



Силабус курсу

Основи раціонального харчування

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Спеціальність: «Готельно-ресторанна справа»

Освітньо-професійна програма, «Готельно-ресторанна справа»

Рік навчання: II, Семестр: III

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська/ англійська

Керівник курсу

ПІП

к.е.н., доцент **Оксана ГУГУЛ**

Контактна інформація

OksanaHuhul@gmail.com, +38067 3781715

Опис дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» є ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значення для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційними методами харчування (голодування, сиродієння, вегетаріанство). Основними завданнями вивчення дисципліни

«Основи раціонального харчування» є оволодіння концепцією збалансованого харчування, визначення фізіологічних потреб здорової людини у харчових речовинах і енергії, загальними вимогами складання харчового раціону для різних груп населення.

Структура курсу

Години (лек. / сем.)	Тема	Результати навчання	Завдання
2 / 2	1 Фізіологічні потреби здорової людини в харчових речовинах і енергії.	Організувати процес обслуговування споживачів готельних та ресторанних послуг на основі використання сучасних інформаційних, комунікаційних і сервісних технологій та дотримання стандартів якості і норм безпеки Знати, розуміти і вміти використовувати на практиці базові поняття з теорії готельної та ресторанної справи, організації обслуговування споживачів та діяльності суб'єктів ринку готельних та ресторанних послуг, а також суміжних наук	Тести, питання
2 / 1	2. Значення основних нутрієнтів в харчуванні	Знати, розуміти і вміти використовувати на	Кейси, ділові ігри

	здорової і хворої людини: білки, жири, вуглеводи	практиці базові поняття з теорії готельної та ресторанної справи, організації обслуговування споживачів та діяльності суб'єктів ринку готельних та ресторанних послуг, а також суміжних наук Розробляти нові послуги (продукцію), використовуючи сучасні технології виробництва та обслуговування споживачів. Здійснювати ефективний контроль якості продуктів та послуг закладів готельного і ресторанного господарства.	
4 / 1	3. Вітаміни і мікро- і макроелементи.	Знати, розуміти і вміти використовувати на практиці базові поняття з теорії готельної та ресторанної справи, організації обслуговування споживачів та діяльності суб'єктів ринку готельних та ресторанних послуг, а також суміжних наук Здійснювати ефективний контроль якості продуктів та послуг закладів готельного і ресторанного господарства.	Тести, задачі
2 / 1	4. Розрахунок фізіологічних потреб організму в основних нутриєнтах	Знати, розуміти і вміти використовувати на практиці базові поняття з теорії готельної та ресторанної справи, організації обслуговування споживачів та діяльності суб'єктів ринку готельних та ресторанних послуг, а також суміжних наук	Питання, кейси
2 / 1	5. Енергетика і інтенсивність метаболізму	Організовувати процес обслуговування споживачів готельних та ресторанних послуг на основі використання сучасних інформаційних, комунікаційних і сервісних технологій та дотримання стандартів якості і норм безпеки Здійснювати ефективний контроль якості продуктів та послуг закладів готельного і ресторанного господарства.	Ділові ігри, питання
2 / 1	6. Нутриціологічна характеристика молока і молочних продуктів	Організовувати процес обслуговування споживачів готельних та ресторанних послуг на основі використання сучасних інформаційних, комунікаційних і сервісних технологій та дотримання стандартів якості і норм безпеки Розробляти нові послуги (продукцію),	Тести, питання

