

СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ



ДІЄТОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ

спеціальність	G13 Харчові технології	обов'язковість дисципліни	вибіркова
освітня програма	Дієтичне харчування та харчова безпека	факультет	Факультет переробних та харчових виробництв
освітній рівень	другий (магістерський)	кафедра	Хімії, біохімії, мікробіології та гігієни харчування

ВИКЛАДАЧ

Євлаш Вікторія Владленівна



Вища освіта – спеціальність фізіологія людини та тварин

Науковий ступень – д. т.н. 05.18.16 – технологія продуктів харчування

Вчене звання – професор кафедри мікробіології та гігієни харчування.

Досвід роботи – 30 років

Показники професійної активності з тематики курсу:

- Авторка 23 підручників («Нутріціологія», «Основи фізіології та гігієни харчування», «Біохімія» «Харчова хімія» та ін), навчальних посібників, 15 монографій;
- Гарант освітньо-професійної програми «Дієтичне харчування та харчова безпека» спеціальності 181 «Харчові технології» ступеня вищої освіти магістр. Керую науковими студентськими гуртками «Здорове харчування» та «Фізико-хімічні методи досліджень».
- Керую науковою школою: «Наукове обґрунтування міжмолекулярних взаємодій, термодинамічна стабільність окремих хімічних сполук у харчових системах, технологія дієтичних добавок та продуктів функціонального призначення».
- Маю понад 250 наукових статей з них у наукових виданнях, які включені до наукометричної бази Scopus, протягом останніх п'яти років – 15; до наукометричної бази Web of Science Core Collection, протягом останніх п'яти років – 12.
- Учасник міжнародних проектів, наукових і методичних конференцій, авторка 68 патентів

телефон	095 4870564	електронна пошта	viktoriia.evlash@biotechuniv.edu.ua	дистанційна підтримка	Zoom
---------	-------------	------------------	-------------------------------------	-----------------------	------

До викладання дисципліни долучені:

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНЮ КОМПОНЕНТУ (ДИСЦИПЛІНУ)

Мета	формування компетентностей, необхідних для професійної діяльності у сфері харчових технологій, дієтичного харчування та харчової безпеки, у тому числі компетентностей що до здійснення комплексу заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, попередження виникнення та (або) розповсюдження захворювань, що пов'язані з харчуванням, виявлення причин, умов і розвитку, а також усунення шкідливого впливу на здоров'я людини «сучасного харчування»
Формат	лекції, практичні заняття, самостійна робота
Деталізація результатів навчання і форм їх контролю	- Застосовувати математичне і комп'ютерне моделювання для завдань із розроблення наукових принципів системи харчування РН3\ індивідуальні завдання аналітичного характеру; - здатність до аналізу сучасних напрямів, трендів розвитку галузі здорового харчування, синтезу нових ідей та їх реалізації (ПРН01, ПРН02, ПРН05) / індивідуальні завдання аналітичного характеру; - сформоване системне уявлення щодо розробки інноваційних дієтичних харчових продуктів (ПРН01, ПРН02, ПРН05, ПРН07, ПРН09) / індивідуальні завдання аналітичного характеру; - здатність розробляти та застосовувати наукові принципи в складанні раціонів індивідуального харчування (ЗК1, ЗК2, ЗК3, ЗК4, ПРН1, ПРН1, ПРН7, ПРН12) / індивідуальне завдання
Обсяг і форми контролю	4 кредити ECTS (120 годин): 8 годин лекції, 16 годин практичні роботи; підсумковий контроль – залік.
Вимоги викладача	вчасне виконання завдань, активність
Умови зарахування	вільне зарахування

