

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

**Робоча програма (силабус) освітнього компонента
ВК 5 (вибірковий) «Корекція харчування через раціон»**

Реалізується в межах освітньої програми **G– Інженерія, виробництво та будівництво**
за спеціальністю **G13 - Харчові технології**
на другому (магістерському) рівні вищої освіти

Розробник: Кафедра Олена КОШЕЛЬ, доцент кафедри технології харчування
(підпис) (прізвище, ініціали) (вчений ступінь та звання, посада)

Розглянуто, схвалено та затверджено на засіданні кафедри <u>технології</u> <u>харчування</u> (назва кафедри)	протокол від 02.06.2026 № 21
	Завідувач кафедри <u>М.В. Кошель</u> (підпис) <u>Оксана МЕЛЬНИК</u> (прізвище, ініціали)

Погоджено:

Гарант освітньої програми М.В. Кошель Оксана МЕЛЬНИК
(підпис) (ПІБ)

Декан факультету харчових технологій,
де реалізується освітня програма

Рецензія на робочу програму надана: С.В. Боковець Наталія БОЛГОВА
М.В. Кошель Сергій БОКОВЕЦЬ (додається)
(підпис) Оксана МЕЛЬНИК (додається)

Методист відділу якості освіти,
ліцензування та акредитації

Н.В. Кошель Наталія Болгова
(підпис)

Зареєстровано в електронній базі: дата: 25.06 2026 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 ВК	ВК 5 Корекція харчування через раціон			
2.	Факультет/кафедра	Факультет харчових технологій, кафедра технології харчування			
3.	Статус ВК	Вибірковий			
4.	Програма/Спеціальність (програми), складовою яких є ВК для	ОПП «Харчові технології»			
5.	ВК може бути запропонований для	-			
6.	Рівень НРК	7-й рівень			
7.	Семестр та тривалість вивчення	Денна-3 семестр Тривалість вивчення – 10 тижнів			
8.	Кількість кредитів ЄКТС	5 кредитів			
9.	Загальний обсяг годин та їх розподіл	Контактна робота (заняття)			
		Лекційні	Лабораторні/ Практичні	Самостійна робота	
		Денна	Денна	Денна	Заочна
		10	40	100	-
10.	Мова навчання	Українська			
11.	Викладач/Координатор освітнього компонента	Кошель Олена Юріївна			
11.	Контактна інформація	koshelolena85@ukr.net			
12.	Загальний опис освітнього компонента	Програма курсу «Корекція харчування через раціон»» призначена вивченню про харчові звички, процеси, що відбуваються з їжею у травному тракті, основні нутрієнти та їхнє співвідношення для збереження здоров'я, роль вітамінів, вільних радикалів та антиоксидантів їжі, регуляцію та вплив їжі на самопочуття, репродуктивні функції, сон, фізичну активність, настрій та інші важливі аспекти життя. Дисципліна «Корекція харчування через раціон» спрямована на вивчення сучасних принципів раціонального та збалансованого харчування, методів оцінки харчового статусу людини та підходів до корекції раціону відповідно до фізіологічних потреб організму. У процесі навчання здобувачі набувають знань і практичних навичок щодо розроблення та аналізу раціонів харчування, підбору харчових продуктів і формування рекомендацій для підтримання здоров'я та профілактики аліментарно-залежних захворювань.			

13.	Мета освітнього компонента	Формування у здобувачів вищої освіти системи знань щодо принципів раціонального та збалансованого харчування, а також набуття практичних навичок з оцінювання, розроблення та корекції харчових раціонів для забезпечення потреб організму, збереження здоров'я та профілактики аліментарно-залежних захворювань.
14.	Передумови вивчення ОК, зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	1. Вивчення освітньої компоненти «Корекція харчування через раціон» базується на знаннях, отриманих під час опанування дисциплін «Харчова хімія», «Біохімія», «Фізіологія харчування», «Основи нутриціології», «Технологія харчових продуктів» та інших компонентів, що формують уявлення про склад, властивості та харчову цінність продуктів.
15.	Політика академічної доброчесності	Дотримання академічної доброчесності для здобувачів вищої освіти передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання; посилення на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право; надання достовірної інформації про результати власної навчальної або наукової діяльності. Кодекс академічної доброчесності (http://surl.li/khyd)
16.	Посилання на курс у системі Moodle	https://cdn.snau.edu.ua/moodle/course/view.php?id=5061
17.	Ключові слова	раціональне харчування, збалансований раціон, корекція харчування, нутриціологія, харчовий статус, харчова цінність, енергетична цінність, нутрієнти, макронутрієнти, мікронутрієнти, персоналізоване харчування, функціональні харчові продукти, здорове профілактика аліментарно-залежних захворювань, дієтичне харчування

