

**АНОТАЦІЯ**  
**НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ»**  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня «Бакалавр»  
спеціальності 181 «Харчові технології»

**Місце дисципліни в навчальному плані** – вибіркова, цикл професійної підготовки.

**Загальний обсяг дисципліни:** 120 годин 4,0 кредити ЄКТС.

**Мета навчальної дисципліни:** ознайомлення з базовими поняттями раціонального харчування, основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значенням для здоров'я людини; особливостями харчування осіб різних вікових груп та зайнятості; формування соціальної компетентності, моральних правил, традицій, позитивного ставлення до зміцнення здоров'я на основі освоєння принципів раціонального харчування.

**Завданням навчальної дисципліни:** поглиблення знань з анатомо-фізіологічних особливостей травлення; забезпечення вивчення основних складових компонентів їжі і їх ролі у формуванні здоров'я, значення води для організму та нормативів питного режиму; поглиблення знань про загальну характеристику основних продуктів харчування; формування основ здорового способу життя і грамотної поведінки людей в суспільстві.

**Програма навчальної дисципліни:**

Тема 1. Роль раціонального харчування сучасної людини.

Тема 2. Система травлення і процеси травлення.

Тема 3. Фізіологічні основи раціонального і збалансованого харчування.

Тема 4. Сучасні погляди на роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні.

Тема 5. Сучасні погляди на роль мінеральних речовин і вітамінів у харчуванні.

Тема 6. Вода в житті людини.

Тема 7. Диференційоване харчування різних вікових та професійних груп населення.

Тема 8. Фізіологічна характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів.

**У результаті засвоєння дисципліни у здобувачів вищої освіти будуть сформовані наступні компетенції:**

**Загальні компетентності:**

ЗК 1. Знання і розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК 2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Уміння розв'язувати поставлені задачі та приймати відповідні обґрунтовані рішення.

**Спеціальні предметні компетенції:**

ФК 1. Здатність впроваджувати у виробництво технології харчових продуктів на основі розуміння сутності перетворень основних компонентів продовольчої сировини впродовж технологічного процесу.

ФК 5. Здатність розробляти нові та удосконалювати існуючі харчові технології з врахуванням принципів раціонального харчування, ресурсозаощадження та інтенсифікації технологічних процесів.

ФК 15. Здатність визначати та аналізувати нутрієнтний склад продовольчої сировини та враховувати його при розробленні нових та удосконаленні існуючих технологій харчових продуктів.

**Результати навчання:**

ПРН 5. Знати наукові основи технологічних процесів харчових виробництв та закономірності фізико-хімічних, біохімічних і мікробіологічних перетворень основних компонентів продовольчої сировини під час технологічного перероблення.

ПРН 6. Знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини.

*(додаткові)*

ПРН (Д1). Уміти застосовувати знання особливостей нутрієнтного складу сировини при розробленні та удосконаленні технологій харчових продуктів.

ПРН (Д2). Застосовувати теоретичні знання в сфері поліпшення якості харчових продуктів з використанням інноваційних інгредієнтів.

ПРН (Д3). Уміти давати рекомендації із оздоровчого харчування.

**Вид підсумкового контролю – залік**