СИЛАБУС
навчальної дисципліни
«Основи здорового харчування»

Курс та семестр вивчення	2 курс, IV семестр
Освітня програма	Готельно-ресторанна справа
Спеціальність	J2 Готельно-ресторанна справа та кейтеринг
Галузь знань	J Транспорт та послуги
Ступінь вищої освіти	фаховий молодший бакалавр
Форма навчання	денна
Вид дисципліни	за вибором здобувача освіти (фахова)
Кількість кредитів ЄКТС	3
Форма підсумкового контролю	залік
	Викладач: **Кравченко Тетяна Феодосіївна,** викладач спецдисциплін, викладач-методист **Персональна сторінка:** https://blogvsd.blogspot.com/ **E-mail:** https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox

Опис навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни	Формування у здобувачів фахової передвищої освіти теретичні знання і практичні навички, які необхідні в галузі здорового харчування для забезпечення ефективної сервісної й виробничо-технологічної діяльності, знання основних концепцій харчування, організації системи харчування на різних вікових етапах, способів збереження і зміцнення здоров'я.
Тривалість	3 кредити ЄКТС/ 90 годин: Лекції – 41 година. Практичні заняття – 4 години. Самостійна робота – 45 годин.
Форми та методи навчання	Лекції та практичні заняття. Здобувачі освіти мають змогу отримувати індивідуальні консультації. Навчальний курс включає самостійну роботу студентів.

Система поточного та підсумкового контролю	Поточний контроль: відвідування занять; виконання домашніх завдань; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; доповіді з рефератами та їх обговорення; тестування. Підсумковий контроль: залік.
Базові знання	Наявність базових знань з дисциплін: «Харчова хімія», «Санітарія та гігієна в галузі, «Технологія продукції ресторанного господарства».
Мова викладання	Українська

Компетентності, яких набуває здобувач освіти при вивченні дисципліни відповідно до освітньо-професійної програми

Загальні компетентності (ЗК)	Спеціальні компетентності (СК)
ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та законо-мірностей 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.

Програмні результати навчання відповідно до освітньо-професійної програми (РН)

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.

Програма навчальної дисципліни:

Тема 1. Предмет курсу «Основи здорового харчування». Роль харчування в забезпеченні процесів життєдіяльності
Тема 2. Теоретичні основи харчування. Традиційне та нетрадиційне харчування
Тема 3. Фізіологія харчування
Тема 4. Психологія харчування
Тема 5. Українська тарілка здорового харчування
Тема 6. Вода
Тема 7. Нездорові продукти і речовини
Тема 8. Харчова безпека
Тема 9. Режим харчування
Тема 10. Харчові добавки та їх використання

Система оцінювання

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.

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Студент повинен здавати усі роботи в заплановані терміни до закінчення вивчення поточного модуля. Роботи, що здаються з порушенням термінів без поважних причин оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання контрольної роботи відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Списування, використання мобільних девайсів, додаткової літератури під час контрольних робіт, заліку заборонено. Письмові роботи, реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу.
Політика щодо відвідування:	Відвідування лекційних та практичних занять є обов'язковим для всіх студентів. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, тощо) навчання може відбуватись згідно з індивідуальним навчальним планом, затвердженим у визначеному порядку. Пропущені лекції, після їх опрацювання здобувачем вищої освіти, відпрацьовуються у вигляді співбесіди з викладачем або в он-лайн формі. Пропущені практичні заняття відпрацьовуються студентами в лабораторії коледжу.

Інформаційні джерела

1. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування – К: Центр навчальної літератури, 2017.– 336 с.
2. Кравченко Т.Ф. Основи здорового харчування: конспект лекцій для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань 24 Сфера обслуговування спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа денної форми навчання / уклад. Кравченко Т.Ф. − Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2025. – 37с.
3. Кравченко Т.Ф. Основи здорового харчування [Текст]: методичні вказівки до виконання практичних робіт для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань 24 Сфера обслуговування спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа денної форми навчання / уклад.

Кравченко Т.Ф. − Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2025. – 13с.