

Міністерство освіти і науки України
Сумський національний аграрний університет
Факультет харчових технологій
Кафедра технології харчування

**Робоча програма (силабус) освітнього
компонента**

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС РЕАБІЛІТАЦІЇ

Реалізується в межах освітньої програми
Крафтові технології та гастрономічні інновації
за спеціальністю «Харчові технології»

на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти

Суми – 2025

Розробник:

Сергій БОКОВЕЦЬ

доцент кафедри технології харчування

Розглянуто,
схвалено та
затверджено на
засіданні кафедри
технології
харчування

протокол № 23 від 04.06.2025 р.

Завідувач
кафедри

(підпис)

Оксана МЕЛЬНИК
(прізвище, ініціали)

Погоджено:

Гарант освітньої програми

(підпис)

Марина САМІЛИК

(ПІБ)

Декан факультету,
де реалізується освітня програма

(підпис)

Наталія БОЛГОВА
(ПІБ)

Рецензія на робочу програму(додається) надана:

Оксана МЕЛЬНИК
(ПІБ)

Олена КОШЕЛЬ
(ПІБ)

Методист відділу якості освіти,
ліцензування та акредитації

(підпис)

(Наталія Болгова)
(ПІБ)

Зареєстровано в електронній базі: дата: 25.06 2025 р.

Інформація про перегляд робочої програми (силабусу):

Навчальний рік, в якому вносяться зміни	Номер додатку до робочої програми з описом змін	Зміни розглянуто і схвалено		
		Дата та номер протоколу засідання кафедри	Завідувач кафедри	Гарант освітньої програми

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

1.	Назва ОК	Правильне харчування під час реабілітації		
2.	Факультет/кафедра	Харчових технологій/технології харчування		
3.	Статус ОК	Вибірковий		
4.	Програма/Спеціальність (програми), складовою яких є ОК для	Освітня програма: Крафтові технології та гастрономічні інновації Спеціальність: «Харчові технології»		
5.	ОК може бути запропонований для	Спеціальність «Харчові технології»		
6.	Рівень НРК	6 рівень		
7.	Семестр та тривалість вивчення	Семестр шостий Тривалість вивчення – 15 тижнів		
8.	Кількість кредитів ЄКТС	5 кредитів		
9.	Загальний обсяг годин та їх розподіл (<i>денна форма навчання/заочна форма навчання</i>)	Контактна робота(заняття)		Самостійна робота
		Лекційні 30	Практичні /семінарські --	Лабораторні 44
				76
10.	Мова навчання	українська		
11.	Викладач/Координатор освітнього компонента	Викладач – доцент кафедри технології харчування Боковець Сергій Петрович		
11.1	Контактна інформація	Аудиторія кафедри 212м, тел. 0671878061 E-mail: sergiy_bokovec@ukr.net , час консультацій: щосереда з 13 до 14 години.		
12.	Загальний опис освітнього компонента	Освітній компонент спрямований на формування у здобувачів знань про принципи здорового та відновлювального харчування після хвороб, травм, операцій, стресових станів та інтенсивних навантажень. Дисципліна поєднує основи нутріціології, дієтотерапії та технології оздоровчих страв, акцентує на розробці раціонів і продуктів для реабілітації та формує практичні навички створення дієтичних і функціональних страв оздоровчого призначення.		
13.	Мета освітнього компонента	Надати студентам системні знання та практичні навички зі складання раціонів, розробки страв та продуктів оздоровчого призначення, адаптованих до потреб людей під час реабілітації після хвороб, травм, стресу, операцій, інтенсивних фізичних навантажень або емоційного виснаження.		
14.	Передумови вивчення ОК, зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	Освітній компонент має зв'язок з іншими освітніми компонентами «Гастрономічні інновації», «Основи фізіології та гігієни харчування», «Крафтові технології молока та молочних продуктів», «Крафтові технології м'ясних виробів та переробки риби», «Технології харчування», «Крафтові технології хліба, хлібобулочних та кондитерських виробів», «Крафтові технології рослинних олій, консервованих овочів та фруктів», «Крафтові технології алкогольних та безалкогольних напоїв», «Екотехнології у виробництві харчових продуктів»		
15.	Політика академічної доброчесності	При виявленні порушення академічної доброчесності під час складання заліку – робота студента анулюється і залік складається повторно.		
16.	Посилання на електронний курс	https://cdn.snau.edu.ua/moodle/course/view.php?id=6244		
17.	Ключові слова	реабілітаційне харчування, нутріціологія, дієтотерапія, оздоровчі страви, функціональні продукти, відновлення організму, протизапальне харчування, антистресове харчування, відновлення після травм, раціони реабілітації.		

