

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Силабус курсу



ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ

Освітній ступінь: магістр

Галузь знань: 24 Сфера обслуговування

Спеціальність: 241 Готельно-ресторанна справа

Освітня програма: «Готельно-ресторанна справа»

Рік підготовки – 1, семестр – 1

Обсяг курсу – 4 кредити (120 годин, з них 20 – лекції, 20 – практичні заняття)

Керівник курсу:

канд. техн. наук, доцент кафедри готельно-ресторанного бізнесу

Петришин Наталія Зеновіївна

Контактна інформація:

моб. тел.: +380675427563; e-mail: n.z.lviv@gmail.com

Опис дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Оздоровче харчування» є формування у студентів знань, вмінь та навичок стосовно наукових та практичних підходів до оздоровчих технологій продукції харчування.

Під час вивчення дисципліни студенти зможуть ознайомитися з визначенням ролі життєво необхідних для організму людини речовин, з режимами збалансованого харчування різних верств населення, з нетрадиційними видами харчування, із застосуванням, принципами, інтеграцією системи НАССР, експертизою та сертифікацією продукції у сфері готельно-ресторанного бізнесу.

Студенти зможуть здобути навички і вміння пов'язувати наукові і нормативні положення з діяльністю закладів ресторанного господарства в умовах сучасності, опанувати шляхи і методи виробництва продукції харчування з урахуванням вимог створення продукції високої якості, визначеної харчової і біологічної цінності, енергоємності.

Зміст курсу

Теми	Результати навчання	Оцінювання
1. Оздоровче харчування. Основні теорії і концепції харчування.	Вміти аналізувати теорію та концепцію харчування, раціональне харчування, збалансоване харчування, основні положення теорії адекватного харчування. Піраміда харчування рекомендована ВООЗ. Правила та принципи оздоровчого харчування. Біодинамічна дія їжі.	
2. Науково-практичні і	Знати методологію проектування технологій	Практична

методологічні підходи до конструювання харчових продуктів функціонального призначення	харчових продуктів і раціонів харчування. Ознайомитися з математичними методами планування та аналізу експерименту. Поняття комплексного показника якості та методика його визначення.	робота, тестування
3. Харчові добавки і барвники	Вивчити характеристики основних добавок. Харчові волокна. Цукрозамінники і поліцукриди (інулін). Амінокислоти, пептиди і ферменти. Пробиотики. Пребіотики. Харчові добавки у хлібопечені. Натуральні барвники. Продукти дитячого харчування з харчовими добавками.	Практична робота, тестування
4. Біологічно активні добавки (БАД) і натуральні біокоректори	Знати класифікацію БАД. Стандартизація БАД. Натуральні біокоректори на основі дріжджів і рослинної сировини.	Практична робота, тестування
5. Технологія зерноборошняних продуктів функціонального призначення	Вивчити продукти переробки зерна, збагачені мікронутрієнтами. Крупи і споріднені продукти функціонального призначення. Макаронні вироби функціонального призначення. Хлібобулочні вироби з використанням функціональних інгредієнтів.	Практична робота, тестування
6. Кондитерські вироби функціонального спрямування	Аналізувати напрямки виробництва цукристих кондитерських виробів цільового спрямування. Знати борошняні кондитерські вироби функціонального призначення.	Практична робота, тестування
7. Технологія десертних страв, соусів та напоїв функціонального призначення.	Вивчити асортимент збивних десертних страв та солодких соусів вітапектином і фітосорбентом і фруктовими кріопорошками. Жельовані вироби з використанням водоростей. Смузі на зерновій основі. Знати напої: загальнозміцнювальної дії, профілактичної дії, адаптогенної дії, спеціального призначення	Практична робота, тестування
8. Технологія кулінарних виробів з м'яса і м'ясопродуктів функціонального призначення	Вивчити технологію виробництва м'ясних функціональних виробів з використанням соєвих продуктів м'ясних виробів цільового призначення. Знати використання зернових продуктів у рецептурах м'ясних виробів. Ковбасні вироби і м'ясні копченості функціонального призначення.	Практична робота, тестування

Політика курсу

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Практичні роботи із дисципліни «Оздоровче харчування», які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (61% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання (дострокове складання) окремих робіт чи курсу загалом відбувається з дозволу деканату за наявності поважних причин.

