

**УКРАЇНСЬКА ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ**

**Факультет інноваційних технологій**

**Кафедра харчових технологій, легкої промисловості і дизайну**

**СИЛАБУС**

**ОСНОВИ ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ**

Харків 2022

<b>Кафедра</b>	Кафедра харчових технологій, легкої промисловості і дизайну Department of Food Technologies, Textile Industry and Design Посилання на сайт кафедри: <a href="http://him.uipa.edu.ua/">http://him.uipa.edu.ua/</a>
<b>Назва навчальної дисципліни</b>	Основи дієтичного харчування Basics of dietary nutrition Навчальна дисципліна ведеться українською мовою
<b>Рівень вищої освіти Освітній ступінь</b>	Початковий (короткий цикл) Молодший бакалавр
<b>Викладач (-і)</b>	Кандидат педагогічних наук, доцент Благий Ольга Сергіївна посилання на профайл викладача: <a href="https://him.uipa.edu.ua/wp-content/uploads/2021/01/Благий.pdf">https://him.uipa.edu.ua/wp-content/uploads/2021/01/Благий.pdf</a> контактний телефон: 063 618 74 48; електронна пошта: <a href="mailto:olga.blahyi@gmail.com">olga.blahyi@gmail.com</a>
<b>Сторінка дисципліни в системі дистанційної освіти УПА</b>	Посилання на навчальну дисципліну в системі дистанційної освіти УПА: <a href="https://do.uipa.edu.ua/">https://do.uipa.edu.ua/</a>
<b>Консультації</b>	<b>Очні консультації: Он лайн–консультації:</b> Усі запитання можна надсилати на електронну пошту <a href="mailto:olga.blahyi@gmail.com">olga.blahyi@gmail.com</a>

## 1. Коротка анотація до курсу

Курс „Основи дієтичного харчування” спрямований на формування у здобувачів вищої освіти наукових підходів до класичних та сучасних принципів дієтичного харчування, які сприяють відновленню порушених функцій організму людини, посиленню лікувального ефекту лікарських препаратів, мобілізації захисних сил, попередженню загострень захворювань, підвищенню працездатності, поліпшенню якості життя. Підвищення динаміки захворюваності населення України зумовлює розвиток дієтичного харчування з метою поліпшення стану здоров'я споживачів, підвищення якості їхнього життя, збереження генофонду нації. Вибір якісних та оздоровчих продуктів для здоров'я є одним із напрямків розвитку харчової промисловості. Склад та технологія інноваційних дієтичних продуктів повинні відповідати принципам здорового харчування, покращувати здоров'я населення, знижувати ризик захворювань та сприяти продовженню тривалості життя. Так, майбутні фахівці повинні здійснювати не лише технологічну діяльність з виробництва якісної харчової продукції, а й реалізовувати медико-фізіологічні знання з будови і функціонування організму споживачів та біохімічні знання щодо оздоровчих властивостей есенціальних (амінокислот, ненасичених жирних кислот та ін.) і біологічно активних речовин (вітамінів, ферментів, гормонів тощо) та харчових добавок.

Вивчення навчальної дисципліни сприяє здобуттю наступних компетентностей:

ФК 15. Здатність використовувати у професійній діяльності основні положення, методи, принципи фундаментальних та прикладних наук.

ФК 16. Здатність збирати, аналізувати та інтерпретувати інформацію (дані) відповідно до спеціалізації.

АК 04 Здатність використовувати основні положення та принципи дієтичного харчування, здійснювати оцінку та корекцію раціону харчування людей різних вікових і професійних груп.

**2. Мета курсу:** формування у здобувачів вищої освіти ключових фахових компетентностей із застосування знань стосовно принципів дієтичного харчування; формування вмінь складання лікувальних, лікувально-профілактичних раціонів та раціонів харчування для різних верств населення; складання рецептурного складу та вибору технологій інноваційних дієтичних продуктів; формування навичок дослідницько-інноваційної діяльності в області раціонального харчування населення.

**Завдання:** формування комплексної професійної підготовки та теоретичних знань про основні принципи збалансованого харчування, а також щодо питань профілактики та лікування споживчо-залежних хворіб; профілактики недостатності повноцінного харчування і проведення заходів, що сприяють правильному харчуванню в якості важливого компонента суспільної охорони здоров'я.

