

ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ

Навчально-науковий інститут денної освіти

Кафедра технологій харчових виробництв і ресторанного господарства

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

*Галина Хомич*  
підпис

Галина Хомич  
ініціали, прізвище

«16» 11 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

навчальної дисципліни «Культура харчування»

освітня програма «Харчові технології та інженерія», «Ресторанні технології»

спеціальність 181 Харчові технології

галузь знань 18 Виробництво та технології  
код назва галузі знань

ступінь вищої освіти бакалавр, молодший бакалавр  
бакалавр, магістр, доктор філософії

Робоча програма навчальної дисципліни «Культура харчування» схвалена та рекомендована до використання в освітньому процесі на засіданні кафедри технологій харчових виробництв і ресторанного господарства  
Протокол від «16» листопада 2023 року № 4.

Полтава 2023

Укладач : Бородай А.Б., доцент, к.т.н., доцент

**ПОГОДЖЕНО:**

Гарант освітньої програми «Харчові технології та інженерія»  
спеціальності 181 «Харчові технології »  
ступеня бакалавр, молодший бакалавр

  
підпис

Ю.Г. Наконечна  
ініціали, прізвище

« 16 » 11 2023 року.

Гарант освітньої програми «Ресторанні технології»  
спеціальності 181 «Харчові технології»  
ступеня бакалавр

  
підпис

О.М. Горобець  
ініціали, прізвище

« 16 » 11 2023 року.

## Розділ 1. Опис навчальної дисципліни «Культура харчування»

Таблиця 1 – Опис навчальної дисципліни «Культура харчування»

Місце у структурно-логічній схемі підготовки	<i>Пререквізити:</i> «Історія України» <i>Прореквізити:</i> «Кулінарна етнологія і гастрономічний туризм».	
Мова викладання	Українська	
Статус дисципліни - обов'язкова		
Курс/семестр вивчення	1/2	
Кількість кредитів ЄКТС/ кількість модулів	3/2	
Денна форма навчання:		
Кількість годин: – загальна кількість:, 2 семестр - 90		
- лекції: 2 семестр - 16		
- практичні (семінарські, лабораторні) заняття: 2 семестр - 20		
- самостійна робота: 2 семестр - 54		
- вид підсумкового контролю (ПМК, екзамен): екзамен		
Заочна форма навчання		
Кількість годин: – загальна кількість: 2 семестр - 90		
- лекції: 2 семестр - 4		
- практичні (семінарські, лабораторні) заняття: 2 семестр - 6		
- самостійна робота: 2 семестр - 78		
- вид підсумкового контролю (ПМК, екзамен): 2 семестр - екзамен		

## Розділ 2. Перелік компетентностей, які забезпечує навчальна дисципліна, програмні результати навчання

**Мета** навчальної дисципліни полягає у формуванні навчально-пізнавальних компетенцій у галузі культури харчування як системи матеріальних і духовних цінностей людини й суспільства, уявлень про гостинність, національні особливості спілкування, харчування, традиції в Україні.

**Завдання** навчальної дисципліни: розуміти значення харчування в еволюції людини, вміти аналізувати системи харчування, визначати ступінь корисності харчових продуктів для здоров'я та життєдіяльності людини; використовувати знання та набувати навички з мистецтва оформлення страв, сервірування столу; впроваджувати сучасну культуру застільного етикету; дотримуватися норм і правил європейської етики та етикету у закладах гостинності та повсякденному житті; застосовувати набуті знання під час практики, роботи з клієнтами.

Таблиця 2 - Перелік компетентностей, які забезпечує дана навчальна дисципліна, програмні результати навчання

Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач (загальні (ЗК 1), спеціальні (СК 1))	Програмні результати навчання (ПР 1, ПР 2...)
ЗК 5. Здатність до пошуку та аналізу інформації з різних джерел.	ПР 01. Знати і розуміти основні концепції, теоретичні та практичні проблеми в галузі харчових технологій.
ЗК 14. 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 забезпечення здорового способу життя	ПР 03. Уміти застосовувати інформаційні та комунікаційні технології для інформаційного забезпечення професійної діяльності та проведення досліджень прикладного характеру.
СК 12. Здатність формувати комунікаційну стратегію в галузі харчових технологій, вести професійну дискусію	ПР 26. Формувати і відстоювати власну світоглядну та громадську позицію, діяти соціально відповідально та свідомо.