Політика щодо академічної доброчесності: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю

результатів навчання. Під час складання заліку потрібно відповісти на поставлені запитання. Мобільні пристрої не дозволяється використовувати. При підготовці до семінарських занять необхідно вказувати джерела отримання інформації.

Політика щодо відвідування: Відвідування занять є одним із компонентів оцінювання, адже дає змогу отримати максимальний бал за усі види робіт. У випадку проведення екскурсій їх відвідування оцінюється як окремий вид роботи, у кінці заняття оформляються у зошиті, протоколом проведеного екскурсійного заняття. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Оцінювання

Поточний контроль із дисципліни «Оздоровче харчування» здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формах. Максимальний сумарний бал за результатами поточного оцінювання – 60 (по 10 балів за кожен із 6 тем: у семестрі 8 тем – форма контролю, залік. Для допуску до підсумкового контролю необхідно набрати не менше 31 бала у семестрі.

Підсумковий контроль – залік (в усній формі). Максимальна оцінка у семестрі всього за курс 100 балів.

Рекомендована література

1. Основи нутріціології / [Волошин О.І., Пішак О.В., Окіпняк І.В., Сплавський О.І.] – Чернівці: Видавничий дім „Букрек”, 2007. – 280 с.
2. Гігієна харчування з основами нутріціології: підручник; у 2 кн. – Кн. 1 / Т. І. Анітратенко, Т. М. Білко, О.В. Благодарова та ін.; За ред. проф. В. І. Ципріяна. – К.: Медицина, 2007. – 528 с.
3. Гігієна харчування з основами нутріціології: підручник; у 2 кн. – Кн. 2 / [В. І. Ципріяна, І. Т. Матасар, В. І. Слободкін та ін.]. За ред. проф. В. І. Ципріяна. – К.: Медицина, 2007. – 544 с.
4. Павловська Л.Ф., Дуденко Н.В., Димитрієвич Л.Р. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів: Навчальний посібник. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. – 441 с.
5. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник / Н. М. Зубар. – К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2006. – 341 с.
6. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник / Н. М. Зубар. – К.: ЦУЛ, 2010. – 336 с.
7. Орлова Н. Я. Фізіологія та біохімія харчування: підручник / Орлова Н.Я. – К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2001. – 249с.
8. СМОЛЯР В.І. ОСНОВИ ФІЗІОЛОГІЇ ХАРЧУВАННЯ / В. І. СМОЛЯР. - Київ.: Здоров'я, 2001. - 336 с.
9. СМОЛЯР В.І. ФІЗІОЛОГІЯ ТА ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ / В. І. СМОЛЯР. - Київ.: Здоров'я, 2000. - 336 с.
10. . Технологія продуктів харчування функціонального

призначення: монографія / М.І. Пересічний, М.Ф. Кравченко та ін. ; за ред. М.І. Пересічного - К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. - 718 с.

11. Збірник рецептур страв і кулінарних виробів (технологічних карт) з використанням біологічно активних добавок / Пересічний М.І., Кравченко М.Ф., Корзун В.Н. та ін. ; під кер. М.І. Пересічного. - К. : Книга, 2015. - 428 с.

12. Раціональне і безпечне харчування як основа громадського здоров'я// Касянчук В.В., Курганська В.О. та ін. /за ред. Проф. А. Г. Дьяченко/ – Суми: Вид-во СумДУ, 2017.– 334с.

