

## ФІЗІОЛОГІЯ ХАРЧУВАННЯ

Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітня програма	Готельно-ресторанна справа
Рік навчання:	1
Семестр:	2
Кількість кредитів:	3
Мова навчання	українська
Керівник курсу	кандидат педагогічних наук, доцент Павх Степанія Петрівна
Контактна інформація:	Ел. пошта <a href="mailto:stefaniapavkh@gmail.com">stefaniapavkh@gmail.com</a>

### Опис дисципліни

Дисципліна «Фізіологія харчування» спрямована на формування у студентів системи наукових уявлень про закономірності процесів травлення, обміну речовин, вплив харчових продуктів на стан здоров'я та функції організму, а також здобуття навичок у вирішенні практичних завдань з організації системи харчування різних груп населення шляхом застосування сучасних наукових положень. Дисципліна орієнтована на підготовку фахівців здатних адаптуватися до змін у середовищі професійної діяльності та діяти відповідно до стандартів якості стосовно обслуговування споживачів закладів ресторанного господарства.

### Структура курсу

№ п/п	Тема	Результати навчання
<b>Змістовий модуль 1 Вплив їжі та її компонентів на функціонування основних фізіологічних систем організму</b>		
1	Тема 1. Вступ до вивчення дисципліни	Знає суть, завдання й термінологію навчальної дисципліни. Розуміє зв'язок харчування із здоров'ям та працездатністю населення. Знає функції їжі та її біологічну дію. Характеризує класичні, наукові та альтернативні теорії харчування та розуміє й оцінює їх вплив на здоров'я людини.
2	Тема 2. Фізіологія травлення та засвоєння їжі	Знає будову і функції травної системи та її роль в процесах життєдіяльності людини. Розуміє особливості травлення їжі у ротовій порожнині, шлунку, тонкому кишечнику та товстому кишечнику. Знає роль печінки і підшлункової залози в травленні.
3	Тема 3. Обмін речовин та енергії	Знає суть обміну речовин та енергії, специфічно-динамічної дії харчових речовин. Розуміє фізіологічну потребу людини в енергії та значення нормування енергетичної цінності раціонів харчування. Вміє розраховувати добові витрати людини хронометражно-табличним методом.
4	Тема 4. Харчові речовини та їх значення у харчуванні людини	Розуміє фізіологічну характеристику води, мінеральних речовин, білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та їх роль у харчуванні людини. Знає потреби організму людини у харчових речовинах. Вміє визначати та оцінювати фізіологічні потреби у харчових речовинах залежно від

		витрат організму.
5	Тема 5. Основи раціонального (здорового) харчування	Розуміє суть раціонального харчування як складової здорового способу життя. Знає основні принципи раціонального здорового харчування різних груп населення. Усвідомлює значення режиму харчування. Вміє визначати фізіологічні потреби в енергії та харчових речовинах різних вікових та професійних груп населення та розробляти практичні рекомендації щодо організації раціонального харчування різних груп населення.
<b>Змістовий модуль 2. Фізіолого-гігієнічні основи харчування</b>		
6	Тема 6. Харчові отруєння	Розуміє суть харчових отруєнь, причини їх виникнення та способи попередження. Знає їх особливості та класифікацію за епідеміологічними ознаками. Характеризує харчові токсикоінфекції, токсикози, отруєння продуктами, токсичними за своєю природою, харчовими продуктами, токсичними за певних умов. Вміє планувати заходи щодо їх попередження та профілактики.
7	Тема 7. Глистові захворювання	Розуміє суть гельмінтозів. Знає класифікацію гельмінтів за формою тіла та особливостями розвитку. Розрізняє геогельмінти та біогельмінти. Характеризує збудників глистових захворювань та їх біологічну особливість, джерела та механізм зараження. Вміє планувати заходи з профілактики глистових захворювань та розробляти практичні рекомендації щодо їх попередження.
8	Тема 8. Санітарні вимоги до харчових продуктів	Розуміє роль санітарної обробки харчових продуктів. Знає умови зберігання та способи обробки харчових продуктів. Дотримується санітарних правил приготування та реалізації готової продукції. Вміє здійснювати санітарно-харчовий нагляд щодо умов приготування, зберігання та реалізації кулінарних виробів, стежити за тим, щоб готові страви, кулінарні вироби дійшли до споживача якісними.
9	Тема 9. Сучасні проблеми харчування	Розуміє роль генно-модифікованих продуктів в сучасному світі. Знає проблеми та перспективи використання генетично модифікованих продуктів. Знає суть функціонального харчування як нового напрямку в організації здорового способу життя. Розрізняє харчові продукти спеціального призначення, харчові продукти для дітей, вагітних жінок, матерів, що годують груддю та продукти лікувального харчування. Вміє аналізувати ступінь безпечності харчових продуктів із генетично-модифікованих джерел.
10	Тема 10. Гігієнічні основи використання харчових добавок	Розуміє проблеми використання харчових добавок. Знає гігієнічні основи використання харчових добавок, їх особливості та класифікацію за технологічними потребами (для поліпшення органолептичних показників, консистенції, подовження терміну зберігання продуктів, прискорення та удосконалення технологічних процесів). Вміє аналізувати ступінь безпечності використання харчових добавок.

### Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ІК	Здатність розв'язувати складні завдання і проблеми в освітній та виробничій галузях педагогічної і професійної діяльності, що передбачає застосування теорій й методів педагогічних і технічних наук, які характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.
ЗК 03.	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 04.	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
ЗК 05.	Здатність працювати в команді.
ЗК 06.	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
ЗК 07.	Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.
ЗК 08	Навички здійснення безпечної діяльності.
ЗК 10.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК 11.	Здатність спілкуватися іноземною мовою.
СК 01.	Розуміння предметної області і специфіки професійної діяльності.
СК 02.	Здатність організовувати сервісно-виробничий процес з урахуванням вимог і потреб споживачів та забезпечувати його ефективність.
СК 09.	Здатність здійснювати підбір технологічного устаткування та обладнання, вирішувати питання раціонального використання просторових та матеріальних ресурсів.
СК 11.	Здатність виявляти, визначати й оцінювати ознаки, властивості і показники якості продукції та послуг, що впливають на рівень забезпечення вимог споживачів у сфері гостинності.
СК 15.	Здатність упроваджувати ефективні методи організації праці відповідно до вимог екологічної безпеки, безпеки життєдіяльності та охорони і гігієни праці.
РН 10.	Розробляти нові послуги (продукцію), використовуючи сучасні технології виробництва та обслуговування споживачів.
РН 14.	Організовувати роботу в закладах готельного і ресторанного господарства, відповідно до вимог охорони праці та протипожежної безпеки
РН 16.	Виконувати самостійно завдання, розв'язувати задачі і проблеми, застосовувати їх в різних професійних ситуаціях та відповідати за результати своєї діяльності.

### Літературні джерела

#### Основні

1. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф. Основи фізіології харчування: навч. посіб. Харків: Ранок, 2017. 216 с.
2. Міхеєнко О.І. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с.
3. Олійник О.М. Основи фізіології, санітарії та гігієни харчування: навч. посіб. Львів: Оріяна - Нова, 1998. 124 с.
4. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Київ: Кондор, 2018. 440с.
5. Зубар Н.М. Фізіологія харчування. Практикум: навч. посіб. Київ: КНУ, 2001. 257 с.
6. Павлоцька Л.Ф. Дуденко Н.В., Дмитрієвич Л.Р. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 411 с.
7. Павх С.П. Практикум з курсу «Основи фізіології та гігієни харчування». Тернопіль : ТДПУ імені Володимира Гнатюка, 2004. 55 с.
8. Павх С.П. Гаврилко І.Ю. Фізіологія харчування: методичні рекомендації для бакалаврів за спеціальністю 015 Професійна освіта (Сфера обслуговування). Тернопіль:

ТНПУ ім. Володимира Гнатюка, 2019. 49 с.

9. Пономарів П.Х., Сирохман І.В. Безпека харчових продуктів та продовольчої сировини. Навчальний посібник. Київ: Лібра, 1999. 272 с.

10. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування. Київ: Здоров'я, 2000. 332 с.

11. Шалимінов О.В., Дятченко Т.П., Кравченко Л.О. Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів. Київ: АСК, 2007. 850 с.

#### *Допоміжні*

12. Ципріян В.І. Гігієна харчування з основами нутриціології: навч. посіб. Київ: Здоров'я, 1999. 568 с.

13. Грушко В.С. Основи здорового способу життя: навч. посіб. Тернопіль: Астон, 1999. 368 с.

#### **Інформаційні ресурси**

14. Збірник рецептур борошняних кондитерських і здобних булочних виробів. URL: <https://avtorim.kiev.ua/contents/zbirnik-retseptur-pavlov-o-v.html>

15. Євлаш В.В. Гурікова І.М. Харчові добавки: методичні вказівки. URL: <http://elib.hduht.edu.ua/bitstream/123456789/402/1/%D0%B5%D0%BA.%D0%BB%D0%BE%D0%BA.%20%D0%BA.%D0%BB.%D0%A5%D0%B0%D1%80%D1%87.%D0%B4%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D0%B2%D0%BA%D0%B8.2013.pdf>

#### **Політика оцінювання**

- **Політика щодо дедлайнів і перескладання:** роботи, які здаються із порушення термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату та наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20 %. Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. з використанням мобільних девайсів).
- **Політика щодо відвідування занять:** відвідування є обов'язковими. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.
- **Поточний контроль:** усне опитування в ході лекцій та лабораторних занять, перевірка завдань (у тому числі самостійної роботи), оцінювання правильності виконання завдань практичних робіт.

#### **Оцінювання**

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1 (теми 1-5): усне опитування під час занять, тести, завдання, обговорення	40
Модуль 2 (теми 6-10): усне опитування під час занять тести, завдання, обговорення	40
Екзамен: тести	20
Всього	100

**До силабусу також готуються матеріали навчально-методичного комплексу:**

- 1) робоча програма навчальної дисципліни;
- 2) навчальний контент (повний текст лекцій);
- 3) тематика та зміст практичних робіт;
- 4) тематика індивідуальних науково-дослідних завдань;
- 5) питання для самостійної роботи;
- 6) електронне навчання у системі Moodle;
- 7) забезпечення дисципліни навчальними інформаційними джерелами