



**СИЛАБУС**  
**навчальної дисципліни**  
**«ОСНОВИ ВЕГЕТАРІАНСТВА ТА**  
**АЮРВЕДИ»**

<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, а також другий (магістерський) рівень вищої освіти спеціальності 211 Ветеринарна медицина, набору 2022 року
<b>Код і найменування спеціальності, тип і назва освітньої програми</b>	Для студентів усіх спеціальностей Полтавського державного аграрного університету
<b>Статус навчальної дисципліни</b>	Міжфакультетська вибіркова.
<b>Курс, семестр</b>	2 курс 3 семестр для 2023р.н. та 3 курс 5 семестр для 2022 р.н.
<b>Трудомісткість</b>	Загальна кількість годин – 90 год. Кількість кредитів – 3
<b>Мова(и) викладання</b>	Державна
<b>ННІ / факультет, кафедра</b>	Факультет технологій тваринництва та продовольства Кафедра харчових технологій
<b>Контактні дані розробника(ів)</b>	<i>Викладач:</i> БУДНИК Ніна, завідувач кафедри харчових технологій, к.т.н, доцент <i>Контакти:</i> (навчальний корпус № 5к) e-mail: nina.budnyk@pdau.edu.ua, тел. 0667319895 <i>Сторінка викладача:</i> <a href="https://www.pdau.edu.ua/people/budnik-nina-vasilivna">https://www.pdau.edu.ua/people/budnik-nina-vasilivna</a>
<b>Мета вивчення навчальної дисципліни</b>	Формування у здобувачів вищої освіти теоретичних знань з Аюрведи та вегетаріанства як цілісних систем оздоровлення людини, набуття навичок і вмінь у формуванні правильного раціону харчування, вивчення правил комбінування харчових продуктів в залежності від конституції людини.
<b>Компетентності</b>	ЗК 4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями, вміння виявляти, формулювати та вирішувати проблеми. ЗК 8. Здатність до практичного застосування знань та оволодіння сучасними знаннями. ЗК 10. Здатність застосовувати отримані знання в практичних ситуаціях, виявляти, ставити та вирішувати завдання у сфері професійної діяльності. ЗК 21. Здатність організовувати роботу по збереженню та зміцненню як особистого, так і суспільного здоров'я
<b>Результати навчання</b>	РН 21. Знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини; визначати відповідність показників якості сировини, напівфабрикатів і готової продукції нормативним вимогам за допомогою сучасних методів аналізу (або контролю). РН 25. Здатність усвідомити роль здоров'я в системі людських цінностей, застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
<b>Методи навчання</b>	<b>1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:</b> - за джерелом знань словесні методи: лекція, розповідь-пояснення; бесіда; наочні

	<p>методи: ілюстрування; демонстрування; практичні методи: вправи; практичні роботи; робота з навчально-методичною літературою: конспектування, тезування, анотування, підготовка реферату, - за ступенем керівництва методи самостійної роботи вдома: завдання самостійної роботи робота під керівництвом викладача: виконання практичних завдань</p> <p><b>2. Методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності методи формування пізнавальних інтересів:</b> створення ситуації інтересу; ситуації новизни навчального матеріалу; метод використання життєвого досвіду; навчальні дискусії для вирішення проблемної ситуації</p> <p><b>3. Методи контролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності:</b> методи усного контролю: обговорення теоретичних питань, доповіді; методи письмового контролю: письмове виконання практичних завдань тестовий контроль: розв'язування тестів;</p> <p><b>4. Інноваційні методи навчання:</b> інтерактивні методи: дискусії, диспути, проектування професійних ситуацій; комп'ютерні і мультимедійні методи: використання мультимедійних презентацій; дистанційне навчання</p>
<p><b>Програма навчальної дисципліни</b></p>	<p>Тема 1. Вегетаріанство та Аюрведа як особливі системи харчування</p> <p>Тема 2. Вегетаріанство. Характеристика його основних напрямків</p> <p>Тема 3 Вегетаріанство як стиль життя</p> <p>Тема 4. Особливості раціону харчування вегетаріанців</p> <p>Тема 5. Аюрведа - холистична система оздоровлення людини</p> <p>Тема 6. Доші як енергетичні субстанції організму</p> <p>Тема 7. Основи аюрведичної науки про перетравлюваність та засвоюваність їжі</p> <p>Тема 8. Гуни харчових продуктів, поняття та місце розташування субдош у організмі людини</p> <p>Тема 9. Організація спеціального харчування у Аюрведі.</p>
<p><b>Стратегія оцінювання результатів навчання</b></p>	<p>Формами поточного контролю знань здобувачів вищої освіти є: опитування (денна форма – 16 бал); розв'язування тестів (денна форма – 14 балів); виконання вправ на практичних заняттях (денна форма – 28 балів); виконання завдань самостійної роботи, написання реферату (денна форма – 30 балів); контрольна робота ( денна форма -12 балів). Форма семестрового контролю – залік.</p>
<p><b>Політика навчальної дисципліни</b></p>	<p>Політика щодо термінів виконання та перескладання: усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Завдання, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75 % від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). За порушення дисципліни здобувач вищої освіти отримує на занятті 0 балів та зобов'язаний відпрацювати таке заняття. Списування під час контрольної роботи заборонено (у т. ч. із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування. Документи стосовно академічної доброчесності наведені на сторінці АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ПДАУ: <a href="https://www.pdaa.edu.ua/content/akademichna-dobrochesnist">https://www.pdaa.edu.ua/content/akademichna-dobrochesnist</a>. Є можливість опанування даної навчальної дисципліни за програмами академічної мобільності (внутрішньої / міжнародної) за наявними укладеними угодами</p>

