

**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
«ОСНОВИ АЮРВЕДИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ»**

Факультет харчових наук, нутриціології та управління якістю

Розробник: доцент, к.т.н., доцент кафедри технології м'ясних, рибних та морепродуктів Ігор УСТИМЕНКО

Київ – 2026 р.

Опис навчальної дисципліни Основи аюрведичного харчування

Дисципліна покликана на отриманні здобувачами вищої освіти знань і навичок щодо основ аюрведичних знань; основ харчової цінності відповідно аюрведичних положень; послідовності індивідуального переходу до аюрведичного харчування; правил комбінування харчових продуктів, дієтології у аюрведі, прянощів та спецій в аюрведі, правил складання рецептур для сніданку, обіду і вечері.

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	вибіркова
Загальна кількість годин	120
Кількість кредитів ECTS	4
Кількість змістових модулів	2
Форма контролю	<i>залік</i>
Показники навчальної дисципліни для денної форми здобуття вищої освіти	
	Форма здобуття вищої освіти
	денна
Курс (рік підготовки)	4
Семестр	8
Лекційні заняття	<i>15 год.</i>
Лабораторні заняття	<i>15 год.</i>
Самостійна робота	<i>90 год.</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми здобуття вищої освіти	<i>2 год.</i>

1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Мета отримання здобувачами вищої освіти всебічних знань у сфері наукових підходів сучасних тенденцій здорового способу життя, правильного харчування у поєднанні із принципами Аюрведи, набуття практичних навичок розробки персоналізованих раціонів харчування для споживачів різних конституцій і застосування отриманих знань в майбутній професійній діяльності у сфері харчових технологій.

2. Програма та структура навчальної дисципліни

Назви модулів ітем	Кількість годин						
	денна форма						
	Тижні	усього	у тому числі				
л			п	лаб	інд	с.р.	
Модуль 1. Аюрведа. Введення. Основні положення.							
Тема 1. Аюрведа: історія виникнення, основні позиції, Пракріті і Вікріті.	1	13	1	–	–	–	12
Тема 2. Вплив харчування на організм людини за положеннями Аюрведи	2,3	16	2	–	2	–	12
Тема 3. Концепції конституційних особливостей людини.	4,5	16	2	–	2	–	12
Тема 4. Характеристика та використання рослинної і тваринної сировини в аюрведичному харчуванні.	6,7	14	2	–	2	–	10
Разом за змістовним модулем 1	8,9	59	7	–	6	–	46
Модуль 2. Особливості харчування за аюрведою.							
Тема 5. Прянощі та спеції в аюрведі.	10,11	17	2	–	3	–	12
Тема 6. Смак харчових продуктів: види, аюрведичні властивості.	12,13	14	2	–	2	–	10
Тема 7. Персоналізоване харчування: аюрведична комбінаторика, опорні рекомендації.	14	14	2	–	2	–	10
Тема 8. Особливості технології аюрведичної харчової продукції.	15	16	2	–	2	–	12
Разом за змістовним модулем 2		61	8	–	9	–	44
Усього годин		120	15	–	15	–	90

3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Аюрведа: історія виникнення, основні позиції, Пракриті і Вікріті.	1
2	Вплив харчування на організм людини за положеннями Аюрведи	2
3	Концепції конституційних особливостей людини.	2
4	Характеристика та використання рослинної і тваринної сировини в аюрведичному харчуванні.	2
5	Прянощі та спеції в аюрведі.	2
6	Смак харчових продуктів: види, аюрведичні властивості.	2
7	Персоналізоване харчування: аюрведична комбінаторика, опорні рекомендації.	2
8	Особливості технології аюрведичної харчової продукції.	2

4. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Конституції людини: визначення, розробка персоналізованих раціонів.	2
2.	Супи та овочі в аюрведичному харчуванні.	2
3	Харчова аюрведична продукція з молока-сировини: технологія, визначення якості	2
4	Особливості технології аюрведичних борошняних виробів	3
5	Аюрведичні солодощі: технологія, оцінка якості	2
6	Композиції пряно-ароматичної сировини: правила складання за рекомендаціями Аюрведи, підбір для різних конституцій.	2
7	Технології аюрведичних напоїв.	2

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Підготувати доповідь "Особливості позицій Аюрведи".	12
2	Охарактеризуйте вплив смаків харчових продуктів, які входять до вашого раціону.	12
3	Розпорядок дій протягом доби відповідно до індивідуальної конституції.	12
4	Характеристика рослинної та тваринної сировини для отримання харчових продуктів, які входять до вашого раціону.	10
5	Характеристика та підбір прянощів та спецій відповідно до індивідуальної конституції.	12
6	Підбір смаків відповідно до індивідуальної конституції.	10
7	Персоналізоване харчування відповідно до індивідуальної конституції.	10
8	Технологія харчових продуктів, які входять до індивідуального раціону.	12

6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- усне або письмове опитування;
- співбесіда;
- тестування;
- захист лабораторних робіт;
- пірінгове оцінювання.

