МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Основи здорового харчування

Методичні вказівки до виконання самостійної роботи
для здобувачів освітньо-професійного ступеня
фаховий молодший бакалавр
галузь знань J Транспорт та послуги
спеціальності J2 Готельно-ресторанна справа та кейтеринг
денної форми навчання

Любешів 2026

УДК 641(07)
К 77

До друку
Голова методичної ради ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ» _____ Герасимик-Чернова Т.П.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій коледжу
Бібліотекар _____ О.П. Смокович

Затверджено методичною радою ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ» протокол № _____ від «____»_____ 2026 р.

Рекомендовано до видання на засіданні випускної циклової (методичної) комісії педагогічних працівників харчового виробництва, галузевого машинобудування та готельно-ресторанної справи
протокол № _____ від «_____»_____ 2026 р.
Голова ВЦ(М)К _____ Кравченко Т.Ф.

Укладач: _____Т.Ф.Кравченко, викладач-методист

Рецензент: _____ А.В.Хомич, кандидат технічних наук

Відповідальний за випуск: _____ Кравченко Т.Ф., викладач-методист, голова випускної циклової (методичної) комісії педагогічних працівників харчового виробництва, галузевого машинобудування та готельно-ресторанної справи

Основи здорового харчування [Текст]: методичні вказівки до виконання самостійної роботи для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань J Транспорт та послуги спеціальності J2 Готельно-ресторанна справа та кейтеринг денної форми навчання / уклад. Кравченко Т.Ф. − Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2026. – 13 с.

Методичне видання складене відповідно до діючої програми курсу «Основи здорового харчування» з метою вивчення та засвоєння основних розділів дисципліни, містить перелік рекомендованої літератури.

© Т.Ф.Кравченко 2026

Вступ

Самостійна робота з дисципліни «Основи здорового харчування» допомагає студентам поєднати теоретичні знання з практичними навичками. Вона вчить аналізувати склад продуктів, оцінювати їхній вплив на організм та самостійно формувати безпечні й корисні раціони.

Самостійна робота поглиблює знання про фізіологію людини, сумісність продуктів, харчові добавки та вимоги безпеки (HACCP). Вона допомагає опанувати навички, необхідні для роботи в індустрії гостинності.

Індустрія гостинності доводить: професійні компетенції міцні лише тоді, коли вони здобуті через власний досвід, аналіз і дію. Якщо студент самостійно опрацьовує матеріал — від розробки концепції здорового меню до повного технологічного та енергетичного розрахунку страв — засвоюється не менше 90 відсотків професійної інформації, яка згодом стане запорукою створення конкурентоспроможного ресторанного продукту. Саме такий формат навчання допомагає майбутньому фахівцю впевнено вирішувати реальні виробничі завдання та створювати якісний кулінарний продукт, який відповідає сучасним стандартам ринку.

Планування самостійної роботи студентів

№ п/п	Тема	Короткий зміст	Кількість годин
1	Тема 1. Предмет курсу «Основи здорового харчування». Роль харчування в забезпеченні процесів життєдіяльності	Лікувально-профілактичне харчування. Дієтичне (лікувальне) харчування.	4
2	Тема 2. Теоретичні основи харчування. Традиційне та нетрадиційне харчування	Голодування.	4
3	Тема 3. Фізіологія харчування	Функції товстого кишечнику, його значення у виведенні шлаків з організму, кругообігу речовин в організмі, його захисна роль.	6
4	Тема 4. Психологія харчування	Шкідливі звички у харчуванні.	4
5	Тема 5. Українська тарілка здорового харчування	Харчування людей розумової праці. Харчування студентів.	4
6	Тема 6. Вода	Роль води у процесі обміну речовин і її вплив на харчову цінність.	4
7	Тема 7. Нездорові продукти і речовини	Рейтинг шкідливих продуктів.	5
8	Тема 8. Харчова безпека	Обробка, підготовка та зберігання харчових продуктів.	4
9	Тема 9. Режим харчування	Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії.	4
10	Тема 10. Харчові добавки та їх використання	Пробіотики, їх роль в організмі людини та функціональних продуктах. Пребіотики та синбіотики.	6
	Всього годин		**45**

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

При опрацюванні цієї теми студент повинен вивчити такі питання:

Основи дієтичного (лікувального) та лікувально-профілактичного харчування. У чому їхня різниця та головна мета.

