

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



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

декан факультету харчових технологій
та управління якістю продукції АПК
Лариса БАЛЬ-ПРИЛИПКО
« 29 » травня 20 23 р.

“СХВАЛЕНО”

на засіданні кафедри технології
м'ясних, рибних та морепродуктів
Протокол № 12 від 29.05. 2023 р.
В.о. завідувача кафедри
Наталія ГОЛЕМБОВСЬКА
« 29 » травня 20 23 р.

“РОЗГЛЯНУТО”

Гарант ОП “Нутриціологія здорового харчування”
Олег ШВЕЦЬ
« 29 » травня 20 23 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ**

спеціальність 229 “Громадське здоров'я”
освітня програма Нутриціологія здорового харчування
факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК
Розробник: Олена ОЧКОЛЯС, доцент кафедри технології м'ясних,
рибних та морепродуктів, к.т.н.

Київ - 2023

1. Опис навчальної дисципліни**ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ**

(назва)

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

2. Мета, завдання та компетентності навчальної дисципліни

Метою дисципліни - є досягнення студентами 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 використання новітніх наукових досягнень для здорового харчування.

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.

3. Структура навчальної дисципліни

- повного терміну денної (заочної) форми навчання

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
Змістовий модуль 1. Основи гігієни харчування.												
Тема 1. Вступ. Гігієна харчування як наука і галузь практичної діяльності, її мета та завдання.	10	2	2			6						
Тема 2. Гігієнічне нормування хімічних речовин в атмосферному повітрі, воді, ґрунтах, продуктах харчування	10	2	2			6						
Тема 3. Законодавчі основи якості харчових продуктів.	10	2	2			6						
Тема 4. Гігієнічна оцінка якості молочних продуктів.	10	2	2			6						
Тема 5. Гігієнічна оцінка якості м'яса і м'ясних продуктів	14	4	4			6						
Контроль за змістовим модулем 1	54	12	12			30						
Змістовий модуль 2. Гігієнічна оцінка якості харчових продуктів												
Тема 6. Гігієнічна оцінка якості яєць та яйцепродуктів.	9	2	2			5						
Тема 7. Гігієнічна оцінка якості риби і рибних продуктів	9	2	2			5						
Тема 8. Гігієнічна оцінка якості борошна, крупів, хліба та макаронних виробів.	13	4	4			5						
Тема 9. Гігієнічна оцінка якості кондитерських виробів, цукру і меду	13	4	4			5						
Тема 10. Гігієнічна оцінка якості безалкогольних напоїв, соків, мінеральних вод і пива	9	2	2			5						
Тема 11. Гігієнічна оцінка якості алкогольних напоїв	13	4	4			5						

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

4. Теми лабораторних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1-й змістовий модуль		
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
	Контроль знань за 1-й змістовий модуль	10
2-й змістовий модуль		
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
Контроль знань за 2-й змістовий модуль		20
Всього: 30 годин		

5. Зразки контрольних питань, тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами.

1. Історія розвитку харчування.
2. Механізм травлення у різних відділах шлунково-кишкового тракту.
3. Механізм травлення у тонкому кишечнику. Захворювання, що виникають при порушенні травлення.
4. Характеристика основних харчових продуктів.
5. Механізм травлення у шлунку.
6. Основи раціонального харчування.
7. Вміст необхідних речовин у добовому раціоні.
8. Правило "5 пальців".
9. Орієнтовний добовий раціон підлітків (розрахувати калораж).
10. Орієнтовний добовий раціон для спортсменів (розрахувати калораж).
11. Орієнтовний добовий раціон для спортсменів у період зборів та змагань (розрахувати калораж).
12. Орієнтовний добовий раціон для людей розумової праці і студентів (розрахувати калораж).
13. Орієнтовний добовий раціон для людей літнього і старечого віку (розрахувати калораж).
14. Значення мікро- і макроелементів у харчуванні.
15. Значення вітамінів у харчуванні.
16. Розвантажувальне харчування, його суть.
17. Роздільне харчування, його суть.
18. Вегетаріанство, позитивні і негативні сторони.
19. Сироїдіння, його суть.
20. Розвантажувально-дієтичне харчування, його суть.
21. Голодування, його суть, методика проведення, показання і протипоказання.
22. Особливості харчування залежно від груп крові.
23. Особливості харчування підлітків.
24. Особливості харчування людей розумової праці і студентів.
25. Особливості харчування у літньому і старечому віці.
26. Основні принципи харчування спортсменів, співвідношення жирів, білків і вуглеводів у період тренування і змагань.
27. Роль спеціальних продуктів харчування спортсменів. Потреба у вітамінах, мінеральних речовинах, воді у період тренування і змагань.

28. Роль білків у харчуванні, наслідки їх надмірного вживання.
29. Роль вуглеводів у харчуванні, наслідки їх надмірного вживання.
30. Роль жирів у харчуванні.
31. Проблеми надлишкової ваги тіла. Зв'язок із харчуванням.
32. Методи корекції ваги тіла.
33. Харчові консерванти, їх вплив на здоров'я.
34. Смакові речовини, їх вплив на здоров'я.
35. Захворювання, що передаються аліментарним шляхом.
36. Харчові добавки і здоров'я.
37. Харчові отруєння спричинені домішками хімічних речовин (свинець, миш'як, ртуть та ін.).
38. Вплив нітратів, які знаходяться в їжі на здоров'я людини.

