

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОГО БІЗНЕСУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

«\_\_\_\_\_» 2025 р.

\_\_\_\_\_ Я.С.СВИЩ

Програма навчального семінару підвищення кваліфікації  
науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти

**«ШКОЛА ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ: ОСВІТА ЯК ІНСТРУМЕНТ  
БЕЗПЕРЕРВНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ  
ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

НА ТЕМУ:

**«НУТРИЦІОЛОГІЯ З ОСНОВАМИ ТОВАРОЗНАВСТВА: МІФИ ТА РЕАЛЬНІСТЬ»**

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована  
до затвердження на засіданні кафедри готельно-ресторанного бізнесу  
факультету туризму  
(протокол № 6\_ від 18 листопада 2024 р.)

Завідувач кафедри

М.З. Паска

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована  
до затвердження на засіданні кафедри педагогіки та психології  
факультету післядипломної та заочної освіти  
(протокол № 9 від 9 грудня 2024 р.)

Завідувач кафедри

В. Ф. Соловйов

Схвалено вченою радою факультету післядипломної та заочної освіти  
протокол №3 від 20.12. 2024 р.

Львів

## I. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

**Найменування:** Програма семінару підвищення кваліфікації для науково-педагогічних працівників на тему: «**НУТРИЦІОЛОГІЯ З ОСНОВАМИ ТОВАРОЗНАВСТВА: МІФИ ТА РЕАЛЬНІСТЬ**»

**Розробник:** завідувач кафедри готельно-ресторанного бізнесу, доктор наук, професор, Паска М.З.

Курс «**НУТРИЦІОЛОГІЯ З ОСНОВАМИ ТОВАРОЗНАВСТВА: МІФИ ТА РЕАЛЬНІСТЬ**» має на меті сформувати теоретичні знання про основи раціонального та оздоровчого харчування; вивчити основні теорії харчування та фізіологічну потребу людини в основних складових продуктів харчування; набуття навичок у виявленні причин розвитку і ознак моно- та полінутрієнтних дефіцитів та їх профілактики; формування та зберігання натуральних та споживчих властивостей товарів, харчової цінності, класифікації та формування асортименту продукції й навичок оцінки споживчих властивостей товарів з метою задоволення потреб споживачів; оволодіння навичками органолептичного та інструментального методів контролю якості продуктів харчування

Метою вивчення модульної компоненти «Нутриціології з основами товарознавства: міфи та реальність» є набуття спеціальних теоретичних знань та практичних навичок із загальних підходів та принципів повноцінного, раціонального і профілактичного харчування людини в різних умовах життя та діяльності з основами нутриціології та товарознавства, на базі яких складається і розвивається технологія виробництва харчової продукції відповідно товарознавчі оцінки .

**Напрямок:** професійна комунікація – 12 год; розвиток комунікативних навичок – 18 год.

У результаті вивчення модуля семінару «**НУТРИЦІОЛОГІЯ З ОСНОВАМИ ТОВАРОЗНАВСТВА: МІФИ ТА РЕАЛЬНІСТЬ**» учасники будуть:

**Знати:** основні відомості про харчування в життєдіяльності людини; оздоровчу дію продуктів харчування на організм людини; фізіологічне значення компонентів продуктів харчування - білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин та їх оптимальні потреби відповідно до стану організму за конкретних умов існування; здійснювати оцінку та корекцію раціону харчування; основні властивості сировини, окремі технології виготовлення певних груп продуктів, особливості їх зберігання та маркування

**Вміти:** володіти методичним інструментарієм реалізації законів раціонального та оздоровчого харчування, вимог до харчового раціону, режиму харчування та умов прийому їжі. Ідентифікувати харчовий продукт за товарознавчими характеристиками. Здійснювати розрахунки енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування; виявляти статус харчування організму та його порушень. Вміти розпізнавати дефекти харчової продукції, маркування та проводити органолептичну оцінку окремих харчових продуктів

**Обсяг:** 30 годин (1 ЄКТС).

**Форма (форми) підвищення кваліфікації:** інституційна очна та дистанційна (за бажанням слухачів)

**Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:**  
**загальні компетентності:**

- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;
- здатність розробляти харчові продукти нового покоління, у тому числі функціональні, на основі принципів харчової комбінаторики і застосування безпечної, біологічно повноцінної сировини та інноваційних інгредієнтів;
- здатність прогнозувати подальший розвиток харчової галузі в умовах глобалізації економічного розвитку суспільства
- здатність пропагувати основні принципи раціонального харчування.
- здатність розраховувати фізіологічної потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах; надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування

**Місце (місця) надання освітньої послуги:**

1. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського.
2. За місцем знаходженням замовника освітніх послуг (за потребою).
3. Дистанційно (за потребою).

