



СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Їжа майбутнього: програми здорового харчування

спеціальність	181 Харчові технології	обов'язковість дисципліни	вибіркова
освітня програма	Харчові технології в ресторанній індустрії	факультет	Переробних і харчових виробництв
освітній рівень	Перший (бакалаврський)	кафедра	Харчових технологій в ресторанній індустрії

ВИКЛАДАЧ

ФОЩАН АНДРІЙ ЛЕОНТІЙОВИЧ



Вища освіта – спеціальність «Фізика» (кваліфікація Фізик, викладач фізики)

– спеціальність «Менеджмент» (кваліфікація Фахівець у галузі управління)

– спеціальність «Технологія харчування» (кваліфікація Інженер-технолог)

Науковий ступень – доктор технічних наук, 05.18.16 – технологія харчової продукції

Вчене звання – професор

Досвід роботи – більше 30 років

Показники професійної активності з тематики курсу:

- 6 місячна програма по обміну викладачами Faculty Exchange Program USDA Університет штату Небраска, США;
- науково-педагогічне стажування в Університет здоров'я, краси та освіти м. Познань, Польща;
- науково-педагогічне стажування в Університеті м. Белосток, Польща;
- співавтор 10 монографій, 40 навчально-методичних розробок, Збірника рецептур та технологічних інструкцій;
- координатор проекту EUROEST «Культура італійської кухні» на базі підприємств готельно-ресторанного бізнесу Італії;
- Гарант ОПП «Харчові технології в ресторанній індустрії» підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня
- Відмінник Освіти України.

телефон	050-63-40-913	електронна пошта	andreyfoshchan@gmail.com	дистанційна підтримка	Moodle
---------	---------------	------------------	--------------------------	-----------------------	--------

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНЮ КОМПОНЕНТУ (ДИСЦИПЛІНУ)

Мета	Дисципліна «Їжа майбутнього: програми здорового харчування» є вибірковою компонентою освітньої програми підготовки бакалавра, вона допомагає майбутнім фахівцям отримати знання про сучасні та перспективні підходи у сфері здорового харчування, інноваційних продуктів і технологій, а також навчити формувати індивідуальні та колективні програми харчування для різних груп населення у контексті глобальних викликів майбутнього.
Формат	лекції, практичні заняття, самостійна робота, індивідуальні кейс-завдання
Деталізація результатів навчання і форм їх контролю	<p>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Ознайомитись з глобальними трендами у харчуванні (ферментація, культивоване м'ясо, 3D-друк, персоналізоване харчування, функціональні продукти, сталє виробництво, та інше) / оцінювання на практичному занятті.✓ Вміти аналізувати сучасні концепції здорового харчування та оцінювати їх ефективність / усне опитування.✓ Розуміти ролі функціональних та інноваційних продуктів у раціоні людини / усне опитування.✓ Формувати раціони для різних категорій споживачів (спортсмени, дієтичні групи, діти) / кейс-завдання.✓ Мати здатність розробляти та впроваджувати програми здорового харчування з урахуванням сучасних тенденцій розвитку харчових технологій, нутриціології та інноваційних підходів до створення функціональних харчових продуктів / підсумковий залік.
Обсяг і форми контролю	3 кредити ECTS (90 годин): 12 години лекції, 18 годин практичні заняття; 60 годин самостійної роботи; підсумковий контроль – залік
Вимоги викладача	вчасне виконання завдань, активність, командна робота
Умови зарахування	згідно з навчальним планом

СТРУКТУРА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ (ДИСЦИПЛІНИ)

	Лекції:		Практичні (ПЗ) заняття:	Самостійна робота:
Лекція 1.	«Їжа як базова потреба людини» Біологічне значення їжі (джерело енергії, будівельний матеріал, регуляторні функції, захисна функція). Їжа та виживання. Їжа і здоров'я. Соціокультурне значення їжі.	ПЗ-1 ПЗ-2	Аналіз сучасних моделей харчування. Порівняння дієт. SWOT-аналіз моделей харчування. Функціональні та інноваційні харчові продукти.	Еволюція концепцій харчування: від традиційного до персоналізованого. Глобальні тренди у сфері харчування (FoodTech, Future Food, Smart Nutrition) Роль харчування у профілактиці неінфекційних захворювань. Суперфуди: наукова оцінка ефективності та маркетинговий аспект. Основи нутрігеноміки та нутрігенетики.
Лекція 2.	«Глобальні виклики у сфері харчування» Зростання населення та харчова безпека. Кліматичні зміни. Урбанізація та зміна стилю життя. Харчові відходи та нераціональне споживання. Етичні та культурні аспекти.	ПЗ-3	Ідентифікація функціональних інгредієнтів. Сталі харчові системи та альтернативні джерела їжі. Порівняння традиційних і альтернативних продуктів.	Роль цифрових технологій та мобільних додатків у контролі харчування. Екологічний слід харчових продуктів. Формування меню для закладів ресторанного господарства з урахуванням принципів здорового харчування. Маркетинг здорового харчування та поведінка споживачів.
Лекція 3.	«Глобальні тенденції у харчуванні» Перехід до здорового харчування. Концепція «їжа як ліки». Споживання рослинних білків як альтернативи м'ясу. Персоналізоване харчування. Використання цифрових технологій. Продукти, створені за допомогою 3D-друку та нанотехнологій.	ПЗ-4 ПЗ-5	Оцінка якості та безпечності інноваційних продуктів. Визначення критичних контрольних точок (НАССР). Аналіз маркування. Використання цифрових технологій у харчуванні. Огляд мобільних додатків і AI-сервісів.	Food design як інструмент впливу на споживача. Інтелектуальна упаковка та її роль у забезпеченні якості харчових продуктів.
Лекція 4.	«Технології виробництва їжі майбутнього» Альтернативні джерела білка: культивоване м'ясо; рослинні альтернативи м'ясу; білки з комах; мікроводорості. Інноваційні методи обробки: ферментація нового покоління; мікрокапсулювання; нетеплова обробка продуктів. Smart Food та цифрові технології.	ПЗ-6 ПЗ-7	Розроблення персоналізованої програми харчування Врахування віку, статі, фізичної активності. Адаптація раціону під цілі (схуднення, спорт, здоров'я). Оцінка екологічного впливу продуктів Порівняння традиційних і альтернативних продуктів.	Форми виконання самостійної роботи
Лекція 5.	«Стойке сільське господарство» Раціональне використання природних ресурсів. Замкнені цикли. Зменшення вуглецевого сліду. Органічне землеробство. Вертикальні ферми. Гідропоніка та аеропоніка. Агроекологія і точне землеробство.	ПЗ-8 ПЗ-9	Розроблення страв з альтернативної сировини. Рослинні білки, комахи, водорості. Розроблення програми харчування для цільової групи	<ul style="list-style-type: none"> • реферат / аналітичний огляд • презентація • підготовка інфографіки • кейс-аналіз
Лекція 6.	«Програми здорового харчування» Програми харчування для дітей та підлітків. Харчування спортсменів і людей з підвищеною фізичною активністю. Харчування людей похилого віку. Спеціалізовані дієти: вегетаріанство, кето-дієта, безглютенова дієта.		Діти / спортсмени / люди похилого віку	

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА ТА МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

Література

1. Лотоцька-Дудик У. Б., Брейдак О. А. Нутриціологія : навч. посіб. – Львів : ЛНМУ ім. Данила Галицького, 2020. – 123 с.
2. 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.
3. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом // Під редакцією д. мед. н., проф. О.І. Циганенко. Київ: 2021. – 240 с.
4. McClements D. J. Future Foods: How Modern Science Is Transforming the Way We Eat. – Springer, 2019.
5. Ferguson L. R. (Ed.) Nutrigenomics and Nutrigenetics in Functional Foods and Personalized Nutrition. – CRC Press, 2014.
6. Rust P. et al. Advances in Precision Nutrition. – Springer, 2022.
7. Functional Foods of the Future. Edited by Vijai Kumar Gupta Royal Society of Chemistry, 2025.
8. Dobbs J. Handbook for Food, Culinary and Health Professionals / J. Dobs, R. Novonty, A. Thirenal. - Publisher: CRS Press Inc; Har / Dis edition, 2000. – 302 p.

Методичне забезпечення

1. Фоцан А.Л. Робоча програма навчальної дисципліни «Їжа майбутнього: програми здорового харчування» для студентів спеціальності «Харчові технології» ступеня вищої освіти бакалавр денної та заочної форми навчання. Харків : ДБТУ, 2025.
2. Фоцан А.Л. Опорний конспект лекцій з дисципліни «Їжа майбутнього: програми здорового харчування» для студентів спеціальності «Харчові технології» ступеня вищої освіти бакалавр денної та заочної форми навчання. Харків : ДБТУ, 2026.
3. Пакет візуального супроводження (електронний ресурс) дисципліни «Їжа майбутнього: програми здорового харчування» для студентів спеціальності «Харчові технології» ступеня вищої освіти бакалавр денної та заочної форми навчання / укладач Фоцан А.Л. Харків : ДБТУ, 2026.
4. Фоцан А.Л. Методичні вказівки до проведення практичних занять з дисципліни «Їжа майбутнього: програми здорового харчування» для студентів спеціальності «Харчові технології» ступеня вищої освіти бакалавр денної та заочної форми навчання. Харків : ДБТУ, 2026.
5. Фоцан А.Л. Методичні рекомендації та завдання для самостійної роботи з дисципліни «Їжа майбутнього: програми здорового харчування» для студентів спеціальності «Харчові технології» ступеня вищої освіти бакалавр денної та заочної форми навчання. Харків : ДБТУ, 2026.
6. Фоцан А.Л. Пакет завдань до проведення поточного та підсумкового контролю знань з дисципліни «Їжа майбутнього: програми здорового харчування» для студентів спеціальності «Харчові технології» ступеня вищої освіти бакалавр денної та заочної форми навчання. Харків : ДБТУ, 2026.

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

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.