на організм людини при споживанні. (Лекцій – 4 год. Лаб. – 4 год.)

Тема № 6

Біологічно активні добавки. Аналіз маркування та визначення доброякісності складу. (Лекцій – 4 год. Лаб. – 4 год.)

Тема № 7

Їжа як джерело енергії. Енергетичний обмін та енергетичні витрати організму при споживанні різних видів харчових продуктів. Поняття – енергетичний метаболізм. (Лекцій – 4 год. Сем. – 4 год.)

Тема № 8

Безпека продуктів харчування. Розкриття поняття про ГМО в харчових продуктах: актуальність проблеми, медичні аспекти впливу на організм при споживанні. (Лекцій – 4 год. Сем. – 4 год.)

Тема № 9

Пестициди, нітрати, токсичні елементи, хімічні речовини у складі харчових продуктів та їх вплив на організм людини. (Лекцій – 4 год. Лаб. – 4 год.)

Тема № 10

Продукти антагоністи, які знижують негативний вплив від пестицидів, нітратів, токсичних елементів, хімічних речовин на організм людини. (Лекцій – 4 год. Лаб. – 4 год.)

Тема № 11

Нутриціологічна та дієтологічна характеристика хліба, хлібобулочних, кондитерських та шоколадних виробів (Лекцій – 4 год. Лаб. – 4 год.)

Тема № 12

Нутриціологічна та дієтологічна характеристика м'яса та м'ясних продуктів. (Лекцій – 4 год. Лаб. – 4 год.)

Тема № 13

Нутриціологічна та дієтологічна характеристика молока, молочних продуктів та яйця та яєчних продуктів. (Лекцій – 4 год. Лаб. – 4 год.)

Тема № 14

Нутриціологічна та дієтологічна характеристика риби та нерибних продуктів моря. (Лекцій – 4 год. Лаб. – 4 год.)

Тема № 15

Нутриціологічна та дієтологічна характеристика круп'яних виробів, бобових та інших продуктів переробки зерна. (Лекцій – 4 год. Лаб. – 4 год.)

Тема № 16

Нутриціологічна та дієтологічна характеристика овочів, фруктів, ягід, дикорослих їстівних рослин, горіхів, грибів(Лекцій – 4 год. Лаб. – 4 год.)

Методи контролю результатів навчання:

поточний контроль здійснюється у формі усних відповідей на семінарських заняттях; письмового експрес-контролю; тестових завдання; виконання творчих завдань; розв'язування ситуаційних задач; виконання індивідуальної семестрової роботи. Підсумковий контроль – у формі заліку у 3 семестрі та екзамену у 4 семестрі

Мова викладання. українська