ДОПОВНЮЄ СТАНДАРТ ОСВІТИ І ОСВІТНЮ ПРОГРАМУ

Компетентності	ЗК 1. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК 2. Здатність проводити дослідження на відповідному рівні. ЗК 5. Здатність працювати в міжнародному контексті. СК 2. Здатність планувати і виконувати наукові дослідження з урахуванням світових тенденцій науково-технічного розвитку харчової галузі, сфери дієтичного харчування та харчової безпеки. СК 5. Здатність презентувати та обговорювати результати наукових досліджень і проектів.	Програмні результати навчання	РН 1. Відшукувати систематизувати та аналізувати науково-технічну інформацію з різних джерел для вирішення професійних та наукових завдань у сфері харчових технологій, дієтичного харчування та харчової безпеки. РН 2. Приймати ефективні рішення, оцінювати і порівнювати альтернативи у сфері харчових технологій, дієтичного харчування та харчової безпеки у тому числі у невизначених ситуаціях та за наявності ризиків, а також в міждисциплінарних контекстах. РН 6. Розробляти та реалізовувати програми розвитку підприємств галузі, на коротко- та довгострокову
----------------	--	-------------------------------	---

СК 6. Здатність забезпечувати якість та безпечність харчових продуктів задля реалізації права на адекватне харчування під час впровадження технологічних інновацій, створення нових дієтичних продуктів на підприємствах галузі, в профільних установах.

перспективу, аналізувати та оцінювати їх ефективність, екологічні та соціальні наслідки.

РН 7. Мати спеціалізовані концептуальні знання, що включають сучасні наукові здобутки у сфері харчових технологій, дієтичного харчування та харчової безпеки зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію до фахівців і нефахівців.

РН 10. Планувати і виконувати наукові дослідження у сфері харчових технологій, дієтичного харчування та харчової безпеки, аналізувати їх результати, аргументувати висновки.

СТРУКТУРА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ (ДИСЦИПЛІНИ)

Основні поживні компоненти їжі. Теорії і системи харчування. Обмін речовини і його нормалізація за допомогою харчування.

Лекція 1.	Поняття обміну речовин. Причини порушення Обміну Речовин. Вплив нервової системи на обмінні та енергетичні процеси в організмі	Практичне заняття 1 (ПЗ 1,2)	Будова і принципи функціонування травної, ендокринної та нервової систем.	Самостійна робота	1.Мінеральні речовини: харчова цінність, властивості, будова, вплив теплової обробки та засобів зберігання на харчову цінність мінеральних речовин. Принципи розрахунку мінеральних речовин у раціонах харчування 2.Водорозчинні вітаміни: харчова цінність, властивості, будова, вплив теплової обробки та засобів зберігання на харчову цінність вітамінів. 3.Вітамінізація харчових продуктів. Вітаміни групи В для збагачення харчових продуктів. Вітамін С у виробництві харчових продуктів. Принципи розрахунку вітамінів у раціонах харчування 4. Жиророзчинні вітаміни: харчова цінність, властивості, будова, вплив теплової обробки та засобів зберігання на харчову цінність вітамінів. Вітаміни групи А, Е, Д, К. Добові потреби. Ефективність утилізації
Лекція 2.	Механізми вуглеводного обміну. Порушення вуглеводного обміну : гіперінсулінізм, ожиріння і діабет 2-го типу. Правила вживання вуглеводів.	ПЗ 2	Глікемічний індекс і глікемічне навантаження. Речовини, що допомагають регулювати глікемічний індекс продуктів.		
Лекція 3.	Особливість жирового обміну. Баланс Омега 6 і Омега 3. Гліколіз і ліполіз. Формула енергетичного балансу. Що таке «set point»? Як установлювався ваш set point? Водний баланс організму. Скільки води необхідно пити протягом дня?	ПЗ 3,4	Особливості вимірювання процентного вмісту жиру в організмі- біоімпедансний метод. Ожиріння та метаболічний синдром Дієти для зниження ваги - дія на метаболізм і гормональну систему. Ідеальна, нормальна і оптимальна вага - методики розрахунку залежно від віку, статі і анамнезу людини. Метаболічний вік. Індекс маси тіла, його розрахунок		

