

Міністерство освіти і науки України
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Декан Інженерно-педагогічного
факультету



Кільдеров Д.Е.

2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
нормативної навчальної дисципліни

ОСНОВИ ФІЗІОЛОГІЇ ТА ГІГІЄНИ ХАРЧУВАННЯ

для студентів освітнього ступеня бакалавр

галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

спеціальності 015 Професійна освіта. Готельно-ресторанна справа

Шифр дисципліни III 2.04

Київ 2021

Робоча програма розроблена на підставі навчальної програми *Основи фізіології та гігієни харчування*, затвердженої на інженерно-педагогічного факультету НПУ імені М.П. Драгоманова від 22 грудня 2020 року, протокол № 8.

Розробник програми:

Зубар Надія Миколаївна, кандидат технічних наук, професор кафедри промислової інженерії та сервісу Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова

Затверджено на засіданні кафедри промислової інженерії та сервісу

30 серпня 2021 року, протокол № 1

Завідувач кафедри

_____ 

М.А.Пригодій

I. Опис дисципліни

Шифр дисципліни ПП 2.04

Загальні характеристики дисципліни	Навчальне навантаження з дисципліни		Методи навчання і форми контролю
Галузь знань 01 Освіта	Кількість кредитів – 3 ЄКТС		<i>Методи навчання</i> Лекції – проблемні із застосуванням слайдів. Лабораторні заняття – виконання ситуаційних завдань
Спеціальність 015 Професійна освіта.	Загальна кількість годин – 90		
Готельно-ресторанна справа	<i>Денна</i>	<i>Заочна</i>	
	Лекції:		
Освітній ступінь бакалавр	<i>18</i>		
	Семінарські (практичні) заняття:		
Статус дисципліни нормативна	-	-	
	Лабораторні заняття:		<i>Форми поточного контролю</i>
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом 3 (2017)	<i>27</i>		Модульні контрольні роботи, тестування
	Самостійна робота:		
Тижневе навантаження (год.) - аудиторне: 3 години - самостійна робота: 3 год.	<i>45</i>	-	<i>Форма підсумкового контролю</i> екзамен
	Співвідношення аудиторних годин і годин СРС:		
<i>Мова навчання – українська</i>	<i>1/1</i>	-	

Предмет вивчення навчальної дисципліни – закономірності перетворення нутрієнтів їжі в організмі людини на енергію і структури тіла та вплив їх на стан здоров'я.

Міждисциплінарні зв'язки: Вивчення навчальної дисципліни «Основи фізіології та гігієни харчування» базується на знаннях, які студенти отримали після вивчення дисциплін циклу математичної, природничо-наукової підготовки: неорганічної хімії, фізики, екології. Найбільшою мірою дисципліна спирається на теоретичні знання і практичні навички, сформовані при вивченні дисциплін професійної та практичної підготовки: «Хімія за професійними спрямуванням», «Стандартизація, сертифікація та метрологія та»

Знання, отримані при вивченні дисципліни, можуть бути використані у процесі вивчення дисциплін «Технологія продукції ресторанного господарства», «Організація готельно-ресторанного господарства» та написання курсових і кваліфікаційних робіт.

Мета і завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи фізіології та гігієни харчування» є формування у майбутніх педагогів професійного навчання системи знань, умінь і навичок з організації раціонального, лікувально-профілактичного та дієтичного харчування різних груп населення у відповідності до стану організму за конкретних умов існування.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Основи фізіології та гігієни харчування» є вивчення фізіологічних закономірностей перетворення в організмі людини харчових речовин їжі на енергію та структури тіла, впливу характеру харчування на стан здоров'я, оптимальних потреб людини в харчових речовинах і енергії у відповідності до стану організму за конкретних умов існування та здійснення державного санітарного нагляду з метою попередження та зниження аліментарних хвороб інфекційної і неінфекційної природи.

