

**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
«ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВОГО 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 Технології здорового харчування

Дисципліна покликана на отриманні здобувачами вищої освіти знань щодо напрямків розвитку харчових технологій оздоровчої продукції; орієнтування в сучасних наукових поглядах та методах створення харчової продукції оздоровчого призначення; використовувати знання щодо основ здорового харчування; використання технологічних закономірностей виготовлення харчової продукції оздоровчого призначення; етапів розробки оздоровчих харчових продуктів; сучасних концепцій здорового харчування.

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 вивчення та оволодіння студентами спеціальними теоретичними знаннями та практичними навичками з розроблення нових і удосконалення існуючих технологій виробництва оздоровчих харчових продуктів згідно концепцій здорового харчування.

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. Основи здорового харчування.							
Тема 1. Харчування – природний шлях збереження здоров'я.	1-3	4	4	–	–	–	18
Тема 2. Продукти харчування як фактор ризику для здоров'я людини.	4-6	4	4	–	–	–	18
Тема 3. Потреби нутрієнтів для забезпечення здорового стану організму людини.	7-9	14	4	–	10	–	18
Разом за модулем 1		22	12	–	10	–	54
Модуль 2. Тренд щодо здорового харчування та модифікації харчових продуктів до оздоровчих.							
Тема 4. Світовий тренд здорового харчування та концепції здорового харчування.	10-12	7	2	–	5	–	18
Тема 5. Перспективні технології модифікації традиційних харчових продуктів на оздоровчі.	13-15	1	1	–	–	–	18
Разом за модулем 2		8	3	–	5	–	36
Усього годин		30	15	–	15	–	90

3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Харчування – природний шлях збереження здоров'я.	4
2	Продукти харчування як фактор ризику для здоров'я людини.	4
3	Потреби нутрієнтів для забезпечення здорового стану організму людини.	4
4	Світовий тренд здорового харчування та концепції здорового харчування.	2
5	Перспективні технології модифікації традиційних харчових продуктів на оздоровчі.	1

4. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Визначення та аналіз основних нутрієнтів традиційних харчових продуктів та розрахунок їх харчової цінності за інтегральним скором, встановлення дисбалансу складу. Моделювання рецептури багатокомпонентних харчових продуктів зі збалансованим нутрієнтним складом. Визначення показників якості удосконаленої харчової продукції.	10
2.	Основні теорії та концепції здорового харчування.	5

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Підготувати доповідь на тему “Екологічна безпека продуктів харчування на сьогоднішній день”.	18
2	Основні алергени харчових продуктів, які входять до вашого раціону.	18
3	Харчова цінність харчових продуктів, які входять до вашого раціону.	18
4	Модифікація харчових продуктів, які входять до вашого раціону, на оздоровчі.	18
5	Переваги та недоліки модифікацій сировини та харчових продуктів.	18

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. Основи здорового харчування.		
Лабораторна робота 1.	Отримання знань з визначення основних нутрієнтів харчових продуктів та розрахунку їх харчової цінності за інтегральним скором, встановлення дисбалансу складу, моделювання рецептури багатокомпонентних харчових продуктів зі збалансованим нутрієнтним складом, визначення показників якості удосконаленої харчової продукції.	40
Модульна контрольна робота 1.	Перевірка знань засвоєного матеріалу під час модулю 1.	60
Всього за модулем 1		100
Модуль 2. Тренд щодо здорового харчування та модифікації харчових продуктів до оздоровчих.		
Лабораторна робота 2.	Набуття знань з сучасних концепцій здорового харчування.	40
Модульна контрольна робота 2.	Перевірка знань засвоєного матеріалу під час модулю 2.	60
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=5323>);
- підручники, навчальні посібники, практикуми;
- методичні матеріали щодо вивчення навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти денної форми здобуття вищої освіти.

10. Рекомендовані джерела інформації

1. Гігієна харчування з основами нутріціології. В2 т. Т. 1. / за ред. Проф. В.І. Ципріяна. Київ : Медицина, 2007. 528 с.
2. Гігієна харчування з основами нутріціології. В 2 т. Т. 2. / за ред. Проф. В.І. Ципріяна, Київ : Медицина, 2007. 560 с.
3. Домарецький В.А. Технологія харчових продуктів. Київ : НУХТ, 2003. 572 с.
4. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця І.С. Миронюк Н.В. Розумикова В.В. Кручаниця В.В. Брич В.П. Кіш. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
5. Пересічний М. І. Технологія продукції громадського харчування з використання біологічно активних добавок : монографія, Київ : КТНЕУ, 2003. 322 с.
6. Технологія харчових продуктів функціонального призначення: монографія / Мазаракі А.А. Пересічний М.І., Кравченко М.Ф. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2012. 1116 с.
7. Харчування людини і сучасне довкілля: теорія і практика / Пересічний М. І., Кравченко М. Ф., Корзун В. Н., Григоренко О. М. Київ : КНТЕУ. 2002. 526 с.
8. Постанова Кабінету Міністрів України №767 від 07.08.2013 р. «Порядок віднесення харчових продуктів до категорії продуктів для спеціального дієтичного споживання, функціональних харчових продуктів і дієтичних добавок та їх державної реєстрації. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/767-2013-%D0%BF#Text> (дата звернення: 20.05.2023).
9. Наказ МОЗ України Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17#Text> (дата звернення: 29.05.2025).