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

Результати навчання за ВК: Після вивчення освітнього компонента студент очікувано буде здатен ...»	Програмні результати навчання, на досягнення яких спрямований ВК (зазначити номер згідно з нумерацією, наведеною в профілі ОП)		Як оцінюється ДРН
	ПРН 2	ПРН 10	
ДРН 1. Знати основні зміни, які відбуваються у продуктах і способи найбільш ефективного регулювання цих змін у бажаному напрямі.	x	x	Оцінка знань шляхом перевірки опрацювання опорного конспекту лекцій та лабораторних занять
ДРН 2. Оцінювати властивості основних поживних речовин та харчових продуктів.		x	
ДРН 3. Знати науково-теоретичні основи класичних і сучасних технологічних процесів та способи їх практичної реалізації.		x	
ДРН 4. Знати основні методи технологічної обробки та їх вплив на якість готової харчової продукції.		x	
ДРН 5. Аналізувати технологічні процеси з точки зору змін, що відбуваються під час ведення технологічного процесу під впливом різних факторів.	x	x	
ДРН 6. Вміти самостійно та/або колективно приймати нестандартні рішення творчого характеру, генерувати нові ідеї та реалізовувати їх у практичній діяльності		x	Диф.залік
ДРН 7. Застосовувати основні методи дослідження фізико-хімічних, хімічних, біохімічних, мікробіологічних процесів, узагальнювати їх та пов'язувати з практичним застосуванням за профілем фаху	x	x	
ДРН 8. Презентувати результати наукових та виробничих випробувань у вигляді наукових статей та тез конференцій	x	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 ⁵
	Аудиторна робота		Самостійна робота	
	Лк	Лаб. з.		
	Денна	Денна	Денна	
Модуль 1				
ЛК Тема 1. Основи збалансованого харчування Лабораторна робота: «Оцінка збалансованості добового раціону харчування та визначення відповідності його основним принципам здорового харчування» Самостійна робота: «Аналіз основних принципів збалансованого харчування та їх застосування при формуванні індивідуального раціону»	2	6	16	[1, 3, 5,6,7]
ЛК Тема 2. Фізіологія та біохімія харчування Лабораторна робота: «Аналіз енергетичних потреб організму та розрахунок основного обміну речовин» Самостійна робота: «Роль макро- та мікронутрієнтів у фізіологічних процесах організму»	2	6	14	[1, 2, 3, 5,8]
ЛК Тема 3. Методи оцінки харчового статусу Лабораторна робота: «Оцінка харчового статусу людини за антропометричними та індексними методами» Самостійна робота: «Сучасні методи діагностики нутритивного статусу людини»	2	6	14	[2, 4, 5,7,8]
ЛК Тема 4. Корекція харчування для різних груп населення Лабораторна робота: «Розроблення раціонів харчування для різних вікових та професійних груп населення» Самостійна робота «Особливості харчування дітей, дорослих та осіб похилого віку»	-	6	14	[1, 3, 4,5,8]
Модуль 2				
ЛК Тема 5. Дієтотерапія Лабораторна робота: «Складання лікувально-профілактичних раціонів харчування при поширених захворюваннях» Самостійна робота: «Основні принципи дієтотерапії при захворюваннях органів травлення та обміну речовин»	2	6	14	[3, 4, 6,7]
ЛК Тема 6. Сучасні підходи до корекції	2	6	14	[1, 2, 5, 6]