### 3. Формат навчальної дисципліни:

Змішаний (blended) – атестований курс, що має супровід в системі дистанційної освіти.

### 4. Результати навчання – вказуються результати навчання, що отримає здобувач після вивчення дисципліни

Очікувані результати навчання (ПР)	Складові результатів навчання
<p><b>АР 4.</b> Набути практичні навички використання основних положень та принципів дієтичного харчування, оцінювання та корекції раціону харчування людей різних вікових і професійних груп.</p>	<p>Знати асортимент харчової сировини та оздоровчих добавок;  Знати нутрієнтний склад харчової сировини та оздоровчих добавок на основі мікроорганізмів, грибів, рослинного і тваринного походження, гідробіонтів, продуктів переробки комах, мінеральних речовин і біологічно активних добавок;  Знати критерії вибору харчової сировини та оздоровчих добавок на основі мікроорганізмів, грибів, рослинного і тваринного походження, гідробіонтів, продуктів переробки комах, мінеральних речовин і біологічно активних добавок;  Знати нутрієнтні потреби організму людини в залежності від її віку;  Знати нутрієнтні потреби організму людини в залежності від статевих відмінностей;  Знати нутрієнтні потреби організму людини в залежності від її фізичної активності;  Знати нутрієнтні потреби організму людини в залежності від функціонального стану її органів та систем;  Вміти досліджувати шляхи зміцнення здоров'я споживачів за рахунок вживання оздоровчої продукції;  Вміти аналізувати потреби населення в нутрієнтах в залежності від віку, статі, фізичної активності та функціонування органів та систем організму споживачів;  Вміти аналізувати та удосконалювати методи забезпечення енергетичних потреб організму споживача за рахунок оптимізації енергетичної цінності оздоровчої продукції;</p>

Очікувані результати навчання (ІР)	Складові результатів навчання
	Вміти аналізувати та обирати методи забезпечення нутрієнтних потреб організму споживача за рахунок оптимізації харчової та біологічної цінності оздоровчої продукції; Вміти розробляти та досліджувати оздоровчу продукцію для різних груп споживачів; Вміти складати лікувальні, лікувально-профілактичні раціони та раціони харчування для різних верств населення.

### 5. Обсяг курсу

Види навчальних занять	Кількість годин (кредитів)	Форми поточного та підсумкового контролю
Лекції	20	Опитування, письмовий та усний контроль
Практичні заняття	20	Аудиторне розв'язування задач
Самостійна робота	50	Виконання самостійних завдань в системі ДН
<b>Всього</b>	<b>90 (3 кредита)</b>	Підсумковий контроль: Залік

### 6. Ознаки навчальної дисципліни:

Навчальний рік	Курс (рік навчання)	Семестр	Спеціальність (спеціалізація), освітня програма (за необхідністю)	Нормативна / вибіркова
2022/2023	2	4 (весна)	015.37 Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка сільсько-господарської продукції та харчові технології)	нормативна (Н)

- 7. Пререквізити** – Мікробіологія та фізіологія, санітарія та гігієна; Виробниче навчання та виробнича практика; Технологія виробництва кулінарної продукції; Фізико-хімічні властивості матеріалів і товарів в галузі; Організація виробництва та обслуговування в закладах харчової галузі.
- 8. Постреквізити** – Атестаційний іспит зі спеціалізації.
- 9. Технічне й програмне забезпечення та/або обладнання** – Використовується обладнання лабораторій Кафедра харчових технологій, легкої промисловості і дизайну.
- 10. Політики курсу** - Політика академічної доброчесності на етапі вивчення загальних дисциплін передбачає самостійне виконання індивідуальних завдань, лабораторних робіт, написання контрольних робіт, самостійні відповіді на питання. Виявлені факти однакових індивідуальних завдань штрафуються до 100% відсотків, у випадку однакових завдань – всім учасникам виконання завдань без в'яснення хто є першоджерелом. Списування на іспитах або контрольних роботах не дозволяється. При виконанні контрольних робіт та складанні екзамену дозволяється користування будь якими джерелами інформації, окрім підказок інших студентів. При порушенні правил поведінки в аудиторії викладач зберігає за собою право (після попередження) не зараховувати бали за виконання відповідного виду робіт.

