

Міністерство освіти і науки України
Сумський національний аграрний університет
Факультет харчових технологій
Кафедра технологій та безпеки харчових продуктів

Робоча програма (силабус) освітнього компонента

ФОРМУВАННЯ FOOD SKILLS

Спеціальність	Харчові технології
Освітня програма	Крафтові технології та гастрономічні інновації
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)

Розробник: М. М. Самілик, д.т.н., професор, завідувач кафедри технологій та безпеки харчових продуктів

М. Самілик

Розглянуто, схвалено та затверджено на засіданні кафедри технологій та безпеки харчових продуктів

протокол від 30.05. 2025 № 19

Завідувач кафедри

М. Самілик
(підпис)

Марина САМІЛИК

Погоджено:

Гарант освітньої програми

(підпис)

М. Самілик

Марина САМІЛИК

Декан факультету, де реалізується освітня програма

(підпис)

Б.Г.

Наталія БОЛГОВА

Рецензія на робочу програму (додається) надана:

(підпис)

А.Г.

к.т.н., доц. Анна ГЕЛІХ

(підпис)

В.Т.

к.с.-г.н., доц. Василь ТИЩЕНКО

Методист відділу якості освіти, ліцензування та акредитації

(підпис)

Н.Б.

Надія БАРАНИК

Зареєстровано в електронній базі: дата: 24.06. 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

2.	Назва ОК	Формування Food Skills	
3.	Факультет/кафедра	Харчових технологій/ кафедра технологій та безпеності харчових продуктів	
4.	Статус ОК	Обов'язковий	
5.	Програма/Спеціальність, складовою яких є ОК для	Крафтові технології та гастрономічні інновації / Харчові технології	
6.	Рівень НРК	6-й	
7.	Семестр та тривалість вивчення	8 (15 тижнів)	
8.	Кількість кредитів ЄКТС	5	
9.	Загальний обсяг годин та їх розподіл	Контактна робота(заняття)	
		Лекційні - 30	Лабораторні - 44
		Самостійна робота - 76	
10.	Мова навчання	Українська	
11.	Викладач/Координатор освітнього компонента	д.т.н., професор. Самілик Марина Михайлівна	
11	Контактна інформація	Самілик Марина Михайлівна, завідувач кафедри технологій та безпеності харчових продуктів, 324м, 0663786739, E-mail: maryna.samilyk@snaeu.edu.ua	
12.	Загальний опис освітнього компонента	Освітній компонент спрямований на формування правильної харчової поведінки, стратегій сприяння здоровішому та більш сталому харчуванню, раціональному використанню ресурсів	
13.	Мета освітнього компонента	формування базового рівня харчових навичок, який дозволить правильно обирати харчові продукти та забезпечити правильну харчову поведінку в будь-якому віці	
14.	Передумови вивчення ОК, зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	Освітній компонент базується на ОПП «Крафтові технології та гастрономічні інновації» першого бакалаврського рівня освіти: ОК7 Теоретичні основи харчових виробництв. Обмеження відсутні	
15.	Політика академічної доброчесності	Обов'язковою вимогою до студентів, для отримання підсумкової оцінки з дисципліни, є 100% виконання лабораторних робіт та виконання індивідуального завдання у вигляді презентації власного гастрономічного бренду. У разі використання текстових запозичень без належного цитування (академічний плагіат) - робота анулюється.	
16.	Посилання на курс у системі Moodle		
17.	Ключові слова	Здорове харчування, корисна їжа, харчові відходи, харчові навички, маркування харчових продуктів, дієта	

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				Як оцінюється РНД
	ПР05	ПР06	ПР27	ПР29	
ДРН1. Вибирати корисні харчові продукти залежно від індивідуальних фізіологічних потреб організму	+				Усний захист лабораторних робіт (у разі дистанційного навчання –завантажити виконану інструктивну картку у Moodle). Підсумковий тест множинного вибору
ДРН2. Зменшувати число побутових харчових відходів завдяки правильним харчовим звичкам			+	+	
ДРН3. Вміння аналізувати якість харчових продуктів за маркуванням		+			
ДРН4. Вміння впливати на якість життя через харчування			+		

ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЩО ВДОСКОНАЛЮВАТИМУТЬСЯ/ НАБУВАТИМУТЬСЯ В ПРОЦЕСІ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Побутові відходи – дій зараз!

Ви довідаєтесь, що саме треба робити з такими видами відходів, як:

- тверді побутові відходи;
- небезпечні відходи (ртутівмісні, електронні та електричні відходи, відпрацьовані батарейки);
- органічні відходи та можливості їх компостування;
- відходи пакування та їх використання як вторинної сировини та основи роздільного збору відходів і економіки замкненого циклу.