### Розділ 3. Програма навчальної дисципліни

#### *Змістовий модуль 1. Харчування як фактор зовнішнього середовища*

#### **Тема 1. Культура харчування як дисципліна, що формує систему ціннісних орієнтацій студента**

Об'єкт, предмет, мета та завдання дисципліни, її місце в навчальному плані підготовки інженерів-технологів. Соціально-особистісні компетенції, що формуються у студентів під час вивчення дисципліни. Основні поняття та термінологія дисципліни.

#### **Тема 2. Історичні аспекти впливу харчування на еволюцію людини. Світові моделі харчування**

Значення харчування в еволюції людини. Основні фактори формування раціону харчування. Характеристика раціонів харчування за різних історичних періодів.

### **Тема 3. Культура харчування як матеріальний аспект життєдіяльності людини**

Харчові продукти, як основа життєдіяльності людини. Основні харчові речовини: значення в житті людини, культура споживання. Поняття про харчову, енергетичну та біологічну цінність харчових продуктів. Поняття про нутрієнтно-енергетичний баланс. Характеристика понять «асиміляція», «дисиміляція».

Культура харчових раціонів. Енерговитрати і стратегії їх поповнення.

*Змістовий модуль 2. Культура харчування як елемент духовної культури людства*

### **Тема 4. Харчування як елемент культури нації**

Харчування як складова народних традицій, обрядів, ритуалів, церемоній. Народна мудрість про культуру харчування – прислів'я, приказки, частівки. Культура харчування в висловлюваннях філософів, поетів, політиків, художників. Кулінарне мистецтво в репродукціях великих художників світу. Кулінарні пам'ятки – поварені книги, як історичний культурний спадок.

### **Тема 5. Харчування як елемент філософської культури**

Система Аюрведа та її принципи харчування. Макробіотика – філософія харчування за Ін-Ян. Філософія здорового харчування – концепція піраміди харчування.

Визначення понять «почуття», «емоції». Смакові відчуття як культура сприйняття їжі. Смакові переваги їжі.

### **Тема 6. Культура споживання їжі**

Споживання їжі – як елемент загального етикету застілля. Історія зародження та розвитку культури застільного спілкування. Сучасна культура застільного етикету. Культура споживання страв: правила, традиції, особливості. Естетичні вимоги до оформлення і подавання страв.

## Розділ 4. Тематичний план навчальної дисципліни

Таблиця 3 - Тематичний план навчальної дисципліни «Культура харчування»

Назва теми (лекції) та питання теми (лекції)	Обсяг, годин	Назва теми та питання практичного заняття	Обсяг, годин	Завдання самостійної роботи у розрізі тем	Обсяг, годин
<p><b><u>Тема 1. Культура харчування як дисципліна, що формує систему ціннісних орієнтацій студента.</u></b></p> <p>1. Сутність, мета і завдання навчальної дисципліни. 2. Поняття про екотрофологію. 3. Продовольча безпека. 4. Екологія харчування. 5. Харчування людини у традиційних суспільствах.</p>	2	<p><b>Практичне заняття 1.</b> <b>Гостьова етика та етикет</b> 1. Історико-культурні особливості етикету харчування 2. Гостинність та етикет родинного застілля.</p> <p><b>Завдання 1.</b> Провести моніторинг цін на харчові продукти у супермаркетах міста. Скласти приблизне тижневе меню своєї родини. Розрахувати кількість необхідних продуктів та кошти, необхідні для їхнього придбання. Проаналізувати купівельну спроможність.</p>	2	<p>1. Підготувати реферат або презентацію згідно із завданням викладача. 2. Скласти меню та провести моніторинг цін на харчові продукти, що необхідні для святкування дня народження, - вечірка з 10 осіб, - у роздрібній мережі та супермаркеті.</p>	9
<p><b><u>Тема 2. Історичні аспекти впливу харчування на еволюцію людини.</u></b></p> <p><b>Лекція 1. Зовнішнє середовище – екологічний фактор життєдіяльності людства.</b></p> <p>1. Значення харчування в еволюції людини. 2. Основні фактори формування раціону харчування. 3. Характеристика раціонів харчування за різних історичних періодів.</p> <p><b>Лекція 2. Джерела зародження та розвитку харчування.</b></p> <p>1. Харчова карта світу.</p>	2	<p><b>Практичне заняття 2.</b> <b>Обмін енергії й енерговитрати в організмі</b> 1. Поняття про нутрієнтно-енергетичний баланс. 2. Визначення добових енерговитрат організму.</p> <p><b>Завдання 1.</b> Визначити показники своєї маси, користуючись кількома методиками.</p> <p><b>Завдання 2.</b></p>	2	<p>Підготувати реферат або презентацію згідно із завданням викладача</p>	9