II. Основні результати навчання та компетентності

Основні результати навчання і компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

№ з/п	Результати навчання	Компетентності
1.	<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– вплив на здоров'я людини харчування;– фізіологічне значення білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів в харчуванні людини та надлишку і дефіциту їх у раціонах харчування;– фізіологічну характеристику продуктів харчування та їх компонентів;– фізіологічні основи раціонального, превентивного, лікувально-профілактичного та дієтичного харчування. <p><i>Вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– науково обґрунтувати та розробляти практичні рекомендації з раціонального, лікувально-профілактичного та дієтичного харчування різних груп населення, а також здорового способу життя;– науково обґрунтовувати і керувати технологічними процесами з метою виробництва високоякісної кулінарної продукції та готельно-ресторанних послуг.	<p>К 21. Здатність упроваджувати ефективні методи організації праці відповідно до вимог екологічної безпеки, безпеки життєдіяльності та охорони і гігієни праці.</p> <p>К 22. Здатність використовувати у професійній діяльності основні положення, методи, принципи фундаментальних та прикладних наук.</p> <p>К 23. Здатність виконувати розрахунки технологічних процесів в галузі.</p>

III. Тематичний план дисципліни

На вивчення навчальної дисципліни «Основи фізіології та гігієни харчування» відводиться 3 кредити ЄКТС 90 годин.

№ з/п	Назва модулів і тем	Кількість годин				
		Всього	Аудиторні години			Самостійна робота
			Всього аудиторних	Лекції	Лабораторні	
	Модуль 1. Фізіолого-гігієнічна роль нутрієнтів	45	25	10	15	20
1.	Тема 1.1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблеми	9	5	2	3	4
2.	Тема 1.2. Фізіологія процесів травлення	6	2	2		4
3.	Тема 1.3. Фізіолого-гігієнічне значення білків	10	6	2	4	4
4.	Тема 1.4. Фізіолого-гігієнічне значення ліпідів	10	6	2	4	4
5.	Тема 1.5. Фізіолого-гігієнічне значення вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин	10	6	2	4	4
Види контролю	<i>Вхідний контроль</i>					
	<i>Контроль на аудиторних заняттях</i>					
	<i>Контроль самостійної роботи</i>					
	<i>Модульна контрольна робота</i>					
	Модуль 2. Фізіолого-гігієнічні основи харчування	45	20	8	12	25
6.	Тема 2.1. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального та адекватного харчування	8	2	2		6
7.	Тема 2.2. Фізіолого-гігієнічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення	12	6	2	4	6
8.	Тема 2.3. Фізіолого-гігієнічні основи лікувального харчування	12	6	2	4	6
9.	Тема 2.4. Фізіолого-гігієнічна характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів	13	6	2	3	7
Види контролю	<i>Контроль на аудиторних заняттях</i>					
	<i>Контроль самостійної роботи</i>					
	<i>Модульна контрольна робота</i>					
Підсумк. контроль	ЕКЗАМЕН					
	Всього годин:	90	45	18	27	45

IV. Зміст дисципліни

Назва модулів, тем та їх зміст	Кількість годин		Оцінювання в балах
	Всього	в т.ч.	
<i>Модуль 1. Фізіолого-гігієнічна роль нутрієнтів</i>			
Тема 1.1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблеми	10		6
<p><i>Лекція 1.1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблеми</i></p> <p style="text-align: center;">План лекції</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Харчування і стан здоров'я населення. 2. Функції їжі та фактори їх забезпечення. 3. Біологічна дія їжі та різновиди харчування. 4. Розвиток науки про харчування. Теорії харчування. 5. Предмет і завдання дисципліни «Основи фізіології та гігієни харчування». <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <p>Основна: 1, 2 Додаткова: 5, 6.</p>		2	1
<p><i>Самостійна робота.</i> Ознайомлення із альтернативними видами харчування та їх критикою. Заповнення щоденника харчування та таблиці хронометражу індивідуальної діяльності протягом тижня.</p>		4	2
<p><i>Лабораторна робота № 1.</i> Визначення харчового статусу організму</p> <p style="text-align: center;"><i>Завдання</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оцінити енергетичний статус, провівши розрахунки показників маси та зросту; 2. Оцінити вітамінний статус організму за симптомами часткової вітамінної недостатності; 3. Оцінити мінеральний статус за симптомами часткової мінеральної недостатності; 4. Оцінити білковий та білково-енергетичний статус за симптомами білкової та білково-енергетичної недостатності. <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела:</i></p> <p>Основна: 1, 2.</p>		4	3

