

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

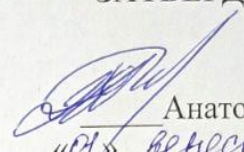
Відокремлений структурний підрозділ

«Любешівський технічний фаховий коледж

Луцького національного технічного університету»

*Випускна циклова (методична) комісія педагогічних працівників харчового
виробництва, галузевого машинобудування та готельно-ресторанної
справи*

ЗАТВЕРДЖЕНО

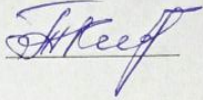

Директор
Анатолій ХОМИЧ
«01» вересня 2025р.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Галузь знань	24 Сфера обслуговування
Спеціальність	241 Готельно-ресторанна справа
Освітньо-професійна програма	Готельно-ресторанна справа

ДАНІ ПРО ПОГОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Розглянуто та схвалено на засіданні робочої проєктної групи (РПГ) Освітньо-професійної програми «Готельно-ресторанна справа»	Протокол від <u>01.09.2025р.</u> № <u>1</u> Керівник РПГ <u></u> <u>Кравченко Т.Ф.</u>
Розглянуто та схвалено на засіданні випускної циклової (методичної) комісії педагогічних працівників харчового виробництва, галузевого машинобудування та готельно-ресторанної справи	Протокол від <u>01.09.2025р.</u> № <u>1</u> Голова ЦМК <u></u> <u>Кравченко Т.Ф.</u> (підпис) (прізвище, ініціали)
Розглянуто і схвалено на засіданні методичної ради коледжу	Протокол від <u>01.09.2025р.</u> № <u>1</u> Голова МР <u></u> <u>Герасимук-Чернова Т.П.</u> (підпис) (прізвище, ініціали)

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну	
Повна назва навчальної дисципліни	Основи здорового харчування
Розробник(и)	Кравченко Тетяна Феодосіївна, викладач-методист E-mail: tatyana101m@gmail.com https://blogvds.blogspot.com/
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг навчальної дисципліни становить 3 кредити ЄКТС, 90 годин. Форма контролю – залік. Курсовий проект (робота) (за наявності) – не передбачено.
Мова(и) викладання	Українською мовою
2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі	
Статус дисципліни	Дисципліна за вибором здобувача освіти
Передумови для вивчення дисципліни	Дисципліна «Основи здорового харчування» має тісні міждисциплінарні зв'язки із професійними дисциплінами, зокрема «Харчова хімія», «Технологія продукції ресторанного господарства», «Товарознавство продуктів харчування».
Додаткові умови	Одночасно мають бути вивчені (забезпечені): «Управління якістю продукції та послуг в готельно-ресторанному господарстві».
Обмеження	Обмеження відсутні
3. Мета та завдання навчальної дисципліни	
Метою вивчення навчальної дисципліни «Основи здорового харчування» є формування у майбутніх фахівців вмінь і навичок з організації системи здорового харчування, засвоєти теоретичні та практичні основи щодо здорового харчування, сучасних концепцій про збалансоване харчування, енергетичні затрати організму, харчову та біологічну цінність продуктів харчування та харчових добавок.	
Завдання дисципліни полягає в формуванні у фахівців професійних знань та навиків основ здорового харчування, сучасних концепцій про збалансоване харчування, енергетичні затрати організму, харчову та біологічну цінність продуктів харчування та харчових добавок.	
4. Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач в результаті вивчення дисципліни	
ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	
ЗК3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	
ЗК6. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.	
ЗК7. Здатність працювати в команді.	
СК1. Розуміння предметної області і специфіки професійної діяльності.	
СК2. Здатність застосовувати знання теорії і практики готельно-ресторанного обслуговування для вирішення типових спеціалізованих задач професійної діяльності.	
СК3. Здатність використовувати на практиці основи чинного законодавства в сфері готельного та ресторанного господарства.	
СК4. Здатність здійснювати сервісно-виробничий процес у закладах готельного та ресторанного господарства.	
СК6. Здатність визначати ознаки, властивості і показники якості продукції та послуг, що впливають на рівень забезпечення вимог споживачів у закладах готельно-ресторанного	

господарства.

СК8. Здатність знаходити творчі рішення на визначені конкретні проблеми у професійній діяльності.

СК10. Здатність застосовувати інноваційні технології обслуговування споживачів для покращення результатів власної діяльності і роботи інших.

СК11. Здатність здійснювати документальне оформлення господарських операцій у закладах готельного та ресторанного господарства.

5. Програмні результати навчання

РН 1. Застосовувати нормативно-правові акти у професійній діяльності.

РН 2. Знати свої права як члена суспільства, цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина України.

РН 6. Застосовувати навички клієнтоорієнтованого сервісу у професійній діяльності.

РН 8. Дотримуватися вимог охорони праці та протипожежної безпеки у закладах готельного та ресторанного господарства

РН 13. Оформлювати первинну облікову і технологічну документацію у професійній діяльності.

РН 14. Контролювати якість продукції і послуг закладів готельного і ресторанного господарства.

6. Вимоги до знань і вмінь

В результаті вивчення дисципліни студент повинен знати:

- ✓ основи фізіології та біохімії харчування, принципи раціонального харчування;
- ✓ актуальні проблеми сучасних напрямів в фізіології харчування та встановити їх зв'язок зі здоров'ям населення;
- ✓ потреби організму в енергії: значення нутрієнтів для організму,
- ✓ основи збалансованого харчування та шляхи його реалізації;
- ✓ принципи нутриціології в питаннях визначення будови і ролі окремо взятих компонентів харчування.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен 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;
- ✓ застосовувати теоретичні знання в сфері поліпшення якості харчових продуктів з використанням інноваційних інгредієнтів;
- ✓ оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками, результатами бактеріологічного та токсикологічного дослідження й формулювання висновку щодо їх якості та відповідності стандартам.

