

ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ

Навчально-науковий інститут денної освіти

Кафедра готельно-ресторанної та курортної справи

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри



Т.В. Капліна
(ініціали, прізвище)

«28» червня 2024 р.

Робоча програми

навчальної дисципліни «Сучасні аспекти здорового харчування»

освітня програма/спеціалізація для всіх спеціальностей

(код)

(назва галузі знань)

ступінь вищої освіти бакалавр

(бакалавр, магістр, доктор філософії)

Робоча програма навчальної дисципліни «Сучасні аспекти здорового харчування» обговорена і схвалена на засіданні кафедри готельно ресторанної та курортної справи

Протокол від «28» червня 2024 року №11

Полтава 2024

Укладач: Положишникова Л.О., доцентка кафедри готельно-ресторанної та курортної справи, к.т.н., доцентка

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми «Готельно-ресторанна справа»
спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа
ступеня бакалавр



підпис

О.В. Володько, к.т.н., доц.
ініціали, прізвище

«28 » червня 2024 року

ЗМІСТ

Розділ 1.	Опис навчальної дисципліни.....	4
Розділ 2.	Перелік компетентностей та програмні результати навчання	4
Розділ 3.	Програма освітньої компоненти.....	5
Розділ 4.	Тематичний план вивчення освітньої компоненти.....	7
Розділ 5.	Система оцінювання знань студентів.....	12
Розділ 6.	Інформаційні джерела.....	14
Розділ 7.	Програмне забезпечення навчальної дисципліни.....	15

Розділ 1. Опис навчальної дисципліни

Таблиця 1– Опис навчальної дисципліни «Сучасні аспекти здорового харчування» для студентів спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа», освітня програма «Готельно-ресторанна справа» (термін навчання 3 роки 10 місяців)

Місце у структурно-логічній схемі підготовки	<i>Пререквізити:</i> наявність базових знань з технології приготування, хімії, біології	
Мова викладання	українська	
Статус дисципліни вибіркова		
Курс/семестр вивчення	2 курс / 2 семестр	
Кількість кредитів ЄКТС/ кількість модулів	5 кредитів / 2 модулі	
Денна форма навчання:		
Кількість годин: 150 – загальна кількість: 4 семестр – 150.		
- лекції: 20		
- практичні заняття: 40		
- самостійна робота: 90		
- вид підсумкового контролю (ПМК, екзамен): ПМК		

Розділ 2. Перелік компетентностей та програмні результати навчання

Мета вивчення навчальної дисципліни «Сучасні аспекти здорового харчування» формування у майбутнього фахівця теоретичних знань та навичок щодо механізмів здорового харчування, хімічного складу окремих продуктів та їх впливу на організм людини, взаємодії харчових речовин одна з одною, пошуку засобів запобігання негативного впливу їжі на організм людини та дослідження взаємозв'язку харчових звичок і психіки.

Практичне застосування набутих теоретичних знань допоможе студентам оволодіти отриманими навичками, що є актуальним в умовах сьогодення при впровадженні додаткових послуг в індустрії гостинності.

Завдання навчальної дисципліни: формування системи знань щодо нутриціологічної та дієтичної характеристики харчових продуктів, теоретичних основ та ролі харчування у забезпеченні процесів життєдіяльності людини, наслідків нестачі та надлишку харчових речовин у раціонах харчування, особливостей харчування різних вікових груп і професійних груп населення, шляхів поліпшення збалансованості харчових раціонів, ознайомлення з принципами нутрігеноміки та психології харчування та їх використання при складанні раціонів харчування

Таблиця 2 – Перелік компетентностей, які підсилює дана дисципліна, програмні результати навчання

