

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В.І. ВЕРНАДСЬКОГО
Навчально-науковий інститут управління, економіки та
природокористування
Кафедра публічного управління, туризму та
готельно-ресторанної справи**



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор інституту


Володимир ГОРНИК

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи нутриціології

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

галузь знань J "Транспорт та послуги"

спеціальність J2 "Готельно-ресторанна справа та кейтеринг"

освітньо-професійна програма " Готельно-ресторанна справа"

РОЗРОБНИК силябусу:

к.е.н, доцент, доцент кафедри публічного управління, туризму та готельно-рестроанної справи



Олена МІТАЛ

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри публічного управління, туризму та готельно-рестроанної справи

Протокол №1 від 28.08.2025р.

Завідувач кафедри



Ірина ПЕТРОВСЬКА

Гарант освітньо-професійної програми "Готельно-ресторанна справа"

к.е.н, доцент, доцент кафедри публічного управління, туризму та готельно-рестроанної справи



Олена МІТАЛ

ОК14. Основи нутриціології

Галузь знань	J Транспорт та послуги
Спеціальність	J2 Готельно-ресторанна справа та кейтеринг
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Освітня програма	Готельно-ресторанна справа
Мова викладання	Українська
Тип дисципліни	Обов'язкова
Курс та семестр вивчення	Курс 1, семестр 2
Обсяг	5 кр. ЄКТС / 150 годин
Розподіл за видами занять	Лекції: 26 год., Практичні: 14 год., Лабораторні: 10 год., Самостійна робота: 100 год.
Форма семестрового контролю	Залік
ОК, що передують	Організація здорового способу життя,
Викладач	Мітал Олена Георгіївна, к.е.н., доцент, доцент кафедри публічного управління, туризму та готельно-ресторанної справи mital.olena@tnu.edu.ua
Кафедра	Публічного управління, туризму та готельно-ресторанної справи e-mail: kaf_igsr@tnu.edu.ua

Мета дисципліни

Забезпечення студентів знаннями про принципи здорового харчування, фізіологічні потреби людини в основних нутрієнтах, а також розвиток навичок розробки раціонального меню для різних груп споживачів у закладах готельно-ресторанної сфери.

Перелік компетентностей, які забезпечує навчальна дисципліна та програмні результати навчання

Загальні та спеціальні компетентності формуються з відповідно до інтегральної компетентності - здатності розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми діяльності суб'єктів готельного і ресторанного бізнесу, що передбачає застосування теорій та методів системи наук, які формують концепції гостинності і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач:

ЗК10 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК01 Розуміння предметної області і специфіки професійної діяльності.

СК06 Здатність проектувати технологічний процес виробництва продукції і послуг та сервісний процес реалізації основних і додаткових послуг у підприємствах (зкладах) готельно-ресторанного та рекреаційного господарства

СК07 Здатність розробляти нові послуги (продукцію) з використанням інноваційних технологій виробництва та обслуговування споживачів.

СК14 Здатність організувати харчування в закладах ресторанної та рекреаційної сфери з урахуванням потреб споживачів різних полікультурних та етнічних груп і рекомендацій щодо раціонального харчування.

Програмні результати навчання:

РН02 Знати, розуміти і вміти використовувати на практиці базові поняття з теорії готельної та ресторанної справи, організації обслуговування споживачів та діяльності суб'єктів ринку готельних та ресторанних послуг, а також суміжних наук.

РН10 Розробляти нові послуги (продукцію), використовуючи сучасні технології виробництва та обслуговування споживачів.

РН23 Знати та застосовувати технології виробництва і використання харчових продуктів підвищеної харчової цінності з врахуванням світових тенденцій.

Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Наукові основи харчування здорової людини

Поняття харчування людини, його види (раціональне, нераціональне). Вимоги до харчового раціону. Принципи раціонального харчування. Компоненти раціонального харчування: нутрієнти. Групи нутрієнтів. Поняття і основи корисного харчування.

Тема 2. Білки та їх значення у харчуванні людини

Роль білків у організмі. Показники біологічної цінності білків. Рекомендовані середні норми білків у добовому раціоні.

Тема 3. Ліпіди та їх значення у харчуванні людини.

Класифікація ліпідів. Біологічна цінність харчових ліпідів. Рекомендовані середні норми ліпідів у добовому раціоні

Тема 4. Вуглеводи та їх значення у харчуванні людини.