2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ПРОГРАМНИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НАВЧАННЯ

Результати навчання за ОК: Після вивчення освітнього компонента студент очікувано буде здатен...»	Програмні результати навчання, на досягнення яких спрямований ОК (зазначити номер згідно з нумерацією, наведеною в ОП)				Як оцінюється ДРН
	ІР 7	ІР 11	ІР 12	ІР 15	Виконання та захист лабораторних робіт, контрольна робота, тестування, залік
ДРН 1. Аналізувати нутрієнтний склад страв, адаптує їх під реабілітаційні потреби, визначає необхідні модифікації рецептур		x			
ДРН 2. Створювати рецептури страв для реабілітації: високобілкові, протизапальні, щадні, відновлювальні.			x		
ДРН 3. Уміти практично організувати приготування дієтичних страв, контролювати їх якість, технологію та санітарні вимоги	x				
ДРН 4. Уміти планувати безпечну підготовку страв для чутливих груп (після операцій, хвороб, травм)				x	

3. ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ)

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу		Рекомендована література
	Аудиторна робота	Самостійна робота	
	Лк	ЛБ	
Тема 1			
Лекційне заняття 1. Основи реабілітаційного харчування 1. Види реабілітації (фізична, медична, психологічна). 2. Роль харчування в процесах відновлення. 3. Потреби організму після хвороб та стресу.	2		[1-13]
Самостійне вивчення. 1. Які основні функції правильного харчування у період реабілітації? 2. Чим відрізняється харчова підтримка під час фізичної, психологічної та медичної реабілітації?		4	

Тема 2				
Лекційне заняття 2. <i>Раціони під час фізичної реабілітації</i> 1. Вискобілкове харчування. 2. Аміно- та нутрієнтний баланс. 3. Розробка меню для відновлення м'язів.	2			[1-13]
Лабораторне заняття 1. <i>Розробка високобілкових страв для фізичної реабілітації.</i>		4		
Самостійне вивчення. 1. Яка роль амінокислот (лейцину, ізолейцину, валіну) в процесах реабілітації? 2. Як сформувати денний раціон для людини після інтенсивних фізичних навантажень?			5	

Тема 3				
Лекційне заняття 3. <i>Харчування при психологічному виснаженні та стресі</i> 1. Продукти-антидепресанти. 2. Корекція харчування при тривожності. 3. Антиоксидантні компоненти.	2			[1-13]
Лабораторне заняття 2. <i>Створення страв антистресового призначення.</i>		4		
Самостійне вивчення. 1. Які продукти мають антистресову дію? 2. Як харчування може впливати на гормони стресу?			5	

Тема 4				
Лекційне заняття 4. <i>Харчування після операцій та хірургічних втручань</i> 1. Щадні дієти. 2. Легкозасвоювані страви. 3. Відновлення слизової та імунітету.	2			[1-13]
Лабораторне заняття 3. <i>Приготування легкозасвоюваних післяопераційних страв.</i>		4		
Самостійне вивчення. 1. Які продукти сприяють швидкому відновленню слизової? 2. Як забезпечити білкову підтримку організму після операцій?			5	

