

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

Заступник директора з НР

Тетяна ГЕРАСИМИК-ЧЕРНОВА

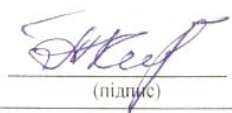
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

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

Любешів 2025 р.

Розробник: Кравченко Тетяна Феодосіївна, викладач коледжу

ДАНІ ПРО ПОГОДЖЕННЯ
РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Розглянуто та схвалено на засіданні робочої проектної групи (РПГ) освітньо-професійної програми «Готельно-ресторанна справа»	Протокол від <u>01.09.2025</u> № <u>1</u> Керівник РПГ  <u>Кравченко Т.Ф.</u> (підпис) (прізвище, ініціали)
Розглянуто та схвалено на засіданні випускної циклової (методичної) комісії педагогічних працівників харчового виробництва, галузевого машинобудування та готельно-ресторанної справи	Протокол від <u>01.09.2025</u> № <u>1</u> Голова ВЦ(М)К  <u>Кравченко Т.Ф.</u> (підпис) (прізвище, ініціали)

Дані про перегляд робочої програми навчальної дисципліни:

Навчальний рік, в якому вносяться зміни	Номер додатку до робочої програми з описом змін	Зміни розглянуто і схвалено			
		Дата та номер протоколу засідання РПГ	Підпис керівника РПГ	Дата та номер протоколу засідання випускної циклової (методичної) комісії	Голова випускної циклової (методичної) комісії

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://blogvsd.blogspot.com/
Семестр вивчення навчальної дисципліни	Для скороченого терміну навчання – 15 тижнів протягом 3-го семестру
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг навчальної дисципліни становить 3 кредити ЄКТС, 90 годин, з яких 41 годин лекції, 4 години – практичні роботи, 45 годин становить самостійна робота. Форма контролю – залік. Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: 4 семестр – 3 год. 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».
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, засвоєння 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 формування 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 йогів, 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. Пробіотики, 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	Лекції (год.)	ПР (год.)	ЛР (год.)	СР (год.)	ІНДЗ	РГР, Р	КП (Р)	Всього (год.)	Примітка
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Предмет курсу «Основи здорового харчування». Роль харчування в забезпеченні процесів життєдіяльності	4			4				8	
2.	Теоретичні основи харчування. Традиційне та нетрадиційне харчування	4	2		4				10	
3.	Фізіологія харчування	4	2		6				12	
4.	Психологія харчування	4			4				8	
5.	Українська тарілка здорового харчування	6			4				10	
6.	Вода	4			4				8	
7.	Нездорові продукти і речовини	4			5				9	
8.	Харчова безпека	4			4				8	
9.	Режим харчування	4			4				8	
10.	Харчові добавки та їх використання	3			6				9	
	ВСЬОГО:	41	4		45				90	

9. Теоретичне планування курсу

№ п/п	Назва тем курсу, лекційних занять та їх зміст	Час опрацювання (год)	Бібліографія
I семестр			
1.	Тема 1. Предмет курсу «Основи здорового харчування». Роль харчування в забезпеченні процесів життєдіяльності	4	
1.1.	Лекція 1. Предмет, мета, завдання дисципліни. Стан харчування в сучасних умовах життєдіяльності людини	2	Л.3 (ст. 4-5)
1.2.	Лекція 2. Функції їжі в організмі людини.	2	Л.3 (ст. 5-6)
2.	Тема 2. Теоретичні основи харчування. Традиційне та нетрадиційне харчування	4	
2.1.	Лекція 3. Традиційні види харчування	2	Л.3 (ст. 7-8)
2.2.	Лекція 4. Нетрадиційне види харчування	2	Л.3 (ст. 8-13)
3.	Тема 3. Фізіологія харчування	4	
3.1.	Лекція 5. Будова травної системи людини та фізіологія травлення.	2	Л.3 (ст. 13-14)
3.2.	Лекція 6. Голод та апетит. Калорійність та цінність харчового продукту	2	Л.3 (ст. 14-16)
4.	Тема 4. Психологія харчування	4	
4.1.	Лекція 7. Харчування - необхідна умова фізичного існування організму.	2	Л.3 (ст. 16-18)
4.2.	Лекція 8. Піраміда потреб Абрахама Маслоу.	2	Л.3 (ст. 18-19)
5.	Тема 5. Українська тарілка здорового харчування	6	
5.1.	Лекція 9. Основні п'ять груп тарілки здорового харчування	2	Л.3 (ст. 19-20)
5.2.	Лекція 10. Фрукти та ягоди. Молочні та кисломолочні продукти	2	Л.3 (ст. 20-21)
5.3.	Лекція 11. Цільнозернові продукти, горіхи та насіння. Риба, м'ясо, яйця	2	Л.3 (ст. 21-23)
6.	Тема 6. Вода	4	
6.1.	Лекція 12. Вода, значення в організмі людини.	2	Л.3 (ст. 23-24)
6.2.	Лекція 13. Скільки потрібно пити?	2	Л.3 (ст. 24-25)
7.	Тема 7. Нездорові продукти і речовини	4	
7.1.	Лекція 14. Цукор, сіль.	2	Л.3 (ст. 25-27)
7.2.	Лекція 15. Жир, трансжири.	2	Л.3 (ст. 27-28)
8.	Тема 8. Харчова безпека	4	
8.1.	Лекція 16. П'ять основних правил дотримання харчової безпеки	2	Л.3 (ст. 28-29)
8.2.	Лекція 17. Правила і терміни зберігання харчових продуктів	2	Л.3 (ст. 29-30)
9.	Тема 9. Режим харчування	4	
9.1.	Лекція 18. Частота та регулярність прийомів їжі.	2	Л.3 (ст. 30-31)
9.2.	Лекція 19. Індивідуальний графік харчування. Перекуси.	2	Л.3 (ст.31-33)
10.	Тема 10. Харчові добавки та їх використання	3	
10.1.	Лекція 20. Біологічно активні добавки	2	Л.3 (ст. 33-35)
10.2.	Контрольна робота	1	
ВСЬОГО		41	