Назва теми (лекції) та питання теми (лекції)	Обсяг, годин	Назва теми та питання практичного заняття	Обсяг, годин	Завдання самостійної роботи у розрізі тем	Обсяг, годин
2. Світові моделі харчування		Обчислити величину свого основного обміну (ВОО, ккал) за добу. <b>Завдання 3.</b> Визначити енергетичні витрати методом хронометражу.			
<p><b><u>Тема 3. Культура харчування як матеріальний аспект життєдіяльності людини</u></b></p> <p><b>Лекція 1. Культура харчування як фізіологічна потреба життєдіяльності людини.</b></p> <p>1. Харчові продукти, як основа життєдіяльності людини.</p> <p>2. Основні харчові речовини: значення в житті людини, культура споживання.</p> <p>3. Поняття про харчову, енергетичну та біологічну цінність харчових продуктів.</p> <p><b>Лекція 2. Культура харчових раціонів.</b></p> <p>1. Основні поняття щодо харчових раціонів.</p> <p>2. Культура розподілу добового раціону.</p> <p>Енерговитрати і стратегії їх поповнення.</p>	2	<p><b>Практичне заняття 3. Концепції здорового харчування</b></p> <p>1. Основні концепції здорового харчування.</p> <p>2. Фактори, що впливають на формування характеру харчування.</p> <p><b>Завдання 1.</b> Навести перелік концепцій здорового харчування та проаналізувати сильні й слабкі сторони кожної з них.</p> <p><b>Практичне заняття 4 Добовий харчовий раціон людини. Фактори, що формують добові раціони</b></p> <p>1. Режим і різноманітність харчування.</p> <p>2. Фізіологічні особливості складання меню.</p> <p><b>Завдання 1.</b> Провести аналіз власного добового харчового раціону. Скласти меню денного раціону для себе на основі розрахованих раніше (див. заняття 2) енерговитрат.</p>	2	<p>Підготувати реферат або презентацію згідно із завданням викладача.</p> <p>Підготувати реферат або презентацію згідно із завданням викладача</p>	9

Назва теми (лекції) та питання теми (лекції)	Обсяг, годин	Назва теми та питання практичного заняття	Обсяг, годин	Завдання самостійної роботи у розрізі тем	Обсяг, годин
		<p><b>Завдання 2.</b> Розрахувати харчову цінність і калорійність складеного меню.</p> <p><b>Практичне заняття 5.</b> <b>Розрахунок харчової цінності кулінарної продукції</b> 1. Робота зі збірниками рецептур страв і кулінарних виробів, таблицями хімічного складу харчових продуктів; визначення харчової і енергетичної цінності страв. <b>Завдання 1.</b> Ознайомитися зі збірниками рецептур страв. Скласти рецептуру заданої страви.</p> <p><b>Завдання 2.</b> Розрахувати харчову і енергетичну цінність страви.</p> <p><b>Практичне заняття 6.</b> <b>Розрахунок біологічної цінності кулінарної продукції</b> 1. Біологічна цінність продуктів; визначення вмісту вітамінів та мікроелементів у стравах. <b>Завдання 1.</b> Визначити вміст основних вітамінів у кулінарній продукції. Користуючись таблицями хімічного складу харчових продуктів,</p>	2	Підготувати реферат або презентацію згідно із завданням викладача	
			2		