Роль вуглеводів в організмі людини. Рекомендовані середні норми вуглеводів у добовому раціоні.

Тема 5. Вітаміни та мінеральні речовини, їх значення у харчуванні людини.

Роль вітамінів в організмі людини. Класифікація вітамінів. Характеристика вітамінів. Рекомендовані середні норми вітамінів у добовому раціоні. Роль мінеральних речовин в організмі людини. Макроелементи. Мікроелементи. Зв'язок мінерального та водного обміну

Тема 6. Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я.

Стан харчування в сучасних умовах життєдіяльності людини. Функції їжі в організмі людини. Сутність збалансованого харчування у життєдіяльності людини.

Тема 7. Продукти з функціональними властивостями

Інгредієнтний склад функціональних продуктів. Класифікація та основи технології функціональних продуктів. Пробиотики, їх роль у організмі людини та функціональних продуктах. Пребіотики та синбіотики у виробництві продуктів функціонального призначення.

Тема 8. Фізіологічні системи, що пов'язані з функцією харчування.

Будова та функції травної системи. Асиміляція їжі організмом. Потреба організму людини в енергії.

Тема 9. Аліментарні захворювання та їх профілактика.

Аліментарно обумовлені порушення організму людини. Білково енергетична недостатність. Зміни обміну речовин, обумовлені недостатнім надходженням мікроелементів. Наслідки надмірного надходження харчових речовин. Вторинні порушення харчування.

Тема 10. Еволюція теорій харчування та його види.

Біологічна дія їжі та різновиди харчування. Традиційне харчування. Наукові концепції різних видів раціонального харчування. Принципи складання раціонів для різних груп населення.

Тема 11. Дієтичне харчування.

Концепції світової та вітчизняної дієтології. Дієтотерапія

Структура навчальної дисципліни

Тема	Кількість годин				
	Всього	у тому числі			
		лекції	практичні	лабораторні	самостійна робота
Тема 1	12	2	2		8
Тема 2	12	2		2	8
Тема 3	12	2		2	8
Тема 4	12	2		2	8
Тема 5	12	2		2	8
Тема 6	18	2	2	2	12
Тема 7	18	4	2		12
Тема 8	12	2	2		8
Тема 9	18	2	4		12
Тема 10	18	4	2		12
Тема 11	6	2			4
Усього годин	150	26	14	10	100

Політика курсу

Політика відвідування. Здобувач має відвідувати лекційні та практичні/семінарські/лабораторні заняття згідно розкладу, виконувати передбачені види робіт та проходити поточний та семестровий контроль. Роботи, не виконані через відсутність здобувача на заняттях (окрім робіт, що передбачають колективне

виконання, представлення чи обговорення або особливі умови виконання) можуть бути здані через електронну платформу не пізніше, ніж за 10 календарних днів до дати семестрового контролю.

Політика оцінювання. Оцінювання роботи здобувача здійснюється окремо за кожен виконану роботу, згідно встановлених критеріїв, в межах максимальної оцінки за цю роботу. Максимальна оцінка та критерії оцінювання за кожен вид роботи доводяться до відома здобувача на початку курсу.

Оцінювання презентацій, доповідей, опитувань, активності в аудиторії тощо здійснюється після їх представлення або наприкінці аудиторного заняття. Оцінювання своєчасно зданих письмових робіт та тестових контролів здійснюється протягом тижня після їх надання. Результати оцінювання оголошуються в аудиторії або через електронну платформу. Здобувач має право отримати від викладача пояснення щодо отриманих ним оцінок та висловити незгоду: для оцінок оголошених в аудиторії – безпосередньо після завершення заняття; при оголошенні через електронну платформу – протягом доби після отримання оцінки. При виникненні протиріч та неоднозначності в оцінюванні – вони вирішуються на користь здобувача. Здобувач має право опротестувати отриману оцінку у встановленому порядку відповідно до Положення про організацію освітнього процесу.

Здобувач допускається до проходження семестрового контролю за умови, що сума балів, набраних за час проходження курсу та максимальної кількості балів за семестровий контроль, є не меншою за 60. Перескладання семестрового контролю у встановленому порядку можливе тільки у випадку, якщо здобувач отримав незадовільну оцінку.