10. Планування практичних робіт

№з/п	Назва тем курсу, практичних занять та їх зміст. Назви змістовних модулів	Час опрацюван- ня	Бібліографія
1	2	3	4
	Тема 2. Теоретичні основи харчування. Традиційне та нетрадиційне харчування		
1.	Практична робота № 1. Як розрахувати денну норму білків, жирів та вуглеводів	2	Методичні вказівки
	Тема 3. Фізіологія харчування.		
3.	Практична робота № 2. Визначення калорійності різних видів харчових продуктів і страв	2	Методичні вказівки
	ВСЬОГО	4	

11. Планування самостійної роботи

№з/п	Назва тем курсу, лекційних занять та їх зміст. Назви змістовних модулів	Час опрацю- вання	Бібліографія
1	2	3	4
1.	Тема 1. Предмет курсу «Основи здорового харчування». Роль харчування в забезпеченні процесів життєдіяльності		
1.1.	Дієтичне (лікувальне) харчування	4	Л.2 (ст. 74-77)
2.	Тема 2. Теоретичні основи харчування. Традиційне та нетрадиційне харчування		
2.1.	Голодування	4	Л.2 (ст. 38-40)
3.	Тема 3. Фізіологія харчування		
3.1.	Функції товстого кишечника, його значення у виведенні шлаків з організму, кругообігу речовин в організмі, його захисна роль.	6	Л.2 (ст. 18-19)
4.	Тема 4. Психологія харчування		
4.1.	Шкідливі звички у харчуванні	4	Л.1
5.	Тема 5. Українська тарілка здорового харчування		
5.1.	Харчування людей розумової праці. Харчування студентів	4	Л.2 (ст. 48-51)
6.	Тема 6. Вода		
6.1.	Роль води у процесі обміну речовин і її вплив на харчову цінність	4	Л.1
7.	Тема 7. Нездорові продукти і речовини		
7.1.	Рейтинг шкідливих продуктів	5	Л.1
8.	Тема 8. Харчова безпека		
8.1.	Обробка, підготовка та зберігання харчових продуктів	4	Л.1
9.	Тема 9. Режим харчування		
9.1.	Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії	4	Л.1
10.	Тема 10. Харчові добавки та їх використання		

10.1.	Пробіотики, їх роль в організмі людини та функціональних продуктах. Пребіотики та синбіотики.	6	Л.2 (ст. 112-116)
	ВСЬОГО	45	

12. Форми організації навчання

Основними формами організації навчання під час вивчення дисципліни «Основи здорового харчування» є лекції, з використанням мультимедійних засобів навчання, практичні роботи, підготовка рефератів, доповідей на щорічні студентські конференції, консультації, самостійна робота здобувачів освіти.

Відповідно до вище зазначених форм організації навчання формами контролю засвоєння програми є: самоконтроль, написання контрольних робіт, реферату, виконання практичних робіт та залік.