Здобувачі навчатись, як саме треба поводитись із різними типами відходів, аби зменшувати їх кількість та небезпечні властивості, а також чому відходи треба збирати роздільно та сортувати. Частина матеріалів курсу присвячені тому, яким чином відходи можна переробляти та скільки можна заробити на вторинній сировині, які можливості перероблення відходів як вторинної сировини вже існують в Україні.

Курс розкриває аспекти чинного законодавства та основні аспекти стратегічних документів, якими визначено курс України у частині поводження із побутовими відходами на наступні роки.

<https://prometheus.org.ua/prometheus-free/waste-action-now/>

Форма підтвердження результатів навчання: Сертифікат про успішне завершення навчання з вказання кількості годин. Автентичність сертифікату можна перевірити за посиланням на ньому.

4 кроки до здорового харчування

Мета курсу: показати, як за чотири прості кроки змінити власне харчування, щоб краще почуватися і ставати здоровішими щодня. Наша команда намагалася зробити курс максимально цікавим, насиченим та практичним. Але результат буде залежати від вас – наскільки ви зможете впровадити отримані знання у щоденне життя.

Цей курс не призначений для тих, хто має захворювання і потребує особливого харчування.

<https://prometheus.org.ua/prometheus-free/4-steps-to-healthy-nutrition/>

Форма підтвердження результатів навчання: Сертифікат про успішне завершення навчання з вказання кількості годин. Автентичність сертифікату можна перевірити за посиланням на ньому.

3. ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ)

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу			Рекомендована література ¹
	Аудиторна робота		Сам. роб.	
	Лк	Лаб.		
Модуль 1				
Лекційне заняття 1. Основи здорового харчування 1. Основні поживні речовини, роль у харчуванні. Індивідуальні потреби в енергії 2. Роль води у харчуванні.	2			[1-3]
<i>Лабораторна робота №1. Розробити добове меню враховуючи індивідуальні потреби організму</i>		4		
Питання самостійного вивчення 1. Роль якості та безпечності харчових продуктів у здоровому харчуванні. 2. Харчові отруєння. 3. Харчові інфекції.			10	
Лекційне заняття 2. Поживні продукти, які є основою здорового харчування 1. Овочі, фрукти та цільнозернові продукти. 2. Білкові продукти. 3. Продукти, що містять насичені жири	2			[1]
Лекційне заняття 3. Культурні вподобання та харчові традиції 1. Роль традиційної їжі у харчуванні. 2. Спільне харчування, як елемент формування правильних харчових звичок 3. Харчові настанови різних релігій	2			[4]
<i>Лабораторна робота №2. Розробити добове меню на основі традиційних харчових продуктів. Пояснити їх функціональну роль у обміні речовин</i>		4		[2]
Питання самостійного вивчення 1. Роль горіхів у харчуванні. 2. Роль гідробіонтів у харчуванні. 3. Шкідливий вплив фаст-фуду на здоров'я			10	[3]
Лекційне заняття 4. Продукти харчування та напої, що підривають здорове харчування 1. Оброблені або готові продукти харчування та напої, що сприяють надлишку натрію, вільних цукрів або насичених жирів. 2. Ризики для здоров'я, пов'язані зі вживанням алкоголю				
Лекційне заняття 5. Нетрадиційні принципи харчування 1. Засади Аюрведи та сучасної нутриціології 2. Антиейджинг 4. Вегетаріанство 5. Сироїдіння 6. Харчування в системі вчення йогів	2			[9]

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу			Рекомендована література ²
	Аудиторна робота		Сам. роб.	
	Лк	Лаб.		
Лабораторна робота №3. Розроблення та приготування вегетаріанської страви		4		[1, 2]
Лекційне заняття 6. Вплив їжі на навколишнє середовище 1. Вуглецевий слід 2. Основні принципи локаворства	2			[12]
Питання самостійного вивчення 1. Лікувально-профілактичні харчові продукти. 2. Харчові добавки. 3. Споживання комах, як спосіб зниження вуглецевого сліду			10	[3]
Лабораторна робота №4. Розроблення та приготування локаворської страви		4		
Лекційне заняття 7. Важливість навичок харчування 1. Приготування їжі з використанням поживних продуктів. 2. Умови і правила зберігання харчових продуктів				[1-3]
Лабораторна робота №5. Формування навичок дотримання товарного сусідства у холодильнику		4		[3]
Лекційне заняття 8. Маркування харчових продуктів 1. Інформація, яка є обов'язковою для надання на етикетці харчових продуктів 2. Екологічні знаки маркування	2			
Лабораторна робота №6. Аналіз продукту за маркуванням на етикетці		4		
Питання самостійного вивчення 1. Види пакувальних матеріалів харчових продуктів. 2. Законодавство щодо умов зберігання, транспортування та реалізації харчових продуктів			10	https://surli.cc/nsnaxg
Разом за модуль 1	16	24	40	
Неформальна освіта				
4 кроки до здорового харчування Програма курсу: Чому і для чого ми їмо? Тарілка здорового харчування. Нездорові продукти та харчова безпека. Режим харчування			20	https://prometheus.org.ua/prometheus-free/4-steps-to-healthy-nutrition/
Модуль 2				
Лекційне заняття 9. Розлад харчової поведінки 1. Види і характеристика розладів (анорексія, булімія, компульсивне переїдання) 2. Способи формування правильної харчової поведінки	2			[1], [2]