Запитання для самоконтролю:

1. Для яких категорій працівників передбачене лікувально-профілактичне харчування?
2. Які існують основні раціони лікувально-профілактичного харчування та від яких виробничих факторів залежить їх вибір?
3. Які компоненти їжі здатні зв'язувати та виводити токсичні речовини з організму?
4. Характеристика дієт: назвіть основні лікувальні столи (дієти № 1–15) та вкажіть, при яких захворюваннях їх призначають.
5. Які способи теплової обробки продуктів повністю заборонені в дієтичному харчуванні?
6. Чому для багатьох лікувальних дієт супи готують виключно на овочевих відварах, а не на міцних м'ясних чи рибних бульйонах?

Тема 2. Теоретичні основи харчування.

Традиційне та нетрадиційне харчування

При опрацюванні цієї теми студент повинен вивчити такі питання:

Добровільне короткочасне або тривале повне голодування (розвантажувально-дієтична терапія).

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке традиційне (раціональне) харчування та які його головні принципи?
2. Які види нетрадиційного харчування ви знаєте?
3. У чому полягає різниця між повним та абсолютним голодуванням? Яке з них дозволяє вживання води?

4. На які дві великі групи поділяють голодування за характером виникнення?

5. Чому тривале голодування не можна назвати «відпочинком» для організму? Які важливі речовини (білки, вітаміни тощо) втрачає організм у цей період?

6. Назвіть небезпечні зміни в організмі чи психіці людини, які можуть виникнути внаслідок тривалого голодування.

Тема 3. Фізіологія харчування

При опрацюванні цієї теми студент повинен вивчити такі питання:

Функції товстого кишечнику, його значення у виведенні шлаків з організму, кругообігу речовин в організмі, його захисна роль.

Запитання для самоконтролю:

1. Які основні функції виконує товстий кишечник у процесі травлення?
2. Яка роль товстого кишечнику у всмоктуванні води?
3. Що таке «шлаки» та токсини у кишечнику і як організм (зокрема печінка) захищається від них?
4. Які корисні речовини синтезують бактерії в товстій кишці і чому це важливо для кругообігу речовин?
5. Що відбувається з їжею під час процесів бродіння та гниття в товстому кишечнику?
6. У чому полягає захисна роль товстого кишечнику від хвороботворних бактерій?
7. Чому для нормальної роботи товстого кишечнику в меню ресторану обов'язково мають бути продукти з клітковиною?

Тема 4. Психологія харчування

При опрацюванні цієї теми студент повинен вивчити такі питання:

Шкідливі звички у харчуванні та їхній вплив на здоров'я людини. Як сучасний ритм життя змінює культуру споживання їжі (перекуси на ходу, фастфуд, переїдання перед сном) та як можна подолати ці звички за допомогою здорового меню.

Запитання для самоконтролю:

1. Які харчові звички вважаються шкідливими для здоров'я людини?
2. Чому шкідливо їсти «на ходу» або занадто швидко жувати їжу?
3. Чим небезпечне регулярне харчування «всухом'ятку» і чому в ресторанах важливо пропонувати напої до сухих страв?
4. До яких наслідків призводить звичка вечеряти безпосередньо перед сном?
5. Чому звичка постійно перекушувати солодощами або фастфудом замість повноцінного обіду шкодить організму?
6. Чим загрожує звичка вживати надмірну кількість солі та цукру, і як ресторатор може зменшити їх використання в меню?
7. Чому відмова від сніданку є шкідливою звичкою і як готелі вирішують цю проблему через послугу «шведський стіл» (сніданки)?
8. Як звичка їсти під час перегляду телефона або телевізора впливає на кількість з'їденого?
9. Як надмірне захоплення ультра-пастеризованою, рафінованою та консервованою їжею шкодить мікрофлорі кишечнику?

