

Код та назва дисципліни українською мовою/ Назва дисципліни англійською мовою	1- G13-181-2-04 Вегетаріанство та харчування в піст Vegetarianism and nutrition during fasting
Рекомендується для галузі знань (<i>спеціальності, освітньої програми</i>)	«Для спеціальностей усіх галузей знань»
Кафедра	Кафедра харчових технологій
П.І.П. НПП (<i>за можливості</i>)	Професорка Пешук Людмила Василівна
Рівень ВО	перший (бакалаврський)
КУРС, семестр (<i>в якому буде викладатись</i>)	
Мова викладання	українська
Пререквізити (передумови вивчення дисципліни)	Не передбачено
Чому це цікаво/треба вивчати уде вивчатися	Під час вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти ознайомляться з національними традиціями у технології страв під час посту та вегетаріанських столів. Це допоможе зрозуміти важливість традиційної кулінарії в релігійних обрядах та зберегти національну ідентичність. Вивчення національних традицій у технології страв під час посту відкриє нові горизонти для любителів кулінарії та допоможе збагатити кулінарний досвід українського народу.
Перелік тем з дисципліни	Вегетаріанство, здоров'я, довголіття: Вегетаріанство, різновиди вегетаріанства, історія вегетаріанства; вегетаріанське харчування і здоров'я; ознайомитись із харчуванням під час посту. Нетрадиційні види харчування. Альтернативні теорії та концепції харчування. Українська народна традиційна кухня. Основи лікувального харчування Вегетаріанство з позиції релігії. Вегетаріанство. Переваги та недоліки Теорія роздільного харчування. Основні положення , оптимальна сумісність Лікувальне голодування. Повне та абсолютне голодування. Сироїдіння та сухоїдіння. Теорія головного харчового фактора. Релігійно- філософські положення дзен-буддизму; теорія і практика східної психосоматичної медицини; японські традиції в харчуванні; деякі сучасні підходи до аліментарної профілактики масових неінфекційних захворювань. Харчові настанови різних релігій: Православне християнство .Харчування під час посту в християнстві. Харчування з позиції юдаїзму. Поділ харчових продуктів на дозволені – кошерні і недозволені – трефні Аюрверда ,харчування на основі аюрверди. Піст, коран, харчові заборони їжі релігія. Етнографічні особливості харчування в релігіях

	Етнографічні особливості харчування в мусульманській релігії. Рамадан. Традиційна їжа для іфтару Етнографічні особливості харчування в буддизмі та ісламі Харчові настанови в протестантських релігіях – лютеранстві, англіканстві, кальвінізмі, методизмі адвентистів сьомого дня Харчування в системі вчення йогів. Харчування по групам крові.
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентність)	Отриманні знання можна передавати з покоління у покоління, дотримуючись доктрини унікальності української культури та кухні, розмаїття національних традицій в гастрономії; здобути вміння виготовляти автентичні страви за старовинними рецептами працюючи в закладах харчування різного рівня, як в Україні так і за кордоном
Очікувані результати навчання	Отриманні знання та навички дисципліни дозволять розширити знання з гастрономії та ресторанного бізнесу, домашніх страв у піст та при дотриманні вегетаріанського харчування. Також можна навчитися формувати нові ідеї і варіацій страв з використанням традиційних українських інгредієнтів, або інших завізних рослинних продуктів з метою удосконалення та розвитку сучасних технологій обробки вегетаріанських (пісних) страв, а також вивчення національних традицій технології обробки цих страв.
Інформаційне забезпечення	Довідникова, наукова, методична інформація, Інтернет-ресурси 1. В. Меліна, В. Крейг, С. Левін. Позиція Академії харчування та дієтології: вегетаріанські дієти. Дієта J Acad Nutr. 2016; 116: 1970-1980. 2. Пешук Л. Радзієвська І. Технологія купажованих жирів збалансованого жирнокислотного складу: Монографія. К.: НУХТ, 2013. 210 с. 3. Івашук Л. Ю. Валеологія: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 2010. 400 с.
Види навчальних занять (лекції, практичні, семінарські, лабораторні заняття тощо)	Лекції, лабораторні заняття
Вид семестрового контролю	Диференційований залік
Максимальна кількість здобувачів / Мінімальна кількість здобувачів (тільки для мовних та творчих дисциплін)	Без обмежень