раціону Лабораторна робота: «Аналіз сучасних нутріціологічних підходів до персоналізованого харчування» Самостійна робота: «Інноваційні технології та цифрові інструменти у корекції харчування»				
ЛК Тема 7. Безпека та якість продуктів харчування Лабораторна робота: «Оцінка показників якості та безпечності харчових продуктів» Самостійна робота: «Система контролю безпечності харчових продуктів (НАССР) та її значення»	-	4	14	
Всього	10	40	100	

4.МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

ДРН	Методи викладання (робота, що буде проведена викладачем <u>під час аудиторних занять, консультацій</u>)	Кількість годин (дн)	Методи навчання (які види навчальної діяльності має виконати <u>студент самостійно</u>)	Кількість годин (дн)
ДРН 1	Лекційне заняття (викладання лекційного матеріалу, бесіда, демонстрація графічного матеріалу)	4	Ознайомлення з лекційним матеріалом, оформлення опорного конспекту лекцій	10
ДРН 2	Лабораторне заняття (ілюстрація карт, рисунків та проведення лабораторних досліджень)	20	Презентація результатів лабораторних занять, оформлення звітів	20
ДРН 3	Лекційне заняття (викладання лекційного матеріалу, бесіда, демонстрація графічного матеріалу)	6	Ознайомлення з лекційним матеріалом, оформлення опорного конспекту лекцій	10
ДРН 4	Лекційне заняття (викладання лекційного матеріалу, бесіда, демонстрація графічного матеріалу)	10	Ознайомлення з лекційним матеріалом, оформлення опорного конспекту лекцій	10
ДРН 5	Лабораторне заняття (демонстрація технологічних схем та проведення лабораторних досліджень)	20	Презентація результатів лабораторних занять, оформлення звітів	20
ДРН 6	Практична робота (розгляд технологічних ситуацій з наданням рекомендацій, щодо розв'язання технологічних проблем виробництва)	-	Презентація прийнятих рішень та підготовка рефератів, звітів з візуальним супроводженням	10
ДРН 7	Практична робота (розгляд технологічних ситуацій з наданням рекомендацій, щодо розв'язання технологічних проблем виробництва)	-	Презентація прийнятих рішень та підготовка рефератів, звітів з візуальним супроводженням	10

ДРН 8	Практичне та лабораторне заняття (<i>розгляд технологічних ситуацій з наданням рекомендацій, щодо розв'язання технологічних проблем виробництва</i>)	-	Презентація результатів лабораторних занять, прийнятих рішень та підготовка рефератів, оформлення звітів з візуальним супроводженням	10
----------	--	---	--	----

5 ОЦІНЮВАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

5.1. Діагностичне оцінювання (зазначається за потреби)

5.2. Сумативне оцінювання

5.2.1 Для оцінювання очікуваних результатів навчання передбачено

№	Методи сумативного оцінювання	Бали	Дата складання
Модуль 1 (50 балів):			
1	Відпрацювання та захист лабораторних робіт (4 Лб по 5 балів)	20 балів	після кожного лабораторного заняття
2	Проміжне тестування (тест множинного вибору)	30 балів	після вивчення тем 1-4
Модуль 2 (50 балів):			
3	Відпрацювання лабораторних робіт (3 Лб по 7 балів)	21 балів	після кожного лабораторного заняття
4	Проміжне тестування (тест множинного вибору)	29 балів	після вивчення тем 5-8

5.2.2 Критерії оцінювання

Компонент ¹	Незадовільно	Задовільно	Добре	Відмінно ²
Усний захист лабораторних робіт	1 бал <i>Студент відпрацював лабораторну роботу, але не захистив</i>	2 бали <i>Більшість вимог виконано, але окремі складові відсутні</i>	4 балів <i>Виконано усі вимоги завдання</i>	5-7 балів <i>Виконано усі вимоги завдання, продемонстровано, вдумливість, запропоновано власне вирішення проблеми</i>
Проміжне тестування (тест множинного вибору)	<i>Тест включає 15 питань, кожне з яких оцінюється в 2 бали</i>			

5.3. 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	Відповідно до графіку навчального процесу
2.	Зворотній зв'язок у вигляді обговорення тестування	