7. Програма навчальної дисципліни

ТЕМА 1. Предмет курсу «Основи здорового харчування». Роль харчування в забезпеченні процесів життєдіяльності.

Предмет, мета, завдання дисципліни. Об'єм дисципліни, характеристика навчальної програми, форми контролю знань. Зв'язок з іншими дисциплінами.

Стан харчування в сучасних умовах життєдіяльності людини. Функції їжі в організмі людини.

ТЕМА 2. Традиційне та нетрадиційне харчування.

Теорія раціонального харчування. Теорія адекватного харчування.

Нетрадиційні види харчування. Основні види нетрадиційного харчування: вегетаріанство у різних варіантах, харчування довгожителів (макробіотиків), харчування у системі вчення йоги, роздільне харчування, сиріодіння, а також добровільне короткочасне або тривале повне голодування (розвантажувально-дієтична терапія).

ТЕМА 3. Фізіологія харчування

Будова травної системи людини та фізіологія травлення. Голод та насичення. Калорійність та цінність харчового продукту. Енергетичний баланс – основа здорового

харчування.

ТЕМА 4. Психологія харчування

Харчування - необхідна умова фізичного існування організму. Піраміда потреб Абрахама Маслоу.

ТЕМА 5. Українська тарілка здорового харчування

Основні п'ять груп тарілки здорового харчування. Найкорисніші харчові продукти: овочі, бобові, молочні та кисломолочні продукти, цільнозернові продукти, горіхи та насіння, риба, м'ясо, яйця.

ТЕМА 6. Вода

Скільки потрібно пити? Добова кількість рідини. Коли краще пити? Які напої краще обмежити чи виключити зовсім з раціону?

ТЕМА 7. Нездорові продукти і речовини

Цукор, сіль, жир, трансжири.

ТЕМА 8. Харчова безпека

П'ять основних правил дотримання харчової безпеки.

ТЕМА 9. Режим харчування

Частота та регулярність прийомів їжі. Індивідуальний графік харчування. Перекуси.

ТЕМА 10. Харчові добавки та їх використання. Інгредієнтний склад функціональних продуктів. Біологічно активні добавки – фізіологічно функціональні харчові інгредієнти. Пробиотики, їх роль в організмі людини та функціональних продуктах. Пребіотики та синбіотики у виробництві продуктів функціонального призначення.

8. Тематичне планування навчальної дисципліни (структура дисципліни)

№ з/п	Назва теми курсу	Всього (год.)
1	2	10
1.	Предмет курсу «Основи здорового харчування». Роль харчування в забезпеченні процесів життєдіяльності	3
2.	Теоретичні основи харчування. Традиційне та нетрадиційне харчування	8
3.	Фізіологія харчування	8
4.	Психологія харчування	3
5.	Українська тарілка здорового харчування	3
6.	Вода	3
7.	Нездорові продукти і речовини	6
8.	Харчова безпека	3
9.	Режим харчування	3
10.	Харчові добавки та їх використання	5
	ВСЬОГО:	45

9. Критерії оцінки знань, умінь і навичок студентів

Контроль навчальної роботи здобувачів освіти і оцінювання здійснюються за 4-бальною (традиційною) шкалою:

Оцінка	Критерії оцінювання знань здобувачів освіти
«2»	З допомогою викладача відтворює на рівні розпізнання окремі елементи навчального матеріалу та виконує зі значними труднощами окремі елементи практичних завдань. Під час відповіді і при виконанні практичних завдань припускаються суттєвих помилок.

«3»	Без достатнього розуміння відтворює основний навчальний матеріал та виконує практичні завдання з епізодичною допомогою викладача. З помилками дає визначення основних понять. Може частково аналізувати навчальний матеріал, порівнювати і робити висновки. При відповіді та виконанні практичних завдань припускається помилок, які може частково виправляти.
«4»	Володіє основним навчальним матеріалом в усній, письмовій і графічній формах та застосовує його при виконанні практичних завдань як в типових, так і в дещо ускладнених умовах. Дає визначення основних понять, аналізує, порівнює і систематизує інформацію та робить висновки. Його відповідь в цілому правильна, логічна і достатньо обґрунтована. Виконує практичні завдання з типовим алгоритмом з консультацією викладача. При відповіді та виконанні практичних завдань припускається несуттєвих помилок, які може виправляти.
«5»	Володіє системними знаннями навчального матеріалу та ефективно їх застосовує для виконання практичних завдань, що передбачені навчальною програмою. Відповідь студента повна, правильна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення. Вміє самостійно знаходити і користуватися джерелами інформації, оцінювати отриману інформацію. Встановлює причинно-наслідкові та міжпредметні зв'язки. Робить аргументальні висновки. Бездоганно виконує практичні завдання як з використанням типового алгоритму, так і за самостійно розробленим алгоритмом.

10. Рекомендована література

1. PROMETEUS Курс «4 кроки до здорового харчування».
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 336 с.
3. Кравченко Т.Ф. Конспект лекцій для з дисципліни «Основи здорового харчування» для здобувачів освіти спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа. – Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2025. – 37с.
4. Кравченко Т.Ф. Методичні рекомендації до виконання практичних робіт з дисципліни «Основи здорового харчування» для здобувачів освіти спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа. – Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2025. – 13с.