

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
УЖГОРОДСЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра технології і організації ресторанного господарства**



ЗАТВЕРДЖЕНО

вченою радою УТЕІ ДТЕУ
(протокол №1 п.4 від 30.08.2024р.)

Директор

П. Гаврилко Петро ГАВРИЛКО

**FOOD-КОУЧИНГ З ХАРЧУВАННЯ/
FOOD COACHING ON NUTRITION**

**ПРОГРАМА/
COURSE SUMMARY**

Ужгород 2024

Укладачі:

Сабадош Г.О., к.т.н., доцент кафедри технології і організації ресторанного господарства

Головко О.М., к.т.н., доцент кафедри технології і організації ресторанного господарства

Програму з дисципліни «Фоод-коучинг з харчування» обговорено та схвалено на засіданні кафедри технології та організації ресторанного господарства, протокол №1 від «29» серпня 2024 р.

Рецензент: Стадник І.Я., д.тех.н., професор кафедри технології та організації ресторанного господарства

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Фуд-коучинг з харчування» призначена для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 18 «Виробництво та технології» спеціальності 181 «Харчові технології» освітньої програми «Ресторанні технології».

Програму підготовлено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів УТЕІ ДТЕУ.

Програма складається з таких розділів:

1. Мета, завдання та предмет дисципліни.
2. Передумови вивчення дисципліни як вибіркової компоненти освітньої програми.
3. Результати вивчення дисципліни.
4. Зміст дисципліни.
5. Список рекомендованих джерел.

1.МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ПРЕДМЕТ ДИСЦИПЛІНИ

Метою дисципліни «Фуд-коучинг з харчування» є формування у студентів системи знань про основи оздоровчого харчування, способами збереження і зміцнення здоров'я за допомогою здорового, раціонального харчування, набуття навичок складання збалансованих раціонів харчування для різних груп населення.

Завданням вивчення дисципліни «Фуд-коучинг з харчування» є формування системи знань щодо раціонального харчування, розбиратись в поняттях основного обміну, харчової та енергетичної цінності раціонів, розроблення рецептур для дієтичного та лікувально- профілактичного харчування, аналіз усіх фізико-хімічних і біохімічних процесів, що відбуваються з продукцією під час обробки.

Предметом вивчення дисципліни «Фуд-коучинг з харчування» є кулінарна продукція підприємств ресторанного господарства і готові кулінарні вироби з додаванням дієтичних добавок; ефективні способи покращення якості і харчової цінності продуктів.

2 . ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЯК ВИБІРКОВОЇ КОМПОНЕНТИ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

Навчальна дисципліна «Фуд-коучинг з харчування» є вибіркової складовою циклу професійної підготовки фахівців. Вона забезпечує формування кваліфікованих, грамотних фахівців, які повинні володіти поняттям біологічно активних речовин і їх впливом на організм людини, біологічно активних харчових добавок та інших сировинних компонентів; способи їх практичної реалізації технологічних процесів виробництва харчових продуктів оздоровчого призначення .

Знати:

- поняття «здорове», «раціональне», «адекватне» харчування, основні методи досліджень харчування населення;
- основні принципи і режими харчування, інформаційні фактори харчування;
- теорія збалансованого харчування, закони раціонального харчування;
- концепції харчування;
- принципи складання раціонів харчування;
- поняття «дієтичне» харчування, основні види дієт;
- класифікація основних дієт і їх характеристика.

Вміти:

- розробляти раціони харчування у відповідності з рекомендаціями;
- проводити контроль якості продукції, аналізувати фізико-хімічні властивості продуктів з додаванням біологічно-активних речовин;
- розробляти новітніх технологій страв з використанням дієтичних добавок;
- застосувати методи визначення якості і харчової цінності продуктів харчування з використанням в їх складі дієтичних добавок.

3. РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Food-коучинг з харчування», як вибіркова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння здобувачами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідної навчально-професійної програмою:

«Ресторанні технології» (ОС бакалавр)

Код	Зміст компетентності	Номер теми , що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
01	Знання і розуміння предметної області та професійної діяльності	1-10
05	Здатність до пошуку та аналізу інформації з різних джерел	1-10
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності за освітньою програмою		
17	Здатність організовувати та проводити контроль якості і безпечності сировини, напівфабрикатів та харчових продуктів із застосуванням сучасних методів.	1-10
18	Здатність забезпечувати якість і безпеку продукції на основі відповідних стандартів та у межах систем управління безпечністю харчових продуктів під час їх виробництва і реалізації.	1-10

19	Здатність розробляти нові та удосконалювати існуючі харчові технології з врахуванням принципів раціонального харчування, ресурсозаощадження та інтенсифікації технологічних процесів.	1-10
Програмні результати навчання за освітньою програмою		
ПР03	Уміти застосовувати інформаційні та комунікаційні технології для інформаційного забезпечення професійної діяльності та проведення досліджень прикладного характеру.	1-10
ПР 06	Знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини.	1-10
ПР19	Підвищувати ефективність роботи шляхом поєднання самостійної та командної роботи.	1-10
ПР21	Вміти доносити результати діяльності до професійної аудиторії та широкого загалу з метою донесення ідей, проблем, рішень і власного досвіду у сфері харчових технологій.	1-10

4 ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Фізіологічні основи харчування людини

Правильне харчування та його вплив на якість життя. Теорії та концепції харчування. Нові концепції збалансованого харчування. Основи раціонального харчування. Закони раціонального харчування. Перший принцип раціонального харчування. Другий принцип раціонального харчування.. Третій принцип раціонального харчування. Концепція здорового харчування. Основні концепції, закони та теорії харчування. Теорія збалансованого харчування. Теорія адекватного харчування. Діалектика концепцій харчування. Теорія оптимального харчування.

Список рекомендованих джерел:

Нормативно-правовий: 1-5

Основний: 13,14,16,18,20

Додатковий: 1,2,8,19,20,22,24

Тема 2. Сучасний стан харчування, екології та здоров'я населення України

Проблеми екології харчових продуктів. Харчування та здоров'я людини. Методи та методики досліджень стану харчування населення. Сучасні рекомендації щодо харчування населення. Рекомендації щодо споживання основних макро- та мікро-нутрієнтів.

Організація дієтичного харчування. Вимоги до складання дієт. Характеристика основних харчових продуктів, які використовуються у дієтичному харчуванні.

Молоко та молочні продукти, їх значення у лікувальному харчуванні. М'ясо, риба, нерибні продукти моря.

Цукровмісні продукти у лікувальному харчуванні. Значення плодів і

овочів у лікувальному харчуванні. Лікувальні особливості окремих продуктів харчування. Основні принципи організації дієтичного харчування.

Список рекомендованих джерел:

Нормативно-правовий: 1-5

Основний: 13,14,16,18,20

Додатковий: 1,2,8,10,14,26

Тема 3. Системи нетрадиційного харчування та особливості харчування для різних категорій населення

Вегетаріанство. Спортивне харчування. Харчування людей похилого віку та довгожителів. Секрети харчування довгожителів. Харчування для дітей.

Сучасні вимоги до раціонального харчування дітей. Особливості дитячого харчування дошкільного і шкільного віку. Основні принципи складання меню для харчування дітей. Формула стрункості. Основи дієтичного харчування. Ерогенні дієти їх сутність і характеристика. Характеристика дієти П. Брега. Програма Брега для продовження життя до 120 років. Натуральні дієти. Дієти, що регулюють кислотно- лужну рівновагу крові. Аювердичне харчування. Характеристика «натуральних дієт». Дієта Шелтона і Джексона. Мікробіотичний режим харчування, його характеристика.

Тибетська класифікація харчових продуктів і лікарських засобів. Теоретичні аспекти спортивного харчування та його індивідуалізація. Класифікація та характеристика харчових продуктів для спортсменів: функціональні, технологічні, спеціальні. Напрями розроблення технологій харчових продуктів для спортсменів заданої фізіологічної дії (ерогенної, адаптогенної, антиоксидантної).

Список рекомендованих джерел:

Нормативно-правовий: 1-5

Основний: 13,14,16,18,20

Додатковий: 1,2,8,10,14,16,18,22

Тема 4. Вода: питний режим і водний обмін

Фітотерапія для правильного харчування. Проблеми здоров'я людини і чистої води. Вода в житті людини.

Цілющі властивості свіжо-віджатих овочевих та фруктових соків. Дієта за системою джусинг. Характеристика і властивості фіточаїв у оздоровчому харчуванні людини.