Тема 5. Українська тарілка здорового харчування

При опрацюванні цієї теми студент повинен вивчити такі питання:

Харчування людей розумової праці. Харчування студентів. Особливості харчування студентів та людей розумової праці. Як їжа впливає на роботу мозку, пам'ять і концентрацію уваги. Принципи складання меню для офісних працівників та молоді: боротьба з втомою, вибір корисних перекусів та організація здорового харчування під час навчання і роботи.

Запитання для самоконтролю:

1. Які основні вимоги висуваються до харчування людей розумової праці та студентів?
2. Які продукти з «Української тарілки здорового харчування» є найкориснішими для роботи мозку та пам'яті?
3. Чому для студентів та офісних працівників шкідливі «прості вуглеводи»

(солодощі, випічка, газовані напої) під час навчання чи роботи?

4. Яку роль відіграють корисні жири у харчуванні людей розумової праці та в яких ресторанних стравах вони містяться?

5. Чому для студента важливо дотримуватися чіткого режиму харчування і не пропускати прийоми їжі під час сесії?

6. Як питний режим впливає на розумову діяльність і чому зневоднення знижує працездатність?

7. Чому зловживання кавою та енергетичними напоями під час підготовки до іспитів є небезпечним для здоров'я?

Тема 6. Вода

При опрацюванні цієї теми студент повинен вивчити такі питання:

Роль води у процесі обміну речовин і її вплив на харчову цінність. Вода в організмі людини та в кулінарних продуктах. Чим відрізняється вільна і зв'язана вода в їжі, як вона впливає на калорійність і соковитість страв та чому продукти втрачають вагу під час варіння чи смаження. Організація правильного питного режиму для гостей у ресторанах і готелях

Запитання для самоконтролю:

1. Яку головну роль відіграє вода в процесі обміну речовин в організмі людини?

2. Як вода впливає на регуляцію температури тіла (терморегуляцію) людини?

3. Як кількість води в харчовому продукті впливає на його загальну харчову та енергетичну цінність?

4. Як вміст води у сировині (наприклад, у м'ясі, овочах чи хлібі) впливає на терміни його зберігання в ресторані?

5. Які зміни відбуваються з водою в продуктах під час теплової кулінарної обробки (варіння, смаження, запікання)?

6. Що таке «зв'язана» та «вільна» вода в кулінарних продуктах?

7. Які ознаки зневоднення організму і чому в ресторанах та готелях правила високого сервісу передбачають подачу склянки води до кави чи вина?

Тема 7. Нездорові продукти і речовини

При опрацюванні цієї теми студент повинен вивчити такі питання:

Рейтинг шкідливих продуктів. Рейтинги продуктів із негативним впливом на здоров'я людини. Нутриціологічна оцінка продуктів із високим ступенем технологічної обробки та принципи формування здорової альтернативи в меню закладів ресторанного господарства.

Запитання для самоконтролю:

1. Які головні компоненти у складі продуктів роблять їх шкідливими для здоров'я при регулярному споживанні?
2. Чому солодкі газовані напої та пакетовані соки зазвичай очолюють рейтинги нездорових продуктів?
3. Чим небезпечні для організму людини трансжири?
4. Чому м'ясні напівфабрикати промислового виробництва (ковбаси, сосиски, копченості) за рейтингами ВООЗ віднесені до нездорової їжі?
5. Чому продукти категорії «фастфуд» мають високу калорійність, але низьку біологічну цінність?
6. Яку небезпеку приховують у собі глазуровані сирки, готові соуси та розчинні супи?
7. Як тривале смаження у фритюрі без регулярної заміни олії перетворює звичайний продукт на небезпечний?

Тема 8. Харчова безпека

При опрацюванні цієї теми студент повинен вивчити такі питання:

Обробка, підготовка та зберігання харчових продуктів. Організація безпечного руху харчових продуктів на виробництві: від приймання та складського зберігання до механічної й теплової обробки. Запобігання перехресному забрудненню через колірне маркування та контроль критичних температурних зон

Запитання для самоконтролю:

1. Які головні правила безпеки та гігієни потрібно виконувати під час

первинної обробки продуктів?