Тема 1.2. Фізіологія процесів травлення	6		3
Лекція 1.2. Фізіологія процесів травлення План лекції 1. Загальні закономірності процесів травлення. 2. Вплив продуктів харчування, технологічних факторів та умов вживання їжі на процеси травлення. 3. Роль підшлункової залози та печінки у процесах травлення. 4. Особливості засвоєння нутрієнтів. 5. Регуляція системи травлення, апетиту і факторів, що впливають на його виникнення. Почуття переїдання та адаптація процесів травлення до змін у харчовому раціоні. <i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> Основна: 1 Додаткова: 6.		2	1
Самостійна робота. Вивчення нейрогуморальної регуляції системи травлення, поняття про апетит і фактори, що впливають на його виникнення. Почуття переїдання та адаптація процесів травлення до змін у харчовому раціоні.		4	2
Тема 1.3. Фізіолого-гігієнічне значення білків	10		6
Лекція 1.3. Фізіолого-гігієнічне значення білків План лекції 1. Фізіолого-гігієнічне значення білків, амінокислот та наслідки їхнього надлишку і дефіциту у раціонах харчування. 2. Поняття біологічної цінності білків 3. Фізіологічні основи нормування білка у раціонах харчування. <i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> Основна: 1, 2, 3 Додаткова: 5		2	1
Самостійна робота. Вивчення та доповнення матеріалу лекції: фізіолого-гігієнічне обґрунтування норм споживання тваринних та рослинних білків.		4	2
Лабораторна робота № 2. Характеристика індивідуального фактичного харчування студентів <i>Завдання</i> 1. Скласти добовий раціон робочого і вихідного днів за прийомами їжі. 2. Визначити енергоцінність і нутрієнтний склад прийомів їжі та добового раціону. <i>Рекомендовані інформаційні джерела:</i> Основна: 1, 2.		4	3

Тема 1.4. Фізіолого-гігієнічне значення ліпідів	10		6
<p>Лекція 1.4. Фізіолого-гігієнічне значення ліпідів</p> <p>План лекції</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика ліпідів їжі 2. Фізіолого-гігієнічна роль ліпідів, наслідки надлишку і нестачі їх у харчовому раціоні. 3. Поняття харчової та біологічної цінності жирів. 4. Фізіолого-гігієнічне обґрунтування норм споживання ліпідів. <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> Основна: 1, 2, 3 Додаткова: 5</p>		2	1
<p>Самостійна робота. Вивчення та доповнення матеріалу лекції: фізіолого-гігієнічне обґрунтування норм споживання жирів, фосфоліпідів та стеринів.</p>		4	2
<p>Лабораторна робота № 3. Визначення енергетичних витрат та індивідуальних фізіологічних потреб у нутрієнтах</p> <p>Завдання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначити основний обмін, величину основного обміну. 2. Скласти добові хронограми різних видів індивідуальної діяльності. 3. Визначити коефіцієнт фізичної активності на кожний вид індивідуальної діяльності. 4. Розрахувати добові енерговитрати на кожний вид діяльності. 5. Визначити загальні добові енергетичні витрати. 6. Розрахувати індивідуальну потребу у енергії, білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мінеральних речовинах. <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела:</i> Основна: 4, 5.</p>		4	3