13. Основи раціонального та оздоровчого харчування. А. Михеєнко.- Вид Університетська книга .-2016 .-184 с

14. Безпека харчування як основа безпечної життєдіяльності людини. А. Висловух. -Видавництво Ліра-К .-2018

15. Управління якістю кулінарної продукції лікувального та дієтичного харчування.- А. Черевко, Л.Крайнюк, Л.Касилова Видавництво Університетська книга .-2019 с.279

16. Карпенко П. О. Оздоровче харчування: навч. посіб. / [П. О. Карпенко та ін.] ; за ред. д-ра мед. наук, проф. П. О. Карпенка ; Київ. нац. торг.-екон. ун-т. - Київ : КНТЕУ, 2019. – 627

Допоміжна

1. Зубар Н. М. Фізіологія харчування / Н. М. Зубар, В. І. Ципріян, Ю. В. Руль. - Опорно-сигнальний конспект. – Київ. – 2000. – 181 с.

2. Зубар Н. М. Фізіологія харчування / Н. М. Зубар, Ю. В. Руль, М. К. Булгакова. - Практикум: навч. посіб. – К.: Київ. держ. торг.-екон. ун-т, 2003. – 201с.

3. Ілюстровані матеріали в комп'ютерному класі для вивчення будови фізіологічних систем організму.

4. Ванханен В. В. Альтернативные виды питания в традиционной и спортивной нутрициологии / В. В. Ванханен, В. В. Абрамов. – Днепропетровск, 2000. – 350 с.

5. Ванханен В. В. Учение о питании / В. В. Ванханен, В. Д. Ванханен. – Донецк: Питание здорового и больного человека, 2000. – 350 с.

6. Корзун В. Н. Гігієна харчування: підручник / В. Н. Корзун.: – К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2003. – 236 с.

7. Корзун В. Н. Гігієна харчування: підручник / В. Н. Корзун.: – К.: Університетська книга, 2011. – 473 с.

8. Харчування: dtv-Atlas: Пер. з нім. / Худож. Йорг Майр; наук. ред. пер.: В. Г. Передерій, Ю.Г. Григоров. – К.:Знання-Прес, 2004. – 183с.

9. Царенко О. М. Основи фізіології, гігієни та безпеки харчування: навчальний посібник / О. М. Царенко, М. Л. Машкін, Л. Ф. Павлоцька та ін. – Суми: Козацький вал, 2004. – Ч. 1. Основи фізіології харчування. – 357с.

10. Химический состав пищевых продуктов. В 3 т. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева.— М.: Агропромиздат, 1987-1989.

11. Паска М. З. Технологія тваринних жирів : навч.-метод. посіб. / Паска М. З. - Львів : ЛКТ ЛНУВМ та БТ ім. С. З. Гжицького, 2010. – 135 с.
12. Паска М. З. Технологія маргаринів та промислових жирів / М. З. Паска, І. М. Демидов, О. І. Жук. – Львів: СПОЛОМ, 2013. – 187 с.
13. Standardization, Metrology, Certification and Quality Management, Manual. Komprint / Bal'-Prylypko L.V., Slobodianiuk N. M., Polishchuk G. Ye., Paska M. Z., Burak V. Ye. – Kyiv : Komprint, 2017. – 558 p.
14. Паска М. З. Інноваційні аспекти розробки нових видів делікатесних продуктів спеціального призначення / М. З. Паска, О. В. Радзімовська, М. Бурак // Наукові проблеми харчових технологій та промислової біотехнології в контексті Євроінтеграції : тези ІХ Міжнар. наук.-техн. конф. – Київ : НУХТ, 2020. – С. 119–221.
15. Паска М. З. Інновації екоупаковки для закладів ресторанного господарства / Паска М. З., Маслійчук О. Б. // Ресурсо- та енергоощадні технології виробництва і пакування харчової продукції – основні засади її конкурентоздатності : матеріали ІХ Міжнар. спеціалізованої наук.- практ. конф.(10 грудня 2020 р. м. Київ). – Київ, 2020. – С. 94–95.
16. Паска М. З. Сучасні аспекти формування крафтових продуктів у ресторанній справі / Паска М. З., Графська О. І., Кулик О. М. // International scientific and practical conference. – Prague, 2020. – P. 76–80.
17. Левчук А. Упровадження концепції здорового харчування для учасників спортивних змагань / А. Левчук, М. Паска // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – С. 76–79.
18. Куцмида А. Основні чинники впливу приготування якісної здорової продукції у закладах ресторанного господарства / А. Куцмида, М. Паска // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – С. 72–75.
19. Баль-Прилипко Л. Вплив фітохімічних харчових речовин на ризик вірусних інфекцій, включаючи Covid-19 / Л. Баль-Прилипко, О. Швець, М. Паска // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – С. 16–18.
20. Баль-Прилипко Л. В. Удосконалення технології паштетних консервів із білоквмісними наповнювачами / Баль-Прилипко Л. В., Паска М. З., Рябовол М. В. // Продовольчі ресурси. – 2020. – Т. 8, № 15. – С. 6–14.
21. Жук О. Перспективні методи рафінації рослинних олій / О. Жук, М. Паска М. // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. – Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – С. 148-150
22. Карпов А. Інноваційні способи приготування кавових напоїв / А. Карпов, М. Паска // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – С. 155–157.
23. Карпова М. Капінг як спосіб органолептичної оцінки обсмаженого