Список рекомендованих джерел:

Нормативно-правовий: 1-5

Основний: 13,14,16,18,20

Додатковий: 1,2,8, 35,36

Тема 5. Сутність та наукові основи нутрігеноміка

Сучасні наукові погляди на потребу людини у замінних і незамінних харчових нутрієнтах: білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, макро- і мікроелементах та ін. біологічно-активних речовинах. Інформаційні фактори харчування. Енергетична цінність харчових продуктів. Причини виникнення харчової алергії. Харчова алергія та харчова непереносимість.

Список рекомендованих джерел:

Нормативно-правовий: 1-5

Основний: 13,14,16,18,20

Додатковий: 1,2,8,12,16,24,26

Тема 6. Сучасні рекомендації щодо розроблення продуктів спеціального призначення

Концепція функціонального харчування. Характеристика харчових продуктів функціонального призначення. Технологія харчових продуктів, що сприяють підвищенню захисних функцій організму. Харчові продукти з радіозахисними властивостями. Харчові продукти з підвищеним вмістом мікронутрієнтів.

Харчові продукти з використанням сучасних структуроутворюючих речовин. Харчові продукти з антиоксидантними властивостями. Харчові продукти з підсолоджувачами. Характеристика харчових продуктів репродуктивного і геронтологічного призначення. Харчові продукти молекулярної технології.

Список рекомендованих джерел:

Нормативно-правовий: 1-5

Основний: 13,14,16,18,20

Додатковий: 1,2,8,12,16,19,24

Тема 7. Технології харчових продуктів для осіб із порушенням вуглеводно-ліпідним обміном

Вимоги і наукові підходи до розроблення технологій спеціальних харчових продуктів для осіб із порушенням вуглеводно-ліпідним обміном (хворих на атеросклероз, цукровий діабет, ожиріння, метаболічний синдром).

Напрями оптимізації жирно кислотного складу спеціальних харчових продуктів, технологія використання замінників тваринних жирів.

Технологічні аспекти використання продуктів перероблення рослинної і тваринної сировини, жирно кислотних біокомплексів, вітамінних преміксів і дієтичних добавок у виробництві спеціальних харчових продуктів для профілактики атерогенних порушень ліпідного обміну.

Теоретичні аспекти розроблення технологій харчових продуктів зі зниженим глікемічним індексом та зниженою енергетичною цінністю.

Список рекомендованих джерел:

Нормативно-правовий: 1-5

Основний: 13,14,16,18,20

Додатковий: 1,2,8, 35,36

Тема 8. Використання дикорослих та культивованих ягід в харчуванні

Класифікація рослинної сировини за її впливом на організм людини. Способи збагачення харчових продуктів рослинною сировиною. Каротиновмісна сировина і дієтичні добавки. Характеристика хімічного складу і технологія використання овочевих і фруктових порошків. Характеристика хімічного складу і технологія використання зернопродуктів ССО.

Список рекомендованих джерел:

Нормативно-правовий: 1-5

Основний: 13,14,16,18,20

Додатковий: 1,2, 35,36

Тема 9. Сучасні рекомендації щодо розроблення технології харчових продуктів із антиоксидантними властивостями

Оксидантний статус організму людини як фактор ризику у розвитку хронічних неінфекційних захворювань. Теоретичні і практичні аспекти детоксикаційного харчування. Напрями розроблення технологій спеціальних харчових продуктів для профілактики оксидантного стресу в організмі людини. Джерела, характеристика і біологічна дія харчових і біологічно активних речовин з антиоксидантними властивостями. Технологічні аспекти використання сировини з вмістом вітамінів-антиоксидантів, біофлавоноїдів та інших фітохімічних речовин, дієтичних добавок з антиоксидантними властивостями у виробництві харчових продуктів.

Список рекомендованих джерел:

Нормативно-правовий: 1-5

Основний: 13,14,16,18,20

Додатковий: 1,2,8, 35,36

Тема 10. Використання оздоровчих продуктів у системі відновлення здоров'я та екологічного захисту

Вплив екологічної ситуації в країні на здоров'я людини. Продукти, що мають радіопротекторні властивості. Апіпродукти, їх характеристика і властивості. Характеристика водоростей і продуктів їх переробки. Харчові волокна і їх властивості. Технологія використання цукрозамінників і підсолоджувачів, модифікованих крохмалів і некрохмальних гідроколоїдів, композиційних сумішей структуроутворюючих речовин, продуктів перероблення рослинної сировини у виробництві спеціальних харчових

продуктів.