Тема 1.5. Фізіолого-гігієнічне значення вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин	10		7
Лекція 1.5. Фізіолого-гігієнічне значення вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин План лекції 1. Фізіолого-гігієнічна роль вуглеводів, наслідки надлишку та дефіциту їх у харчовому раціоні. Глікемічний індекс доступних вуглеводів. 2. Фізіологічні основи нормування споживання вуглеводів. 3. Фізіологічне значення вітамінів, основні джерела та фізіологічна потреба у вітамінах. 4. Фізіологічне значення мінеральних речовин, особливості засвоєння, основні джерела та фізіологічні норми їх споживання. <i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> Основна: 1, 2, 3 Додаткова: 5		2	1
Самостійна робота. Вивчення та доповнення матеріалу лекції: антивітаміни, демінералізуючі чинники, їх вплив на засвоєння нутрієнтів		4	2
Лабораторна робота № 4. Аналіз індивідуального добового раціону харчування студентів <i>Завдання</i> 1. Проаналізувати структуру раціону харчування, визначати його відповідність фізіологічним вимогам. 2. Проаналізувати енергетичну цінність і нутрієнтний склад харчового раціону і відповідність їх потребам організму. 3. Визначити дефіцит та надлишок нутрієнтів у раціоні харчування. 4. Оцінювати правильність режиму харчування. 5. Обґрунтувати рекомендації щодо організації індивідуального раціонального харчування. 6. Скорегувати добовий харчовий раціон. <i>Рекомендовані інформаційні джерела:</i> Основна: 4, 5.		4	4
<i>Модульна контрольна робота</i>			5
Модуль 2. Фізіолого-гігієнічні основи харчування			
Тема 2.1. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального та адекватного харчування	8		3
Лекція 2.1. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального та адекватного харчування План лекції 1. Обмін речовин і енергії в організмі людини як		2	1

<p>фізіологічна основа харчування людини.</p> <p>2. Поняття про раціональне та адекватне харчування.</p> <p>3. Фізіолого-гігієнічні вимоги до харчового раціону.</p> <p>4. Фізіологічні вимоги до режиму харчування та умов приймання їжі.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> Основна: 1, 2, 3 Додаткова: 5, 6</p>			
<p>Самостійна робота. Вивчення та доповнення матеріалу лекції, обґрунтування аксіом біологічного буття.</p>		6	2
<p>Тема 2.2. Фізіолого-гігієнічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення</p>	12		7
<p>Лекція 2.2. Фізіолого-гігієнічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення</p> <p><i>План лекції</i></p> <p>1. Фізіолого-гігієнічні основи харчування людей інтелектуальної праці.</p> <p>2. Фізіолого-гігієнічні основи харчування дітей, підлітків та студентів.</p> <p>3. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування людей похилого віку.</p> <p>4. Фізіолого-гігієнічні основи лікувально-профілактичного харчування.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> Основна: 1, 2, 3. Додаткова: 5, 6.</p>		2	1
<p>Лабораторна робота №5. Складання раціонів харчування для різних груп населення</p> <p><i>Завдання</i></p> <p>1. Проаналізувати вплив на організм умов життєдіяльності та професійної діяльності;</p> <p>2. Підібрати продукти, що містять захисні компоненти і забезпечують певну направленість у харчуванні;</p> <p>3. Розробити раціон харчування, що забезпечує високий рівень здоров'я та підвищує стійкість організму до негативного впливу навколишнього середовища</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> Основна: 1,2. Додаткова: 5,6.</p>		4	4
<p>Самостійна робота. Ознайомитися з особливостями раціонального харчування в умовах екологічного забруднення навколишнього середовища. Репродуктивне харчування – його сутність та впровадження.</p>		6	2

