

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**

Факультет туризму

Кафедра готельно-ресторанної та курортної справи

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Сучасні аспекти здорового харчування

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Освітня програма: «Курортна справа»
Спеціальність J2 «Готельно-ресторанна справа та кейтеринг»
Галузь знань J «Транспорт та послуги»

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 8 від 16.12.2025

м. Івано-Франківськ – 2025

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Сучасні аспекти здорового харчування
Викладач (-і)	Румянцева Ірина Богданівна
Контактний телефон викладача	0669779642
E-mail викладача	iryna.rumiantseva@cnu.edu.ua
Формат дисципліни	очний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/course/subscription/through/url/40a96cc16804a521e852
Консультації	Згідно з графіком консультацій

2. Анотація до навчальної дисципліни

Дисципліна «Сучасні аспекти здорового харчування» є вибірковою дисципліною циклу дисциплін вільного вибору студентів і спрямована на вивчення: сучасного стану і перспектив розвитку здорового харчування; з сутністю та принципами здорового харчування, значенням мікрофлори кишківника, макро та мікронутрієнтів; значення санаторного харчування; особливості дитячого, лікувально-профілактичного та дієтичного харчування; принципів комплексної оцінки якості та конкурентоспроможності харчових продуктів.

Зміст курсу навчить вас правильному ставленню до власного харчування та здоров'я, а дотримання визначених у процесі навчання правил харчування сприятиме якісному енергійному подальшому життю та успішній реалізації у всіх його сферах.

Дисципліна спрямована на формування, розширення та поглиблення знань у здобувачів вищої освіти щодо сучасних аспектів здорового харчування, оволодіння методами розроблення нових та вдосконалення існуючих технологічних процесів з використанням перспективних технологій.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Мета курсу: сформувати у студентів вміння і навички з організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутриціології та з організації харчування в лікувально-профілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

Цілі курсу: передбачають формування у здобувачів освіти осмисленого та відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, традиційних та інноваційних технологій, моделей оздоровлення особистості.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності:

СК 4. Здатність створювати і впроваджувати продуктові, сервісні, організаційні, соціальні, управлінські, інфраструктурні, маркетингові інновації у господарську діяльність суб'єктів готельного, ресторанного та курортного бізнесу.

СК 12. Здатність інтегрувати знання та розв'язувати складні задачі готельно-ресторанної справи у мультидисциплінарних контекстах, у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації.

ПРН 10. Здійснювати дослідження та/або провадити інноваційну діяльність з метою отримання нових знань та створення нових технологій та видів послуг (продукції) в сфері готельно-ресторанного та курортного бізнесу та в ширших мультидисциплінарних контекстах.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість
Лекції	10 годин

Практичні заняття		20 годин	
Самостійна робота		60 годин	
Семестр	Спеціальність J2 «Готельно-ресторанна справа та кейтеринг»	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
			Вибірковий
Тема		кількість год.	
		лекції	практичні заняття
Тема 1. Їжа, харчування, здоров'я		2	4
Тема 2. Загальна характеристика основних продуктів харчування		2	4
Тема 3. Значення та фізіологічна роль макроелементів та мікроелементів.		2	4
Тема 4. Теорії та концепції здорового харчування.		2	4
Тема 5. Використання ГМО (генномодифікованих організмів) для приготування продуктів харчування		2	4
Заг:		10	20
6. Система оцінювання навчальної дисципліни			
Загальна система оцінювання курсу	Оцінювання здійснюється за національною та ECTS шкалою на основі 100-бальної системи. (п. 8.3. Види контролю Положення про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника - це Наказ від 03.07.2025 № 572. Загальні 100 балів включають: 50 балів – поточний контроль (практичні заняття); 40 балів – тестовий контроль; 10 балів – контроль за самостійною роботою.		
Семінарські заняття	Оцінюються у стобальній шкалі		
Самостійна робота	Робота виконана на певну тему обсягом не більше 2 сторінок, оцінюється у стобальній шкалі		
Підсумкова залікова оцінка	Розраховується та виставляється викладачем і оголошуються здобувачам вищої освіти на останньому практичному занятті як сума зданих залікових змістових модулів, виконаних тестових завдань, самостійної роботи та результатів неформальної освіти		
7. Політика курсу			
Академічна доброчесність	Атмосферу довіри, взаєморозуміння, взаємоповаги потрібно будувати щоденно. Політика ректорату спрямована на академічну доброчесність, прозорість та законність діяльності. Задля цього розроблено та впроваджено «Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням		