### 11. Календарно-тематичний план (схема) навчальної дисципліни

№ тижня	Вид і номер заняття	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	К-ть годин
<b>Змістовий модуль 1. Основні поняття та теоретичні основи виробництва продукції оздоровчого призначення</b>			
1	Лекція 1	Предмет «Основи дієтичного харчування» та його роль в харчуванні здорової та хворої людини. Класифікація та характеристика дієтичних продуктів.	2
	Самостійна робота 1	Класифікація та характеристика дієтичних продуктів. Тестові та індивідуальні завдання	5
	Лекція 2	Основи дієтичного харчування.	2
	Самостійна робота 2	Використання продукції оздоровчого призначення у системі відновлення здоров'я та екологічного захисту населення. Тестові та індивідуальні завдання.	5
	Практичне заняття 1	Складання раціону харчування для дітей 7-10 років з урахуванням режиму харчування та добових потреб у нутрієнтах та енергії	2
	Лекція 3	Особливості харчування людей різного віку. Вікові та статеві потреби організму людини в нутрієнтах та енергії.	2
	Самостійна робота 3	Особливості харчування людей різного віку. Вікові та статеві потреби організму людини в нутрієнтах та енергії. Тестові та індивідуальні завдання.	5
1	Практичне заняття 2	Складання раціону харчування для жінок 55-74 років з урахуванням режиму харчування та добових потреб у нутрієнтах та енергії	2
2	Лекція 4	Особливості харчування людей з різними видами навантаження. Фізіологічні потреби організму людини в нутрієнтах та енергії.	2
	Самостійна робота 4	Особливості харчування людей з різними видами навантаження. Фізіологічні потреби організму людини в нутрієнтах та енергії. Тестові та індивідуальні завдання.	5
	Практичне заняття 3	Складання раціону харчування для студентів-чоловіків 18-29 років з урахуванням режиму харчування та добових потреб у нутрієнтах та енергії	2
3	Лекція 5	Особливості харчування людей, що працюють на різних промислових підприємствах. Особливості потреб організму людини в нутрієнтах та енергії.	2

	Самостійна робота 5	Особливості харчування людей, що працюють на різних промислових підприємствах. Особливості потреб організму людини в нутрієнтах та енергії. Тестові та індивідуальні завдання.	5
	Практичне заняття 4	Складання раціону харчування для шахтарів 30-39 років з урахуванням режиму харчування та добових потреб в нутрієнтах та енергії	2
<b>Всього за змістовий модуль 1 – 43 год. (лекцій –10 год., ПЗ – 8 год., СР – 25 год.)</b>			
<b>Змістовий модуль 2. Медико-фізіологічні аспекти розробки дієтичного та лікувально-профілактичного харчування</b>			
4	Лекція 6	Лікувально-профілактичне харчування та загальна характеристика його раціонів. Лікувальні дієти. Основні принципи лікувальних дієт та їх функції. Нумерна система дієт. Значення різних продуктів у лікувальному харчуванні.	2
	Самостійна робота 6	Лікувально-профілактичне харчування та загальна характеристика його раціонів. Лікувальні дієти. Основні принципи лікувальних дієт та їх функції. Нумерна система дієт. Значення різних продуктів у лікувальному харчуванні. Тестові та індивідуальні завдання.	5
	Практичне заняття 5	Складання раціону харчування для людей, що контактують з радіонуклідами (лікувально-профілактичний раціон № 1) з урахуванням режиму харчування та добових потреб в нутрієнтах та енергії	
	Лекція 7	Дієтичне харчування у разі захворюванні серцево-судинної системи. Фізіологічні потреби організму людини в нутрієнтах та енергії.	2
	Самостійна робота 7	Дієтичне харчування у разі захворюванні серцево-судинної системи. Фізіологічні потреби організму людини в нутрієнтах та енергії. Тестові та індивідуальні завдання.	5
	Практичне заняття 6	Складання раціону харчування для людей, що потребують дієти № 10 з урахуванням режиму харчування та добових потреб в нутрієнтах та енергії	2
	Лекція 8	Дієтичне харчування у разі захворювання травної системи. Фізіологічні потреби організму людини в нутрієнтах та енергії.	2
	Самостійна робота 8	Дієтичне харчування у разі захворювання травної системи. Фізіологічні потреби організму людини в нутрієнтах та енергії. Тестові та індивідуальні завдання.	5