Програмні результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач
Загальні компетенції	
<p>Розробляти нові послуги (продукцію), використовуючи сучасні технології виробництва та обслуговування споживачів (РН 10).</p> <p>Виконувати самостійно завдання, розв'язувати задачі і проблеми, застосовувати їх в різних професійних ситуаціях та відповідати за результати своєї діяльності (РН 16).</p>	<p>Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями (ЗК 03).</p> <p>Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК 10).</p> <p>Здатність розробляти нові послуги (продукцію) з використанням сучасних технологій виробництва та обслуговування споживачів (СК 07).</p> <p>Здатність розробляти, просувати, реалізовувати та організовувати споживання готельних та ресторанних послуг для різних сегментів споживачів (СК 08).</p>
Універсальні компетентності	
<p>Вміти складати раціони харчування для різних вікових груп і професійних верств населення з урахуванням наявних захворювань</p>	<p>Знати теоретичні основи та роль харчування у забезпеченні процесів життєдіяльності людини, наслідки нестачі та надлишку харчових речовин у раціонах харчування, особливості харчування різних вікових і професійних груп населення, шляхи поліпшення збалансованості харчових раціонів, використовувати принципи нутрігеноміки та психології харчування при складанні раціонів харчування</p>

Розділ 3. Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Харчування людини та його вплив на стан здоров'я. Особливості харчування населення України. Поняття про аліментарні захворювання, їх класифікація, причини виникнення, розповсюдженість в Україні.

Тема 2. Система травлення і процеси травлення. Значення травлення та будова травної системи. Участь у процесах травлення складових травної системи, особливості травлення у ротовій порожнині, глотці, стравоході, шлунку, товстій та тонкій кишці, печінці, підшлунковій залозі, процеси, що відбуваються. Фактори впливу на процес травлення.

Тема 3. Макронутрієнти харчових продуктів. Значення білків, жирів та вуглеводів у підтриманні процесів життєдіяльності організму людини, добові потреби у залежності від віку, статі, групи інтенсивності праці, основні джерела надходження, правила технологічного використання, що забезпечують кращу засвоюваність та перетравлюваність. Причини порушення: білкового статусу (білковий, білково-енергетичний дефіцит та надлишок), жирового статусу (нестача та надлишок жирів, жирних кислот, стеринів), вуглеводного обміну (надлишок простих вуглеводів, нестача харчових волокон), поняття - глікемічний індекс.

Тема 4. Мікронутрієнти харчових продуктів.

Мікронутрієнти, функціональна роль у підтриманні процесів життєдіяльності організму. Джерела надходження до організму. Вплив на організм надлишку та недостатньої кількості.

Біофлавоноїди, класифікація, функціональна роль у підтриманні процесів життєдіяльності організму. Джерела надходження до організму. Вплив на організм надлишку та недостатньої кількості.

Катехіни та рослинні поліфеноли, функціональна роль у підтриманні процесів життєдіяльності організму. Джерела надходження до організму. Вплив на організм надлишку та недостатньої кількості.

Рослинні поліцукри, функціональна роль у підтриманні процесів життєдіяльності організму. Джерела надходження до організму. Вплив на організм надлишку та недостатньої кількості.

Тема 5. Режим харчування. Режим харчування. Принципи підбору страв на сніданок, обід та вечерю.

Фізіологічне та гігієнічне значення води. Питна вода, вимоги до її якості. Хімічне забруднення води та її вплив на процеси життєдіяльності. Питний режим. Водний обмін та фактори впливу.

Тема 6. Класичні та альтернативні концепції харчування. Вегетаріанське харчування та веганство. Роздільне харчування. Сироїдіння. Лікувальне голодування. Переваги та недоліки від використання вибраної концепції харчування, вплив на процеси життєдіяльності.

Тема 7. Харчування та його вплив щодо профілактики основних захворювань населення.

Значення харчування у профілактиці основних захворювань. Особливості раціонів харчування. Режими харчування. Продукти, що включають до раціонів харчування. Способи обробляння.

Тема 8. Дієтичні добавки та їх роль у харчуванні

Дієтичні добавки. Класифікація. Нутрицевтики, парафармацевтики, пробіотики. Характеристика. Принципи використання. Функціональні продукти харчування. Характеристика. Принципи використання.

Тема 9. Нутрігеноміка та психологія харчування.

Нутрігеноміка та психологія, вплив на харчування людини. Сутність фудхакінгу та нутріхакінгу. Особливості регулювання харчування за допомогою психологічних приймів.

