

**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  
ТЕХНОЛОГІЯ ОЗДОРОВЧИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ**

Галузь знань 18 «Виробництво та технології»

Спеціальність 181 «Харчові технології»

Освітня програма Харчові технології

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 ТЕХНОЛОГІЯ ОЗДОРОВЧИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ**

(назва)

Дисципліна формує у студентів систему знань щодо основ технологічних процесів виробництва оздоровчих харчових продуктів, а також практичних навичок їх створення та впровадження в умовах харчової промисловості. Розглядаються питання добору функціональних інгредієнтів, оцінки якості та біологічної цінності продукції, а також застосування інноваційних технологій. Особлива увага приділяється профілактичним аспектам харчування, спрямованим на збереження і підтримання здоров'я споживачів.

<b>Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь</b>	
Освітній ступінь	«Бакалавр»
Спеціальність	181 «Харчові технології»
Освітня програма	Харчові технології
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>	
Вид	обов'язкова
Загальна кількість годин	120
Кількість кредитів ECTS	4
Кількість змістових модулів	2
Форма контролю	Екзамен
<b>Показники навчальної дисципліни для денної форми здобуття вищої освіти</b>	
Курс (рік підготовки)	4
Семестр	8
Лекційні заняття	10 год
Практичні, семінарські заняття	-
Лабораторні заняття	20 год
Самостійна робота	90 год
Індивідуальні завдання	-
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	3 год

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

Метою дисципліни є вивчення та оволодіння здобувачів вищої освіти спеціальними теоретичними знаннями та практичними навиками з розроблення нових і вдосконалення існуючих технологій виробництва оздоровчих харчових продуктів, вивчення дії окремих компонентів таких продуктів на організм

людини, оволодіння методами контролю якості та безпеки сировини і продуктів виготовлених на основі, надання здобувачам вищої освіти уміння використати набуті знання для розроблення нових продуктів оздоровчого призначення.

Перелік навчальних дисциплін, які передують вивченню курсу «Технологія оздоровчих харчових продуктів»: загальні технології харчової промисловості, теоретичні основи харчових технологій.

Завдання дисципліни полягає в отриманні здобувачів вищої освіти знань з основ виробництва оздоровчих харчових продуктів, вивченні студентами загальних питань та теоретичних основ з розроблення нових і вдосконалення існуючих технологій виробництва оздоровчих харчових продуктів, вивчення дії окремих компонентів таких продуктів на організм людини, оволодіння методами контролю якості та безпеки сировини і продуктів виготовлених на її основі, в надання студентам уміння використати набуті знання для розроблення нових продуктів оздоровчого призначення.

#### **Набуття компетентностей:**

інтегральна компетентність (ІК): здатність розв'язувати спеціалізовані задачі різного рівня складності у процесі навчання, із застосуванням базових теоретичних знань, розвинутої системи логічного мислення, комплексу теорій та методів фундаментальних і прикладних наук та розв'язувати практичні проблеми технічного і технологічного характеру у виробничих умовах підприємств харчової промисловості та ресторанного господарства.

загальні компетентності (ЗК): ЗК 1. знання та розуміння предметної області, розуміння професійної діяльності; ЗК 10. прагнення до збереження навколишнього середовища.

фахові (спеціальні) компетентності (ФК): СК 1. здатність впроваджувати у виробництво технології харчових продуктів на основі розуміння сутності перетворень основних компонентів продовольчої сировини впродовж технологічного процесу; СК 8. здатність проводити дослідження в умовах спеціалізованих лабораторій для вирішення прикладних задач; СК 10. Здатність розробляти проекти нормативної документації з використанням чинної законодавчої бази та довідкових матеріалів.

Програмні результати навчання (ПРН) ОП: ПРН 1. знати і розуміти основні концепції, теоретичні та практичні проблеми в галузі харчових технологій; ПРН 10. впроваджувати системи управління якістю та безпечністю харчових продуктів; ПРН 15. впроваджувати сучасні системи менеджменту підприємства; ПРН 22. здійснювати ділові комунікації у професійній сфері українською та іноземною мовами; ПРН 24. здійснювати технологічні, технічні, економічні розрахунки в рамках розроблення та виведення харчових продуктів на споживчий ринок, вести облік витрат матеріальних ресурсів.

