

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**  
Кафедра технології м'ясних, рибних та морепродуктів

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
факультет харчових наук,  
нутриціології та управління якістю  
№ 04 червня 2026 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ**

Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»

Спеціальність 229 «Громадське здоров'я»

Освітня програма Нутриціологія здорового харчування

Факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК

Розробник: Очколяс Олена Миколаївна, доцент кафедри технології  
м'ясних, рибних та морепродуктів, к.т.н.

**Київ - 2026**

## Опис навчальної дисципліни ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ

(назва)

Дисципліна формує у студентів системи знань щодо надання фундаментальних та практичних знань студентам про закономірності впливу харчових продуктів на організм людини та громадське здоров'я, а також про оцінку ризику небезпечних харчових факторів на здоров'я населення та профілактичні заходи зі збереження здоров'я шляхом раціонального, безпечного харчування.

<b>Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь</b>		
Освітній ступінь	Бакалавр	
Спеціальність	229 «Громадське здоров'я»	
Освітня програма	Нутриціологія здорового харчування	
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>		
Вид	Вибіркова	
Загальна кількість годин	120	
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість змістових модулів	2	
Курсовий проект (робота)	-	
Форма контролю	екзамен	
<b>Показник навчальної дисципліни для денної та заочної форми навчання</b>		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Курс (рік підготовки)	3	
Семестр	6	
Лекційні заняття	30 год	
Практичні, семінарські заняття	-	
Лабораторні заняття	30 год	
Самостійна робота	60 год	
Індивідуальні завдання	-	
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	4 години	

### **1. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни**

**Метою дисципліни** - є досягнення здобувачів вищої освіти сучасного конструктивного, мислення та системи спеціальних знань у галузі гігієни

харчування та здатності використання їх в професійній діяльності для попередження захворювань серед населення, пов'язаних із харчовими продуктами, а також викорис

Перелік навчальних дисциплін, які передують вивченню курсу «Гігієна харчування»: теоретичні основи харчових технологій.

**Завдання дисципліни** - розкриття гігієнічного впливу харчових продуктів і нутрієнтів на стан здоров'я та функції організму; гігієнічні вимоги до харчового раціону, критерії оцінки повноцінності добового харчового раціону; гігієнічні вимоги до основних харчових продуктів і дати їм оцінку; харчові отруєння мікробного та немікробного походження, які виникають при вживання недоброякісних продуктів.

**Набуття компетентностей:**

**інтегральна компетентність (ІК):** здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у процесі професійної діяльності або навчання у сфері громадського здоров'я, що передбачає застосування теорій та методів громадського здоров'я і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**фахові (спеціальні) компетентності (ФК):** СК 1. здатність критично осмислювати та застосовувати сучасні теорії, концепції, принципи, методи, методики та технології сфери громадського здоров'я; СК 8. здатність формувати і вдосконалювати у інших осіб спеціальні знання і навички у сфері громадського здоров'я.

**Програмні результати навчання (ПРН) ОП:** ПРН 13. брати участь у розробці стратегій, політик та заходів з громадського здоров'я, здійснювати ефективну комунікацію у сфері громадського здоров'я з використанням різних каналів та технік комунікації з метою донесення ідей, рішень та власного досвіду до фахівців і нефахівців.

## 2. Програма та структура навчальної дисципліни для:

- повного терміну денної (заочної) форми здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						Заочна форма						
	усього	у тому числі					усь ого	у тому числі					
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Змістовий модуль 1. Основи гігієни харчування.</b>													
<b>Тема 1.</b> Вступ. Гігієна харчування як наука і галузь практичної діяльності, її мета та завдання.	10	2	2			6							
<b>Тема 2.</b> Гігієнічне нормування хімічних речовин в атмосферному повітрі, воді, ґрунті, продуктах харчування.	10	2	2			6							
<b>Тема 3.</b> Законодавчі основи якості харчових продуктів.	10	2	2			6							
<b>Тема 4.</b> Гігієнічна оцінка якості молочних продуктів.	10	2	2			6							
<b>Тема 5.</b> Гігієнічна оцінка якості м'яса і м'ясних продуктів	14	4	4			6							
<b>Контроль за змістовим модулем 1</b>	<b>54</b>	<b>12</b>	<b>12</b>			<b>30</b>							
<b>Змістовий модуль 2. Гігієнічна оцінка якості харчових продуктів</b>													
<b>Тема 6.</b> Гігієнічна оцінка якості яєць та яйцепродуктів.	9	2	2			5							
<b>Тема 7.</b> Гігієнічна оцінка якості риби і рибних продуктів	9	2	2			5							
<b>Тема 8.</b> Гігієнічна оцінка якості борошна, крупів, хліба та макаронних виробів.	13	4	4			5							
<b>Тема 9.</b> Гігієнічна оцінка якості кондитерських виробів, цукру і меду.	13	4	4			5							
<b>Тема 10.</b> Гігієнічна оцінка якості безалкогольних напоїв, соків, мінеральних вод і пива.	9	2	2			5							
<b>Тема 11.</b> Гігієнічна	13	4	4			5							