Методи навчання

Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів, які використовуються при вивченні дисципліни:

1. В аспекті передачі і сприйняття навчальної інформації: словесні (лекція); наочні (ілюстрація, демонстрація).
2. В аспекті логічності та мислення: пояснювально-ілюстративні (презентація); репродуктивні (короткі тестові контрольні).
3. В аспекті керування навчанням: навчальна робота під керівництвом викладача; самостійна робота під керівництвом викладача.
4. В аспекті діяльності в колективі: методи стимулювання (додаткові оцінки за реферати, статті, тези).

Засоби діагностування результатів навчання

Контрольні заходи, які проводяться в коледжі визначають відповідність рівня набутих здобувачами освіти знань, умінь та навичок вимогам нормативних документів щодо фахової передвищої освіти і забезпечують своєчасне коригування освітнього процесу.

Вхідний контроль проводиться перед вивченням дисципліни з метою визначення рівня підготовки студентів з відповідних дисциплін, які формують базу для його опанування. Вхідний контроль проводиться на першому занятті по питаннях, які відповідають програмі попередньої дисципліни. Результати вхідного контролю враховують при коригуванні завдань для самостійної роботи студентів.

Поточний контроль проводиться викладачами у ході аудиторних занять. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня підготовки здобувачів освіти за визначеною темою. Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачами та студентами, управління навчальною мотивацією студентів. Інформація, одержана при поточному контролі, використовується як викладачем – для коригування методів і засобів навчання, – так і студентами – для планування самостійної роботи. Особливим видом поточного контролю є підсумковий контроль за контрольними роботами, захист практичних робіт. Поточний контроль може проводитися у формі усного опитування, письмового експрес- контролю, виступів здобувачів освіти при обговоренні теоретичних питань, а також у формі комп'ютерного тестування. Результати поточного контролю (поточна успішність) є основною інформацією для визначення підсумкової оцінки з дисципліни при рубіжному контролі за темами. Семестровий контроль з дисципліни «Основи здорового харчування» проводиться згідно освітнього процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеного робочою програмою дисципліни згідно з діючим Положенням про екзамен та заліки в ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ».

Форма проведення семестрового контролю є комбінованою (частково усна – при проведенні співбесіди, частково письмова – при відповідях на теоретичні питання), зміст питань на залік (контрольних завдань), критерії оцінювання визначаються рішенням ЦМК у НМК дисципліни «Основи здорового харчування» й доводяться до відома студентів.

Поточний контроль на лекції покликаний привчити студентів до систематичної проробки пройденого матеріалу і підготовки до майбутньої лекції, встановити ступінь

засвоєння теорії, виявити найбільш важкі для сприйняття здобувачів освіти розділи з наступним роз'ясненням їх.

Контроль у позааудиторний час

1. Перевірка конспектів лекцій і рекомендованої літератури.
2. Перевірка і оцінка рефератів по частині лекційного курсу, який самостійно пророблюється.
3. Індивідуальна співбесіда зі здобувачем освіти на консультаціях.

Консультації. Мета консультацій – допомогти здобувачам освіти розібратись у складних питаннях, вирішити ті з них, у яких студенти самостійно розібратись не можуть. Одночасно консультації надають можливість проконтролювати знання студентів, скласти правильне уявлення про перебіг і результати навчальної роботи.

12. 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.

12. Політика навчальної дисципліни

Активна участь здобувачів на практичних заняттях під час опитування, відвідування лекційних занять, ініціативність в обговоренні дискусійних тем, самостійної роботи, заохочення здобувачів до дослідної роботи.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Відпрацювання пропущених занять є обов'язковим незалежно від причини пропущеного заняття, здобувач презентує виконані завдання під час консультації викладача.

Під час роботи над індивідуальними завданнями, розв'язуванням задач не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими та оригінальними. Дотримуватись Положення про академічну доброчесність у Відокремленому структурному підрозділі «Любешівський ТФК ЛНТУ»

<http://www.ltklntu.org.ua/%d0%b0%d0%ba%d0%b0%d0%b4%d0%b5%d0%bc%d1%96%d1%87%d0%bd%d0%b0%d0%b4%d0%be%d0%b1%d1%80%d0%be%d1%87%d0%b5%d1%81%d0%bd%d1%96%d1%81%d1%82%d1%8c/>

Крім того, підсумковий семестровий контроль здобувачів освіти може здійснюватися з використанням технологій дистанційного навчання коледжу; з метою контролю виконання завдань екзамену в дистанційній формі викладач має право протягом усього заходу користуватись засобами інформаційно-комунікаційного зв'язку, які дозволяють ідентифікувати здобувача освіти (Zoom, GoogleMeet, Viber тощо).

15. 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.