<p align="center">Тема 2.3. Фізіолого-гігієнічні основи лікувального харчування</p>	12		7
<p align="center">Лекція 2.3. Фізіолого-гігієнічні основи лікувального харчування</p> <p align="center"><i>План лекції</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фізіолого-гігієнічні основи побудови лікувальних дієт та режиму харчування. 2. Причини виникнення, наслідки та фізіолого-гігієнічні завдання до харчування при хворобах різних органів. 3. Фізіолого-гігієнічні принципи складання меню, вибору продуктів та способів кулінарного оброблення для дієтичного харчування. <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> Основна: 1, 2, 3. Додаткова: 5, 6.</p>		2	1
<p><i>Самостійна робота.</i> Вивчення фізіологічних основ лікувального харчування, причин виникнення, наслідків та завдань харчування при хворобах органів травлення, печінки, серцево-судинної системи, нирок, цукровому діабеті та ожирінні.</p>		6	2
<p>Лабораторна робота №6. Складання раціонів дієтичного харчування</p> <p align="center"><i>Завдання</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проаналізувати вплив на хворий організм продуктів харчування та підбирати такі, що містять лікувальні компоненти і забезпечують фармакологічну дію на хворий організм. 2. Розробити раціон дієтичного харчування, що забезпечить лікувально-профілактичну дію та підвищить стійкість організму до хвороби. 3. Підбирати взаємозамінні продукти харчування з метою корекції раціону. <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> Основна: 1, 2. Додаткова: 5, 6.</p>		4	4

Тема 2.4. Фізіолого-гігієнічна характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів	8		3
Лекція 2.4. Фізіолого-гігієнічна характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів <i>План лекції</i> 1. Захисні властивості харчових продуктів і фактори їхнього забезпечення. 2. Негативний вплив надмірного споживання деяких харчових речовин. 3. Фізіолого-гігієнічне значення продуктів тваринного походження. 4. Фізіолого-гігієнічне значення продуктів рослинного походження. <i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> Основна: 1, 2, 3. Додаткова: 5, 6.		2	1
Самостійна робота. Вивчення та доповнення матеріалу лекції, підготовка до лабораторної роботи.		6	2
Лабораторна робота №7. Фізіолого-гігієнічна оцінка продуктів харчування <i>Завдання</i> 1. Проаналізувати харчову, біологічну цінність та фізіолого-гігієнічний вплив продуктів тваринного та рослинного походження на організм людини. 2. Розробити практичні рекомендації щодо шляхів підвищення харчової та біологічної цінності продуктів харчування. 3. Розробити практичні рекомендації щодо використання у раціональному, лікувально-профілактичному та дієтичному харчуванні. <i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> Основна: 4, 7. Додаткова: 9,11.		4	4

V. Контроль якості знань студентів

5.1. Форми і методи поточного контролю

Поточний контроль. Студенти виконують навчальну програму з дисципліни як в аудиторії, так і позааудиторно: виконують індивідуальні роботи, здають самостійну роботу із тем дисципліни, які оцінюються у відповідності до розробленої системи балів.

№ п/п	Назва модулів та тем	Максимальна кількість балів
	Модуль 1. Фізіолого-гігієнічна роль нутрієнтів	36
1.	Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблеми	1
	<i>Самостійна робота (тестування)</i>	2
2.	Фізіологія процесів травлення	1
	<i>Самостійна робота (тестування)</i>	2
	<i>Лабораторна робота № 1. Характеристика індивідуального фактичного харчування студентів</i>	4
3.	Фізіолого-гігієнічне значення білків	1
	<i>Лабораторна робота № 2. Визначення харчового статусу організму</i>	4
	<i>Самостійна робота (тестування)</i>	2
4.	Фізіолого-гігієнічне значення ліпідів	1
5.	<i>Лабораторна № 3. Визначення енерговитрат та індивідуальних фізіологічних потреб у енергії та нутрієнтах</i>	4
	<i>Самостійна робота (тестування)</i>	2
6.	Фізіолого-гігієнічне значення вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин	1
7.	<i>Лабораторна №4. Аналіз індивідуального добового раціону харчування студентів</i>	4
	<i>Самостійна робота (тестування)</i>	2
	<i>Модульна контрольна робота</i>	5
	Модуль 2. Фізіолого-гігієнічні основи харчування	24
8.	Фізіолого-гігієнічні основи раціонального та адекватного харчування	1
	<i>Самостійна робота (тестування)</i>	2
9.	Фізіолого-гігієнічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення	1
	<i>Лабораторна № 5. Складання раціонів харчування для різних груп населення</i>	4
	<i>Самостійна робота(тестування)</i>	2
10.	Фізіолого-гігієнічні основи лікувального харчування	1
	<i>Лабораторна № 6. Складання раціонів дієтичного харчування</i>	4
	<i>Самостійна робота(тестування)</i>	2
11.	Фізіолого-гігієнічна характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів	1
	<i>Лабораторна робота № 7. Фізіолого-гігієнічна оцінка продуктів харчування</i>	4
	<i>Самостійна робота(тестування)</i>	2
	<i>Екзамен</i>	<i>40</i>
	Разом	100

