



**Лектор навчальної дисципліни**  
**Контактна інформація лектора (e-mail)**  
**URL ЕНК на навчальному порталі НУБіП України**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**(вибіркової за уподобанням студента)**  
**“Основи аюрведичного харчування”**

Ступінь вищої освіти Бакалавр

Рік навчання 4, семестр 7

Форма здобуття вищої освіти денна

Кількість кредитів ЄКТС 4

Мова викладання українська

доцент, к.т.н., Устименко Ігор Миколайович

ustymenko\_igor@ukr.net

<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=4154>

**ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Метою дисципліни є 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.

Основними завданнями дисципліни є:

- 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.

Вирішення вищевказаних завдань необхідне для формування базових знань з аюрведичної теорії харчування для виробничо-технологічної діяльності в галузі.

## СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИЦИПЛІНИ

Тема	Години (лекції/лабораторні, самостійні)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
<b>7 семестр</b>				
<b>Модуль 1</b>				
<b>Тема 1.</b> Аюрведа: історія виникнення, основні позиції, Пракриті і Вікріті.	1/-/12	Знати історію виникнення аюрведи як нетрадиційної медицини, її основні позиції для покращення здоров'я людини.	Підготовка до лекційних занять (попереднє ознайомлення з презентацією та лекцією в eLearn).	Виконання та здача лабораторних робіт – зараховано.  Модульна тестова робота в eLearn.  Самостійна робота – згідно з журналом оцінювання в eLearn.
<b>Тема 2.</b> Вплив харчування на організм людини за положеннями Аюрведи.	2/2/12	Знати про вплив харчування на організм людини та в результаті на здоров'я людини за основними положеннями аюрведи.	Виконання та здача лабораторної роботи (в методичних рекомендаціях та самостійно).	
<b>Тема 3.</b> Концепції конституційних особливостей людини.	2/2/12	Знати про конституційні особливості людини згідно аюрведи, вміти розрізнити та виявляти конституцію людини за аюрведою.	Виконання самостійної роботи (завдання в методичних рекомендаціях та eLearn).	
<b>Тема 4.</b> Характеристика та використання рослинної і тваринної сировини в аюрведичному харчуванні.	2/2/10	Знати особливості щодо характеристики та використання сировини тваринного та рослинного походження у раціоні за аюрведою.	Підготовка та написання модульної контрольної роботи (тестова - в eLearn)	
<b>Модуль 2</b>				
<b>Тема 5.</b> Прянощі та спеції в аюрведі.	2/3/12	Знати характеристику основних прянощів та спецій, які застосовуються в аюрведі; їх властивості; про комбінування прянощів та спецій за аюрведою.	Підготовка до лекційних занять (попереднє ознайомлення з презентацією та лекцією в eLearn).	Виконання та здача лабораторних робіт – зараховано.  Модульна тестова робота в eLearn.  Самостійна робота – згідно з журналом оцінювання в eLearn.
<b>Тема 6.</b> Смак харчових продуктів: види, аюрведичні властивості.	2/2/10	Знати про смак харчових продуктів та сировини за аюрведою; про види смаку та вплив смаку на загальний стан людини.	Виконання та здача лабораторної роботи (в методичних рекомендаціях та самостійно).	
<b>Тема 7.</b> Персоналізоване харчування: аюрведична комбінаторика, опорні рекомендації.	2/2/10	Знати про харчову комбінаторику за принципами аюрведи; про рекомендації щодо застосування різних комбінаторик харчових продуктів у раціонах.	Виконання самостійної роботи (завдання в методичних рекомендаціях та eLearn).	
<b>Тема 8.</b> Особливості технології аюрведичної харчової продукції.	2/2/12	Знати про особливості технологій різних видів аюрведичних харчових продуктів.	Підготовка та написання модульної контрольної роботи (тестова - в eLearn)	
<b>Всього за 7 семестр</b>				<b>70</b>
<b>Залік</b>				<b>30</b>
<b>Всього за курс</b>				<b>100</b>

## ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

<b>Політика щодо дедалайнів та перескладання:</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів їх здачі без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається виключно із дозволу лектора за наявності поважних причин: лікарняний тощо.
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Списування з будь якого джерела чи пристрою під час контрольних робіт, екзаменів, виконання тестів тощо заборонено. Реферати повинні мати відповідні посилання на використану літературу та список використаних джерел.
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування усіх видів занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн форматі виключно за погодженням із деканом факультету).

## ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

## 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., 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.