		використовуючи сучасні технології виробництва та обслуговування споживачів Здійснювати ефективний контроль якості продуктів та послуг закладів готельного і ресторанного господарства.	
2 / 2	7. Нутриціологічна характеристика м'яса і м'ясних продуктів	Організовувати процес обслуговування споживачів готельних та ресторанних послуг на основі використання сучасних інформаційних, комунікаційних і сервісних технологій та дотримання стандартів якості і норм безпеки Розробляти нові послуги (продукцію), використовуючи сучасні технології виробництва та обслуговування споживачів Здійснювати ефективний контроль якості продуктів та послуг закладів готельного і ресторанного господарства.	Кейси, тести
2/1	8. Нутриціологічна характеристика риби і продуктів моря	Організовувати процес обслуговування споживачів готельних та ресторанних послуг на основі використання сучасних інформаційних, комунікаційних і сервісних технологій та дотримання стандартів якості і норм безпеки Розробляти нові послуги (продукцію), використовуючи сучасні технології виробництва та обслуговування споживачів	Тести, питання
2/1	9. Нутриціологічна характеристика яєць та продуктів їхнього перероблення.	Організовувати процес обслуговування споживачів готельних та ресторанних послуг на основі використання сучасних інформаційних, комунікаційних і сервісних технологій та дотримання стандартів якості і норм безпеки Розробляти нові послуги (продукцію), використовуючи сучасні технології виробництва та обслуговування споживачів	Ділові ігри, питання
4/1	10. Нутриціологічна характеристика зернових продуктів	Організовувати процес обслуговування споживачів готельних та ресторанних послуг на основі використання сучасних інформаційних, комунікаційних і сервісних технологій та дотримання стандартів якості і норм безпеки Розробляти нові послуги (продукцію), використовуючи сучасні технології виробництва та обслуговування споживачів	Кейси, тести

2/1	11. Нутриціологічна характеристика овочів, фруктів, ягід	Організувати процес обслуговування споживачів готельних та ресторанних послуг на основі використання сучасних інформаційних, комунікаційних і сервісних технологій та дотримання стандартів якості і норм безпеки Розробляти нові послуги (продукцію), використовуючи сучасні технології виробництва та обслуговування споживачів	Ділові ігри, питання
2/1	12. Нутриціологічна характеристика харчових жирів	Організувати процес обслуговування споживачів готельних та ресторанних послуг на основі використання сучасних інформаційних, комунікаційних і сервісних технологій та дотримання стандартів якості і норм безпеки Розробляти нові послуги (продукцію), використовуючи сучасні технології виробництва та обслуговування споживачів	Кейси, тести

Літературні джерела

1. Архіпов В.В. Організація ресторанного господарства: Навчальний посібник / В. В. Архіпов - К.: Центр учбової літератури, 2019. - 280 с.
2. Здобнов О.І. Страви народів світу: навч. пос. – К.: Вища школа, 2017. – 311 с.
3. Малюк Л.П. Сервісологія та сервісна діяльність: Навчальний посібник / Л.П. Малюк, О.М. Варапаєв, А.В. Цюлковська. - Х.: ХДУХТ, 2019. - 211 с.
4. Організація готельно-ресторанної справи : навч. посібник / за ред. В. Я. Брича. – К. : Ліра-К, 2019. – 484 с.
5. Організація обслуговування у закладах ресторанного господарства: Підручник / За ред. Н.О. П'ятницької. - 2-ге вид. перероб. і допов. - К.: Центр учбової літератури, 2021. - 584 с.
6. Стоян Т. Діловий етикет. Моральні цінності і культура поведінки бізнесмена : навчальний посібник / Тетяна Стоян., М-во освіти і науки України, Київ, економ.ін-т менеджм., К., Центр навчальної літератури, 2019 - 231с.
7. Гігієна харчування з основами нутриціології: Підручник / За ред. проф. В.І.Ципріяна. – К.: Медицина, 2019. – 528 с.
8. Храбра С.З. Основи нутриціології і лікувального харчування. Лабораторний практикум: Навчальний посібник для студентів спеціальностей «Здоров'я людини» і «Фізична реабілітація». – Тернопіль, 2019 р. – 201 с.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за 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 та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Заліковий модуль 1	Заліковий модуль 2	Заліковий модуль 3
30%	40%	30%
1. Усне опитування (тестування) на заняттях: 7 тем по 5 балів – мах 35 балів. 2. Письмова робота – мах 65 балів.	1. Усне опитування (тестування) на заняттях: 8 тем по 5 балів – мах 40 балів. 2. Письмова робота – мах 60 балів.	1. Підготовка КПЗ – мах 40 балів. 2. Захист КПЗ – мах 40 балів. 3. Участь у тренінгах – мах 20 балів.

Шкала оцінювання студентів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	відмінно
B	85-89	добре
C	75-84	добре
D	65-74	задовільно
E	60-64	достатньо
FX	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом