

СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ



ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

спеціальність	G13 Харчові технології	обов'язковість дисципліни	вибіркова
освітня програма	технології харчових виробництв	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

Погарська Вікторія Вадимівна



Вища освіта – спеціальність прогресивні технології продуктів громадського харчування

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

Вчене звання – професор кафедри технологій переробки плодів, овочів і молока

Досвід роботи – понад 30 років

Показники професійної активності з тематики курсу:

- співавтор 10 монографій, 1 енциклопедії, 12 навчальних посібників (в т.ч. 3 тематичних);
- співавтор 240 наукових публікацій, включаючи статті в фахових виданнях України, наукометричних б.д. Scopus, Web of Science Core Collection, міжнародних виданнях Естонії, Польщі, США, Японії, Канади, Великобританії;
- науковий керівник та відповідальний виконавець держбюджетних та госпдоговорних тем за тематикою дисципліни;
- співавтор методичних розробок та тематичних публікацій за напрямом дисципліни;
- учасник міжнародних науково – практичних конференцій.

телефон

(067) 49 92 762

електронна пошта

viktoria.pogarskaya@ukr.net

дистанційна підтримка

Moodle

До викладання дисципліни долучені: асистент Ігнатенко Анна Сергіївна

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНЮ КОМПОНЕНТУ (ДИСЦИПЛІНУ)

Мета	формування у здобувачів компетентностей у сфері здорового харчування, що передбачають розуміння його сутності, принципів, значення макро- та мікронутрієнтів плодоовочевої сировини, ролі мікроорганізмів молочних продуктів для формування навичок удосконалення існуючих та розробки нових технологій виробництва продуктів з плодоовочевої сировини та молока для здорового харчування
Формат	Лекції, практичні заняття, самостійна робота, індивідуальні завдання
Деталізація результатів навчання і форм їх контролю	<ul style="list-style-type: none"> • розуміння впливу макро (білків, жирів, вуглеводів), мікронутрієнтів (вітамінів, БАП) їжі та режиму харчування (кратності, часу, розподілу за калорійністю та хімічним складом) на формування імунітету, стану здоров'я, довголіття та працездатність людини (K01, K14, K19, ПРН 01, ПРН 06) / 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 (K 02, K03, K14, ПРН 02, ПРН 06) / 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 (K 02, K03, K05, K19, ПРН 04, ПРН 06) / індивідуальні практичні завдання; • здатність зберігати та примножувати наукові досягнення і цінності суспільства спрямовані на дотримання принципів здорового харчування та розробку прогресивних технологій виробництва продуктів для здорового харчування (K14, K19, ПРН 08, ПРН 27) / індивідуальні практичні завдання.
Обсяг і форми контролю	3 кредити ЕКТС (90 годин): 12 годин лекції, 18 годин практичні заняття (ПЗ), підсумковий контроль – залік
Вимоги викладача	вчасне виконання завдань, активність, індивідуальна та командна робота
Умови зарахування	Згідно з навчальним планом

ДОПОВНЮЄ СТАНДАРТ ОСВІТИ І ОСВІТНЮ ПРОГРАМУ

Компетенції	<p>K01. Знання і розуміння предметної області та професійної діяльності</p> <p>K02. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями</p> <p>K03. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.</p> <p>K05. Здатність до пошуку та аналізу інформації з різних джерел</p> <p>K14. 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.</p> <p>K19. Здатність розробляти нові та удосконалювати існуючі харчові технології, зокрема технології харчових виробництв, з врахуванням принципів раціонального харчування, ресурсозаощадження та інтенсифікації технологічних процесів.</p>	Програмні результати навчання	<p>ПРН01. Знати і розуміти основні концепції, теоретичні та практичні проблеми в галузі харчових технологій.</p> <p>ПРН02. Виявляти творчу ініціативу та підвищувати свій професійний рівень шляхом продовження освіти та самоосвіти.</p> <p>ПРН04. Проводити пошук та обробку науково-технічної інформації з різних джерел та застосовувати її для вирішення конкретних технічних і технологічних завдань.</p> <p>ПРН06. Знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини.</p> <p>ПРН27. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.</p>
-------------	---	-------------------------------	--

СТРУКТУРА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ (ДИСЦИПЛІНИ)

Модуль 1. ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Лекція 1.	Здорове харчування та його принципи	ПЗ 1	Дослідження плодоовочевої сировини, соків та напоїв із неї як джерела мікронутрієнтів для здорового харчування	Самостійна робота	Тренди здорового харчування. Вплив зовнішніх факторів на здоров'я людини. Необхідність збагачення продуктів харчування мікронутрієнтами
Лекція 2.	Функції макро та мікронутрієнтів їжі, їх значення у формуванні імунітету				
Лекції 3-4.	Основні види біологічно активних речовин рослинної сировини, що сприяють зміцненню здоров'я	ПЗ 2	Дослідження видів готових продуктів з плодоовочевої сировини для здорового харчування		
Лекція 5.	Фруітовочеві та молочні продукти як основа здорового харчування	ПЗ 3	Дослідження видів комбінованих молочно-рослинних продуктів для здорового харчування		
Лекція 6.	Реалізація принципів здорового харчування				
					Традиційні та нові продукти для здорового харчування. Інновації при виробництві комбінованих молочно - рослинних продуктів

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. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.
4. Сирохман І. В. Товарознавство харчових продуктів функціонального призначення: / І. В. Сирохман, В. М. Завгородня. — К.: Центр учбової літератури, 2009. — 544 с.
5. Gropper S.S., Smith J.L. Advanced Nutrition and Human Metabolism. – Cengage Learning, 2021 – 608 p.
6. Енциклопедія питання. Т. 5 Биологически активные добавки: монографія / Р.Ю. Павлюк, В.В. Погарская, Е.С. Балабай, А.С. Погарский, С.М. Лосева и др. – Х.: Мир Книг, 2017. – 406 с.
7. 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.

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. 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.
3. Здорове харчування: робоча програма для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форми навчання спеціальності G 13 Харчові технології ОПП "Технології харчових виробництв" / Погарська В.В., Ігнатенко А.С. - Х.: ДБТУ, 2026.
4. Здорове харчування: конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форми навчання спеціальності G 13 Харчові технології ОПП "Технології харчових виробництв" / Погарська В.В., Ігнатенко А.С. та ін. - Х.: ДБТУ, 2026.
5. Здорове харчування: методичні вказівки для практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форми навчання спеціальності G 13 Харчові технології ОПП "Технології харчових виробництв" / Погарська В.В., Ігнатенко А.С. та ін. - Х.: ДБТУ, 2026.

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

	СИСТЕМА	БАЛИ	ДІЯЛЬНІСТЬ, ЩО ОЦІНЮЄТЬСЯ
Підсумкове оцінювання	100 бальна ECTS (стандартна)	до 40	результати тестування та/або усні відповіді під час підсумкового заняття
Поточне оцінювання	100-бальна ECTS	до 60	засвоєння теоретичного та практичного матеріалу з навчальної дисципліни за окремими темами під час підготовки, виконання та захисту практичних робіт

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.