Розділ 4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 3 – Тематичний план навчальної дисципліни «Сучасні аспекти здорового харчування» для денної форми навчання

Назва розділу модуля, теми та питання, що розглядаються на лекції	Кількість годин	Назва теми практичного заняття (питання і завдання)	Кількість годин	Завдання самостійної роботи у розрізі тем	Кількість годин
Модуль 1. Теоретичні основи харчування					
Тема 1. Харчування людини та його вплив на стан здоров'я 1. Вступ. Введення у науку про харчування 2. Сучасні умови життєдіяльності людини та їх вплив на стан харчування. 3. Функції їжі та фактори, що їх забезпечують	2	<i>Практичне заняття 1.</i> Харчування людини та його вплив на стан здоров'я <i>Запитання та завдання:</i> 1. Значення харчування у житті людини 2. Сучасний стан харчування людини (особливості, вплив на процеси життєдіяльності). 3. Функції їжі в організмі людини (пластична, енергетична, біорегуляторна).	2	Підготувати есе: «Особливості харчування сучасної людини та вплив на стан її здоров'я»	8
Тема 2. Система травлення і процеси травлення 1. Значення травлення та будова травної системи 2. Травлення у ротовій порожнині 3. Травлення у шлунку 4. Травлення у кишківнику.	2	<i>Практичне заняття 2.</i> Система травлення і процеси травлення 1. Травлення, його значення. 2. Будова травної системи. Функції основних складових травної системи 3. Травлення у ротовій порожнині 4. Травлення у шлунку 5. Травлення у кишківнику. 6. Вирішення практичних кейсів.	4	Питання для самопідготовки: 1. Будова та функції нервової системи. 2. Функції залоз внутрішньої секреції. 3. Відділи системи кровообігу. 4. Роль харчування у діяльності серцево-судинної системи. 5. Будова і функції системи видільної системи. Вплив	10

Назва розділу модуля, теми та питання, що розглядаються на лекції	Кількість годин	Назва теми практичного заняття (питання і завдання)	Кількість годин	Завдання самостійної роботи у розрізі тем	Кількість годин
				харчування на діяльність нирок.	
<p>Тема 3. Макронутрієнти харчових продуктів</p> <p>Лекція 3,4</p> <p>1. Білки та їх роль у підтриманні процесів життєдіяльності організму</p> <p>2. Жири та їх роль у підтриманні життєдіяльності організму.</p> <p>3. Вуглеводи та їх роль у підтриманні життєдіяльності організму.</p>	2	<p><i>Практичне заняття 3,4. Макронутрієнти харчових продуктів</i></p> <p><i>Запитання та завдання:</i></p> <p>1. Білки: класифікація, функції у процесах життєдіяльності людини.</p> <p>2. Наслідки дисбалансу білків в організмі людини.</p> <p>3. Жири: класифікація, функції у процесах життєдіяльності людини.</p> <p>4. Наслідки дисбалансу жирів в організмі людини.</p> <p>5. Вуглеводи: класифікація, функції у процесах життєдіяльності людини.</p> <p>6.Наслідки дисбалансу вуглеводів в організмі людини.</p> <p>7. Вирішення практичних кейсів</p>	4	<p>Питання для самопідготовки:</p> <p>1. Функції стеринів в організмі.</p> <p>2. Значення харчових волокон для організму.</p> <p>3. Замінники цукру.</p> <p>Підготувати доповідь з презентацією: «Наслідки недостатньої кількості вживання макронутрієнтів (білків, жирів, вуглеводів) на організм людини»</p>	10
<p>Тема 4. Мікронутрієнти харчових продуктів</p> <p>Лекція 5</p> <p>1.Значення мінеральних речовин у харчуванні. Їх функціональна роль.</p> <p>2. Класифікація та характеристика основних Основні джерела макро - і мікроелементів.</p> <p>3.Наслідки дисбалансу мінеральних речовин в організмі.</p> <p>4. Вплив технологічної обробки харчових продуктів на їх</p>	4	<p><i>Практичне заняття 5, 6. Мікронутрієнти харчових продуктів</i></p> <p><i>Запитання та завдання:</i></p> <p>1.Роль мінеральних речовин в організмі людини</p> <p>2. Класифікація та характеристика окремих макро - і мікроелементів. Джерела надходження</p> <p>3. Вплив технологічної обробки харчових продуктів на їх мінеральний склад</p> <p>4. Вирішення практичних кейсів.</p>	4	<p>Підготувати есе на тему:</p> <p>1. Значення вітаміноподібних речовин для організму.</p> <p>2. Наслідки дисбалансу мікроелементів для організму людини</p> <p>3.Флавоноїди, їх роль у підтриманні процесів життєдіяльності.</p> <p>4. Сучасний стан задоволення потреб</p>	14