## 2. Структура навчальної дисципліни

- повного терміну денної (заочної) форми навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма							заочна форма					
	Тижн і	усьо го	у тому числі					усьо го	у тому числі				
л			п	лаб	інд	с.р.	л		п	лаб	інд	с.р.	
<b>Змістовний модуль 1. «Вплив їжі та її компонентів на функціонування основних фізіологічних систем організму»</b>													
<b>Тема 1.</b> Харчування, як основний чинник здорового життя людини	1	17	2	-	3	-	12						
<b>Тема 2.</b> Стандарти та нормативи в галузі харчових продуктів	2	17	2	-	3	-	12						
<b>Тема 3.</b> Функціональні продукти в концепції здорового харчування. Основні групи та властивості функціональних продуктів.	3-4	18	2	-	4	-	12						
<b>Тема 4.</b> Формування інгредієнтного складу функціональних харчових продуктів	5	17	1	-	4	-	12						
<b>Тема 5.</b> Характеристика захисних компонентів харчових продуктів	6-7	16	1	-	3	-	12						
<b>Разом за змістовним модулем 1</b>	<b>8</b>	<b>85</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>17</b>	<b>-</b>	<b>60</b>						
<b>Змістовний модуль 2. «Перспективи використання природних фізіологічно функціональних продуктів»</b>													
<b>Тема 6.</b> Онтогенез та старіння. Антиоксидантна система організму людини.	9	18	1	-	2	-	15						
<b>Тема 7.</b> Характеристика та перспективи використання природних фізіологічно функціональних продуктів	10	17	1	-	1	-	15						
<b>Разом за змістовним модулем 2</b>		<b>35</b>	<b>4</b>		<b>3</b>		<b>30</b>						
<b>Усього годин</b>		<b>120</b>	<b>10</b>		<b>20</b>		<b>90</b>						

### 3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>1-й змістовий модуль</b>		
1	Харчування, як основний чинник здорового життя людини	2
2	Стандарти та нормативи в галузі харчових продуктів	2
3	Функціональні продукти в концепції здорового харчування. Основні групи та властивості функціональних продуктів.	2
4	Формування інгредієнтного складу функціональних харчових продуктів	1
5	Характеристика захисних компонентів харчових продуктів	1
<b>2-й змістовий модуль</b>		
6	Онтогенез та старіння. Антиоксидантна система організму людини	1
7	Характеристика та перспективи використання природних фізіологічно функціональних продуктів	1
		<b>Всього: 10 годин</b>

### 4. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>1-й змістовий модуль</b>		
1.	Характеристика індивідуального фактичного харчування	3
2.	Природні фізіологічно функціональні продукти.	3
3.	Функціональні інгредієнти продуктів оздоровчого призначення.	4
<b>Разом по першому змістовому модулю</b>		<b>10</b>
<b>2-й змістовий модуль</b>		
5	Характеристика й технології використання харчових речовин підвищеної біологічної активності для збагачення продуктів і страв у оздоровчому харчуванні.	3
6.	Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.	4
7	Їжа як джерело токсичних речовин. Потенційні забрудники природного походження харчових продуктів оздоровчого і профілактичного призначення.	3
<b>Разом по другому змістовому модулю</b>		<b>10</b>
<b>Усього годин</b>		<b>20</b>

### 5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Оздоровчі напої у концепції функціонального харчування.	15
2	Технологічні аспекти створення оздоровчих напоїв.	15