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу			Рекомендована література ³
	Аудиторна робота		Сам. роб.	
	Лк	Лаб.		
Лабораторна робота №7. Розробити добове меню для збільшення ваги		4		[1], [5]
Лекційне заняття 10. Впровадження дієтичних рекомендацій 1. Види і характеристика дієт (низькокалорійні, низькожирові, маловуглеводні, монодієти, білкові). 2. Рекомендації щодо застосування дієт	2			
Лабораторна робота №8. Розроблення добове меню для білкової дієти		4		
Питання самостійного вивчення 1. Теорія роздільного харчування. 2. Теорія головного харчового фактора. 3. Концепція індексів харчової цінності. 4. Концепція «живої» енергії. 5. Концепція «уявних» ліків. 6. Концепція абсолютизації оптимальності.			10	
Лекційне заняття 11. Харчові відходи 1. Причини утворення харчових 2. Сортування відходів 3. Вимоги до утилізації харчових відходів	2			[6]
Лабораторна робота № 9. Розроблення страви на основі похідних продуктів		4		
Лекційне заняття 12. Харчування дітей 1. Харчові продукти для дітей 2. Основні вимоги до організації харчування дітей в закладах освіти	2			[10]
Лабораторна робота № 10. Розроблення добового дитячого меню		4		
Питання самостійного вивчення 1. Харчові відходи в індустрії гостинності. 2. Утилізація харчових відходів і продуктів харчування 3. Біорозкладне пакування			10	[3]
Лекційне заняття 13. Правильне готування їжі 1. Рекомендації щодо способів приготування їжі 2. Практичні методи приготування здорової їжі	2			[1-3]
Лабораторна робота № 11. Розроблення та приготування їстівної картини		4		
Лекційне заняття 14. Проблеми неправильного харчування та перспективи їх вирішення 1. Причини неправильного харчування. 2. Ознаки та наслідки неправильного харчування. 3. Попередження щодо уникнення наслідків неправильного харчування	2			[1-3]

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу			Рекомендована література ⁴		
	Аудиторна робота		Сам. роб.			
	Лк	Лаб.				
Питання самостійного вивчення 1. Шкідлива дія цукрозамінників 2. Негативний вплив реклами на купівельну поведінку			6			
Лекційне заняття 15. Купівельна поведінка споживачів 1. Типи поведінки споживачів під час ухвалення рішення про купівлю. 2. Зміни поведінки покупців в кризовій ситуації	2			[1] [2]		
Неформальна освіта						
Побутові відходи – дій зараз! Програма курсу: Стан сфери поводження з побутовими відходами в Україні. Нормативно-правові засади поводження з побутовими відходами в Україні та перспективи розвитку законодавства. Чому потрібен роздільний збір та сортування? Розширена відповідальність виробника – основа роздільного збору відходів та економіки замкненого циклу. Проект з роздільного збирання у Вишгороді. Державна політика у сфері поводження з побутовими відходами в Україні. Скільки коштує поводження з відходами? Практичне сортування для ОСББ. Органічний складник побутових відходів: компостування вдома. Небезпечні відходи в складі ТПВ.			10	https://prometheus.org.ua/prometheus-free/waste-action-now/		
Разом за модуль			14	20	36	
Всього			30	44	76	

4. МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

ДРН	Методи викладання	Кіль-сть годин	Методи навчання	Кіль-сть годин
ДРН1. Вибирати корисні харчові продукти залежно від індивідуальних фізіологічних потреб організму	Презентації (демонстрація інформації щодо тематики лекцій)	30	Лабораторні заняття (виконання завдань відповідно до інструктивних карт, представлених у методичних вказівках) Мозкові атаки (перед студентом ставиться задача самостійно придумати страву, меню, розробити дієту, підібрати інгредієнти тощо) Індивідуальні завдання (самостійне опрацювання питань самостійного вивчення)	44
ДРН2. Зменшувати число побутових харчових відходів завдяки правильним харчовим звичкам				
ДРН3. Вміння аналізувати якість харчових продуктів за маркуванням				
ДРН4. Вміння впливати на якість життя через харчування				
				76

5. ОЦІНЮВАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

5.1. Сумативне оцінювання

5.1.1. Для оцінювання очікуваних результатів навчання передбачено

№	Методи сумативного оцінювання	Бали / Вага у загальній оцінці	Дата складання
Модуль 1 (50 балів):			
1	Відпрацювання лабораторних робіт (6 Лб по 2 бали)	12 балів / 12%	1-7 тиждень
2	Тестування «Модуль 1»	38 балів / 38%	7 тиждень
3	Проходження курсу 1 неформальної освіти (не обов'язкове). Можливість отримання 20 балів альтернативно тестуванню або відпрацюванню лабораторних робіт	20 балів / 20%	1-7 тиждень
Модуль 2 (50 балів):			
4	Відпрацювання лабораторних робіт (5 Лб по 2 бали)	10 балів / 10%	1-7 тиждень
5	Тестування «Модуль 2»	40 балів / 40%	15 тиждень
6	Проходження курсу 2 неформальної освіти (не обов'язкове). Можливість отримання 10 балів альтернативно тестуванню або відпрацюванню лабораторних робіт	10 балів / 10%	Протягом семестру

5.1.2. Критерії оцінювання

Компонент ⁵	Оцінювання
Відпрацювання лабораторних робіт	Кожна відпрацьована лабораторна робота оцінюється в 2 бали
Тестування «Модуль 1» (тест множинного вибору)	Тест включає 19 питань, кожне з яких оцінюється в 2 бали
Тестування «Модуль 2» (тест множинного вибору)	Тест включає 20 питань, кожне з яких оцінюється в 2 бали
Курси неформальної освіти	Наявність сертифікату, подання заяви згідно процедури перезарахування курсу неформальної освіти

5.2. 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 підсумкового тестування	7, 15 тиждень
3	Зворотній зв'язок у вигляді обговорення курсу неформальної освіти	після завершення 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 – 34 балів).

⁵ Зазначити компонент сумативного оцінювання

5. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)

1. Зубар Н. М. Основи фізфіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 336 с. ISBN 978-966-364-996-2
2. Книга про їжу та культуру харчування / Вінницький В. Б. Київ, 2023. Електронне видання. 272 с. <https://emed.library.gov.ua/zdorovyy-sposib-zhyttia/knyha-pro-izhu-ta-kulturu-kharchuvannia-2/>
3. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с. ISBN 978-617-7333-94-3.
4. Гаврилко, П. П. Збірник рецептур національної кухні країн Європи [Текст] / П. П. Гаврилко.- 2-ге видання.- Київ : Центр учбової літератури, 2017.- 619, [1] с. : табл.
5. Дуденко Н. В., Павлоцька Л. Ф., Упатова О. І., Цибань Л. С. Дієтичне харчування. Практичний курс: навчальний посібник. Харків: ХДУХТ, 2019. 201 с.
6. Грек, О. В. Наукові основи безвідходних технологій відновлюваної сировини : підручник / О. В. Грек, О. О. Онопрійчук ; Національний університет харчових технологій – Київ : НУХТ, 2020. – 323 с.
7. Практичні аспекти управління відходами в Україні. Посібник / Барінов. М.О., Олексієвець І.Л., Родная Д.В., Журавель Т.В., Коломієць С.В., Козлова І.А., Пархоменко Г.П. – К.: «Поліграф плюс», 2021. – 118 с.
8. Горач О.О., Новікова Н.В. Товарознавство харчових продуктів: навч. посіб. для вузів / О.О. Горач, Н.В. Новікова, Херсон: ХДАЕУ, 2023. 345 с.
9. Балкрішна, Ачар'я. Практичний посібник науки Аюрведи. Загальний poradnik для здорового життя /Пер з англ. Г. Яновської. — Тернопіль: Видавництво Крок, 2018. — 474 с. ISBN 978-617-692-842-3.
10. Норми харчування для дітей різного шкільного віку. <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/shkilne-kharchuvannya/normi-kharchuvannya-dlya-ditey-riznogo-shkilnogo-viku>
11. Гавриленко, О., & Плішивий, Є. (2023). Сучасні аспекти переходу до використання біорозкладних пакувальних матеріалів. Економічний простір, (183), 128-133. <https://doi.org/10.32782/2224-6282/183-21>.
12. Самілик, М. (2022). Вплив локаворства на розвиток гастрономічного туризму Сумщини. Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Туризм, 5(1), 48–56. <https://doi.org/10.31866/2616-7603.5.1.2022.261998>.