5	Практичне заняття 7	Складання раціону харчування для людей, що потребують дієти № 1 з урахуванням режиму харчування та добових потреб в нутрієнтах та енергії	2
	Лекція 9	Дієтичне харчування під час захворювання органів видільної системи. Фізіологічні потреби організму людини в нутрієнтах та енергії.	2
	Самостійна робота 9	Дієтичне харчування під час захворювання органів видільної системи. Фізіологічні потреби організму людини в нутрієнтах та енергії. Тестові та індивідуальні завдання.	5
6	Практичне заняття 8	Складання раціону харчування для людей, що потребують дієти № 7 з урахуванням режиму харчування та добових потреб в нутрієнтах та енергії	2
	Лекція 10	Дієтичне харчування у разі ендокринних захворювань. Фізіологічні потреби організму людини в нутрієнтах та енергії.	2
	Самостійна робота 10	Дієтичне харчування у разі ендокринних захворювань. Фізіологічні потреби організму людини в нутрієнтах та енергії. Тестові та індивідуальні завдання.	5
	Практичне заняття 9	Складання раціону харчування для людей, що потребують дієти № 9 з урахуванням режиму харчування та добових потреб в нутрієнтах та енергії	2
7	Практичне заняття 10	Складання раціону харчування для людей, що потребують дієти № 5п з урахуванням режиму харчування та добових потреб в нутрієнтах та енергії	2
<b><i>Всього за змістовий модуль 2 – 47 год. (лекцій – 10 год., ПЗ – 12 год., СР – 25 год.)</i></b>			
<b><i>Всього з навчальної дисципліни – 90 год. (лекцій – 20 год., ПЗ – 20 год., СР – 50 год.)</i></b>			

## 12. Система оцінювання та вимоги

**Загальна система оцінювання:** Навчальна дисципліна оцінюється за 100-бальною шкалою. Робота здобувача впродовж семестру – 100

### Шкала оцінювання з навчальної дисципліни

№	Види робіт здобувача	Кількість	Оцінка за одну	Загальна оцінка
1	Засвоєння лекцій	10	1	10
2	Оцінки на практичних заняттях	10	2	20
3	Індивідуальні завдання	2	8	16
4	Тестові завдання	3	12	36
5	Комплексний підсумковий контроль	1	8	18
	<b>Всього за навчальну дисципліну</b>			<b>100</b>

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Підсумкова оцінка	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою (екзамен)	Оцінка за національною шкалою (залік)
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82 – 89	<b>B</b>	добре	
74 – 81	<b>C</b>		
64 – 73	<b>D</b>	задовільно	
60 – 63	<b>E</b>		
35 – 59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	незараховано
0 – 34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

#### Умови допуску до підсумкового контролю:

- 1) Присутність та активна участь у практичних заняттях.
- 2) Виконання здобувачем усіх самостійних завдань в дн.

### 13. Питання до індивідуальних завдань та підсумкового контролю

1. Дайте характеристику носіїв йоду, які доцільно використовувати для створення харчових продуктів оздоровчого призначення. У яких кількостях необхідно їх вносити?
2. Дайте характеристику носіїв селену, які доцільно використовувати для створення харчових продуктів оздоровчого призначення. У яких кількостях необхідно їх вносити?
3. Назвіть основні групи функціональних інгредієнтів і дайте характеристику ефектів їх фізіологічного впливу.
4. Назвіть основні причини дефіциту мікронутрієнтів у сучасних раціонах.
5. Охарактеризуйте дві групи методів досліджень стану харчування населення.
6. Охарактеризуйте склад мінерально-вітамінних сумішей для хлібопекарського виробництва. Назвіть переваги їх використання.
7. Дайте характеристику трьом групам біфідовмісних молочних продуктів. У чому полягає їх функціональність?
8. Де виникли та як розвивалися концепції здорового харчування?
9. Дієтологія як самостійна дисципліна. Основи здорового харчування.
10. Функції їжі.
11. Основна біологічна роль білка. Назвіть джерела білка. Які види амінокислот. Яка норма білку в харчуванні для здорової людини.
12. Наслідки білкової недостатності.
13. Біологічна роль вуглеводів. Яка мінімальна кількість вуглеводів необхідна людині. Від чого залежить кількість вуглеводів в харчуванні. Роль харчових волокон в харчуванні.
14. Біологічна роль жирів. Від чого залежать потреби людини в жирах.
15. Яка різниця між насиченими та ненасиченими жирними кислотами.
16. Біологічна роль тригліцеридів. Транс-жирні кислоти та наслідки їх вживання.
17. Класифікація вітамінів. Назвіть причини неадекватного забезпечення організму вітамінами.
18. Назвіть основні функції мінеральних речовин.
19. Актуальні питання раціонального харчування. Харчові речовини і їх біологічна роль.
20. Назвіть основні принципи харчування при захворюваннях стравоходу та при захворюваннях шлунка.
21. Харчування при захворюваннях підшлункової залози.
22. Харчування при патології печінки.
23. Харчування при патології жовчного міхура та жовчних шляхів.
24. Дієтичне харчування під час захворювання серцево-судинної системи.

25. Дієтичне харчування під час захворювання органів видільної системи
26. Дієтичне харчування під час захворювання цукровим діабетом.
27. Дієтичне харчування при ожирінні.
28. Дієтичне харчування у разі ендокринних захворювань.
29. Дієтичне харчування у разі захворювання травної системи
30. Складання раціону харчування для людей, що контактують з радіонуклідами
31. Лікувально-профілактичне харчування та загальна характеристика його раціонів
32. Лікувальні дієти. Основні принципи лікувальних дієт та їх функції
33. Складання раціону харчування для жінок 55-74 років з урахуванням режиму харчування та добових потреб у нутрієнтах та енергії.
34. Особливості харчування дітей різного віку.
35. Складання раціону харчування для студентів-чоловіків 18-29 років з урахуванням режиму харчування та добових потреб у нутрієнтах та енергії
36. Складання раціону харчування для дітей 7-10 років з урахуванням режиму харчування та добових потреб у нутрієнтах та енергії
37. Складання раціону харчування для жінок 55-74 років з урахуванням режиму харчування та добових потреб у нутрієнтах та енергії
38. Складання раціону харчування для шахтарів 30-39 років з урахуванням режиму харчування та добових потреб в нутрієнтах та енергії
39. Складання раціону харчування для людей, що потребують дієти № 10 з урахуванням режиму харчування та добових потреб в нутрієнтах та енергії
40. Складання раціону харчування для людей, що потребують дієти № 1 з урахуванням режиму харчування та добових потреб в нутрієнтах та енергії
41. Складання раціону харчування для людей, що потребують дієти № 7 з урахуванням режиму харчування та добових потреб в нутрієнтах та енергії
42. Складання раціону харчування для людей, що потребують дієти № 9 з урахуванням режиму харчування та добових потреб в нутрієнтах та енергії
43. Складання раціону харчування для людей, що потребують дієти № 5п з урахуванням режиму харчування та добових потреб в нутрієнтах та енергії
44. Охарактеризуйте взаємозв'язок зовнішнього середовища, якості харчування і здоров'я населення.

45. В чому полягає сутність концепцій збалансованого, адекватного та оптимального харчування? Наведіть відмінності між ними.
46. В чому полягає сутність концепцій функціонального і спеціального харчування? Наведіть відмінності між ними.
47. Дайте визначення понять «дієтологія», «дієтичне харчування», «лікувально-профілактичне харчування».
48. Охарактеризуйте сучасні наукові погляди на потребу людини у замінних і незамінних харчових нутрієнтах.
49. Визначте залежність енергетичної цінності харчових продуктів від способу діяльності і життя людини.
50. Біологічно активні компоненти, що входять до складу функціональних продуктів.
51. Вимоги, що висуваються до продуктів функціонального призначення.
52. Характеристика харчових продуктів функціонального призначення, що сприяють підвищенню імунітету.
53. Продукти, які сприяють виведенню радіонуклідів з організму.
54. Критерії вибору харчових мікроінгредієнтів або природних джерел біологічно активних речовин.
55. Шляхи використання підсолоджувачів.
56. Характеристика харчових продуктів репродуктивного призначення.
57. В чому полягає сутність концепцій функціонального харчування?
58. Наведіть приклади харчових продуктів, що сприяють підвищенню захисних функцій організму.
59. Охарактеризуйте технологію створення і використання харчових продуктів, що сприяють підвищенню захисних функцій організму.
60. Наведіть особливості приготування десертів та напоїв, борошняних та борошняних кондитерських виробів із використанням дієтичних добавок.
61. Охарактеризуйте технологію виробництва продуктів лікувально-профілактичного призначення та шляхи її вдосконалення.
62. Наведіть лікувальні особливості окремих харчових продуктів.
63. Визначте особливості лікувального харчування, гомеопатії, фітотерапії і лікувальних мінеральних вод у санаторно-курортних і готельно-ресторанних комплексах.
64. Визначте особливості організації лікувально-профілактичного харчування в умовах санаторно-курортних закладів.
65. У чому полягає сутність системи лікувальних столів або номерних дієт в санаторно-курортних закладах?
66. Охарактеризуйте методіку проведення лікувального харчування в дієтичних закладах ресторанного господарства
67. Для яких цілей використовують дієтичні сирки з лактулозою і цукрозамінниками?
68. З якою метою використовують продукти переробки нуту?
69. З якою метою включають в рецептуру різні види зернобобових і продуктів їх переробки?