	<p>академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника», «Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника», «Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» і опубліковано їх на сайті. В університеті академічна доброчесність передбачається за замовчуванням. Це означає, що всі здані роботи є результатом вашої розумової праці та творчості. Якщо ви подали роботу когось іншого, повністю або частково, без належного цитування, завдання буде оцінене в 0 балів (без права перездачі).</p>
Пропуски занять	<p>Відпрацювання пропущених занять відбувається у перший день за графіком консультацій викладача з навчальної дисципліни, за винятком поважної причини у студента (документальне підтвердження) згідно «Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (п.4)».</p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>Завдання, виконані після зазначеного терміну для виконання, не перевіряються, тобто оцінюються в 0 балів, за винятком поважної причини у студента (документальне підтвердження) відповідно до «Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (п.4)».</p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Вирішується згідно чинного законодавства України, Статуту університету, «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти».</p> <p>Під час дистанційного навчання у викладача є прохання щодо ввічливих відео під час онлайн-конференцій.</p>
Відповідь викладача	<p>Відповідь на роботу, яка надіслана на електронну пошту, Viber чи Telegram, студент отримує впродовж 48 годин за винятком вихідних та святкових днів.</p>
Додаткові бали	<p>Бали виставляються під час практичних занять за участь у конференції з відповідною тематикою, роботі студентських наукових гуртків чи участь в олімпіадах, конкурсах тощо відповідно до «Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника».</p>
Неформальна освіта	<p>Є можливість отримати додаткові бали (100 балів за пройдений курс), пройшовши онлайн-курси на платформах Prometheus, Coursera, ВУМ online та інші, які мають узгоджуватися попередньо з викладачем відповідно до «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника».</p>
8. Рекомендована література	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Бі Вілсон Що ми їмо. Як харчова революція змінює наші життя і світ навколо. Київ: Наш формат. 2022. 328с. 2. Здорове Харчування: Повний посібник для реального життя. URL: https://www.ukraine-lifehacker.com/zdorove-kharchuvannia-povnyi-posibnyk 3. Євген Клопотенко Зваблення їжею: 70 рецептів, які захочеться готувати. Київ: Книголав, 2020. 192с. 4. Євген Клопотенко Зваблення їжею з українським смаком. Київ: Книголав, 2020. 176с. 	

- Індивідуальний паспорт харчування. URL: <https://allergolog-centr.com.ua/images/food-passport.pdf>
5. [Крістін Лоберг](#), [Девід Перлмуттер](#) Мозок у небезпеці. Дивовижна правда про хліб, вуглеводи й цукор – наших таємних убивць. Vivat, 2022. 368с.
 6. Основи харчування. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/27230/1/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9E%D0%A1%D0%9D%D0%9E%D0%92%D0%98%20%D0%A5%D0%90%D0%A0%D0%A7%D0%A3%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%9D%D0%AF-kinceva%20versia.pdf
 7. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17>
 8. Про внесення змін до Закону України «Про якість та безпеку харчових продуктів та продовольчої сировини». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2809-15#Text>
 9. Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/771/97-%D0%B2%D1%80#Text>
 10. Румянцева І.Б., Мендела Є.М. Роль якісних продуктів харчування в сучасному раціоні людини. URL: <http://n-visnik.oneu.edu.ua/collections/2022/294-295/pdf/114-119.pdf>

Викладач

**доцент кафедри
готельно-
ресторанної та
курортної справи
І.Б. Румянцева**