

| | |
|--|---|
| Код та назва дисципліни українською мовою/ Назва дисципліни англійською мовою | 1у-12-095 Тренінг-курс «Їжа для краси, здоров'я та довголіття» / Training course "Food for beauty, health and longevity" |
| Рекомендується для галузі знань | Для спеціальностей усіх галузей знань |
| Кафедра | Кафедра харчових технологій |
| П.І.П. НПП (за можливості) | Мацук Юлія Анатоліївна |
| Рівень ВО | перший (бакалаврський) |
| КУРС, семестр | |
| Мова викладання | українська |
| Пререквізити ⁴ (передумови вивчення дисципліни) | Базові знання з біології, хімії |
| Що буде вивчатися | Взаємозв'язок структури харчування та стану здоров'я людини. Світові практики підтримки тренду здорового харчування. Основні компоненти їжі. Комплексний вплив харчових продуктів на організм людини. Харчові активатори процесів омолодження, та оздоровлення. Природні комплекси біологічно активних речовин. Основні харчові шляхи та засоби забезпечення здоров'я, молодості та краси населення. Фізіологічні та психологічні реакції людини на стрес. Антистресове та «anti-age» харчування. Харчування довгожителів. |
| Чому це цікаво/треба вивчати | Проходження тренінг-курсу дозволить розкрити закономірності становлення і зміцнення здоров'я людини шляхом використання технік здорового харчування; сформувати навички оцінювати харчовий статус людини, визначати чинники, що його формують; надати знання про індивідуальні аспекти організації здорового харчування; сформувати ціннісно-орієнтовні настанови на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя, як невід'ємних складових життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду молоді за рахунок правильного харчування. |
| Чого можна навчитися (результати навчання) | Отримані знання та практичні навички дозволять здобувачам розробити власну індивідуальну систему самооздоровлення, підвищити адаптаційні можливості організму до несприятливих чинників довкілля та сприяти активному творчому довголіттю. Освоєння тренінг-курсу дозволить розробити індивідуальні антистресові рекомендації щодо запобігання стресам та покращення настрою і самопочуття шляхом споживання харчових продуктів. |
| Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентність) | Проходження тренінг-курсу дозволить сформувати у здобувачів знання та навички щодо розроблення, вдосконалення та використання методів формування, збереження, відновлення, зміцнення власного здоров'я і розширення резервних можливостей організму, передусім, за рахунок зміни структури харчування і використання харчових продуктів оздоровчої дії. |
| Інформаційне забезпечення | 1. Сімахіна Г. О., Українець А. І. Інноваційні технології та продукти. Оздоровче харчування : навч. посіб. К. : НУХТ, 2010. 294 с. 2. Українець А. І., Сімахіна Г. О. Технологія оздоровчих харчових продуктів : курс лекцій для студ. за напрямом 6.051701 «Харчові технології та інженерія» ден. та заоч. форм навч. К. : НУХТ, 2009. 310 с. 3. Капрельянц Л. В., Юргачова К. Г. Функціональні продукти : підр Одеса: Друк, 2003. 312 с. 4. Сирохман І. В., Завгородня В. М. Товарознавство харчових продуктів функціонального призначення: підруч. К.: ЦУЛ, 2009. 544 с. 5. Капрельянц Л. В., Петросьянц А. П. Лікувально-профілактичні властивості харчових продуктів та основи дієтології : підруч. Одеса : Друк, 2011. 269 с. |
| Види навчальних занять | Лекції, лабораторні заняття |
| Вид семестрового контролю | диференційований залік |
| Максимальна кількість здобувачів | |
| Мінімальна кількість здобувачів ⁵ (тільки для мовних, творчих дисциплін, за необхідності) | |