

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВІННИЦЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра туризму та готельно-ресторанної справи

СИЛАБУС

FOOD КОУЧИНГ / FOOD COACHING

Інформація про викладача	
Викладач	Іваніщева Ольга
Науковий ступінь	-
Вчене звання	-
Посада	старший викладач кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Адреса кафедри	м. Вінниця, вул. Соборна, 87, каб. 37
Контактний телефон	068 031 24 32
E-mail:	o.ivanishcheva@vtei.edu.ua
Електронна сторінка курсу в системі дистанційного навчання	
Інформація про освітній компонент	
Статус компоненту	Вибірковий
Освітній ступінь	Бакалавр
Навчальний рік	2026/2027
Анотація курсу	Однією з найголовніших складових здорового способу життя є правильне харчування, яке допомагає запобігти розвитку цілого ряду хронічних захворювань, необхідне для забезпечення життєдіяльних процесів в організмі, для виконання розумової і фізичної роботи та ін. Неодмінною умовою доброго здоров'я, гармонійного розвитку і високої працездатності є правильне харчування з урахуванням віку, статі, умов життя, праці та побуту, що забезпечує постійність внутрішнього середовища організму людини, діяльність різних органів і систем. З іншого боку, неправильне харчування значно знижує захисні сили організму і працездатність, порушує процеси обміну речовин, веде до передчасного старіння. Food коучинг є процесом допомоги людині у формуванні здорових харчових звичок через індивідуальний супровід, що включає роботу з мотивацією, емоційним голодом, зміну стереотипів, навчання правильному вибору продуктів та освоєння навичок приготування смачної, корисної їжі без надлишку солі чи шкідливих добавок, щоб досягти довгострокового здоров'я, енергії та оптимальної ваги, а не просто дотримуватися дієти. Метою освітнього компонента «Food коучинг» є ознайомлення здобувачів вищої освіти з системами нетрадиційного харчування, теорією «здорової тарілки», фітотерапією для правильного харчування, основами оздоровчого харчування, способами збереження і зміцнення здоров'я за допомогою здорового, раціонального харчування, принципами гіпоалергенного харчування, набуття навичок складання збалансованих раціонів харчування та приготування страв відповідно до них. У процесі вивчення освітнього компонента передбачається цілеспрямоване формування у здобувачів знань про правильне харчування та

	навичок раціональної харчової поведінки. Прослухавши навчальний курс, здобувачі повинні знати: найпоширеніші стереотипи про правильне харчування людини, теорію «здорової тарілки», особливості правильного харчування для різних категорій населення, значення сировини в системі правильного та здорового харчування, особливості використання оздоровчих продуктів у системі відновлення здоров'я та екологічного захисту.
Мова викладання	Українська
Результати навчання	- проводити пошук та обробку науково-технічної інформації з різних джерел та застосовувати її для вирішення конкретних технічних і технологічних завдань; - знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів, роль нутрієнтів у харчуванні людини; - розуміти закономірності фізико-хімічних, біохімічних і мікробіологічних перетворень основних компонентів продовольчої сировини під час технологічного перероблення; - вміти розраховувати «здорову тарілку», індекс маси тіла, основний обмін та добову потребу в калоріях; - знати наукові основи технологічних процесів виробництва гіпоалергенних кулінарних та кондитерських виробів; - вміти розробляти або удосконалювати рецептури кулінарної продукції з використанням Superfood, Ecofood, дикорослих та культивованих трав та ягід; - усвідомлювати важливість формування здорових харчових звичок через мотивацію, зміну стереотипів, правильний вибір продуктів та набуття навичок приготування смачної, корисної їжі.

Тематичний план та оцінювання результатів навчання

Назва теми	Кількість годин				Форми контролю	Бальна оцінка
	Усього годин / кредитів	з них				
		лекції	лабораторні заняття	самостійна робота студентів		
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Поняття про правильне харчування людини. Теорії та концепції харчування	7	2	-	5	-	-
Тема 2. Теорія «здорової тарілки».	9	2	4	3	В, ВПЗ, УД, КТ	10
Тема 3. Особливості правильного харчування для різних категорій населення	13	4	4	5	В, ВПЗ, УД, КТ	10
Тема 4. Системи нетрадиційного харчування	18	4	4	10	В, ВПЗ, УД, КТ	10
Тема 5. Вода: питний режим і водний обмін. Фітотерапія для правильного харчування	18	4	4	10	В, ВПЗ, УД, КТ	10
Тема 6. Принципи	18	4	4	10	В, ВПЗ, УД, КТ	10