70. За якими ознаками класифікують функціональні молочні продукти?
71. На яких загальних принципах ґрунтується складання харчових раціонів для людей похилого віку? Наведіть приклади розробок функціонального харчування для цієї групи населення.
72. На які групи ділять молочні функціональні продукти?
73. На які групи ділять функціональні молочні продукти з пектином?
74. Наведіть асортимент різних груп молочної продукції з поліпшеними споживними властивостями.
75. Чому соєве молоко можна віднести до функціональних напоїв? Які анти поживні складові сої можуть переходити з бобів до соєвого молока, чи можна знизити їх вміст у молоці?
76. Як проводять збагачення олій вітамінами?
77. В якому спрямуванні створюються синбіотичні комплекси для молочних продуктів?
78. Дайте характеристику асортименту молочних продуктів з підсолоджувачами, лактулозою, вітамінами, стабілізаційними системами.
79. Наведіть оптимальне співвідношення окремих фракцій жирних кислот у функціональних жирових продуктах. Як визначити співвідношення різних жирів для отримання жирових продуктів функціонального призначення?
80. Наведіть переваги використання продуктів ССО.
81. Наведіть приклади розробок функціонального харчування для спортсменів.
82. У чому полягає призначення контрастних (розвантажувальних) днів? Назвіть види, показання до призначення та склад раціону розвантажувальних днів.
83. У чому полягають відмінності хімічного складу жіночого та коров'ячого молока? Як це враховується під час розроблення штучного харчування для дітей раннього віку?
84. У чому полягають принципи збалансованого харчування спортсменів? Назвіть компоненти, необхідні для коригування харчування спортсменів і адаптації їх організмів до високих фізичних навантажень.
85. Чим відрізняються функціональні молочні продукти для дитячого харчування від інших?
86. Що входить до складу функціональних молочних продуктів?

## 14. Рекомендована література та інформаційні ресурси

### Основна (базова) література

1. Зубар Н. Основи фізіології та гігієни харчування – К: Центр навчальної літератури, 2017.– 336 с
2. Дієтичне харчування: підручник / О.І. Черевко, Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька та ін. – Харків : ХДУХТ: Світ Книг, 2016.– 432 с.
3. Капрельянц, Л. В. Лікувально-профілактичні властивості харчових продуктів та основи дієтології [Текст] : підручник / Капрельянц Л. В., Петросьянц А. П. – Одеса : Друк, 2011. – 269 с.
4. Гігієна харчування з основами нутріціології / За ред. проф.В.І. Ципріяна/. 1 том., Київ: Медицина, 2007.– 528 с.
5. Димань Т. М., Барановський М. М., Білявський Г. О. та ін.. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування. Навчальний посібник/ за наук. Ред.. Т. М. Димань, – К.: Лібра, 2006. – 304 с.
6. Мікроелементи та здоров'я. / Методичний посібник для роботи в лабораторії / [укл. О. О. Коновалова, Г. П. Андрейко]. – Х. – ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. – 40 с.
7. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Димитрієвич Л.Р. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів: навчальний посібник.–Суми: ВТД «Університетська книга», 2007.– 441 с.
8. Українець А.І. Технологія оздоровчих харчових продуктів: курс лекцій для студентів за напрямом 6.05.1701 «Харчові технології та інженерія» денної та заочної форми навч. / А.І. Українець, Г.О. Сімахіна – К.: НУХТ, 2009. – 310 с.
9. Капрельянц Л.В. Функціональні продукти / Л.В. Капрельянц, К.Г. Іоргачова. – Одеса: Друк, 2003. – 312 с.
10. Технологія продуктів харчування функціонального призначення / М.І. Пересічний, М.Ф. Кравченко, Д.В. Федорова, О.В. Кандалей та ін. // за ред. М.І. Пересічного – К.: КНТЕУ, 2008. – 718 с.
11. Сімахіна Г. О., Українець А. І. Інноваційні технології та продукти. Оздоровче харчування : навч. посіб. Київ: НУХТ, 2010. 294 с.
12. Українець А. І., Сімахіна Г. О. Нові технології оздоровчих харчових продуктів радіопротекторної дії. Київ : Колега. 2006. № 6. С. 9—15. URL: [http://dspace.nuft.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/635/3/1116\\_4.pdf](http://dspace.nuft.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/635/3/1116_4.pdf)