Тема 5				
Лекційне заняття 5. <i>Протизапальне харчування</i> 1. Омега-3, поліфеноли. 2. Антизапальний раціон. 3. Виключення тригерних продуктів.	2			[1-13]
Лабораторне заняття 4. <i>Приготування страв протизапальної дії.</i>		4		
Самостійне вивчення. 1. Які компоненти їжі мають протизапальні властивості? 2. Які продукти слід виключити при запальних процесах?			5	

Тема 6				
--------	--	--	--	--

Лекційне заняття 6. <i>Харчування при травмах та переломах</i> 1. Кальцій, колаген, вітамін D3. 2. Продукти для відновлення кісток. 3. Антикатаболічні страви.	2			[1-13]
Лабораторне заняття 5. <i>Приготування страв для відновлення кісткової системи</i>		4		
Самостійне вивчення. 1. Які продукти є джерелом колагену? 2. Як сформувати меню для відновлення після переломів?			5	
Тема 7				
Лекційне заняття 7. <i>Харчування після інфекційних захворювань</i> 1. Імунопідтримуючі продукти. 2. Відновлення кишкової мікрофлори. 3. Детокс-стратегії.	2			[1-13]
Самостійне вивчення. 1. Як відновити мікрофлору кишечника після антибіотиків? 2. Які напої корисні під час відновлення після вірусних інфекцій?			5	
Тема 8				
Лекційне заняття 8. <i>Харчування при реабілітації після COVID-19</i> 1. Антизапальний раціон. 2. Підтримка легень. 3. Відновлення мікробіому.	2			[1-13]
Лабораторне заняття 6. <i>Приготування страв для реабілітації після COVID-19</i>		4		
Самостійне вивчення. 1. Які групи нутрієнтів важливі для відновлення легень? 2. Як знизити рівень системного запалення шляхом харчування?			5	
Тема 9				
Лекційне заняття 9. <i>Реабілітація при захворюваннях ШКТ</i> 1. Страви, які не подразнюють ШКТ. 2. Механічно та хімічно щадні страви. 3. Роль ферментованих продуктів.	2			[1-13]
Лабораторне заняття 7. <i>Приготування страв для відновлення ШКТ</i>		4		
Самостійне вивчення. 1. Яку роль відіграють ферментовані продукти при лікуванні ШКТ? 2. Як збалансувати раціон при гастриті або коліті?			5	
Тема 10				
Лекційне заняття 10. <i>Реабілітація при хронічній втомі</i> 1. Адаптогени в харчуванні. 2. Відновлення нервової системи. 3. Баланс макроелементів.	2			[1-13]
Лабораторне заняття 8. <i>Приготування напоїв для боротьби з хронічною втомою</i>		4		

Самостійне вивчення. 1. Що таке адаптогени та як вони діють на організм? 2. Які продукти сприяють підвищенню енергії?			5	
Тема 11				
Лекційне заняття 11. <i>Харчування при анемії та виснаженні</i> 1. Продукти з гемовим залізом. 2. Роль фолієвої кислоти. 3. Страви, що підвищують всмоктування заліза.	2			[1-13]
Самостійне вивчення. 1. Які продукти покращують засвоєння заліза? 2. Як скласти меню при залізодефіцитній анемії?			5	
Тема 12				
Лекційне заняття 12. <i>Реабілітація спортсменів</i> 1. Вуглеводно-білкове вікно. 2. Прискорення регенерації. 3. Оздоровчі коктейлі.	2			[1-13]
Лабораторне заняття 9. <i>Розробка коктейлів та страв для спортсменів у реабілітації</i>		4		
Самостійне вивчення. 1. Що таке “вуглеводно-білкове вікно”? 2. Які продукти найкраще підходять для швидкого відновлення після тренувань?			5	
Тема 13				
Лекційне заняття 13. <i>Харчування для відновлення мікрофлори</i> 1. Пребіотики та пробіотики. 2. Ферментовані продукти. 3. Відновлення кишкового бар’єру.	2			[1-13]
Самостійне вивчення. 1. Які продукти ефективно відновлюють мікрофлору? 2. Як формуються ознаки порушення мікробіому?			5	
Тема 14				
Лекційне заняття 14. <i>Розробка дієтичних та оздоровчих страв</i> 1. Технологія легкозасвоюваних продуктів. 2. Збагачення страв білком і мікронутрієнтами. 3. Розробка продуктів для реабілітації.	2			[1-13]
Лабораторне заняття 10. <i>Створення дієтичних продуктів оздоровчого харчування .</i>		4		
Самостійне вивчення. 1. Які компоненти використовують для збагачення страв? 2. Що таке легкозасвоювані продукти і як їх готувати?			5	
Тема 15				
Лекційне заняття 15. <i>Функціональні продукти для реабілітації</i> 1. Продукти оздоровчого харчування. 2. Напої відновлювального призначення. 3. Крафтові рецептури.	2			[1-13]