Політика щодо термінів виконання та перескладання. Виконання робіт має здійснюватися у встановлені та оголошені викладачем строки. Письмові роботи та тестові завдання, не виконані здобувачем своєчасно або через відсутність здобувача на заняттях можуть бути здані через електронну платформу не пізніше, ніж за 10 календарних днів до дати семестрового контролю. При оцінюванні робіт, що здаються з порушенням терміну, або через відсутність на заняттях без поважних причин, а також робіт, повернутих на доопрацювання / переробку через суттєве порушення формальних вимог або вимог академічної доброчесності, може застосовуватися понижуючий коефіцієнт 0,8.

З дозволу викладача, здобувач має право один раз повторно виконати завдання з метою підвищення оцінки. Якщо отримана при перескладанні оцінка є нижчою за попередню, то результат визначається як середнє двох оцінок.

Перескладання доповідей, презентацій, усного опитування, інших видів роботи, що передбачають колективне виконання та/або безпосереднє спілкування не передбачене.

Політика академічної доброчесності. При виконанні завдань здобувачі мають дотримуватися вимог академічної доброчесності. Окремі порушення у вигляді некоректного запозичення та посилання на джерела, а також низька унікальність роботи і зловживання засобами генеративного штучного інтелекту, є підставою для зниження оцінки. Для робіт, які містять ознаки фабрикації, фальсифікації та несамостійного виконання, подальше оцінювання здійснюється після отримання пояснень від здобувача.

Роботи, щодо яких встановлено порушення академічної доброчесності у вигляді академічного плагіату, фабрикації та фальсифікації, роботи компілятивного характеру, роботи, повністю або в значній мірі створені штучним інтелектом, а також роботи, в яких виявлено використання інструментів штучного підвищення унікальності та маскування плагіату, не розглядаються і не оцінюються.

Використання засобів генеративного штучного інтелекту допускається лише у якості допоміжного інструменту, або з позначенням контенту створеного ШІ, якщо викладачем не встановлені додаткові дозволи, рекомендації чи обмеження. Зловживання засобами штучного інтелекту, зокрема для генерації відповідей та есеїв розглядається як несамостійне виконання і є підставою для відхилення роботи.

Під час проходження поточного та семестрового контролю здобувач має право користуватися тільки дозволеними викладачем засобами та ресурсами. Отримання будь-якої інформації від сторонніх осіб під час проходження контролю, а також використання заборонених засобів та джерел є підставою для відсторонення здобувача від проходження контролю без оцінювання його результатів.

Політика гнучкої траєкторії навчання та інклюзії. Здобувач має право на реалізацію гнучкої траєкторії навчання в межах курсу. Виконання окремих видів робіт, за погодженням з викладачем, може бути замінено на індивідуальний проект (або його частину), виконання науково-дослідної роботи, участь у заходах неформальної освіти тощо, тематика яких знаходиться в межах курсу. У виняткових випадках, зокрема для здобувачів з особливими потребами, або через вплив обставин непереборної сили, замість аудиторних видів роботи може виконуватися та оцінюватися додаткове індивідуальне завдання. Заміна поточного та семестрового контролю на інші види робіт при реалізації гнучкої траєкторії навчання в межах курсу не передбачена.

Політика неформальної освіти та визнання результатів навчання. Результати навчання, отримані здобувачем в процесі неформальної/інформальної освіти, зокрема онлайн курсів, можуть бути зараховані у відповідному навчальному курсі. Результати, які відповідають окремій темі навчальної дисципліни зараховуються в кількості балів, що не перевищує загальну суму балів по всіх видах робіт за цією темою. Результати, які розширюють та доповнюють зміст навчальної дисципліни можуть бути зараховані як самостійна робота. Якщо зміст неформального

навчання частково співпадає з програмою дисципліни, то зараховується його частка, відповідно до змісту та обсягів.

Для зарахування результатів, здобувач має попередити викладача про неформальне навчання (курси рекомендовані в силабусі чи на сайті кафедри – без попередження), а по його завершенню - надати викладачу документ, що підтверджує результати неформальної освіти (оригінал та копію) не пізніше, ніж за 10 днів до дати семестрового контролю. Для зарахування результатів неформальної освіти в повному обсязі навчальної дисципліни здобувач має звернутися до деканату до початку семестру, в якому викладається відповідна дисципліна.

Результати навчання здобуті в інший період, в іншому ЗВО або під час академічної мобільності зараховуються відповідно до Положення про організацію освітнього процесу в Університеті та Положення про академічну мобільність.