### Додаткова

1. Пересічний М.І. Харчування людини і сучасне довкілля: теорія і практика: монографія / М.І. Пересічний, В.Н. Корзун, М.Ф. Кравченко, О.М. Григоренко. - К. : Київ. нац. торг.- екон. ун-т. - 2003. - 526 с.
2. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Цихановська І.В., Александров О.В. Фізіологія харчування: підручник.– Суми: Університетська книга, 2012.– 473 с

3. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Цихановська І.В., Александров О.В. Фізіологія харчування. Практикум: навчальний посібник.– Суми: Університетська книга. 2013. – 152 с.
4. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Цихановська І.В., Александров О.В., Лазарева Т.А., Коваленко В.О., Скуріхіна Л.А., Євлаш В.В. Нутриціологія: навчальний посібник. – Харків: Світ Книг. –2013.–560 с.
5. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Цихановська І.В., Александров О.В., Скуріхіна Л.А., Євлаш В.В., Аксьонова О.Ф. Нутриціологія: підручник. – Харків: Світ Книг. –2020.–527 с.; іл.

### **Методичне забезпечення**

1. Цихановська І. В., Лазарева Т.А., Благій О.С., Александров О.В. Конспект лекцій з дисципліни “Основи дієтичного харчування” для здобувачів вищої освіти ОС «молодший бакалавр», «бакалавр» денної та заочної форм здобуття освіти спеціальності 015.37 Проф. освіта (Аграрне виробництво, переробка сільсько-господарської продукції та харчові технології). – УІПА. – Харків, 2021 – 178 с.
2. Цихановська І. В., Лазарева Т.А., Благій О.С., Александров О.В. “Основи дієтичного харчування”: метод. вказ. до проведення практичних занять для здобувачів вищої освіти ОС «молодший бакалавр», «бакалавр» денної та заочної форм здобуття освіти спеціальності 015.37 Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка сільсько-господарської продукції та харчові технології). – УІПА. – Харків, 2021 – 72 с.
3. Цихановська І. В., Лазарева Т.А., Благій О.С., Александров О.В. “Основи дієтичного харчування”: метод. вказ. до організації та планування самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ОС «молодший бакалавр», «бакалавр» денної та заочної форм здобуття освіти спеціальності 015.37 Проф. освіта (Аграрне виробництво, переробка сільсько-господарської продукції та харчові технології). – УІПА. – Харків, 2021 – 30 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Електронний навчально-методичний комплекс з предмету «Основи дієтичного харчування» сайт <http://cdo.uipa.kharkov.ua>
2. Бібліотека Української інженерно-педагогічної академії [library.uipa.kharkov.ua](http://library.uipa.kharkov.ua)
3. Сайт дистанційної освіти УІПА <http://do.uipa.edu.ua/>
4. <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського.
5. <http://korolenko.kharkov.com/> – Харківська державна наукова бібліотека ім. В.Г. Короленка.



6. Principles of physiology(Принципи фізіології): <https://www.khanacademy.org/science/biology/principles-of-physiology>
7. Human biology(Біологія людини): <https://www.khanacademy.org/science/biology/human-biology>
8. Basic life support (Базова підтримка життя): <http://www.canvas.net/browse/disquefoundation/courses/basic-life-support>
9. Методичне забезпечення на електронних носіях.

Зміст силабусу відповідає робочій програмі навчальної дисципліни.

В. о. завідувача кафедри

Олег ЛИТВИН