

СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ



ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

спеціальність	Не обмежено	обов'язковість дисципліни	вибіркова
освітня програма	Не обмежено	факультет	Переробних і харчових виробництв
освітній рівень	перший (бакалаврський)	кафедра	харчових технологій продуктів з плодів, овочів і молока та інновацій в оздоровчому харчуванні ім. Р.Ю. Павлюк

ВИКЛАДАЧ

Юр'єва Ольга Олексіївна



Вища освіта – спеціальність товарознавство та експертизи в митній справі

Науковий ступінь – кандидат технічних наук 05.18.13 Технологія консервованих і охолоджених харчових продуктів

Досвід роботи – понад 15 років

Показники професійної активності з тематики курсу:

- наявність публікацій у фахових виданнях України (28), наукометричних базах, зокрема Scopus, Web of Science Core Collection (3);
- наявність 2 монографій;
- наявність навчально - методичних посібників/ практикумів/ інших навчально-методичних праць загальною кількістю три найменування – 5
- наявність апробаційних та/або науково-популярних публікацій – 5

телефон

(097) 737 54 90

електронна пошта

olyaureva@ukr.net

дистанційна підтримка

e-Front

До викладання дисципліни долучені: професор, доктор технічних наук Погарська Вікторія Вадимівна

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНЮ КОМПОНЕНТУ (ДИСЦИПЛІНУ)

Мета	ознайомлення студентів з сутністю та принципами здорового харчування, значенням мікрофлори кишківника, макро та мікронутрієнтів (в.т.ч. біологічно активних речовин рослинної сировини), режиму харчування в формуванні імунної системи, розгляд плодоовочевих та молочних продуктів як основи для здорового харчування, ознайомлення з досягненнями лауреатів Нобелівської премії у галузі здорового харчування
Формат	Лекції, лабораторно-практичні заняття, самостійна робота, індивідуальні завдання
Деталізація результатів навчання і форм їх контролю	- розуміння впливу макро (білків, жирів, вуглеводів), мікронутрієнтів (вітамінів, БАР) їжі та режиму харчування (кратності, часу, розподілу за калорійністю та хімічним складом) на формування імунітету, стану здоров'я, довголіття та працездатність людини (ЗК 10, ПР 02, ПР 05, ПР 17) / індивідуальні практичні завдання; - здатність аналізувати добову потребу людини у основних харчових та біологічно активних речовинах (в т.ч. з імуномодулюючою, антиоксидантною дією) та шляхи її задоволення з метою дотримання принципів здорового харчування (ЗК 09, ПР 02) / індивідуальні практичні завдання; - здатність оволодівати сучасними знаннями щодо розробки ресурсощадних технологій виробництва продуктів для здорового харчування, в т.ч комбінованих молочно-рослинних з максимальним збереженням біологічного потенціалу сировини (ЗК 07, ПРН 05) / індивідуальні практичні завдання; - здатність зберігати та приумножувати наукові досягнення і цінності суспільства спрямовані на дотримання принципів здорового харчування та розробку прогресивних технологій виробництва продуктів для здорового харчування (ЗК 02, ПРН 05, ПРН 17) / індивідуальні практичні завдання.
Обсяг і форми контролю	3 кредити ЕКТС (90 годин): 12 годин лекції, 18 годин лабораторно-практичні заняття, підсумковий контроль – диференційований залік
Вимоги викладача	вчасне виконання завдань, активність, індивідуальна та командна робота
Умови зарахування	Згідно з навчальним планом

ДОПОВНЮЄ СТАНДАРТ ОСВІТИ І ОСВІТНЮ ПРОГРАМУ

Компетенції	ЗК 02. 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 різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ЗК 07. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях ЗК 09. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК 10. Здатність працювати в команді.	Програмні результати навчання	ПР 02. Прагнути до самоорганізації та самоосвіти. ПРН 05. Проводити літературний пошук українською та іноземною мовами та аналізувати отриману інформацію. ПРН 17. Вдосконалювати знання і навички за допомогою довідкової та нормативної літератури, відповідної документації для вирішення виробничих завдань, пов'язаних з професійною діяльністю.
-------------	--	-------------------------------	--

СТРУКТУРА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ (ДИСЦИПЛІНИ)