оцінка харчових олій та жирів.											
Разом за змістовим модулем 2	66	18	18			30					
Усього годин	120	30	30			60					

### 3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>1-й змістовий модуль</b>		
1	Вступ. Гігієна харчування як наука і галузь практичної діяльності, її мета та завдання.	2
2	Гігієнічне нормування хімічних речовин в атмосферному повітрі, воді водойм, ґрунтів та харчових продуктах	2
3	Законодавчі основи якості харчових продуктів.	2
4	Гігієнічна оцінка якості молочних продуктів.	2
5	Гігієнічна оцінка якості м'яса і м'ясних продуктів	4
<b>2-й змістовий модуль</b>		
6	Гігієнічна оцінка якості яєць та яйцепродуктів.	2
7	Гігієнічна оцінка якості риби і рибних продуктів.	2
8	Гігієнічна оцінка якості борошна, крупів, хліба та макаронних виробів.	4
9	Гігієнічна оцінка якості кондитерських виробів, цукру і меду.	4
10	Гігієнічна оцінка якості безалкогольних напоїв, соків, мінеральних вод і пива.	2
11	Гігієнічна оцінка харчових олій та жирів	4
<b>Всього: 30 годин</b>		

### 4. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>1-й змістовий модуль</b>		
1	<i>Методи гігієнічної експертизи молока.</i> Вивчення методів оцінки енергетичної, харчової та біологічної цінності молока. Методи гігієнічної експертизи молока і молокопродуктів.	3
2	<i>Методи гігієнічної експертизи ковбасних виробів.</i> Вивчення методів оцінки енергетичної, харчової та біологічної цінності ковбасних виробів. Методи гігієнічної експертизи ковбасних виробів.	3
3	<i>Методи гігієнічної експертизи яєць та яйцепродуктів.</i> Вивчення методів оцінки енергетичної, харчової та біологічної цінності яєць та яйцепродуктів. Методи гігієнічної експертизи яєць та яйцепродуктів.	2

4	<i>Методи гігієнічної експертизи пресервів з риби.</i> Вивчення методів оцінки енергетичної, харчової та біологічної цінності пресервів з риби. Методи гігієнічної експертизи пресервів з риби.	2
<b>Контроль знань за 1-й змістовий модуль</b>		10
<b>2-й змістовий модуль</b>		
5	<i>Методи гігієнічної експертизи хліба.</i> Вивчення методів оцінки енергетичної, харчової та біологічної цінності хліба. Методи гігієнічної експертизи хліба.	4
6	<i>Методи гігієнічної експертизи макаронних виробів.</i> Вивчення методів оцінки енергетичної, харчової та біологічної цінності макаронних виробів. Методи гігієнічної експертизи макаронних виробів.	3
7	<i>Методи гігієнічної експертизи круп'яних виробів.</i> Вивчення методів оцінки енергетичної, харчової та біологічної цінності круп'яних виробів. Методи гігієнічної експертизи круп'яних виробів.	4
8	<i>Методи гігієнічної експертизи шоколаду.</i> Вивчення методів оцінки енергетичної, харчової та біологічної цінності шоколаду. Методи гігієнічної експертизи шоколаду.	3
9	<i>Методи гігієнічної експертизи меду.</i> Вивчення методів оцінки енергетичної, харчової та біологічної цінності меду. Методи гігієнічної експертизи меду.	2
10	<i>Методи гігієнічної безалкогольних напоїв.</i> Вивчення методів оцінки енергетичної, харчової цінності безалкогольних напоїв. Методи гігієнічної експертизи безалкогольних напоїв.	4
<b>Контроль знань за 2-й змістовий модуль</b>		<b>20</b>
<b>Всього: 30 годин</b>		

### 5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Гігієнічна оцінка водопостачання. Методи покращання якості питної води.	15
2	Експертні методи оцінювання харчових продуктів.	15
3	Гігієнічна експертиза овочів, плодів і грибів.	15
4	Гігієнічна експертиза харчових продуктів, які особливо швидко псуються.	15
<b>Всього: 30 годин</b>		

## 6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- усне або письмове опитування;
- співбесіда;
- тестування;
- захист лабораторних робіт, проектів;

## 7. Методи навчання

- метод практико-орієнтованого навчання;
- метод проєктного навчання;
- метод навчання через дослідження;
- метод навчальних дискусій та дебат.