¹ Зазначити компонент сумативного оцінювання

² Зазначити розподіл балів та критерії, що зумовлюють рівень оцінки

6. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)

6.1. Основні джерела

1. Дієтичне харчування: навчальний посібник-довідник: у 2 т. – Суми, 2021. – т.1: Фізіологічні основи дієтичного харчування / О.І. Черевко, Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька, Л.Р. Димитрієвич. – 2021.- 432 с.
 2. Лікувальне харчування: практичне керівництво/під. ред.. акад, д.м.н., проф. І.К.Логотуза. - Харків: Торсінг-Ростов н / Д: Фенікс, 2022. - 544 с.
 3. Довідник з дієтології: 3-є уз., перероб. та дод. / Під. ред.. В.А. Тутельяна, М.А. Самсонова. - М.: Медицина, 2022. - 473 с.
 4. Класифікації захворювань органів травлення: довідник / О.Я. Бабак, О.А. Голубовська, Н.Б. Губергріц та ін.; за ред. Н.В. Харченко. Кіровоград: Поліум, 2021. 55 с.
 5. Дієтологія у термінах, схемах, таблицях, тестах [Текст] : навч. посіб. / М. П. Гребняк [та ін.] ; рец.: М. В. Погорелов, В. В. Бабієнко. - Дніпро : Акцент ПП, 2021.– 248 с.
 6. Орлова Н. Я. Фізіологія та біохімія харчування [Текст] : Підручник / Н.Я. Орлова. - Київ : б. в., 2021. - 248 с.
 7. Nutrition : basic substances : educational and methodical textbook [Electronic resource] / Igor Mazurenko, Li Yunbo, Yu Shuqi [and others]. – Odesa : "Astroprint", 2025. – 378 p.
 8. FAO. Food-based dietary guidelines. Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2022.
 9. Brown J. E. Nutrition Now. – Cengage Learning, 2020.
- Австрієва В. І., Слободянюк Н. М. Харчова хімія та нутриціологія. – Харків: ХДУХТ, 2021.

6.2 Допоміжна література

10. «Дієтологія», Методичні вказівки до лабораторних занять для студентів факультету харчових технологій за спеціальністю 241 Готельно-ресторанна справа для студентів денної та заочної форми навчання. Автори Степанова Т.І., Кошель О.Ю., Сабадаш С.М. Суми: Сумський національний аграрний університет, 2023 р. – с. 26.
11. Дієтологія, Курс лекцій для студентів зі спеціальністю 241 Готельно-ресторанна справа денної та заочної форми навчання, спеціальність 241 "Готельно-ресторанна справа", денна та заочна форма навчання. Автори Степанова Т.І., Кошель О.Ю., Сабадаш С.М. Суми: Сумський національний аграрний університет, 2023 р. – с. 99.
12. Нутриціологія. Навчальний посібник до лекційних та практичних занять для студентів факультету харчових технологій за спеціальністю 241 Готельно-ресторанна справа денної та заочної форми навчання / уклад. Кошель О.Ю., Степанова Т.М., Середа О.Г. - Суми, 2024. – 172 с. Протокол №4 від «6» квітня 2024 р.
13. Дієтологія. Методичні вказівки до лекційних занять для студентів зі спеціальністю «Харчові технології» денної та заочної форми здобуття освіти, СВО «Бакалавр». Автор Кошель О.Ю. Суми: Сумський національний аграрний університет, 2025 р. – с. 99.
11. Дієтологія. Методичні вказівки щодо проведення практичних занять для студентів зі спеціальністю «Харчові технології» денної та заочної форми здобуття освіти, СВО «Бакалавр». Автор Кошель О.Ю. Суми: Сумський національний аграрний університет, 2025 р. – с. 26.
14. Дієтологія. Методичні вказівки щодо проведення самостійної роботи для студентів зі спеціальністю «Харчові технології» денної та заочної форми здобуття освіти, СВО «Бакалавр». Автор Кошель О.Ю. Суми: Сумський національний аграрний університет, 2025 р. – с. 90.

6.3 Інформаційні ресурси

<http://www.restorator.ua/>