	(договорами) між Університетом та закладом-партнером та / або індивідуальними запрошеннями. Визнання та перезарахування результатів такого навчання відбувається спеціально створеною комісією на підставі поданих здобувачем вищої освіти відповідних документів з використанням Європейської кредитнотрансферної системи. Організаційні процеси навчання за програмами академічної мобільності регламентуються Положенням про академічну мобільність здобувачів вищої освіти Полтавського державного аграрного університету.
Передумови для вивчення навчальної дисципліни (за потреби)	Відсутні
Додаткові матеріали для представлення навчальної дисципліни (за потреби)	Робоча навчальна програма, презентація, відеоролики, матеріали на платформі Moodle тощо.
Рекомендовані джерела інформації	<p style="text-align: center;"><b>Основні</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дмітрієва А.В. Вступ до Аюрведичної медицини. Наукове видання Київ : Расаєна. 2015. 129 с.</li> <li>2. Кумар, Дж. Аюрведичний погляд на безпеку харчових продуктів. Безпека харчових продуктів у 21 столітті. Академічна преса, 2017. С. 71-81.</li> <li>3. Лад У., Лад В. Аюрведическая кулинария. К: Саттва. 2000. 318 с.</li> <li>4. Бурба, Д. В. Чарака-самхіта. Глави 1, 4–6 першого розділу. Східний світ, 2017. 1- 2, 143-165.</li> <li>5. Бурба, Д. В. Чарака-самхіта. Глави 7–10 першого розділу. Східний світ, 2017, 84-99 с.</li> <li>6. Бурба, Д. В. Чарака-Самхіта Глави 11–12 Першого Розділу. Східний світ, 2017.</li> <li>7. Морнингстар Амадеа Аюрведическая кулинария для западных стран. Амадеа Морнингстар. 2005. 379 с.</li> <li>8. Фроули, Д. Аюрведическая терапия . Пер. с англ. 10-изд. К. : Саттва, 2015. 448 с.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Допоміжні</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Traditional and ayurvedic foods of Indian origin / Sarkar P., Lohith K.D.H., Dhumal C., Panigrahi S.S., Choudhary R. Journal of Ethnic Foods, 2017,. 2, pp. 97-109.</li> <li>9. Satyavati, G. Ayurvedic concepts of nutrition and dietary guidelines for promoting/preserving health and longevity. New Delhi: Nutrition Foundation of India, 2008. 210-28.</li> <li>10. Preetam S. Traditional and ayurvedic foods of Indian origin. Journal of Ethnic Foods, 2015. 2.3, pp. 97-109.</li> <li>11. Bode M. Ayurveda in the Twenty-First Century: logic, practice and ethics. Medical pluralism in contemporary India, New Delhi: Orient Blackswan, 2012. pp. 59-76.</li> <li>12. Kumar, J. An ayurvedic perspective on food safety. <i>Food Safety in the 21st Century. Academic Press</i>, 2017. pp. 71-81.</li> <li>13. Kandula, Namratha R., Manasi A. Tirodkar Biological Models of Health. Biopsychosocial Approaches to Understanding Health in South Asian Americans: Springer,</li> </ol>

Cham, 2018. pp. 53-70.

### Інформаційні ресурси

1. Рекомендації по харчуванню. URL: <https://uda.in.ua/category/recommendations/>
2. Ukrainian Association Ayurveda – Yoga. URL: <https://uaay.org/en/research-andpublications/>
3. Аюрведа-192. URL: <https://ayurveda192.ua/>
4. Центр Расаяна. URL: <https://www.facebook.com/ayurvedatsentr.rasayan11>. «Аюрведа» – «наука життя» і секрет довголіття? [Електронний ресурс].
5. Верховна рада України. Офіційний вебпортал парламенту України. Законодавство. <https://www.rada.gov.ua/news/zak>.
6. Інформаційне забезпечення у сфері технічного регулювання ДП "Укрметртестстандарт". Каталог НД on-line. [http://csm.kiev.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=3731&Itemid=139&lang=uk](http://csm.kiev.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=3731&Itemid=139&lang=uk)
7. Державна служба України з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів. <https://dpss.gov.ua/publicnainformasiya>.
8. Міністерство охорони здоров'я України <https://moz.gov.ua/nakazi-moz>
9. Стандарт FAO CAC/GL 31 – 1999. Codex Guidelines for the Sensory Evaluation of Fish and Shellfish in Laboratories. URL: [https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/es/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252Fstandards%252FCXG%2B31-1999%252FCXG\\_031e.pdf](https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/es/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252Fstandards%252FCXG%2B31-1999%252FCXG_031e.pdf) (дата звернення: 09.02.2022).

Рік введення

2024