## 8. Оцінювання результатів навчання.

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України».

### 8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
<b>Модуль 1. Загальні основи гігієнічної оцінки якості харчових продуктів</b>		
<b>Лекція 1.</b> Вступ. Гігієна харчування як наука і галузь практичної діяльності, її мета та завдання.	<b>Знати:</b> Загальні відомості про гігієну харчування, як науку про збереження здоров'я. Методи якими користується гігієна харчування. Гігієнічна експертиза харчових продуктів.	-
<b>Лекція 2.</b> Гігієнічне нормування хімічних речовин в атмосферному повітрі, воді водойм, ґрунті та харчових продуктах	<b>Знати:</b> Гігієнічне нормування чинників навколишнього середовища. Поняття про гігієнічне нормування в метеорології та кліматології, фізичних чинників біосфери.	-
<b>Самостійна робота 1.</b> Гігієнічна оцінка водопостачання. Методи покращання якості питної води.	<b>Знати:</b> основи гігієнічної оцінки систем водопостачання, розуміти значення якості питної води для здоров'я населення, володіти методами контролю та покращання якості питної води відповідно до гігієнічних нормативів.	<b>15</b>
<b>Лекція 3.</b> Законодавчі основи якості харчових продуктів.	<b>Знати:</b> системи законодавчих, організаційних та технологічних заходів якості харчових продуктів. Мікробіологічні критерії безпечності харчових продуктів.	-
<b>Лабораторна 1.</b> Загальні вимоги до організації та проведення експертизи в умовах лабораторії. Штрихкоди. Маркування товарів.	<b>Знати:</b> загальні вимоги до роботи випробувальних лабораторій, правила маркування харчових продуктів, вміти розшифровувати штриховий код і перевіряти правильність контрольної цифри, а також на прикладі умовної ситуації засвоїти організацію проведення експертизи харчової продукції за якістю та набувати навичок оформлення відповідної документації.	<b>10</b>

<b>Лекція 4.</b> Гігієнічна оцінка якості молочних продуктів.	<b>Знати:</b> харчову та біологічну цінність молока. Контамінації молока токсичними речовинами. Контамінації молока мікроорганізмами. Епідеміологічне значення молока. Заходи попередження захворювань людей.	-
<b>Лабораторна 2.</b> Вивчення технології питних видів молока. визначення органолептичних і фізико-хімічних показників якості десертних видів молока.	<b>Знати:</b> технологію виробництва питних видів молока, основні вимоги до сировини, що використовується у молочній промисловості, володіти методами визначення основних показників якості незбираного молока та вміти здійснювати контроль якості вихідної молочної сировини	10
<b>Лекція 5.</b> Гігієнічна оцінка якості м'яса і м'ясних продуктів.	<b>Знати:</b> біологічну цінність м'яса. За якими показниками оцінюють м'ясо. Оцінка якості ковбас та кулінарних виробів. Оцінка якості м'ясних кулінарних виробів і швидкозаморожених страв. Оцінка якості м'яса птиці.	-
<b>Лабораторна 3.</b> Визначення якісних показників ковбасних виробів.	<b>Знати:</b> основи характеристики та аналізу технологій виробництва м'ясних продуктів, ознайомитися з вимогами ДСТУ 4436:2005 щодо варених ковбас, сосисок, сардельок і м'ясних хлібів, засвоїти методи визначення основних показників якості м'ясних виробів, а також навчитися здійснювати контроль якості вареної ковбаси на відповідність вимогам стандарту.	10
<b>Лекція 6.</b> Гігієнічна оцінка якості яєць та яйцепродуктів.	<b>Знати:</b> харчову та біологічну цінність яєць. Класифікацію і показники якості яєць. Інфікування яєць мікроорганізмами. Епідемічне значення яєць.	-
<b>Лабораторна 4.</b> Дослідження якості яєць та яйцепродуктів.	<b>Знати:</b> вимоги ДСТУ 5028:2008 щодо харчових курячих яєць, засвоїти методи визначення основних показників якості яєць та яйцепродуктів, а також навчитися здійснювати контроль якості рідких, морожених або порошкоподібних яйцепродуктів на відповідність вимогам стандарту.	10
<b>Самостійна робота 2.</b> Експертні методи оцінювання харчових продуктів.	<b>Знати:</b> основи експертних методів оцінювання харчових продуктів, принципи органолептичного, лабораторного та документального контролю, а також вміти застосовувати ці методи для визначення якості, безпечності та відповідності харчових продуктів вимогам нормативної документації.	15
Модульна контрольна робота 1.		30
<b>Всього за модулем 1</b>		<b>100</b>
<b>Модуль 2. Гігієнічна оцінка якості харчових продуктів</b>		
<b>Лекція 7.</b> Гігієнічна оцінка якості риби і рибних продуктів	<b>Знати:</b> Гігієнічні вимоги до свіжої, мороженої, солоні, в'яленої риби, копченої риби та нерибних продуктів.	-
<b>Лабораторна 5.</b> Визначення показників якості пресервів.	<b>Знати:</b> вимоги до пресервів з риби, оволодіти методами органолептичної та фізико-хімічної оцінки їх якості, а також навчитися здійснювати контроль якості рибних пресервів на відповідність	10