Назва розділу модуля, теми та питання, що розглядаються на лекції	Кількість годин	Назва теми практичного заняття (питання і завдання)	Кількість годин	Завдання самостійної роботи у розрізі тем	Кількість годин
<p>мінеральний склад <i>Лекція 6</i></p> <p>1. Значення вітамінів у життєдіяльності організму. Їх класифікація. 2. Водорозчинні вітаміни. Їх функціональна роль. Основні джерела. Наслідки дисбалансу водорозчинних вітамінів в організмі. 3. Жиророзчинні речовини. Їх функціональна роль. Основні джерела. Наслідки дисбалансу жиророзчинних вітамінів в організмі. 4. Вплив технологічної обробки харчових продуктів на їх вітамінний склад</p>		<p><i>Запитання та завдання:</i></p> <p>1. Роль вітамінів в організмі людини для підтримання процесів життєдіяльності. 2. Класифікація та характеристика вітамінів. Джерела надходження 3. Вплив технологічної обробки харчових продуктів на їх збереження. 4. Наслідки дисбалансу вітамінів в організмі людини 5. Вирішення практичних кейсів.</p>	4	організму у флавоноїдах.	
<p>Тема 5. Режим харчування</p> <p>1. Режим харчування, фактори, що впливають на його формування. 2. Принципи формування прийому їжі. 3. Вода, роль в організмі. Вимоги до якості води. 4. Питний режим. Норми та правила вживання води.</p>	2	<p><i>Практичне заняття 7. Роль води підтриманні життєдіяльності організму</i></p> <p><i>Запитання та завдання:</i></p> <p>1. Режим харчування. 2. Продукти, що складають кожний прийом їжі. 3. Фізіологічне та гігієнічне значення води. 4. Вимоги до якості питної води. Хімічне забруднення води. 5. Питний режим. 6. Водний обмін та його вплив на організм.</p>	4	<p>Підготувати есе на теми:</p> <p>1. Роль води у харчуванні людини 2. Інноваційні підходи до вирішення проблем якості та безпечності питної води 3. Особливості питного режиму для людей різних</p>	10

Назва розділу модуля, теми та питання, що розглядаються на лекції	Кількість годин	Назва теми практичного заняття (питання і завдання)	Кількість годин	Завдання самостійної роботи у розрізі тем	Кількість годин
		7. Вирішення практичних кейсів.		вікових груп та групи інтенсивності праці	
Модуль 2. Харчування – запорука підтримання здоров'я та довголіття					
Тема 6. Класичні та альтернативні концепції харчування 1. Основи раціонального харчування. 2. Класичні концепції харчування (концепція збалансованого харчування) 3. Альтернативні концепції харчування (вегетаріанство, редуковане й роздільне харчування).	2	<i>Практичне заняття 8.</i> Класичні та альтернативні концепції харчування <i>Запитання та завдання:</i> 1. Охарактеризуйте античну теорію харчування. 2. Основні положення теорії збалансованого харчування. 3. Основні положення адекватного харчування. 4. Основні положення концепції: головний харчовий фактор, живої енергії, вегетаріанство, редуковане харчування. 5. Дайте коротку характеристику лікувально-профілактичному та дієтичному харчуванню. 6. Основні положення концепції оптимального харчування. 7. Вирішення практичних кейсів.	4	Підготувати доповідь на тему: 1. Нетрадиційне харчування, особливості застосування, їх позитивні та негативні сторони. 2. Вегетаріанство, веганство. 3. Лікувальне голодування, дробне харчування.	10
Тема 7. Дієтичні добавки та їх роль у харчуванні 1. Дієтичні добавки. Класифікація. 2. Нутрицевтики, парафармацевтики, пробіотики. Характеристика. Принципи використання. 3. Функціональні продукти харчування. Характеристика. Принципи використання.	2	<i>Практичне заняття 9.</i> Дієтичні добавки та їх роль у харчуванні. <i>Запитання та завдання:</i> 1. Дієтичні добавки, призначення, використання у харчуванні. 2. Класифікація дієтичних добавок. 3. Нутрицевтики, парафармацевтики, пробіотики. Характеристика. Принципи використання. 4. Еубіотики та їх значення у харчуванні	4	Підготувати доповідь на тему: 1. Дієтичні добавки у харчуванні дорослих. 2. Дієтичні добавки та їх використання у харчуванні дітей. 3. Еубіотики та їх значення у харчуванні.	10

