

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСПІЛКИ  
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»

Навчально-науковий інститут харчових технологій готельно-ресторанного та туристичного бізнесу

Кафедра технологій харчових виробництв та ресторанного господарства

**СИЛАБУС**

Навчальної дисципліни

**«Основи фізіології харчування, гігієна та санітарія»**

на 2020-2021 навчальний рік

Курс та семестр навчання	2 курс, 3 семестр
Освітня програма	«Харчові технології та інженерія»
Освітня програма	«Ресторанні технології»
Спеціальність	181 Харчові технології
Галузь знань	18 Виробництво та технології
Ступінь вищої освіти	Бакалавр

ПІБ НПП, яка веде дану дисципліну,

**Медведь Лоліта Миколаївна**

Посада

старший викладач

Контактний телефон	+380501950144
Електронна адреса	lolita.medved@ukr.net
Розклад навчальних занять	<a href="http://schedule.puet.edu.ua/">http://schedule.puet.edu.ua/</a>
Консультації	<a href="http://www.ht.puet.edu.ua/stud.php">http://www.ht.puet.edu.ua/stud.php</a> он-лайн: електронною поштою, пн-пт з 10.00 – 17.00
Сторінка дистанційного курсу	<a href="http://el.puet.edu.ua/">http://el.puet.edu.ua/</a>

**Опис навчальної дисципліни**

<b>Мета вивчення навчальної дисципліни</b>	Опанування теоретичних знань щодо будови і функцій природних біоорганічних компонентів продуктів харчування, будови і функцій органів травної системи, фізіологічних та біохімічних процесів травлення, добових енергетичних витрат організму людини у залежності від віку, статі, стану здоров'я, фізичних, інтелектуальних навантажень, професійної діяльності.
<b>Тривалість</b>	3 кредити ЄКТС/90 годин (лекцій 16 год., практичні заняття 20 год, самостійна робота 54 год.).
<b>Форми та методи навчання</b>	Лекції та практичні заняття в аудиторії та он-лайн
<b>Система поточного</b>	Поточний контроль: відвідування занять; захист домашнього

<b>та підсумкового контролю</b>	завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; доповіді з рефератами та презентаціями та їх обговорення; тестування; поточна модульна робота.
<b>Базові знання</b>	Значення нутрієнтів їжі та функціонування основних фізіологічних систем організму людини, фізіологічні основи складання раціонів для різних груп населення, норми і нормативи в галузі харчування, санітарні вимоги з утримання підприємств ресторанного господарства
<b>Мова викладання</b>	Українська

**Перелік компетентностей, які забезпечує дана навчальна дисципліна,  
програмні результати навчання**

<b>Програмні результати навчання</b>	<b>Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• визначати харчову, біологічну і енергетичну цінність кулінарної продукції;</li> <li>• складати раціони збалансованого харчування для різних категорій споживачів у залежності від віку, виду діяльності;</li> <li>• розробляти санітарно-гігієнічні вимоги до технологічного процесу в закладах ресторанного господарства;</li> <li>• визначати асортимент продуктів, які у кожному конкретному випадку можуть забезпечити потребу організму у відповідних харчових речовинах;</li> <li>• проектувати підприємства ресторанного господарства, що відповідають усім санітарно-гігієнічним вимогам;</li> <li>• виявляти проблемні ситуації санітарно-гігієнічного стану і пропонувати шляхи їх розв'язання.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* наукові основи нормування витрат енергії та споживання харчових речовин для різних груп населення, які є теоретичною базою для планування виробництва і споживання харчових продуктів, а також організації раціонального харчування;</li> <li>* закономірність процесів травлення, знання яких є необхідним для розуміння принципів складання раціонів за окремими прийомами їжі;</li> <li>* основи збалансованого харчування і шляхи його реалізації, асортимент продуктів, що рекомендуються для різних груп населення, та їх харчову цінність, вимоги до режиму харчування, принципи складання меню раціонів;</li> <li>* особливості харчування дітей, підлітків, людей похилого віку, дорослого працездатного населення з урахуванням віку, статі, характеру праці та кліматичних умов;</li> <li>* фізіологічні вимоги до організації харчування на підприємствах промисловості, сільського господарства, в навчальних закладах;</li> <li>* теоретичні основи гігієни харчування і санітарні вимоги щодо облаштування підприємств ресторанного господарства.</li> </ul>