Під час контролю при вивченні електронного курсу використовуються такі методи педагогічного контролю як: тестовий (використання тестів з одним або декількома правильними варіантами відповіді, які проводяться в комп'ютерній системі електронного курсу); письмовий (виконання письмових завдань, які відсилаються викладачеві, або спілкування студента через чат з викладачем і групою); усний (використання аудіо- та відеоконференцій).

5.2. *Форми і методи підсумкового контролю*

Підсумкова атестація з навчальної дисципліни «Основи фізіології та гігієни харчування» проводиться на завершальному етапі її вивчення у формі **екзамену**.

Зразок екзаменаційного білета

Завдання 1. Потребує повної відповіді (*оцінюється у 10 балів*).

Роль харчування та вплив його на здоров'я населення. Значення нутрієнтів у життєдіяльності людини.

Завдання 2. Потребує повної відповіді (*оцінюється у 10 балів*).

Фізіолого-гігієнічна оцінка продуктів тваринного походження та критерії їх безпеки.

Завдання 3. Вибрати правильну відповідь (*оцінюється у 10 балів*).

1. Які білки рекомендується використовувати у харчуванні дітей та підлітків?
 - а) повноцінні тваринні
 - б) тваринні та рослинні
 - в) повноцінні, легкозасвоювані, багаті на ростові амінокислоти.
2. Коефіцієнт засвоєння білка
 - а) збільшення маси тіла по відношенню до спожитого білка
 - б) співвідношення кількості засвоєного білка до його спожитої кількості
 - в) частка азоту спожитого білка, що затрималася в організмі.
3. Аліментарні речовини – це:
 - а) білки
 - б) ліпіди
 - в) вуглеводи
 - г) вітаміни
 - д) мінеральні речовини
 - ж) отруйні речовини.
4. Нутрієнти, які є джерелом енергії:
 - а) вода
 - б) жири
 - в) вуглеводи
 - г) білки
 - д) вітаміни
 - ж) мінеральні речовини

Завдання 4. Потребує обґрунтування та аналізу ситуації (*оцінюється у 10 балів*).

Визначити раціональність меню обіду для 7-річної здорової дитини.

Меню: салат з моркви зі сметаною, суп овочевий, биточки по-козацьки з рисом, компот з яблук.

Теоретичні питання до екзамену

1. Роль харчування та вплив його на здоров'я населення. Значення нутрієнтів у життєдіяльності людини.
2. Фізіолого-гігієнічна оцінка продуктів тваринного походження та критерії їх безпеки.
3. Функції їжі, фактори її забезпечення та функції нутрієнтів.
4. Енергетичні витрати людини. Поняття про основний обмін, специфічно-динамічну дію їжі.
5. Біологічна дія їжі, використання її у харчуванні та різновиди харчування.
6. Фізіолого-гігієнічне значення і використання у харчуванні м'яса і м'ясопродуктів.
7. Фізіологічна роль доступних вуглеводів та наслідки надлишку і дефіциту їх у харчовому раціоні.
8. Фізіолого-гігієнічне значення і використання у харчуванні риби і рибних продуктів.
9. Процеси травлення та засвоєння їжі, фактори, що впливають на ці процеси.
10. Фізіолого-гігієнічне значення і використання у харчуванні молока і молочних продуктів.
11. Травлення в ротовій порожнині. Вплив органолептичних їжі на процеси травлення.
12. Фізіолого-гігієнічне значення і використання у харчуванні яєць.
13. Травлення в шлунку. Вплив продуктів, і способів приготування їжі на секрецію шлункового соку.
14. Фізіолого-гігієнічне значення і використання у харчуванні круп, бобових і макаронних виробів.
15. Травлення в дванадцятипалій кишці. Роль печінки та підшлункової залози в процесі травлення.
16. Фізіолого-гігієнічне значення і використання у харчуванні овочів і продуктів їх переробки.