Назва розділу модуля, теми та питання, що розглядаються на лекції	Кількість годин	Назва теми практичного заняття (питання і завдання)	Кількість годин	Завдання самостійної роботи у розрізі тем	Кількість годин
		5. Функціональні продукти харчування. Характеристика. Принципи використання. 6. Вирішення практичних завдань у відповідності до дистанційного курсу.			
Тема 8. Харчування та його вплив щодо профілактики основних захворювань населення 1. Види лікувально-профілактичного харчування та показання до їх призначення. 2. Особливості раціонів лікувально-профілактичного харчування. 3. Харчування при окремих захворюваннях.	2	<i>Практичне заняття 10</i> Корекція раціонів харчування 1. Раціони лікувально-профілактичного призначення. Принципи їх складання. 2. Особливості раціонів харчування при надлишковій масі тіла. 3. Особливості раціонів харчування при цукровому діабеті. 4. Особливості раціонів харчування при надлишковій масі тіла. 5. Особливості раціонів харчування при серцево-судинних захворюваннях. 6. Вирішення кейсів: розрахунок харчової цінності раціону.	8	Підготувати доповідь на тему: 1. Особливості профілактики захворювань, пов'язаних з нераціональним харчуванням. 2. Взаємозв'язок харчування та хронічних захворювань	10
Тема 9. Нутрігеноміка та психологія харчування 1. Нутрігеноміка, вплив на стан організму людини. 2. Психологія харчування. Фактори, що впливають. Особливості регулювання.	2	<i>Практичне заняття 11.</i> Нутрігеноміка та психологія харчування <i>Запитання та завдання:</i> 1. Взаємозв'язок нутрігеноміки та харчування. 2. Охарактеризувати термін психологія харчування. 3. Фактори, що впливають на вибір продуктів харчування 4. Вирішення практичних кейсів.	2	Питання для самопідготовки: 1. Психологічні причини неправильного харчування. Тригери харчової поведінки. Фудхакінг. Нутріхакінг	8
Разом за видами, год	20		40		90
Всього, год					150

Розділ 5. Система оцінювання знань студентів

Поточний контроль здійснюється при проведенні лекцій, практичних занять, перевірки виконання завдань та має на меті перевірку рівня засвоєння студентом навчального матеріалу навчальної дисципліни. Під час проведення лекцій застосовуються такі методи контролю, як усне опитування студентів з питань, визначених планом лекцій та пов'язаних з матеріалом попередніх лекцій, дискусійне обговорення проблемних питань з теми лекції, аналіз ситуаційних завдань.

Під час проведення практичних занять застосовуються такі методи контролю, як усне та письмове опитування, дискусійне обговорення проблемних питань з теми заняття, закріплення теоретичних знань відбувається під час виконання письмових завдань (вправ).

Поточний контроль, який застосовується під час проведення поточної модульної роботи, здійснюється у вигляді письмової контрольної роботи за допомогою білетів, які містять три питання. Відсутність студента під час модульного контролю знань оцінюється в „0” балів.

Розподіл балів, що отримують студенти за результатами вивчення навчальної дисципліни «Сучасні аспекти здорового харчування», наведений в табл. 5.1.