		встановленим стандартам.	
<b>Лекція 8.</b> Гігієнічна оцінка якості борошна, крупів, хліба та макаронних виробів.		<b>Знати:</b> Гігієнічну оцінку якості борошна, крупів, хліба і хлібобулочних виробів, макаронних виробів.	-
<b>Лабораторна 6.</b> Дослідження якості борошна.		<b>Знати:</b> вимоги ДСТУ 2209-93 щодо класифікації та термінів, пов'язаних із борошном, побічними продуктами і відходами, засвоїти методи визначення основних показників якості пшеничного, житнього, кукурудзяного, ячмінного та гречаного борошна, а також навчитися здійснювати контроль їх якості на відповідність вимогам стандарту.	5
<b>Лабораторна 7.</b> Дослідження якості хліба.		<b>Знати:</b> асортимент простих і поліпшених видів хліба, вимоги ДСТУ 7517:2014 до хліба з пшеничного борошна, володіти методами визначення основних показників його якості, а також навчитися здійснювати контроль якості хліба на відповідність вимогам стандарту.	5
<b>Лабораторна 8.</b> Дослідження якості макаронних виробів		<b>Знати:</b> асортимент і класифікацію макаронних виробів, вимоги стандарту ДСТУ 7043:2009, засвоїти методи визначення основних показників їх якості, а також навчитися здійснювати контроль якості макаронних виробів на відповідність вимогам стандарту.	5
<b>Лекція 9.</b> Гігієнічна оцінка якості кондитерських виробів, цукру і меду		<b>Знати:</b> Гігієнічну оцінку якості карамелі, кондитерських виробів, цукру, меду, халви, варення, джемів, повидла, пастили, зефіру, печива, пряників, шоколаду, жувальних гумок, цукру, меду.	-
<b>Лекція 10.</b> Гігієнічна оцінка якості тваринних та рослинних жирів		<b>Знати:</b> на які ознаки псування потрібно звертати увагу під час оцінювання олій та жирів; методи визначення молочних і немолочних жирів у комбінованому маслі.	-
<b>Лабораторна 9.</b> Дослідження якості тваринних жирів		<b>Знати:</b> вимоги ДСТУ 4455:2005 щодо тваринних жирів і рослинних олій, засвоїти методи визначення основних показників якості тваринних жирів, а також набувати практичних навичок підготовки проб і органолептичного аналізу для контролю їх якості на відповідність стандарту.	5
<b>Лабораторна 10.</b> Дослідження якості показників рослинних олій		<b>Знати:</b> вимоги ДСТУ 2423-94 щодо термінів і визначень у виробництві рослинних олій, засвоїти методи визначення основних показників їх якості, а також набути практичних навичок підготовки проб та проведення органолептичного аналізу для контролю якості рослинних олій на відповідність вимогам стандарту.	5
<b>Лекція 11.</b> Гігієнічна оцінка якості безалкогольних напоїв, соків, мінеральних		<b>Знати:</b> основи гігієнічної оцінки якості безалкогольних напоїв, соків і мінеральних вод, розуміти вимоги до їх безпечності та харчової цінності, володіти методами контролю органолептичних, фізико-хімічних і мікробіологічних показників, а також вміти здійснювати оцінку відповідності цих продуктів гігієнічним нормативам.	-