Назва теми (лекції) та питання теми (лекції)	Обсяг, годин	Назва теми та питання практичного заняття	Обсяг, годин	Завдання самостійної роботи у розрізі тем	Обсяг, годин
		<p>розрахувати кількість вітамінів А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, РР у заданій страві.</p> <p><b>Завдання 2.</b> Ознайомитися з матеріалом дистанційного курсу щодо ролі вітамінів у житті людини. Скласти таблицю-госарій користі вітамінів.</p> <p><b>Практичне заняття 7. Основи гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів</b></p> <p>1. Основи гігієни харчування та ризики для здоров'я людей, що існують при виробництві харчових продуктів.</p> <p><b>Завдання 1.</b> Ознайомитись із положеннями щодо використання харчових добавок у харчовій промисловості. Розібрати маркування заданого продукту та записати результати наявності харчових добавок, їхніх технологічних властивостей та можливого впливу на організм у таблицю</p> <p><b>Завдання 2.</b> Ознайомитись із положеннями щодо використання у харчових технологіях та харчуванні продукції з ГМО, знайти</p>	2	Подивитися фільм «Смачно до смерті — Загублений світ. 4 сезон. 10 випуск»	

Назва теми (лекції) та питання теми (лекції)	Обсяг, годин	Назва теми та питання практичного заняття	Обсяг, годин	Завдання самостійної роботи у розрізі тем	Обсяг, годин
		контраргумент або дати коментар свого бачення.			
<p><b><u>Тема 4. Харчування як елемент культури нації.</u></b></p> <p>1. Харчування як складова народних традицій, обрядів, ритуалів, церемоній.</p> <p>2. Народна мудрість про культуру харчування – прислів'я, приказки, частівки.</p> <p>3. Культура харчування у висловлюваннях філософів, поетів, політиків, художників.</p> <p>4. Кулінарне мистецтво в репродукціях великих художників світу.</p>	2	<p><b>Практичне заняття 8. Культура та побут населення України, їх вплив на культуру харчування українців</b></p> <p>1. Вплив народних традицій, релігії, обрядів, побуту на формування української кухні.</p> <p>2. Особливості української національної кухні.</p>	2	<p>1. Підготувати реферат або презентацію згідно із завданням викладача.</p> <p>2. Скласти сканворд із термінів, що означають національні чи обрядові страви України.</p>	9
<p><b><u>Тема 5. Харчування як елемент філософської культури.</u></b></p> <p><b>Лекція 1. Харчування як елемент філософської культури.</b></p> <p>1. Система Аюрведа та її принципи харчування.</p> <p>2. Макробіотика – філософія харчування за Ін-Ян.</p> <p>3. Філософія здорового харчування – концепція піраміди харчування.</p> <p><b>Лекція 2 Харчування як елемент емоційної сфери життя людини</b></p> <p>1. Визначення понять «почуття», «емоції».</p> <p>2. Смакові відчуття як культура сприйняття їжі.</p> <p>3. Смакові переваги їжі.</p>	2	<p><b>Практичне заняття 9. Віра і харчування: обряди і народні традиції харчування у світових релігіях</b></p> <p>1. Традиційна їжа різних народів світу.</p> <p>2. Культура споживання їжі різних народів.</p> <p><b>Завдання 1.</b> Скласти таблицю філософських систем харчування, проаналізувати їхні позитивні і негативні сторони.</p> <p><b>Завдання 2.</b> Замалювати у конспекті піраміду харчування.</p>	2	<p>Підготувати реферат або презентацію згідно із завданням викладача</p>	9
<p><b><u>Тема 6. Культура споживання їжі.</u></b></p> <p>1. Споживання їжі – як елемент загального етикету застілля.</p>	2	<p><b>Практичне заняття 10. Естетичні вимоги до оформлення і подавання страв</b></p>	2		9