Лабораторне заняття 11. Розробка функціональних продуктів для реабілітації		4		
Самостійне вивчення. 1. Які натуральні інгредієнти можна використовувати для збагачення? 2. Які продукти найефективніші в реабілітаційних дієтах?			5	
Всього	30	44	76	

3. МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

ДРН	Методи викладання (робота, що буде проведена викладачем <u>під час аудиторних занять, консультацій</u>)	Кількість годин	Методи навчання (які види навчальної діяльності має виконати <u>студент самостійно</u>)	Кількість годин
ДРН 1. Аналізувати нутрієнтний склад страв, адаптує їх під реабілітаційні потреби, визначає необхідні модифікації рецептур	Лекційне заняття (викладання лекційного матеріалу, бесіда, демонстрація графічного матеріалу) Лабораторне заняття (розгляд технологічних ситуацій з наданням рекомендацій, щодо розв'язання технологічних проблем виробництва)	18	Ознайомлення з лекційним матеріалом перед лекцією, вивчення матеріалу для самостійного освоєння, а також виконання завдань лабораторних робіт, ініційованих під час практичних занять	19
ДРН 2. Створювати рецептури страв для реабілітації: високобілкові, протизапальні, щадні, відновлювальні.		19		19
ДРН 3. Уміти практично організувати приготування дієтичних страв, контролювати їх якість, технологію та санітарні вимоги		19		19
ДРН 4. Уміти планувати безпечну підготовку страв для чутливих груп (після операцій, хвороб, травм)		18		19

4. ОЦІНЮВАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

4.1. Сумативне оцінювання

4.1.1. Для оцінювання очікуваних результатів навчання передбачено

№	Методи сумативного оцінювання	Бали	Дата складання
Модуль 1 (50 балів):			
1	Відпрацювання та захист лабораторних робіт (5 Лб по 5 балів)	25 балів	після кожного лабораторного заняття
2	Проміжне тестування (тест множинного вибору)	25 балів	після вивчення тем 1-7
Модуль 2 (50 балів):			
3	Відпрацювання лабораторних робіт (6 Лб по 5 балів)	30 балів	після кожного лабораторного заняття
4	Проміжне тестування (тест множинного вибору)	20 балів	після вивчення тем 8-15
	Завершення курсів неформального навчання (за бажанням студента)	15 балів	Протягом семестру

4.1.2. Критерії оцінювання

Компонент	Оцінювання
Відпрацювання та захист лабораторних робіт	Кожна відпрацьована лабораторна робота оцінюється в 5 балів
Проміжне тестування (тест множинного вибору)	Тест включає 25 питань (перший модуль) / 20 питань (другий модуль), кожне з яких оцінюється в 1 бал
Курси неформального навчання	За наявності сертифікату – 15 балів

4.2. Формативне оцінювання:

Для оцінювання поточного прогресу у навчанні та розуміння напрямів подальшого удосконалення передбачено

№	Елементи формативного оцінювання	Дата
1	Усне опитування після вивчення всіх тем, під час лабораторних занять	під час лабораторної роботи
2	Зворотній зв'язок у вигляді обговорення проміжного тестування	7, 15 тиждень
3	Зворотній зв'язок у вигляді обговорення курсу неформальної освіти	після прослуховування курсу