Екзаменаційний білет

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОС Бакалавр Спеціальність 229 «Громадське здоров'я»	<i>Кафедра</i> технології м'ясних, рибних та морепродуктів	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1 з дисципліни «Гігієна харчування»	Затверджую В.о. зав. кафедри (підпис)
Екзаменаційні питання			
1. Гігієнічна оцінка якості ковбас та кулінарних виробів.			
2. Охарактеризуйте основні фізичні властивості повітря.			
Тестові завдання			
1. Бактерицидна активність молока - це 1. Період його стерильності після доїння; 2. Період дії бактерицидних речовин молока; 3. Здатність молока викликати інфекційні захворювання; 4. Здатність молока викликати загибель кишкової мікрофлори; 5. Здатність молока стимулювати зростання кишкової мікрофлори.			
2. Погіршення органолептичних властивостей харчових жирів при тривалому зберіганні називають: 1. Закисанням; 2. Зквашуванням; 3. Згірканням; 4. Псуванням; 5. Бродінням.			
3. «Картопляна хвороба» хліба спричиняється:: 1. Спорами картопляної палички, які потрапляють з повітря в тісто; 2. Спорами картопляної палички, які потрапляють у хліб разом з дріжджами; 3. Спорами картопляної палички, які потрапляють у хліб разом з борошном; 4. Недостатнім розпушенням крутого тіста під час бродіння.			
4. Дієтичні – це доброякісні яйця, термін зберігання яких не враховуючи дня знесення не перевищує: 1. 24 годин; 2. 5 діб; 3. 7 діб; 4. 3 доби;			
5. За хімічним складом найбільше білків містять крупи: 1. Манна, вівсяна; 2. Рисова, перлова; 3. Ячна, кукурудзян; 4. Гречана, горох лущений.			
6. Показники псування жирів: 1. Наявність продуктів окиснення, вміст альдегідів та кетонів 2. Вміст води, солі 3. Вміст фосфоліпідів 4. Густина, консистенція, температура плавлення			

7. Харчові добавки застосовують 1. Для зберігання природних властивостей та харчової цінності продукту; 2. Для збільшення терміну зберігання; 3. Для поліпшення органолептичних властивостей продукту; 4. Для привабливого вигляду;
8. Для чого вводять у харчовий продукт підсолоджуючі речовини? 1. Для покращення зовнішнього вигляду; 2. Для регулювання смаку; 3. Для регулювання консистенції та формування текстури; 4. Для збільшення збереженості.
9. Харчова цінність сиру залежить від: 1. складових частин молока; 2. наповнювачів; 3. сичужного ферменту; 4. бактеріальної закваски.
10. Метою гігієнічної експертизи харчових продуктів є: 1. Визначення товарних якостей продукту 2. Виявлення наявності фальсифікації 3. Визначення епідеміологічної та токсикологічної небезпечності продуктів 4. Визначення ступеня псування продуктів 5. Всі перераховані відповіді

6. Методи навчання

Під час навчання дисципліни використовуються нормативні документи, наочне обладнання, комп'ютерні програми з відповідним програмним забезпеченням, наочні стенди, каталоги нормативних документів.

7. Форми контролю

Контроль у формі лабораторних занять, усного та письмового опитування, захисту рефератів, періодичний та підсумковий, формою самостійної роботи студента є вивчення спеціальної літератури та виконання індивідуальних завдань.

Формою контролю з дисципліни є **екзамен**.

8. Розподіл балів, які отримують студенти. Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (наказ про уведення в дію від 03.03.2021 р. Протокол № 7)

Рейтинг студента, бали	Оцінка національна за результати складання	
	екзаменів	заліків
90-100	Відмінно	Зараховано
74-89	Добре	
60-73	Задовільно	
0-59	Незадовільно	Не зараховано

Для визначення рейтингу студента (слухача) із засвоєння дисципліни $R_{\text{дис}}$ (до 100 балів) одержаний рейтинг з атестації (до 30 балів) додається до рейтингу студента (слухача) з навчальної роботи $R_{\text{НР}}$ (до 70 балів): $R_{\text{дис}} = R_{\text{НР}} + R_{\text{АТ}}$.

9. Навчально-методичне забезпечення

Навчально-методичне забезпечення навчального процесу передбачає: державні стандарти, навчальні плани, підручники і навчальні посібники; інструктивно-методичні матеріали лабораторних занять; індивідуальні навчально-дослідні завдання; контрольні роботи; текстові та електронні варіанти тестів для поточного і підсумкового контролю, методичні матеріали для організації самостійної роботи студентів.

10. Рекомендовані джерела інформації

Основні джерела інформації

1. Бардов В. Г., Москаленко В. Ф., Омельчук С.Т. Гігієна та екологія: навч. посіб. Вінниця, 2006. 720 с.
2. Гончарук Є. Г., Кундієв Ю.І., Бардов В.Г. Загальна гігієна: пропедевтика гігієни: підручник. Київ, 1995. 552 с.
3. Москаленко В. Ф., Яворовський О.П. Гігієна та екологія в термінах, схемах, таблицях і тестах: навч. посіб. Київ, 2012. 208 с.
4. Ципріян В. І. Гігієна харчування з основами нутриціології: підручник. Київ, 2007. 544 с.
5. Даценко І. І. Загальна гігієна: посібник для практичних занять. Львів, 2001. 472 с.

Допоміжна джерела інформації

6. Даценко І. І., Габович Р. Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: навч. посіб. Київ, 1999. 694 с.
7. Шевченка А. М., Яворовського О. П. Гігієна праці (методи досліджень та санітарно-епідеміологічний нагляд): навч. посіб. Вінниця. 2005. 528 с.
8. Бабієнко В. В., Гринзовський А. М. Введення в профілактичну медицину. Методологічні та історичні аспекти: навч. посіб. Київ, 2012. 232 с.
9. Машенко М. П., Мечов Д. С., Мурашко В. О. Радіаційна гігієна: навч. посіб. Харків, 1999. 389 с.
10. Пашко К. О. Військова гігієна з гігієною при надзвичайних ситуаціях: посібник. Тернопіль, 2005. 312 с.