Оцінювання результатів навчання

Метою визначення загальних критеріїв оцінювання є уніфікація підходів до оцінювання досягнень студентів в межах освітньої програми. Для оцінювання окремих видів робіт застосовуються визначені критерії

Оцінювання окремих видів робіт

Усне та письмове опитування	Оцінка
Відповідь повна, змістовна та аргументована	100
Відповідь переважно розкриває зміст питання, достатньо аргументована	80
Відповідь достатньо повна і не містить суттєвих помилок	60
Відповідь неповна, наявні суттєві помилки	40
Відповідь фрагментарна, аргументація відсутня, наявні критичні помилки	20
Відповідь не відповідає запитанню або відсутня	0
Робота на практичних заняттях	
Виконання всіх передбачених завдань без суттєвих помилок	100
Виконання більшої частини завдань без суттєвих помилок	80
Виконання частини завдань або наявність суттєвих помилок	60
Виконання окремих завдань, наявність критичних помилок	40
Пасивна участь, спостереження за виконанням завдань	20
Відсутність або відмова від участі	0
Робота на лабораторних заняттях	
Виконання всіх передбачених завдань та належне оформлення результатів	100
Виконання більшої частини завдань та належне оформлення результатів	80
Виконання лише частини завдань або неналежне оформлення результатів	60
Виконання окремих завдань, відсутність оформлених результатів	40
Пасивна участь, спостереження за виконанням лабораторної роботи	20
Відсутність, критичні порушення, відмова від участі	0
Доповіді, зокрема з презентаціями	
Доповідь повна, змістовна та аргументована	80
Доповідь достатньо повна і не містить суттєвих помилок	60
Доповідь неповна, наявні суттєві помилки	40

Доповідь фрагментарна, наявні критичні помилки	20
Доповідь або презентація не відповідає завданню, вимогам академічної доброчесності або відсутня	0
<i>Відповідь на додаткові запитання викладача та інших здобувачів</i>	Коефіцієнт
Відповідь на всі запитання	1,1
Відповідь на більшість запитань	1
Відповідь на окремі запитання	0,8
Не відповідає на запитання	0,6
<i>Якість доповіді</i>	
Викладення	1,1
Викладення з частковим читанням	1
Читання	0,9
<i>Якість презентації, яка є частиною доповіді</i>	
Презентація відповідає завданню, оптимальна за обсягом, доповнює та розширює зміст доповіді (або презентація не передбачена у завданні)	1,1
Презентація в цілому відповідає доповіді та доповнює її	1
Презентація дублює доповідь, частково відповідає доповіді, недостатня за обсягом	0,8
Презентація відсутня або не відповідає доповіді	0,6
<i>Дотримання регламенту</i>	
Доповідь в межах регламенту	1
Доповідь суттєво перевищує регламент	0,8
Максимальна оцінка (округлюється до цілого)	1
Письмові роботи / есеї / реферати / презентації тощо	Оцінка
Завдання виконано в повному обсязі без помилок	100
Завдання виконано в достатньому обсязі і не містить суттєвих помилок	80
Завдання виконано частково або наявні суттєві помилки	60
	40
Виконано окремі складові завдання або наявні критичні помилки	20
Зміст роботи не відповідає завданню, вимогам академічної доброчесності або робота не виконана	0
<i>Оформлення роботи</i>	Коефіцієнт
Повністю відповідає вимогам	1
Містить окремі порушення вимог	0,9
Містить суттєві відхилення від вимог	0,7
Не відповідає вимогам	0
<i>Обсяг роботи</i>	
В рекомендованих межах	1
Незначно відхиляється від рекомендацій	0,9
Значно відхиляється від рекомендацій	0,7
<i>Запозичення, джерела та посилання</i>	
В роботі використана достатня кількість авторитетних актуальних джерел на які є посилання	1
В роботі використана недостатня кількість джерел на які є посилання	0,9
Деякі посилання оформлені з помилками, наявні неактуальні/недостовірні джерела	0,8
Унікальність роботи низька, посилання оформлені з помилками	0,5
Посилання на використані джерела відсутні, використовуються неактуальні/недостовірні джерела	0
<i>Унікальність роботи</i>	
Відповідає вимогам	1
Не відповідає вимогам	0,7

Якщо робота передбачає застосування коефіцієнтів то отримана оцінка множиться на всі відповідні коефіцієнти. Для завдань у формі тестів оцінка дорівнює сумі балів за правильні відповіді за результатами проходження тестування, нормовані до 100. Для розрахункових завдань, або комплексних завдань що складаються з декількох складових, які можуть оцінюватися незалежно загальна оцінка визначається як середньозважена з урахуванням ваги окремих частин комплексного завдання.