Лекція 4.	Що таке обмін речовин? Причини порушення Обміну Речовин. Дрібне живлення - доцільність, дія на обмін речовин і травну систему. Перекуси. Піраміда харчування: як харчуватися українцям? Сходінки піраміди здорового харчування. Калорії. Чи необхідно їх рахувати?	ПЗ 5,6,	Інтервали прийому їжі. Основні групи продуктів та їх пропорції. Методика індивідуального підрахунку необхідної кількості БЖУ. Скільки необхідно з'їсти певних продуктів, щоб отримати необхідну норму білків, жирів і вуглеводів. «Тарілка здорового харчування» - це керівництво для здорового, збалансованого харчування. Сучасна піраміда харчування та раціон харчування на добу.	вітамінів, що містяться в збагачених харчових продуктах.
-----------	--	---------	---	--

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА ТА МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

Література	1. Ванханен В.Д. Наука о питании и её практическая реализация. – К.: Здоров'я, 1989. – 64 с. 2. Ванханен В.В., Ванханен В.Д. Учение о питании. Том I. Питание здорового и больного человека. – Донецк: Донецчина, 2000. – 350 с. 3. Гігієна харчування з основами нутріціології. Навч. посібник. За ред. В.І. Ципріяна: В.І. Ципріян, В.Д. Ванханен, В.В. Ванханен, Б.Л. Смолянський, Б.М. Штабський та ін. – К.: Здоров'я, 1999. – 568 с. 4. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування. Підручник. К., Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2006. – 341 с. 5. Капрельянц Л.В. Лікувально-профілактичні властивості харчових продуктів та основи дієтології. Навч. посібник / Л.В. Капрельянц, А.П. Петросьянц. – Одеса, 2011. – 269 с. 6. Справочник по диетологии. Под ред. В.А. Тутельяна, М.А. Самсонова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2002. – 544 с. 7. Л.Ф. Павлоцька. Нутриціологія: підручник / Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Євлаш В.В., Скуріхіна Л.А., Аксьонова О.Ф., Цихановська І.В.; під заг. ред. Л.Ф. Павлоцької - Х.: Світ Книг, 2020. - 527с	Методичне забезпечення	1. Дієтичне харчування. Підручник. О.І. Черевко, Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька, Л.Р. Димитрієвич, Л.А. Скуріхіна. – Х.: ХДУХТ, Світ книг, 2016. – 360 с. 2. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Артеменко В.С., Кривоносов М.В., Кратенко І.С. Основи фізіології харчування. Підручник. Х., Торнадо, 2003. – 407 с. 3. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Артеменко В.С., Головка М.П., Коваленко В.О., Євлаш В.В., Горбань В.Г. Основи фізіології та гігієни харчування. Підручник. Х., ХДУХТ, 2008. – 436 с. 4. Павлоцька Л.Ф. Нутриціологія та харчова безпека [Електронний ресурс] : навч. посібник / Л.Ф. Павлоцька, О.Ф. Аксьонова, Л.А.Скуріхіна . – Електрон. дані. – Х. : ХДУХТ, 2020. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Назва з тит. Екрана 5. Презентація «Вступ до нутріціології» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: 6. https://www.youtube.com/watch?v=UhhDQsv5Js0 7. 2. Лекція «Нейробіологія апетиту» [Электронный ресурс]. – Режим доступу: 8. https://www.youtube.com/watch?v=Q9ijno02JZM 9. 3. Інтерактивні курси з нутріціології [Электронный ресурс]. – Режим доступу: www.youtube.com/results?search_query=nutrition+course
------------	---	------------------------	--

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ (електронне посилання на положення)

СИСТЕМА		БАЛИ	ДІЯЛЬНІСТЬ, ЩО ОЦІНЮЄТЬСЯ
Підсумкове оцінювання	100 бальна ECTS (стандартна)	до 50	50% від усередненої оцінки за модулі
		до 50	підсумкове тестування
Модульне оцінювання	100 бальна сумарна	до 50	відповіді на тестові питання
		до 20	усні відповіді на лабораторно-практичних заняттях
		до 30	результат засвоєння блоку самостійної роботи

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.