Форма підсумкового контролю – **залік**. Підсумкова кількість балів з дисципліни (максимум 100 балів за семестр) визначається як сума балів за результатами роботи здобувача протягом семестру. Студент не допускається до підсумкового контролю з дисципліни, якщо він пропустив і не відпрацював більше 20 % занять, має не складені модульні контрольні етапи, не виконав обов'язковий перелік видів робіт, завдань (лабораторні роботи), передбачених робочим навчальним планом на семестр з цієї навчальної дисципліни, або має незадовільний рейтинг за підсумком семестру (0 – 42 бали).

5. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)

1. Мазуренко, І., & Боковець, С. (2024). Харчова цінність збивного бісквітного напівфабрикату на основі борошна зеленої гречки. *Herald of Khmelnytskyi National University. Technical Sciences*, 341(5), 151-156.
2. Inamuddin, Altalhi, T., & Cruz, J. N. (2023). *Nutraceuticals: Sources, Processing Methods, Properties, and Applications*. Elsevier.
3. Martin, C. R., Patel, V. B., & Preedy, V. R. (2023). *Treatments, nutraceuticals, supplements and herbal medicine in neurological disorders*. Academic Press.
4. Mazurenko, I. K., & Bokovets, S. P. (2025). USE OF BLACK MULBERRY FRUITS IN THE PRODUCTION OF NATURAL DYES. *Bulletin of Sumy National Agrarian University. The Series: Mechanization and Automation of Production Processes*, (3), 64-68.
5. Чорна Н.В., Боковець С.П. (2024). Використання нуттового та арахісового борошна у технології бісквіта основного. *Вісник Сумського національного аграрного університету. Серія: Механізація та автоматизація виробничих процесів*, (3 (57), 74-78.
6. Боковець, С. (2024). Використання нетрадиційної сировини рослинного походження у технології безглютенового тіста для вареників. *Науковий вісник Таврійського державного агротехнологічного університету*, 14(2).
7. Харчова хімія та нутриціологія [Електронний ресурс] : практикум для здобувачів вищої освіти спеціальностей 181 "Харчові технології" та 241 "Готельно-ресторанна справа" першого (бакалаврського) рівня / уклад. А. А. Івашура. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2025. – 62 с.
8. Харчова хімія та нутриціологія [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» освітньої програми «Готельно-ресторанний бізнес» першого (бакалаврського) рівня / уклад. І. М. Літвінова. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. – 64 с.
9. Капрельянц Л. В. Біологічна хімія з основами фізіології харчування : курс лекцій / Л. В. Капрельянц. – 4-е вид., перероб. і доп. – Харків : Факт, 2023. – 228 с.
10. Сучасні досягнення харчової науки : навчальний посібник для студентів і аспірантів спеціальності 181 "Харчові технології" : У 2-х ч. Ч. 2 / В. І. Ладики, Л. З. Шильман, Ф. В. Перцевой та ін. ; за заг. редакцією В. І. Ладики. – Херсон : Олді+, 2022. – 352 с.
11. Харчова хімія [Електронний ресурс] : навчальний посібник / І. А. Мороз, О. І. Гулай, В. Я. Шемет ; Луцький національний технічний університет. – Луцьк : ІВВ ЛНТУ, 2022. – 236 с.
12. Івашура А. А. Використання нутра-ергономічних стратегій і рекомендацій як факторів сталості харчування на виробництві / А. А. Івашура, О. М. Борисенко, О. В. Северинов // *Комунальне господарство міст. Серія "Технічні науки та архітектура"*. – Харків, 2021. – Т. 6. – Вип. 166. – С. 163–168.
13. Івашура А. А. Стала харчова поведінка / А. А. Івашура, О. М. Борисенко, М. В. Толмачова // *Вісник НТУ "ХПІ". Серія: Нові рішення у сучасних технологіях*. – Харків. – 2021. – № 4 (10). – С. 88–93.