Таблиця 5.1 – Розподіл балів, що отримують студенти за результатами вивчення навчальної дисципліни «Сучасні аспекти здорового харчування»

Назва модулю, теми	Вид навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Змістовний модуль 1. Теоретичні основи харчування		
Тема 1. Харчування людини та його вплив на стан здоров'я	Відвідування занять	4,0
Тема 2. Система травлення і процеси травлення	Тестування	5,0
Тема 3. Макронутрієнти харчових продуктів	Навчальна робота на практичних заняттях	15,0
Тема 4. Мікронутрієнти харчових продуктів	Самостійна робота з підготовки до занять та виконання домашніх завдань	21,0
Тема 5. Режим харчування		
Модульна контрольна робота		5
	Разом	50
Змістовний модуль 2. Харчування – запорука підтримання здоров'я та довголіття		
Тема 6. Класичні та альтернативні концепції харчування	Відвідування занять	4,0
Тема 7. Дієтичні добавки до їжі та їх роль у харчуванні	Тестування	5,0
Тема 8. Харчування та його вплив щодо профілактики основних захворювань населення. Особливості розробки раціонів харчування.	Навчальна робота на практичних заняттях	15,0
	Самостійна робота з підготовки до занять та виконання домашніх завдань	21,0

Назва модулю, теми	Вид навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Тема 9. Нутригеноміка та психологія харчування		
Модульна контрольна робота		5
	Разом	50
Разом		100

Підсумковий контроль здійснюється у 6 семестрі у формі заліку. Шкала оцінювання знань студентів наведена в табл. 5.

Таблиця 5.2 – Система нарахування додаткових балів за видами робіт з вивчення навчальної дисципліни

Форма роботи	Вид роботи	Бали
1. Навчальна	Виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань підвищеної складності, проходження онлайн-курсу «4 кроки до здорового харчування» https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+HLFD101+2019_T2/about) отриманням сертифікату	10
2. Науково-дослідна	Участь у науковій роботі за тематикою дисципліни	10
	Участь у наукових студентських конференціях	5

Примітка: За додаткові види навчальних робіт студент може отримати не більше 25 балів, які додаються до загальної підсумкової оцінки (але загальна підсумкова оцінка не може перевищувати 100 балів).

Таблиця 6 – Шкала оцінювання здобувачів освіти за результатами вивчення навчальної дисципліни "Сучасні аспекти здорового харчування"

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Розділ 6. Інформаційні джерела

Основні

1. Боєчко Ф.Ф., Назаренко Н.В. Харчова хімія. Навч. посібн. Черкаси, 2017. 236 с.
2. Нутриціологія: навч. посіб. / під ред Дуденко Н. В. Світ книг.2024. 527с.
3. Основи фізіології харчування: навч. посіб. / Дуденко Н. В., Павлоцька Л.Ф., Горбань В.Г., Цибань Л.С. Харківський держ. ун-т харч. та торгівлі. Х., 2017. 216 с.
4. 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.
5. Положишникова Л. О. Сучасні аспекти здорового харчування: дистанційний курс, 2024. URL: <http://www2.el.puet.edu.ua/wk/course/view.php?id=3871>.
6. Тележенко Л.М., Дзюба Н.А., Кашкано М.А. Здорове харчування. Монографія. Гельветика., 2018. 200 с.
7. Технологія продукції ресторанного господарства [Електрон. ресурс] : навчально-методичний посібник для самостійного вивчення дисципліни за кредитно-модульною системою організації навчального процесу / Т. В. Капліна, Л. О. Положишникова, О. І. Положишникова. 2008.
8. Харчова хімія : навч. посіб. / В. В. Євлаш, О. І. та ін. 2-ге вид., Харків: Світ книг, 2016. 504 с.

