

Код та назва дисципліни українською мовою/ Назва дисципліни англійською мовою	1у-12-095 Їжа для краси, здоров'я та довголіття/ Food for beauty, health and longevity
Рекомендується для галузі знань (спеціальності, освітньої програми)	«Для спеціальностей усіх галузей знань»
Кафедра	Кафедра харчових технологій
П.І.П. НПП (за можливості)	Доцент, Мацук Юлія Анатоліївна
Рівень ВО	перший (бакалаврський)
КУРС, семестр (в якому буде викладатись)	
Мова викладання	українська
Пререквізити (передумови вивчення дисципліни)	Базові знання з біології, хімії
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.
Перелік тем з дисципліни	ТЕМА 1. Вступ до дисципліни. Здорове харчування. Фізіологія травлення. ТЕМА 2. Формування здорової гарвардської тарілки: важливість збалансованого підходу на всі прийоми їжі. ТЕМА 3. Регуляція метаболізму. Енергетичний баланс організму. ТЕМА 4. Вплив мікробіоти кишківника на здоров'я людини ТЕМА 5. Харчування для збереження молодості. ANTI-AGE харчування для уповільнення процесів старіння ТЕМА 6. Вплив харчування на красу шкіри. ТЕМА 7. Особливості харчування людей з різними фізіологічними потребами та захворюваннями
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.
Очікувані 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.
Інформаційне	1. Сімахіна Г. О., Українець А. І. Інноваційні технології та

забезпечення	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., Іоргачова 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, практичні, семінарські, лабораторні заняття тощо)	Лекції, лабораторні заняття
Вид семестрового контролю	диференційований залік
Максимальна кількість здобувачів на семестр / Мінімальна кількість здобувачів (тільки для мовних, творчих дисциплін, за необхідності)	

Декан хімічного факультету

Світлана КОПТЄВА