Модуль 1. ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Лекція 1.	Здорове харчування. Принципи здорового харчування	Лабораторно-практичне заняття 1 (ЛПЗ 1)	Фрукти, ягоди та овочі як джерело БАР, БАД та продукти для здорового харчування. Визначення вмісту БАР	Самостійна робота	Класичні та альтернативні теорії харчування. Нераціональне харчування та його наслідки. Харчування та травлення
Лекція 2.	Харчування та імунітет				
Лекція 3.	Функції макро та мікронутрієнтів їжі, їх значення у формуванні імунітету	ЛПЗ 2	Свіжевиготовлені напої як джерело мікронутрієнтів. Визначення вмісту мікронутрієнтів		Збагачення харчових продуктів мінеральними речовинами
Лекція 4.	Основні БАР рослинної сировини: види, джерела та значення у формуванні імунітету	ЛПЗ 3	Заморожені продукти як джерело БАР для підвищення імунітету. Визначення вмісту БАР		Біологічно активні добавки, що використовуються для збагачення продуктів харчування
Лекція 5.	Плодоовочеві та молочні продукти, як основа здорового харчування	ЛПЗ 4	Комбіновані молочно-рослинні продукти для здорового харчування. Визначення вмісту БАР		Інновації при виробництві комбінованих молочно-рослинних продуктів
Лекція 6.	Режим здорового харчування. Досягнення лауреатів Нобелівської премії у галузі здорового харчування	ЛПЗ 5	Традиційні та нові продукти для здорового харчування. Визначення вмісту БАР		Харчовий раціон сучасної людини. Норми споживання харчових речовин та енергії. Досвід японців у здоровому харчуванні

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА ТА МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

Література	1. Українець А.І., Сімахіна Г.О. Технологія оздоровчих харчових продуктів: - К.: НУХТ, 2009. – 310 с. 2. Капрельянц Л.В., Іоргачева К.Г. Функціональні продукти. – Одеса: Друк, 2001. –312 с. 3. Тутельян А.В. Научные основы здорового питания. – Москва: Панорама, 2010. – 816 с. 4. Сирохман І. В. Товарознавство харчових продуктів функціонального призначення: / І. В. Сирохман, В. М. Завгородня. — К.: Центр учбової літератури, 2009. — 544 с.	Методичне забезпечення	1. Новий напрямок глибокої переробки харчової сировини: монографія / Р. Ю. Павлюк, В. В. Погарська, В. А. Павлюк, Л. О. Радченко, О.О. Юр'єва та ін.; Харк. держ. ун-т харчування та торгівлі; Харк. торг.-економ. коледж Київськ. нац. торг – економ. ун-ту; Харк. торг.-економ. інс-т Київськ. нац. торг – економ. ун-ту; – Х.: Факт, 2017 – 380 с. 2. Энциклопедия питания. Т. 5 Биологически активные добавки: монография / Р.Ю. Павлюк, В.В. Погарская, Е.С. Балабай, А.С. Погарский, С.М. Лосева и др. – Х.: Мир Книг, 2017. – 406 с. 3. Нанотехнології "NatureSuperFood" для здорового харчування: монографія / Р.Ю. Павлюк, В.В. Погарська, Бессараб О.С., Н.П. Максимова, С.М. Лосева та ін; Харк. держ. ун-т харчування та торгівлі; – Харьков: Факт, 2019. – 487 с. 4. Новий напрямок глибокої переробки плодів та овочів в оздоровчі продукти: монографія / Р.Ю. Павлюк, В.В. Погарська, К.С. Балабай, О.О. Юр'єва, С.М. Лосева та ін. - Харків: Факт, 2021. – 253 с. 5. Технологія оздоровчих харчових продуктів : методичні вказівки до виконання лабораторних робіт для студентів спеціальності 181 «Харчові технології» спеціалізації «Технології переробки рослинної і молочної сировини для підприємств харчового бізнесу»/ Павлюк Р.Ю., Погарська В.В., Максимова Н.П., Какадій Ю.П., Котюк Т.В. –Х.: ХДУХТ, 2017. – 39 с.

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ (електронне посилання на положення)

	СИСТЕМА	БАЛИ	ДІЯЛЬНІСТЬ, ЩО ОЦІНЮЄТЬСЯ
Підсумкове оцінювання	100 бальна ECTS (стандартна)	100	усні відповіді на лабораторно-практичних заняттях

НОРМИ АКАДЕМІЧНОЇ ЕТИКИ ТА ДОБРОЧЕСНОСТІ

Всі учасники освітнього процесу (в тому числі здобувачі освіти) повинні дотримуватися кодексу академічної доброчесності та вимог, які прописані у положенні «Про академічну доброчесність учасників освітнього процесу ДБТУ»: виявляти дисциплінованість, вихованість, поважати гідність один одного, проявляти доброзичливість, чесність, відповідальність.