Додаткові

1. Броннікова Світлана. Інтуїтивне харчування. Як припинити непокоїтися щодо їжі та схуднути / пер. з англ. Тамара Ключкіна. BookChef. 2020. 416 с.
2. Благодарна Г. І., Ковальова О.О. Конспект лекцій з дисципліни “Санітарно-гігієнічні основи спеціальності” для студентів 3, 4 курсів денної та заочної форм навчання за напрямом підготовки 6.060103 – Гідротехніка (водні ресурси), 6.060101 – Будівництво (професійне спрямування «Водопостачання та водовідведення»). Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2015. 119 с.
3. Влащенко Н.М. Інноваційні технології у ресторанному, готельному господарстві та туризмі: навч.посіб. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 373 с.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
5. Карі Надо, Слоан Барнетт Прощавай, харчова алергіє! / пер. з англ. М. Солдаткіна. КМ-Букс. 2022. 366 с.
6. Москоні Ліса. Їжа для мозку. Наука розумного харчування / пер. з англ. Валерія Глінка. Київ: Наш Формат, 2019. 336 с.
7. Нутригенетичні особливості та харчова поведінка – вагомі складові сучасної персоналізованої медицини / Г.Д. Фадеєнко, Я.В. Нікіфоров, М.М. Вовченко, О.О. Буряковська. *Український терапевтичний журнал*. 2017. № 2. С. 26 – 32.
8. Тарасюк Г.М., Чагайда А.О. Тенденції вибору збалансованого харчування споживачами послуг індустрії гостинності. *Економіка, управління та адміністрування*, 2024. № 1 (107). С.26-38.
9. Рогова А. Л., Чоні І. В., Положишникова Л. О. Вплив сучасних кулінарних трендів на розвиток технологій десертів. *Вісник Львівського торговельно-економічного університету. Технічні науки*. Львів, 2024. № 37. С.56-64. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1221-2024-37-08>.
10. Романова, І. В., Гречановська, О. В., Мегем, О. М. Біохакинг як спосіб розвитку та вдосконалення когнітивних функцій: теорія, практика та ризики. *Перспективи та виклики теоретичної медицини*. № 2, 2024. URL: <https://p-med.com.ua/index.php/journal/article/view/21> (дата звернення 20.05.2024).
11. Ума Найду. Їжа для ментального здоров'я. Наш формат. 2021. 230 с.
12. Ciaurelli, S.; Origlia, C.; Adamo, A.; Giannattasio, S.; González, M.; Quinto, L.; Biava, P.M.

- Paradigm Shift: an Overview on Nutrigenetics and Nutrigenomics. *Preprints 2021*, 2021070137 (DOI: 10.20944/preprints202107.0137.v1).
13. Horne J.R., Vohl M.C. Response to the Consensus Report of the Academy of Nutrition and Dietetics: Incorporating genetic testing into nutrition care. *J Acad Nutr Diet*. 2020; 120: 1959-1960.
 14. Michael Zeese. Introduction to the chemistry of food. Charlotte Cockle Academic press, 2020. 418 p.
 15. Mousumi Sen. Food chemistry: The role of additives, preservatives and adulteration. Wiley-Scrivener, 2021. 488 с.
 16. Nutrigenetics - Personalized Nutrition in the Genetic Age / Emma L. Beckett, Patrice R. Jones, Martin Veysey³ and Mark Lucock. *Exploratory Research and Hypothesis in Medicine*. 2017. № 2(4). P.109-116. DOI: 10.14218/ERHM.2017.00027.
 17. Здорове харчування : веб-сайт. URL: <http://medfond.com> (дата звернення 20.06.2024).
 18. Сайт асоціації дієтологів України: веб-сайт. URL: <http://uda.in.ua/> (дата звернення 30.11.2022).
 19. Тарілка здорового харчування - МОЗ України: веб-сайт. URL: <http://moz.gov.ua/article/health/porivnjajte-svoju-izhu-z-%C2%ABtarilkoju-zdorovogo-harchuvannja%C2%BB> (дата звернення 20.05.2024).

Розділ 7. Програмне забезпечення навчальної дисципліни

1. Загальне програмне забезпечення, до якого входить пакет програмних продуктів Microsoft Office.
2. Спеціалізоване програмне забезпечення комп'ютерної підтримки освітнього процесу з навчальної дисципліни, яке включає перелік конкретних програмних продуктів – відсутнє.
3. Дистанційний курс «Сучасні аспекти здорового харчування», який розміщено у програмній оболонці Moodle на платформі Центру дистанційного навчання ПУЕТ (<https://el.puet.edu.ua/>).