**Очікувані результати навчання науково-педагогічного працівника:**

1. Розуміє основи здорового харчування та способу життя.
2. Демонструє вміння застосовувати сучасні знання якості харчових продуктів.
3. Володіє сучасними методами збереження і зміцнення здоров'я людини, гарантування безпечності харчових продуктів.
4. Вміє застосовувати ризик-орієнтований підхід у професійній діяльності.

**Вартість (у разі встановлення):** Вартість участі в навчальному семінарі за один модуль для науково-педагогічних працівників ЛДУФК становитиме 300 грн. Вартість участі в навчальному семінарі за один модуль для учасників, які не є представниками ЛДУФК становитиме 650 грн.; оплата курсів за місцем праці замовника освітніх послуг обумовлюється в угоді про надання освітніх послуг.

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації: сертифікат.

## **II. ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **«НУТРИЦІОЛОГІЯ З ОСНОВАМИ ТОВАРОЗНАВСТВА: МІФИ ТА РЕАЛЬНІСТЬ»**

Нутриціологія – це наука про харчування, яка вивчає поживні речовини (нутриєнти) та інші компоненти, що містяться в продуктах харчування, їх вплив на організм та особливості взаємодії між собою. Основою нутриціології є забезпечення раціонального (правильного) харчування, що є запорукою здоров'я та краси. Важливо розуміти, що зовнішній вигляд і внутрішній фізіологічний стан нашого організму більшою мірою залежить від нашого харчування, адже ще Гіппократ, давньогрецький лікар і філософ, казав: «Ми – те, що ми їмо», тому важливо розуміти кожен харчовий продукт із товарознавчої точки зору, без міфу, а реально.

#### **Тема 1. Нутриєнти, їх вміст у харчових продуктах.**

Вплив харчування на організм людини. Їжа, як багатокomпонентний фактор, що справляє різноманітний вплив на організм. Характеристика основних харчових продуктів, які використовуються у дієтичному харчуванні. Характеристика харчових раціонів лікувально-профілактичного призначення.

#### **Тема 2. Раціон харчування, його повноцінність, збалансованість, харчова та енергетична цінність.**

Харчовий статус, методи його визначення. Енергетична і харчова цінність раціону. Енергетична цінність головних нутриєнтів раціону. Групи продуктів за енергетичною та харчовою цінністю. Розрахунок добових енергетичних витрат. Величина головного обміну. Методи визначення харчового статусу: антропометричний . Признаки дефіциту харчових нутриєнтів

#### **Тема 3. Споживчі властивості та формування показників якості основних груп харчових продуктів**

Особливості використання та класифікація збагачених продуктів харчування. Спеціалізовані продукти харчування та їх призначення. Вимоги до маркування харчових продуктів.

**Тема 4. Вивчення асортименту і визначення якості молочних, м'ясних олійно-жирових продуктів.**

Ознайомлення із основними технологічними принципами виготовлення життєво необхідних харчових продуктів. Вивчення їх асортименту та проведення дегустаційних оцінок та експрес методів.

**Контроль за знаннями** слухачів проводиться на основі вхідного, вихідного діагностування та оперативного контролю, який проводиться послідовно і систематично: на практичних заняттях, індивідуальне та фронтальне опитування, виконання самостійної роботи, тестування; на лекціях – експрес-контроль, що передбачає постановку конкретних питань з теми.

**Оцінювання** розглядається як засіб одержання зворотної інформації про результативність підвищення кваліфікації та внесення коректив у методику роботи зі слухачами курсів.

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№ п/н	Назва теми навчального семінару	Кількість годин		
		Лекції	Семінарські	Всього
1	Нутрієнти, їх вміст у харчових продуктах.	2	4	6
2	Раціон харчування, його повноцінність, збалансованість, харчова та енергетична цінність.	2	4	6
3	Споживчі властивості та формування показників якості основних груп харчових продуктів	4	4	8
4	Вивчення асортименту і визначення якості молочних, м'ясних олійно-жирових продуктів.	4	6	10
<b>Разом</b>		<b>12</b>	<b>18</b>	<b>30</b>