Для інших видів робіт, а також якщо характер і зміст роботи не дозволяє застосувати загальні критерії, критерії оцінювання обов'язково наводяться у завданні до виконання даної роботи.

Отриманий результат множиться на максимальну кількість балів за дану роботу та ділиться на 100.

Приклади застосування критеріїв оцінювання та граничних оцінок:

1. Під час семінарського заняття здобувач проявив помірну активність (ставив окремі питання, приймав участь в обговоренні). Згідно критеріїв отримана оцінка-60. Згідно розподілу балів ця робота оцінюється у 2 бали. Результат становить $2 * 60 / 100 = 2$ бали.

2. Письмове опитування містило 2 питання, вага кожного 50% (0,5). На перше запитання відповідь достатньо аргументована-80, на друге містить суттєві помилки-40. Згідно розподілу письмове опитування оцінюється у 3 бали. Результат становить: $3 * (0,5*80/100) + (0,5*40/100) = 1,8 = 2$ бали.

3. Здобувач виступив з достатньо повною доповіддю – 60, відповів на більшість запитань $k1=1$, вільно викладав зміст доповіді $k2=1,1$. Згідно розподілу доповідь оцінюється в 6 балів. Результат становить: $6 * (60*1*1,1)/100 = 3,96 = 4$ бали.

4. Здобувач виконав тест, який містив 20 запитань однакового рівня складності і набрав 16 балів з 20 можливих. Тест оцінюється у 5 балів. Результат становить: $5*16/20 = 4$ бали.

Підсумкова оцінка розраховується як сума оцінок за всі виконані роботи по всіх видах. Загальна оцінка визначається за 100-бальною шкалою. Отримана оцінка за 100-бальною шкалою трансформується у 4-рівневу національну шкалу та шкалу ECTS.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS		
		Оцінка	Пояснення	
90-100	відмінно	зараховано	A	відмінний рівень знань та умінь
80-89	добре		B	високий рівень знань та умінь
75-79			C	добрий рівень знань та умінь
66-74	задовільно		D	посередній рівень знань та умінь
60-65			E	мінімально достатній рівень знань та умінь

30-59			FX	недостатній рівень, необхідне перескладання
0-29	незадовільно	не зараховано	F	недостатній рівень, необхідне повторне вивчення курсу

Розподіл балів по темам та видам робіт

Тема	Семінарські заняття	Самостійна робота	Тестовий контроль
Тема 1	4	4	
Тема 2	4	4	
Тема 3	4	4	
Тема 4	4	4	
Тема 5	4	4	10
Тема 6	4	4	
Тема 7	4	4	
Тема 8	4	4	
Тема 9	4	4	
Тема 10	4	4	10
Всього	40	40	20

Основна література

1. «Нутриціологія: історія, якість, технологія, харчові добавки» [Електронний ресурс], навчальний посібник/укл. С.Д. Мельничук, М.М. Самілик, Болгова Н.В., Цигура В.В. – Суми: СНАУ 2020 р. – с.200
2. Нутриціологія : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька, Т.А. Лазарева [та ін.] ; МОНМСУ. 2-ге вид. Харків : Світ Книг, 2018 - 560 с.
3. Міхеєнко О. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування. Навчальний посібник. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2022.- 184 с.
4. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник. - Київ : Центр учбової літератури, 2017. - 330 с.
5. Тележенко Л. М., Дзюба Н. А., Кашкано М. А. Здорове харчування: практичні рекомендації: монографія. Херсон: Олді-плюс, 2018. 200 с

Додаткова література та джерела

1. Нутриціологія та броматологія: навч. посібн. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 195 с.
2. Гагара В. Ф. Раціональне харчування різних категорій населення : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНТУ, 2016. 184 с.
3. Дієтологія у термінах, схемах, таблицях, тестах : навч. посіб. / Гребняк М. П., Щудро С. А., Таранов В. В. та ін. Дніпро : Акцент ПП, 2018. 248 с.

4. Андріюк Л., Зав'ялова О., Федяєва С., Яцюк В., Ломейко С., Глебова Є. Вибрані питання нутріціології : навчальний посібник. Львів-Дрогобич : Коло, 2015. 118 с.
5. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Димитрієвич Л.Р. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів: навчальний посібник.- Суми: ВТД «Університетська книга», 2022.- 441 с.