<b>Лекція 12.</b> Гігієнічна оцінка спирту та алкогольних напоїв	<b>Знати:</b> гігієнічні вимоги до якості спирту та алкогольних напоїв, володіти методами визначення органолептичних, фізико-хімічних та токсикологічних показників, розуміти вплив складових алкоголю на здоров'я людини, а також вміти здійснювати оцінку відповідності алкогольної продукції чинним санітарно-гігієнічним нормативам.	-
<b>Лабораторна 11.</b> Дослідження якості вина.	<b>Знати:</b> вимоги до якості винної продукції, класифікацію вин за складом та способом виробництва, володіти методами органолептичної, фізико-хімічної та мікробіологічної оцінки, а також вміти здійснювати контроль якості вина на відповідність вимогам стандартів і гігієнічним нормативам.	5
<b>Лекція 13.</b> Гігієнічна оцінка овочів, плодів і грибів	<b>Знати:</b> гігієнічні вимоги до якості овочів, плодів і грибів, володіти методами оцінки їх безпечності та харчової цінності, у тому числі визначення вмісту нітратів, пестицидів, важких металів та мікробіологічних показників, а також вміти здійснювати гігієнічну оцінку цих продуктів на відповідність нормативним вимогам.	-
<b>Самостійна робота 3.</b> Гігієнічна експертиза овочів, плодів і грибів.	<b>Знати:</b> основи гігієнічної експертизи овочів, плодів і грибів, володіти навичками самостійного пошуку та аналізу інформації з літературних і електронних джерел, а також вміти оцінювати безпечність продукції відповідно до нормативних вимог.	15
<b>Самостійна робота 4.</b> Гігієнічна експертиза харчових продуктів, які особливо швидко псуються.	<b>Знати:</b> основи гігієнічної експертизи продуктів, що швидко псуються, вміти ідентифікувати основні групи такої продукції, орієнтуватися в джерелах інформації та самостійно шукати матеріали для аналізу і виконання індивідуальних завдань відповідно до нормативних вимог.	15
Модульна контрольна робота 2.		30
<b>Всього за модулем 2</b>		<b>100</b>
<b>Навчальна робота</b>		<b>(M1 + M2)/2*0,7 ≤ 70</b>
<b>Екзамен/залік</b>		<b>30</b>

## 8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна та результати складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

### 8.3. Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів їх здачі без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається виключно із дозволу лектора за наявності поважних причин: лікарняний тощо.
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Списування з будь якого джерела чи пристрою під час контрольних робіт, екзаменів, виконання тестів тощо заборонено. Реферати повинні мати відповідні посилання на використану літературу та список використаних джерел.
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування усіх видів занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн форматі виключно за погодженням із деканом факультету).

### 9. Навчально-методичне забезпечення

- електронний навчальний курс навчальної дисципліни (на навчальному порталі НУБіП України eLearn - <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=4229>;
- конспект лекцій та їх презентації (в електронному вигляді);
- підручники, навчальні посібники, практикум;
- методичні матеріали щодо вивчення навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти денної форми здобуття вищої освіти.

### 10. Рекомендовані джерела інформації

1. Бардов В. Г., Москаленко В. Ф., Омельчук С.Т. Гігієна та екологія: навч. посіб. Вінниця, 2006. 720 с.
2. Москаленко В. Ф., Яворовський О.П. Гігієна та екологія в термінах, схемах, таблицях і тестах: навч. посіб. Київ, 2012. 208 с.
3. Ципріян В. І. Гігієна харчування з основами нутриціології: підручник. Київ, 2007. 544 с.
4. Даценко І. І. Загальна гігієна: посібник для практичних занять. Львів, 2001. 472 с.
5. Даценко І. І., Габович Р. Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: навч. посіб. Київ, 1999. 694 с.
6. Шевченка А. М., Яворовського О. П. Гігієна праці (методи досліджень та санітарно-епідеміологічний нагляд): навч. посіб. Вінниця. 2005. 528 с.
7. Бабієнко В. В., Гринзовський А. М. Введення в профілактичну медицину. Методологічні та історичні аспекти: навч. посіб. Київ, 2012. 232 с.
8. Пашко К. О. Військова гігієна з гігієною при надзвичайних ситуаціях: посібник. Тернопіль, 2005. 312 с.