3	Способи отримання екстрактів з рослинної сировини.	15
4	Сучасні оздоровчі напої та коктейлі	15
5	Основні принципи створення та технології фітосиропів для оздоровчих напоїв	15
6	Сучасний стан технологій ферментованих напоїв.	15
<b>Всього: 90 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 проектного 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. Теоретичні аспекти створення оздоровчих харчових продуктів</b>		
<b>Лекція 1.</b> Харчування, як основний чинник здорового життя людини	<b>Знати:</b> роль харчування як провідного чинника збереження і зміцнення здоров'я людини, принципи раціонального, збалансованого та оздоровчого харчування, основи впливу харчових речовин на фізіологічні функції організму.	-
<b>Лабораторна 1.</b> Характеристика індивідуального фактичного харчування	<b>Знати:</b> методику оцінки фактичного харчування, норми фізіологічних потреб у харчових речовинах та енергії, принципи раціонального харчування.	<b>10</b>
<b>Лекція 2.</b> Стандарти та нормативи в галузі харчових продуктів	<b>Знати:</b> основні види стандартів і нормативних документів у сфері виробництва харчових продуктів, їхню роль у забезпеченні якості та безпечності продукції, структуру та вимоги ДСТУ, ТУ, НАССР, ISO та інших систем контролю.	-
<b>Лабораторна 2.</b> Природні фізіологічно функціональні продукти.	<b>Знати:</b> поняття природних фізіологічно функціональних продуктів, їх склад, основні види та властивості, роль у підтриманні здоров'я і профілактиці захворювань.	
<b>Лекція 3.</b> Функціональні	<b>Знати:</b> принципи формування концепції здорового	-

продукти в концепції здорового харчування. Основні групи та властивості функціональних продуктів	харчування, визначення та характеристику функціональних харчових продуктів, їх класифікацію, властивості та біологічну цінність.	
<b>Лабораторна 3.</b> Функціональні інгредієнти продуктів оздоровчого призначення.	<b>Знати:</b> основні види функціональних інгредієнтів, їх фізіологічні властивості та роль у формуванні оздоровчого ефекту продуктів, механізми дії на організм людини.	<b>10</b>
<b>Лекція 4.</b> Формування інгредієнтного складу функціональних харчових продуктів	<b>Знати:</b> основи добору інгредієнтів для створення функціональних харчових продуктів, властивості біологічно активних речовин, їх вплив на організм людини, принципи поєднання компонентів з урахуванням функціонального призначення продукту.	-
<b>Лабораторна 4.</b> Характеристика й технології використання харчових речовин підвищеної біологічної активності для збагачення продуктів і страв у оздоровчому харчуванні.	<b>Знати:</b> властивості харчових речовин підвищеної біологічної активності, їх роль у підтриманні здоров'я, основні технології введення таких речовин у продукти та страви, нормативні вимоги до збагачення харчових продуктів.	<b>10</b>
<b>Лекція 5.</b> Характеристика захисних компонентів харчових продуктів	<b>Знати:</b> основні групи захисних компонентів харчових продуктів (антиоксиданти, пребіотики, пробіотики, харчові волокна, вітаміни, мінерали), їхні функції в організмі людини, джерела надходження з їжею та вплив на профілактику захворювань.	-
<b>Самостійна робота 1.</b> Оздоровчі напої у концепції функціонального харчування.	<b>Знати:</b> основні види оздоровчих напоїв, їхній склад і функціональні властивості, роль у підтриманні здоров'я, сучасні технології виробництва та нормативні вимоги до якості.	<b>10</b>
<b>Самостійна робота 2.</b> Технологічні аспекти створення оздоровчих напоїв	<b>Знати:</b> основні етапи технологічного процесу виробництва оздоровчих напоїв, властивості сировини та функціональних інгредієнтів, сучасні технології збереження корисних властивостей, вимоги до якості та безпеки продукції.	<b>15</b>
<b>Самостійна робота 3.</b> Способи отримання екстрактів з рослинної сировини	<b>Знати:</b> основні методи екстракції рослинної сировини (водна, спиртова, ультразвукова та інші), їх принципи, переваги і недоліки, вплив технологічних параметрів на якість екстрактів.	<b>15</b>
Модульна контрольна робота 1.		<b>30</b>
<b>Всього за модулем 1</b>		<b>100</b>
<b>Модуль 2. Перспективи використання природних функціональних продуктів</b>		
<b>Лекція 6.</b> Онтогенез та старіння. Антиоксидантна система організму людини.	<b>Знати:</b> основні етапи онтогенезу людини та біологічні механізми старіння, роль вільних радикалів у процесах старіння, склад і функції антиоксидантної системи організму, механізми захисту клітин від оксидативного стресу.	-