Назва теми (лекції) та питання теми (лекції)	Обсяг, годин	Назва теми та питання практичного заняття	Обсяг, годин	Завдання самостійної роботи у розрізі тем	Обсяг, годин
2. Історія зародження та розвитку культури застольного спілкування. 3. Сучасна культура застільного етикету. 4. Культура споживання страв: правила, традиції, особливості.		1. Естетичні вимоги до оформлення і подавання страв. 2. Сервірування столу. 3. Основи карвінгу. <b>Завдання 1.</b> Замалювати схеми сервірування столу до сніданку, обіду, вечері, банкету. <b>Завдання 2.</b> Відпрацювати методи складання серветок.			
<b>Разом</b>	<b>16</b>		<b>20</b>		<b>54</b>

### Розділ 5. «Система оцінювання знань студентів»

Таблиця 4 - Розподіл балів, що отримують студенти за результатами вивчення навчальної дисципліни «Культура харчування»

Види робіт	Максимальна кількість балів
Модуль 1. (теми 1-3) відвідування занять (4,0 бали); навчальна робота на практичних заняттях (3,0 бали); самостійна робота з підготовки до занять та виконання домашніх завдань (5,0 бали); захист виконання домашнього завдання (5,0 бали); виконання індивідуальних завдань (3,0 бали); виконання поточної модульної контрольної роботи (10,0 балів)	30
Модуль 2. (теми 4-6) відвідування занять (4,0 балів); навчальна робота на практичних заняттях (3,0 балів); самостійна робота з підготовки до занять та виконання домашніх завдань (5,0 балів); захист виконання домашнього завдання (5,0 балів); виконання індивідуальних завдань (3,0 бали); виконання поточної модульної контрольної роботи (10,0 балів)	30
Підсумковий контроль (екзамен)	40
<b>Разом</b>	<b>100</b>

Таблиця 5 - Шкала оцінювання знань студентів за результатами підсумкового контролю (заліку) з навчальної дисципліни «Культура харчування»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	А	відмінно
82-89	В	добре
74-81	С	

64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	«незадовільно» з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## Розділ 6. Інформаційні джерела Основні

1. Вакулик І.І. Етикет та культура харчування: Навчальне видання / І.І. Вакулик, Я.В. Пузиренко, Т.М. Мисюра. – К.: Вид-во. ТОВ «Аграр Медіа Груп», 2010. – 68с.
2. Димань Т.М., Барановський М.М., Білявський Г.О та ін. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування: навч. посібник. К.: Лібра, 2006. 304 с.
3. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Артеменко В.С. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 558 с.
4. Капрельянц Л.В., Петросьянц А.П. Лікувально-профілактичні властивості харчових продуктів та основи дієтології. Одеса: Друк, 2011. 269 с.
5. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
6. Черевко О.І. та інші. Дієтичне харчування: Підручник. Вид. «Світ книг». 2016. 360 с.

### Додаткові

7. Бабюк А.В., Макарова О.В., Рогозинський М.С. та ін. Безпека харчування: сучасні проблеми. Чернівці: Книги ХХІ, 2005. 456 с.
8. Культура і побут населення України: навч. посібник / В.І. Кулько, Л.Ф. Артюх, В.Ф. Торленко та ін. 2-е вид. доп. та перероб. К.: Либідь, 1993. 288 с.
9. Смоленський Б.Л., Білова Л.В. Віра та харчування: Обряди і народні традиції харчування у світових релігіях [Текст] / СПб., 1994. 155 с.
10. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Дмитрієвич Л.Р. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів: Навчальний посібник [Текст] / Суми: «Університетська книга», 2007 442 с.

## Розділ 7. Програмне забезпечення навчальної дисципліни

Загальне програмне забезпечення, до якого входить пакет стандартних програмних продуктів Microsoft Office. Викладання лекцій забезпечено мультимедійним супроводженням з використанням програми POWER POINT. Дистанційний курс <http://www2.el.puet.edu.ua/st/course/view.php?id=1566>