- 17.Травлення в тонкому кишечнику. Порожнинне і мембранне (пристінне) травлення. Процеси всмоктування нутрієнтів.
- 18.Фізіолого-гігієнічне значення і використання у харчуванні фруктів і продуктів їх переробки.
- 19.Функції товстого кишечника. Мікрофлора кишечника та її роль у процесах травлення.
- 20.Причини розвитку недостатності у мінеральних речовинах. Демінералізуючі чинники.
- 21.Теорії харчування. Значення їх для організації харчування людини.
- 22.Причини розвитку недостатності у вітамінах. Антивітаміни.
- 23.Поняття про раціональне харчування. Закони раціонального харчування.
- 24.Показники харчової та біологічної цінності жирів.
- 25.Фізіологічні вимоги до харчового раціону, режиму та умов прийому їжі.
- 26.Наукове обґрунтування норм білка. Наслідки надлишку та дефіциту білків у раціоні харчування
- 27.Альтернативні види харчування, їх критика.
- 28.Біологічна цінність білків, показники біологічної цінності їх.
- 29.Раціональне харчування людей інтелектуальної праці.
- 30.Фізіолого-гігієнічна роль вітамінів. Класифікація, причини виникнення авітамінозів.
- 31.Теорія збалансованого харчування, її внесок у розвиток науки про харчування.
- 32.Особливості раціонального харчування людей похилого віку.
- 33.Раціональне харчування робітників середньої і важкої праці.
- 34.Фізіолого-гігієнічне значення жирів та ліпоїдів у життєдіяльності організму.
- 35.Фізіологічні потреби людини в основних нутрієнтах та енергії, норми харчування для населення України.
- 36.Поняття про біологічну цінність жирів. Гігієнічні вади трансізомерних жирних кислот.

37. Теорія адекватного харчування та її внесок у розвиток науки про харчування.
38. Фізіологічна роль білків їжі. Кулінарні джерела білків та шляхи підвищення біологічної цінності раціонів харчування.
39. Фізіологічне значення вуглеводів та "харчових волокон". Шляхи зниження цукру у раціоні і збагачення його харчовими волокнами.
40. Вимоги до режиму харчування та умов прийому їжі.

5.3. Критерії оцінювання знань студентів

За шкалою ECTS оцінку "А" заслуговує студент, який в повному об'ємі виконав та захистив лабораторні роботи, продемонстрував творчий підхід та глибоке володіння методикою складання, аналізу та корекції раціонів харчування, харчової та біологічної цінності харчових продуктів, виявив всебічний та систематичний рівень теоретичних знань, можливість їх використання при організації раціонального та дієтичного харчування, проявив творчий підхід до виконання індивідуальних завдань, акуратно виконав завдання для самостійної роботи та модульного контролю.

Оцінку "В" заслуговує студент, який в повному об'ємі виконав та захистив лабораторні роботи, володіє методикою складання, аналізу та корекції раціонів харчування, харчової та біологічної цінності харчових продуктів, виявив систематичний рівень теоретичних знань, можливість їх використання при організації раціонального та дієтичного харчування, акуратно виконав завдання для самостійної роботи та модульного контролю, але недостатньо використовував додаткову літературу, не досить повно і аргументовано викладав матеріал, при виконанні практичних завдань допускав окремі неточності та не проявив творчий підхід до виконання індивідуальних завдань.

Оцінку "С" заслуговує студент, який виконав та захистив лабораторні роботи, володіє методикою складання, аналізу та корекції раціонів харчування, харчової та біологічної цінності харчових продуктів, виявив

достатній рівень теоретичних знань та можливість їх використання при виконанні індивідуальних завдань, виконав завдання для самостійної роботи та модульного контролю, але допускав окремі неточності при усних відповідях, тестуванні, не проявляв належної старанності при виконанні індивідуальних завдань, недостатньо використовував додаткову літературу.