кавового зерна / М. Карпова, М. Паска // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – С. 55–57.

24. Паска М.З. Розробка рецептур та удосконалення технології функціональних м'ясних посічених напівфабрикатів і котлет з використанням білкового збагачувача / М.З. Паска, О.Б. Маслійчук // Продовольчі ресурси. 2018. № 11. С. 132–138. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pr_2018_11_17.

25. Петришин Н.З., Бліщ Р.О. Перспективні збагачувальні добавки із зародків пшениці для кондитерських виробів. Вісник Львівської комерційної академії. – Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – Вип. 16. – С.106–109 (Технічні науки).

26. Петришин Н.З. Дослідження властивостей листового тіста з використанням дієтичних добавок із зародків пшениці. Вісник Львівської комерційної академії. – Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2014. – Вип. 14. – С.149-151 – (Технічні науки).

27. Петришин Н.З. Сучасні напрями розвитку технології харчових виробництв./ Р. О.Бліщ, Н.З. Петришин, І.М. Бабич. // Вісник Львівського торговельно-економічного університету. – Львів: видавництво Львівського торговельно-економічного університету, 2021.–Вип. 25. – С.31-37.(Технічні науки).

28. Петришин Н.З., Назар М.І. Технологія безглютенових кулінарних страв і кулінарних виробів. Матерали Міжнародної науково-практичної конференції Сучасні напрями розвитку економіки, підприємництва, технологій та їх правового забезпечення (18-19 червня 2020 р.) Львів ЛТЕУ. С. 229-230

29. Петришин Н.З., Кіт Я. Інноваційні технології соусів підвищеної харчової цінності Матерали Міжнародної науково-практичної конференції Сучасні напрями розвитку економіки, підприємництва, технологій та їх правового забезпечення (18-19 червня 2020 р.) Львів ЛТЕУ. С. 230-231

30. Петришин Н.З., Ланиця І. Ф. Ферментація: оптимальний шлях розширення асортименту продукції функціонального призначення. Матерали Міжнародної науково-практичної конференції "Сучасні напрями розвитку економіки, підприємництва, технологій та їх правового забезпечення". (2-3 червня 2021 р.). Львів ЛТЕУ, 2021 С. 196.

Електронні ресурси

1. http://irbis-nbuv.gov.ua/irbis_nbuv.htm
2. <http://www.liet.lviv.ua/redakce/index.php?slozka=715&xuser=&lanG=uk>
3. <http://www.liet.lviv.ua/redakce/index.php?slozka=541&xuser=&lanG=uk>
4. http://www.onaft.edu.ua/?view=arhiv_newspaper
5. http://www.nbuv.gov.ua/portal/Chem_Biol/Pkh/texts.html
6. <http://www.nbuv.gov.ua/portal/natural/khnit/index.html>
7. http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ekhp/index.html
8. <http://library.kr.ua/orhus/harch.html>