2. Що таке «товарне сусідство» в холодильниках ресторану і чому не можна зберігати сиру продукцію разом із готовими стравами?

3. Чому для обробки різних видів продуктів обов'язково використовувати окремі дошки та ножі з кольоровим маркуванням?

4. Як правильно та безпечно розморожувати м'ясо чи рибу в закладах ресторанного господарства?

5. Що таке «небезпечна температурна зона» для харчових продуктів і чому готові страви не можна залишати на тривалий час без охолодження чи підігріву?

6. Яких правил потрібно дотримуватися під час термічної обробки м'яса та птиці, щоб знищити небезпечні мікроби?

7. Як правильне пакування продуктів (наприклад, вакуумування або використання герметичних гастроємностей) впливає на терміни їх зберігання?

Тема 9. Режим харчування

При опрацюванні цієї теми студент повинен вивчити такі питання:

Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії.

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке «Норми фізіологічних потреб в основних харчових речовинах та енергії» та яка їхня роль у плануванні меню закладів ресторанного господарства?
2. На які групи фізичної активності поділяється працездатне населення України згідно з чинними нормами?
3. До якої групи належать студенти та працівники готельно-ресторанної сфери?
4. Що таке основний обмін та які фактори впливають на його величину?
5. Яке співвідношення між білками, жирами та вуглеводами вважається оптимальним для дорослої людини помірної фізичної праці?
6. Яке значення у харчуванні людини мають поліненасичені жирні кислоти?

7. Чому білки називають «будівельним матеріалом» для організму?

8. Які вуглеводи корисніші для здоров'я — прості чи складні?

Тема 10. Харчові добавки та їх використання

При опрацюванні цієї теми студент повинен вивчити такі питання:

Пробіотики, їх роль в організмі людини та функціональних продуктах. Пребіотики та синбіотики.

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке пробіотики і які мікроорганізми найчастіше виконують їхню роль?

2. Чим пребіотики відрізняються від пробіотиків? Яка їхня головна функція в організмі?

3. Що таке синбіотики і чому їх вважають найбільш ефективними для здоров'я людини?

4. Яку роль відіграє корисна мікрофлора (мікробіом) кишківника в загальному імунітеті та травленні людини?

5. Що таке функціональні харчові продукти і чому пробіотики є їхньою важливою складовою?

6. Назвіть традиційні продукти харчування, які є природними джерелами пробіотиків (які з них можна легко включити в меню ресторану?).

7. У яких повсякденних продуктах рослинного походження міститься найбільше пребіотиків (наприклад, інуліну, пектину)?

8. Чому споживання йогуртів або квашених овочів корисніше для травлення, ніж вживання звичайної рафінованої їжі?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. PROMETEUS Курс «4 кроки до здорового харчування».

2. Дуденко Н.В. та ін. Нутриціологія: навч. посібник – Х.: Світ книг, 2013. – 560 с.

3. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 336 с.

4. 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 / уклад. Т.Ф. Кравченко – Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2025. – 37с.

4. Павлоцька Л.Ф., Аксьонова О.Ф. Опорний конспект. Нутриціологія.– Х.: ХДУХТ, 2018. – 131 с.

Основи здорового харчування [Текст]: методичні вказівки до виконання самостійної роботи для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань J Транспорт та послуги спеціальності J2 Готельно-ресторанна справа та кейтеринг денної форми / уклад. Т.Ф. Кравченко – Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2026. – 13 с.

Комп'ютерний набір і верстка : Т.Ф. Кравченко
Редактор:

Підп. до друку _____2026 р. Формат А4.
Папір офіс. Гарн. Таймс. Умов. друк. арк. 3,5
Обл. вид. арк. 3,4. Тираж 15 прим. Зам.___

Інформаційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018, м. Луцьк, вул. Львівська, 75
Друк – ІВВ Луцького НТУ