гіпоалергенного харчування.						
Тема 7. Superfood як компонент сучасного раціонального харчування	18	4	4	10	В, ВПЗ, УД, КТ	10
Тема 8. Використання Есоfood у правильному харчуванні.	18	4	4	10	В, ВПЗ, УД, КТ	10
Тема 9. Використання дикорослих та культивованих трав та ягід в теорії правильного харчування	16	4	4	8	В, ВПЗ, УД, КТ	10
Тема 10. Використання оздоровчих продуктів у системі відновлення здоров'я та екологічного захисту	18	2	2	14	В, ВПЗ, УД, КТ	5
Індивідуальне завдання	27			27	ІЗ	15
Разом	180/6	34	34	112		100
Підсумковий контроль - екзамен						
Поточний контроль / критерії оцінювання	Перелік умовних позначень форм контролю та оцінка їх у балах: В – відповідь на лабораторних заняттях – 1 бал. ВПЗ – виконання практичних завдань – 2 бали. УД – участь у дискусії – 1 бал. КТ – комп'ютерне тестування – 1 бал. ІЗ – індивідуальне завдання – 15 балів (курси на платформі Prometheus або на інших сервісах, участь у семінарах, тренінгах, майстер-класах – 5 балів; участь у наукових заходах – 10 балів). Загальна сума за поточну навчальну роботу (аудиторну та самостійну) за семестр – 100 балів. Критерії оцінювання розроблені відповідно до положення Про організацію освітнього процесу здобувачів вищої освіти http://www.vtei.com.ua/doc/2024/dok/8.pdf.					
Основні літературні та інформаційні джерела	1. Дуденко Н. В. Нутриціологія: навчальний посібник. Харківська обл.: Світ книг, 2024. 527 с. 2. Міхєєнко О.І. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2024, 184 с. 3. Оздоровче харчування : навч. посіб. / П.О. Карпенко, Н.В. Притульська, М.Ф. Кравченко, І.Ю. Антонюк, А.О. Медведєва. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2019. 627 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. Пересічний М.І., Карпенко П.О., Пересічна С.М., Грищенко І.М. Технологія харчових продуктів функціонального призначення : опорний конспект лекцій. Київ : КНТЕУ, 2019. 144 с. 6. Семко Т.В., Іваніщева О.А., Пахомська О.В., Гаспарян А. Створення «вінницької» солі шляхом внесення рослинної сировини дикоросів з використанням інноваційного обладнання. <i>Науковий вісник Таврійського державного агротехнологічного університету</i> . 2024. Вип. 24. Том 1. 7. Циганенко О.І., Хоменко І.М., Маслова О.В., та ін. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом. Київ: В-во «Щек», 2021. 240 с					

Політика освітнього компонента	
Організація навчання	Організація навчання відбувається відповідно до Положення про організацію освітнього процесу здобувачів вищої освіти http://www.vtei.com.ua/doc/2024/dok/8.pdf. Відвідування навчальних занять з освітнього компонента «Food коучинг» є обов'язковим, згідно розкладу. Конспектування лекційного матеріалу у вигляді коротких тезисів вітається, але не є обов'язковим. Підготовка до лабораторного заняття передбачає опрацювання переліку питань, що виносяться на обговорення, та створення конспекту, проходження комп'ютерного тестування в системі MOODLE, виконання визначених завдань. Виконання індивідуального завдання передбачає проходження курсів на платформі Prometheus або на інших сервісах, участь у семінарах, тренінгах, майстер-класах, наукових заходах. Виконані завдання оцінюються у межах визначених критеріїв.
Інтеграція ІІІ в освітній процес	Інтеграція ІІІ в освітній процес здійснюється відповідно до Політики застосування штучного інтелекту (ІІІ) http://www.vtei.com.ua/doc/dtu/pol/96.pdf Згідно п. 3.1, Інститут заохочує відповідальне використання ІІІ для покращення та оптимізації процесу навчання. Здобувачі можуть використовувати інструменти ІІІ для таких завдань, як планування та генерація ідей, допомога в дослідженнях, покращення власного тексту, за умови, що фінальний продукт є результатом їхньої власної інтелектуальної праці. При підготовці наукових статей, тез, доповідей слід дотримуватися вимог до декларування та цитування, визначених п. 3.3.
Відпрацювання пропусків занять	Пропущені навчальні заняття мають бути відпрацьовані. Відпрацювання пропущеного лекційного заняття передбачає підготовку конспекту з відповідної теми. Пропущені лабораторні заняття відпрацьовуються шляхом проходження комп'ютерного тестування в системі MOODLE, виконання передбачених практичних завдань, короткого усного опитування з відповідної теми. Відпрацювати пропущені заняття можна щопонеділка та щочетверга, з 14⁰⁰ до 15⁰⁰ (каб. 37, к. 1).
Допуск до підсумкового контролю	Підсумковий контроль – екзамен. До екзамену допускаються всі здобувачі, які набрали за результатами поточної роботи протягом семестру 60 балів. Результат підсумкового контролю (екзамену) з освітнього компонента для здобувачів очної форми навчання визначається як середньоарифметична сума балів поточної роботи та екзамену. Кращим здобувачам, які повністю виконали програму з освітнього компонента, виявили активність в науково-дослідній роботі за відповідною тематикою, стали призерами студентських олімпіад, виступали на конференціях та за результатами поточної роботи набрали 90 і більше балів, науково-педагогічний працівник має право виставити результат екзамену без опитування (при усному екзамені) чи виконання екзаменаційного завдання (при письмовому екзамені).
Академічна доброчесність	При вивченні освітнього компонента, в т. ч. підготовці наукових робіт (наукових статей, тез, рефератів, ін.), здобувачам вищої освіти необхідно дотримуватися академічної доброчесності, відповідно до Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними та науково-педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти http://www.vtei.com.ua/doc/dtu/pol/35.pdf. При підготовці наукових статей, тез, доповідей суворо забороненими і

	розглядаються як грубе порушення принципів академічної доброчесності, що прирівнюється до плагіату та академічного шахрайства, є пряме копіювання (плагіат), використання під час контрольних заходів, фальсифікація та вигадкування, делегування ключових завдань, виконання роботи за іншого, відповідно до п. 3.2. Політики застосування штучного інтелекту (III) http://www.vtei.com.ua/doc/dtu/pol/96.pdf .
Інші складові політики компонента	Здобувачі вищої освіти мають право на визнання (перезарахування) результатів навчання, набутих у неформальній та/або інформальній освіті, згідно з Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти http://www.vtei.com.ua/doc/dtu/pol/82.pdf .

Затверджено на засіданні кафедри, протокол № 01 від 22.01.2026.

Науково-педагогічний працівник

Ольга ІВАНІЩЕВА

Завідувач кафедри

Наталія ЧОРНА