Список рекомендованих джерел:

Нормативно-правовий: 1-5

Основний: 13,14,16,18,20

Додатковий: 1,2,8,35,36

5.СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Нормативно-правовий

1. Закон України «Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини»: за станом на 23 грудня 1997 р. / Верховна Рада України. – Офіц. вид. – К: Парлам. вид-во, 2007. – 147 с. – (Бібліотека офіційних видань.)
2. Закон України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів», документ 771/97- ВР, чинний, поточна редакція. – Редакція від 06.08.2019, підстава – 2639-VIII. Доступний за zakon.rada.gov.ua.
3. Закон України «Про безпечність та якість харчових продуктів» із змінами і доповненнями від 22 липня 2014 року № 1602-VII.
4. Закон України «Про якість і безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини» // Відомості Верховної Ради (ВВР), № 2116 - 15 від 21.10.2004 р.
5. Про продовольчу безпеку України: Закон України від 24.10.2012 № 11378. – Режим доступу : <http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4.>
6. Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо харчових продуктів». Закон України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів» № 1602- VII від 22.07.2014 р. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1602-18>.

Основний

7. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. К.: КНТЕУ, 2006. 341 с.
8. Зубар Н. М. Фізіологія харчування [Текст] : практикум : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / Н. М. Зубар, Ю. В. Руль, М. К. Булгакова ; рец.: Д. Ванханен, І. П. Козярин, Г. Ф. Коршунова. Київ : ЦУЛ, 2018. 208 с.
9. Бомба М.Я., Івашків Л.Я., Шах А.Є., Матвіїв-Лозинська Ю.О., Лотоцька-Дудик У.Б. Оздоровче харчування: навч. посіб.; Львів : Ліга-Прес, 2016.130 с.
10. Волошин О.І., Сплавський О.І. Основи оздоровчого харчування. Чернівці: БДМУ, Видавничий дім «Букрек», 2007. 536 с.
11. Димань Т.М., Барановський М.М., Білявський Г.О та ін. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування: навч. посібник / За наук.ред.

- Т.М. Димань. К.: Лібра, 2006. 304 с.
12. Карпенко П.О., Пересічна С.М., Грищенко І.М. Основи раціонального і лікувального харчування : [навч. посіб.]; за ред. П.О. Карпенка. К. : КНТЕУ, 2011. 504 с.
 13. Лиходід В.С., Владімірова О.В., Дорошенко В.В. Оздоровче харчування: навч. пос. [Електронний ресурс]. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 273 с.
 14. Нутріціологія: навч. посібник/ Н.В. Дуденко [та ін.]; під заг. ред.. Н.В. Дуденко. Х.: Світ Книг, 2013. 560 с.
 15. Олексієнко Я. І. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально- методичний посібник / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматов, О. П. Верещагіна. [Електронний ресурс]. Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. 42 с.
 16. Орлова Н.Я. Фізіологія та біохімія харчування. К.: КДТЕУ, 2001. 248 с.
 17. Пішак В.П., Радько М.М., Бабюк А.В. та ін. Вплив харчування на здоров'я людини: Підручник / За ред. Радька М.М. Чернівці: Книги ХХІ, 2006. 500 с.
 18. Смоляр В.І. Раціональне харчування. К.: Наук. думка, 1991.368 с.
 19. Капрельянц Л.В., Іоргачова К.Г. Функціональні продукти. Одеса: Друк, 2003. 312 с.
 20. Рудавська Г.Б. Наукові підходи та практичні аспекти оптимізації асортименту продуктів спеціального призначення / Г.Б. Рудавська, Є.В.Тищенко, Н.В. Притульська. К.: КНТЕУ, 2002. 371 с.
 21. Пересічний М. І. Технологія харчових продуктів функціонального призначення: монографія /А.А. Мазаракі, М.І. Пересічний, М.Ф. Кравченко та ін.; за ред. д-ра техн.. наук, проф. М.І. Пересічного. -2-ге вид., переробл. та допов. К. : КНТЕУ, 2012. 1116 с.
 22. Пересічний М.І. Харчування людини і сучасне довкілля: практика і теорія: монографія / М.І. Пересічний, В.Н. Корзун, М.Ф. Кравченко, О.М. Григоренко. К. : КНТЕУ, 2003.236 с.
 23. Технологія харчових продуктів функціонального призначення: Монографія / А.А. Мазаракі, М.І. Пересічний, М.Ф.Кравченко та ін.; за ред. М.І. Пересічного. – 2-ге вид., переробл. і доп. – К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2012. – 1116 с.
 24. Збірник рецептур кулінарної продукції і напоїв (технологічних карт) з використанням дієтичних добавок / М.І. Пересічний, М.Ф. Кравченко, В.Н. Корзун, П.О.Карпенко, О.В. Цигульов, С.М. Пересічна та ін./ під ред. М.І. Пересічного. – К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2013. – 822 с.
 25. Карпенко П.О. Основи раціонального і лікувального харчування: навч. посіб. / за ред. П.О. Карпенко. – К.: Київ. нац. торг. екон. ун-т, 2011. – 504 с.
 26. Сучасні проблеми та тенденції з розвитку оздоровчого харчування, безпеки та якості продуктів : Колективна монографія / за ред. доктора с.-г. наук, професора М. Я. Бомби. Львів : Ліга Прес, 2013. 264 с.
 27. Теоретичні і прикладні аспекти виробництва продуктів харчування на екологічно безпечній основі / Бомба М.Я., Івашків Л.Я., Шах А.Є. та ін.:

Колективна монографія / за ред. доктора с.-г. наук, професора М. Я. Бомби. Львів: ЛПЕТ, 2010. 202 с.

Додатковий

28. Москоні Л. Brain Food. The Surprising. Science of Eating for Cognitive Power by Lisa Mosconi / Ліса Москоні., 2019. 336 с.
29. Броннікова С. Інтуїтивне харчування. 2020. 416 с.
30. Українець А.І., Сімахіна Г.О. Технологія оздоровчих харчових продуктів: Курс лекцій для студентів за напрямом 6.051701 «Харчові технології та інженерія» денної та заочної форм. навч. – К.: НУХТ, 2009. – 310 с.
31. Гандрі С. Парадокс довголіття. Київ: Book Chef, 2019. 325 с.
32. Найдю У. Їжа для ментального здоров'я. Як харчуватися, щоб жити без стресу, депресії, тривожності. Київ: Наш Формат, 2021. 344 с.
33. Дієтологія у термінах, схемах, таблицях, тестах [Текст] : навч. посіб. / М. П. Гребняк [та ін.] ; рец.: М. В. Погорєлов, В. В. Бабієнко. Дніпро : Акцент ПП, 2018. 248 с.
34. 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, 2008.-718 с.
35. Сабадош Г. О., Каленський А. М. Перспективи використання пряно-ароматичних рослин в технології харчових продуктів функціонального призначення. Харчові добавки. Харчування здорової та хворої людини : Х Міжнародна наук.-практ. конф. Прага : Oktan Print s.r.o., 2023. 214 с. С. 169-172.
36. Сабадош Г.О. «Функціонально-технологічний потенціал лікарських пряно-ароматичних рослин в технології страв оздоровчого призначення» /Сабадош Г.О./ Міжнародна науково-практична конференція «Сталий ланцюг харчування та безпека крізь науку, знання та бізнес» Державний біотехнологічний університет. м. Харків 18 травня 2023 р.277с.С-166.[фахове видання]
37. Сабадош Г.О., Гаврилко П.П., Шпирко Г.М. Патент на корисну модель МПК А23 L 1/315 МПК А23 L 1/221. Натуральна порційна страва із філе птиці - котлета «Фарш мікс» / Ужгородський торговельно-економічний інститут КНТЕУ (Україна). - № u 2015 07891, опубл. 12.01.2016 р., бюл. №1. – 4 с.

Інтернет-джерела

1. Продукти харчові. Національний стандарт України. URL: http://www.gereho.dp.ua/index/info_dstu_4518-2008.html.
2. Законодавчі норми України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/771/97->
3. Система НАССР у закладах готельно-ресторанного господарства. URL: https://kr.gov.ua/ua/news/pg/81019465863618_n/.

4. Державна санітарно-епідеміологічна служба України. URL: <https://regulation.gov.ua/catalogue/regulators/id27/functions>.
5. Державні санітарні норми і правила «Гігієнічна класифікація праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу»: затв. наказом Міністерства охорони здоров'я України 08.04.2014 № 248. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0472-14#Text>.
6. Міжнародні стандарти якості та безпеки харчових продуктів Комісії ВОЗ «Кодекс Аліментаріус». URL: <http://www.codexalimentarius.net>.