<b>Лабораторна 5.</b> Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.	<b>Знати:</b> основні категорії населення, що потребують оздоровчого харчування, їх фізіологічні та метаболічні особливості; принципи підбору харчових компонентів і сировини для продуктів спеціального призначення; вимоги до асортименту та технологій виробництва оздоровчих харчових продуктів для різних груп споживачів; нормативні документи і сучасні наукові підходи в цій галузі.	<b>15</b>
<b>Лекція 7.</b> Характеристика та перспективи використання природних фізіологічно функціональних продуктів	<b>Знати:</b> основні характеристики природних фізіологічно функціональних продуктів, їх склад, біологічні властивості та користь для здоров'я людини; сучасні тенденції та перспективи використання таких продуктів у харчуванні.	-
<b>Лабораторна 6.</b> Їжа як джерело токсичних речовин.	<b>Знати:</b> основні джерела забруднення харчових продуктів токсичними речовинами природного і штучного походження; класифікацію токсичних речовин у їжі, зокрема антибіотики та гормональні препарати; механізми потрапляння і накопичення забрудників у продуктах оздоровчого і профілактичного призначення; нормативні вимоги щодо контролю і запобігання забрудненню харчових продуктів.	<b>15</b>
<b>Самостійна робота 4.</b> Сучасні оздоровчі напої та коктейлі	<b>Знати:</b> основні види сучасних оздоровчих напоїв та коктейлів, їх склад і функціональні властивості; технології виробництва та інноваційні підходи у створенні таких продуктів; вимоги до якості та безпеки; роль оздоровчих напоїв і коктейлів у підтриманні здоров'я людини.	<b>10</b>
<b>Самостійна робота 5.</b> Основні принципи створення та технології фітосиропів для оздоровчих напоїв	<b>Знати:</b> основні принципи створення фітосиропів, їх склад та функціональні властивості; технологічні етапи виробництва фітосиропів для оздоровчих напоїв; роль фітосиропів у формуванні оздоровчого ефекту напоїв; нормативні вимоги до якості і безпеки таких продуктів.	<b>15</b>
<b>Самостійна робота 6.</b> Сучасний стан технологій ферментованих напоїв.	<b>Знати:</b> сучасні технології виробництва ферментованих напоїв, їхні основні види та функціональні властивості; вплив ферментації на якість та корисні властивості продуктів; нормативні вимоги та стандарти у виробництві ферментованих напоїв; перспективи розвитку цієї галузі в оздоровчому харчуванні.	<b>15</b>
Модульна контрольна робота 2.		<b>30</b>
<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>	

## 9. Навчально-методичне забезпечення

- електронний навчальний курс навчальної дисципліни (на навчальному порталі НУБіП України eLearn - <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=1998>);
- 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. Домарецький В.А., Прибильський, М.Г. Технологія екстрактів, концентратів і напоїв із рослинної сировини: навч. посіб. Вінниця, 2005. 408 с.
2. Гігієна харчування з основами нутріціології. В2 т. Т. 1. / за ред. Проф. В.І. Ципріяна. Київ : Медицина, 2007. 528 с.
3. Капрельянц Л.В., Іоргачова К.Г. Функціональні продукти: навч. посіб. Одеса: Друк, 2003. 312 с.
4. Українець А.І., Сімахіна Г.О. Технологія оздоровчих харчових продуктів: курс лекцій. Київ, 2009. 310 с.
5. ДСТУ 7525:2014. Вода питна. Вимоги та методи контролювання якості. – Чинний від 2014-10-23. – Київ : Мінекономрозвитку України, 2014, 25 с.
6. ДСанПіН 2.2.4-171-10. Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною. – Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 1 липня в 2010 р. за N 452/17747.
7. ДСТУ 4069:2016. Напої безалкогольні. Загальні технічні умови. – Чинний від 2016-06-01. – Київ : ДП «УкрНДНЦ», 2016, 22 с.
8. ДСанПіН 4.4.4-152–2008. Державні санітарні норми і правила для підприємств, що виробляють солод, пиво та безалкогольні напої. – Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 26 грудня 2007 р. за N 1411/14678.