7. Методи навчання:

- кейс-метод;
- метод навчання через дослідження;
- метод навчальних дискусій та дебат;
- метод командної роботи, мозкового штурму.

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
Модуль 1. Аюрведа. Введення. Основні положення.		
Лабораторна робота 1.	Набуття знань з історії виникнення, основних позицій аюрведи.	20
Лабораторна робота 2.	Набуття знань з впливу харчування на організм людини за положеннями Аюрведи	20
Лабораторна робота 3.	Набуття навичок з визначення конституційних особливостей людини.	20
Модульна контрольна робота 1.	Перевірка знань засвоєного матеріалу під час модулю 1.	40
Всього за модулем 1		100
Модуль 2. Особливості харчування за аюрведою.		
Лабораторна робота 4.	Набуття знань з особливостей технології аюрведичних борошняних виробів	15
Лабораторна робота 5.	Набуття знань з технологій аюрведичних солодоців	15
Лабораторна робота 6.	Набуття вмінь з підбору композицій пряно-ароматичної сировини для різних конституцій.	15
Лабораторна робота 7.	Набуття знань з технологій аюрведичних напоїв.	15
Модульна контрольна робота 2.	Перевірка знань засвоєного матеріалу під час модулю 2.	40
Всього за модулем 2		100
Навчальна робота		$(M1 + M2)/2 * 0,7 \leq 70$
Залік		30
Всього за курс		$(\text{Навчальна робота} + \text{залік}) \leq 100$

8.2 Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

8.3 Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання	роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності	списування під час контрольних робіт та заліку заборонені (в т.ч. із використанням гаджетів).
Політика щодо відвідування	відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування тощо) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі 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=4154>);
- підручники, навчальні посібники, практикуми;
- методичні матеріали щодо вивчення навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти денної форми здобуття вищої освіти.

10. Рекомендовані джерела інформації

1. Бурба, Д. В. Чарака-самхіта. Глави 1, 4–6 першого розділу. Східний світ, 2017. 1-2, 143-165.
2. Бурба, Д. В. Чарака-самхіта. Глави 7–10 першого розділу. Східний світ, 2017. 3, 84-99.
3. Бурба, Д. В. Чарака-Самхіта Глави 11–12 Першого Розділу. Східний світ, 2017. 4. 85-98.
4. Капрелянц Л. В. Функціональні продукти. Одеса, 2002. 289 с.
5. Кумар, Дж. Аюрведичний погляд на безпеку харчових продуктів. Безпека харчових продуктів у 21 столітті. Академічна преса, 2017. С. 71-81.
6. Відун Р. Уроки здоров'я у Школі відання : у 2-х кн. Вінниця: ФОП Данилюк В. Г., 2008. 88 с.
7. Дорохіна, М.О. Технологія продукції харчування у таблицях і схемах: навчальний посібник. К.: Кондор, 2010. 280 с.
8. Traditional and ayurvedic foods of Indian origin / Sarkar P., Lohith K.D.H., Dhumal C., Panigrahi S.S., Choudhary R. Journal of Ethnic Foods, 2017,. 2, pp. 97-109.
9. Satyavati, G. Ayurvedic concepts of nutrition and dietary guidelines for promoting/preserving health and longevity. New Delhi: Nutrition Foundation of India, 2008. 210-28.
10. Preetam S. Traditional and ayurvedic foods of Indian origin. Journal of Ethnic Foods, 2015. 2.3, pp. 97-109.
11. Bode M. Ayurveda in the Twenty-First Century: logic, practice and ethics. Medical pluralism in contemporary India, New Delhi: Orient Blackswan, 2012. pp. 59-76.
12. Kumar, J. An ayurvedic perspective on food safety. Food Safety in the 21st Century. Academic Press, 2017. pp. 71-81.
13. Kandula, Namratha R., Manasi A. Tirodkar Biological Models of Health. Biopsychosocial Approaches to Understanding Health in South Asian Americans: Springer, Cham, 2018. pp. 53-70.
14. Ukrainian Association Ayurveda – Yoga. URL: <https://uaay.org/en/research-and-publications/>
15. Аюрведа-192. URL: <https://ayurveda192.ua/>