Оцінку “ D ” заслуговує студент, який виконав та захистив лабораторні роботи, не в повній мірі володіє методикою складання, аналізу та корекції раціонів харчування, харчової та біологічної цінності харчових продуктів, показав неглибокий рівень теоретичних знань, не аргументовано використовує їх при організації раціонального та дієтичного харчування, при виконанні практичних завдань допускав помилки, не всі завдання для самостійної роботи виконав.

Оцінку “ E ” заслуговує студент, який виконав та захистив лабораторні роботи, погано володіє методикою складання, аналізу та корекції раціонів харчування, харчової та біологічної цінності харчових продуктів, показав слабкий рівень теоретичних знань, не може використовувати їх при організації раціонального та дієтичного харчування, при виконанні практичних завдань допускав помилки, не всі завдання для самостійної роботи виконав.

Оцінку “ FX ” заслуговує студент, який не всі виконав та захистив лабораторні роботи, показав недостатній рівень теоретичних знань, не всі завдання для самостійної роботи виконав, допускав суттєві помилки при усних та письмових відповідях, не виконав завдання модульного контролю.

Якщо протягом триместру студент отримав менш, ніж 60 балів, він повинен до останнього підсумкового заняття самостійно вивчити передбачені програмою дисципліни теми, виконати практичні роботи, письмово відповісти на питання для самоконтролю за рекомендованою викладачем (під час індивідуально-консультативної роботи) навчально-методичною літературою або пройти повторний курс з цієї дисципліни.

За пропуски аудиторних занять без поважних причин, підтверджених документально, знімаються бали: по 5 балів за кожне заняття.

Для стимулювання навчання вводяться заохочуючі бали. Студенти, які виконують індивідуальні завдання, виступають з рефератом, складають конспект огляду нової літератури, матеріалів періодики, пишуть наукову роботу, виступають на конференціях, отримують додатково бали залежно від об'єму та наукової новизни.

За накопичувальними результатами поточного контролю проводиться модульний контроль і виставляється атестація.

VI. Навчально-методична карта дисципліни

Види робіт	Оцінка виду роботи	Максимальна кількість
	бали	
1. Поточний контроль:		60
1.1. Виконання та захист лабораторних робіт (7)	1-4	28
1.2. Тестування самостійної роботи	1-2	18
1.3 Підготовка конспекту лекцій	1	9
1.4. Модульна контрольна робота		5
Екзамен		40
Усього		100

VII. Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення дисципліни

Основна література

1. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підруч.– К.: Видавничий дім «Кондор», 2018. – 444 с.
2. Зубар Н.М., Булгакова М.К., Руль Ю.І. Фізіологія харчування. Практикум: Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 256 с.
3. Основи раціонального та оздоровчого харчування [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2013. – 183 с.

Допоміжна література:

4. Іванова О. В., Капліна Т. В. Санітарія та гігієна закладів ресторанного господарства: підручник / О. В. Іванова, Т. В. Капліна. – Суми: Університетська книга, 2014. – 399 с.
5. Основи нутріціології: навч. посіб. / О. І. Волошин [та ін.]. - Чернівці : Видавничий дім "Букрек", 2017. - 280 с.
6. Строкова Л. В. Гігієна та санітарія: Підручник. – К.: Каравела, 2008.

10. Інформаційні ресурси

Сайт професіоналов ресторанного

бізнесу

<http://www.restorator.com.ua>

Ресторанний помічник

<http://www.restoran.ru>

Міжнародний іміджевий каталог –

<http://www.unisvit.com.ua>

Державна санітарно-епідеміологічна

<http://www.oblses-kiev.com.ua>

служба України

VIII. Доповнення та зміни, внесені до робочої програми в 20__/20__ н.р.¹

¹ Доповнення та зміни до робочої програми додаються на окремому аркуші, затверджуються на засіданні кафедри на початку навчального року.