## Тематичний план навчальної дисципліни

Назва теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
<b>МОДУЛЬ 1. ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ХАРЧОВИХ РЕЧОВИН</b>		
Тема 1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування.	Актуальні проблеми поліпшення структури харчування та здоров'я населення Концепції харчування Історія розвитку науки про харчування
Тема 2. Система травлення і процеси травлення	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування.	Будова та функції нервової системи Функції залоз внутрішньої секреції. Відділи системи кровообігу Роль харчування у діяльності серцево-судинної системи Будова і функції системи виділення Вплив харчування на діяльність нирок
Тема 3. Обмін енергії і енерговитрати організму	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування.	Регуляція системи травлення Механізм всмоктування Вплив структури харчування на процеси травлення
Тема 4. Фізіолого-гігієнічне значення макронутрієнтів	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування.	Значення незамінних амінокислот для організму Біологічна цінність білків Розрахунок амінокислотного скору Фізіологічне значення поліненасичених жирних кислот Функції стеринів в організмі Значення харчових волокон для організму Замінники цукру
Тема 5. Фізіолого-гігієнічне значення мікронутрієнтів та проблема забезпечення ними організму	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування.	Вітамінно-подібні речовини. Норми, джерела Причини розвитку вітамінної недостатності Шляхи вирішення проблеми забезпечення організму вітамінами
<b>Модуль 2. ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНИЧНІ ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ</b>		

Тема 6. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування.	Основні принципи збалансованого харчування Режим харчування
Тема 7. Фізіолого-гігієнічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування.	Харчування сільськогосподарських працівників Раціональне харчування водіїв Особливості харчування у гарячих цехах Харчування шахтарів
Тема 8. Основи гігієни харчування і санітарні вимоги щодо облаштування підприємств ресторанного господарства	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування.	Шляхи забруднення харчових продуктів Основні вимоги санітарної обробки яєць

## Інформаційні джерела

### ОСНОВНА

1. Закон України «Про безпечність та якість харчових продуктів» зі змінами і доповненнями від 22 липня 2014 року № 1602-7.
2. Закон України «Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення» зі змінами і доповненнями від 06 вересня 2018 року №2530-8.
3. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: навч. посібник. – К.Кондор, 2018. – 444 с.
4. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник/ Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька, В.С. Артеменко, М.П. Головка. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2018. – 558 с.
5. Навчально-методичний посібник для самостійного вивчення дисципліни за КМСОНП «Основи фізіології харчування, гігієна та санітарія» / Укладачі Рогова А.Л., Медведь Л.М. Електронна версія. – Полтава: ПУЕТ, 2020. 96 с.
6. Робочий зошит з курсу «Основи фізіології та гігієни харчування»/ А.Л. Рогова - Полтава: ПУЕТ, 2010. 64 с.

### ДОДАТКОВА

7. Безпека харчування: сучасні проблеми: Посібник-довідник / А.В. Бабюк, О.В. Макарова, М.С. Рогозинський та ін. – Чернівці: Книги – XXI, 2005. – 456 с.
8. Грищенко І.М., Кравчук Н.М. Дієтичне та дитяче харчування. Навч. посіб. – К.: Київ. нац. торг. екон. ун-т, 2003. – 288 с.
9. Збірник рецептур страв та кулінарних виробів. Для підприємств громадського харчування всіх форм власності. / О.В. Шалимінов, Т.П. Дятченко, Л.О. Кравченко. - К.: А.С.К., 2008. – 848 с.
10. Зубар Н.М. Рудь Ю.В. Фізіологія харчування / Навч. посібник. – К.: КНТЕУ, 2001. 258 с.
11. Иванов Ю. Лучшие диеты XX века. – Донецк: Издат-во Сталкер, 2004. – 288 с.
12. Корзун В.Н. Гігієна харчування. – К.: Здоров'я, 2002. – 236 с.

13. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії / МОЗ України. Наказ №272 від 18.11.09. – К., 2009.
14. Основи фізіології харчування / Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька, В.С. Артеменко: Підручник. – Харків: Торнадо, 2004. – 410 с.
15. Позняковский В.М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. – Новосибирск: изд-во Новосибирского ун-та, 2002.–448 с.
16. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: Экономика, 2006. – 720 с.
17. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М.: Хлебпродинформ, 2004. – 640 с.
18. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания. - М.: Хлебпродинформ, 2002. – 632 с.
19. Таблицы химического состава и калорийности продуктов питания. Справочник / Под ред. Скурихина И.М. – М.: ДеЛи, 2007. – 276 с.
20. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. И.М. Покровского. – М.: Агропромиздат, 1999. – 224 с.
21. Химический состав блюд и кулинарных изделий: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий/ Под ред. И.М. Скурихина, М.В. Волгарева. – М.: ЖА «Гласность», 1997. – 772 с.
22. Щелкунов Л.Ф., Дудкин М.С., Корзун В.Н. Пища и экология. Одесса: Оптимум, 2000.–517 с.

#### ЕЛЕКТРОННІ РЕСУРСИ

23. Гігієнічні вимоги до організації раціонального та лікувально-профілактичного харчування. Режим доступу: [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/distance/lectures\\_stud/](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/distance/lectures_stud/)
24. Раціональне харчування: закони і принципи. Режим доступу: [https://pidruchniki.com/85492/bzhd/ratsionale\\_harchuvannya\\_zakoni\\_printsipi](https://pidruchniki.com/85492/bzhd/ratsionale_harchuvannya_zakoni_printsipi).

### **Програмне забезпечення навчальної дисципліни**

Пакет програмних продуктів Microsoft Office.

### **Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання**

- Політика щодо термінів виконання та перескладання: всі завдання за темами відповідних модулів дисципліни здаються до написання поточної модульної роботи за цим модулем. Порушення цієї вимоги зумовить зниження отриманої оцінки на 90-70% залежно від рівня порушення термінів здачі завдання. Перескладання модулів відбувається виключно за наявності поважних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, стажування).
- Політика щодо академічної доброчесності: кожен студент самостійно виконує поточні модульні роботи та проходить тестування без використання будь-яких допоміжних джерел інформації (на будь-яких носіях). Їх використання дозволяється лише для підготовки до цих видів робіт, а також до виконання практичних завдань.

- Політика щодо відвідування: відвідування занять є обов'язковим. Відпрацювання пропущених занять відбувається згідно політики щодо термінів виконання та перескладання. За наявності поважних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, стажування) навчання може здійснюватись в он-лайн формі на основі дистанційного курсу за умови попереднього узгодження з провідним викладачем.

Політика зарахування результатів неформальної освіти:

<http://puet.edu.ua/uk/publiczna-informaciya>

### Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання

Види робіт	Максимальна кількість балів
Модуль 1 ( теми 1-5): відвідування занять (4 бали); захист домашнього завдання (4 бали); обговорення матеріалу занять (4 бали); виконання навчальних завдань (4 бали); завдання самостійної роботи (4 бали); тестування (4 бали); поточна модульна робота ( 6 балів)	70
Модуль 2 ( теми 6-8): відвідування занять (4 бали); захист домашнього завдання (4 бали); обговорення матеріалу занять (4 бали); виконання навчальних завдань (4 бали); завдання самостійної роботи (4 бали); тестування (4 бали); поточна модульна робота ( 6 балів)	30
	100

### Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти за результатами вивчення навчальної дисципліни

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Відмінно
82-89	B	Дуже добре
74-81	C	Добре
64-73	D	Задовільно
60-63	E	Задовільно достатньо
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковими повторним вивченням навчальної дисципліни