

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



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету харчових технологій та управління якістю продукції АПК
Баль-Прилипко Лариса Вацлавівна
_____ 2024 р.

“СХВАЛЕНО”

на засіданні кафедри технології
м'ясних, рибних та морепродуктів
Протокол № 9 від 15.05 2024 р.

В.о. завідувача кафедри

Голембовська Наталія Володимирівна

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
(вибіркова за уподобанням студента)
ОСНОВИ АЮРВЕДИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ**

Факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК
Розробник: Устименко Ігор Миколайович, доцент кафедри технології
м'ясних, рибних та морепродуктів, к.т.н., доцент

Київ - 2024

Опис навчальної дисципліни

ОСНОВИ АЮРВЕДИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ

(назва)

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	
Освітній ступінь	«Бакалавр»
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	Вибіркова за уподобанням студента
Загальна кількість годин	120
Кількість кредитів ECTS	4
Кількість змістових модулів	2
Форма контролю	Залік
Показники навчальної дисципліни для денної форми здобуття вищої освіти	
Курс (рік підготовки)	4
Семестр	7
Лекційні заняття	15 год
Лабораторні заняття	15 год
Самостійна робота	90 год
Кількість тижневих аудиторних годин	2 год

1. Мета, завдання, 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.

Завдання отримання здобувачами знань і навичок щодо основи аюрведичних знань; отримання основ харчової цінності відповідно аюрведичних положень; отримання знань щодо послідовності індивідуального переходу до аюрведичного харчування; набуття знань щодо правил комбінування харчових продуктів, дієтології у аюрведі, прянощів та спецій в аюрведі, правил складання рецептур для сніданку, обіду і вечері.

3. 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

4. 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

5. Засоби діагностики результатів навчання:

- залік;
- модульні тести;
- реферати;
- захист лабораторних робіт.

6. Методи навчання:

- словесний метод (лекція, дискусія, співбесіда тощо);
- практичний метод (лабораторні заняття);
- наочний метод (метод ілюстрацій, метод демонстрацій);
- робота з навчально-методичною літературою (конспектування, тезування, анування, рецензування, складання реферату);
- самостійна робота (виконання завдань).

7. Методи оцінювання.

- залік;
- усне та/або письмове опитування;
- модульне тестування;
- реферати;
- захист лабораторних робіт.

8. Розподіл балів, які отримують студенти.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти. Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 чинного «Положення про екзамен та заліки у НУБіП України»

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

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

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>);
- 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

Основна література

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., Dhupal 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/>
16. Центр Расаяна. URL: <https://www.facebook.com/ayurvedatsentr.rasayana/>