

Код та назва дисципліни українською мовою/ Назва дисципліни англійською мовою	2у-12-53 Сучасні тренди здорового харчування / Modern trends of healthy food
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>)	доцент Кондратюк Наталія Вячеславівна
Рівень ВО	другий (магістерський)
КУРС, семестр (<i>в якому буде викладатись</i>)	
Мова викладання	українська
Пререквізити (передумови вивчення дисципліни)	Немає
Чому це цікаво/треба вивчати	Бути здоровою людиною – це мистецтво, а вміння користуватися шаленим потоком інформації з приводу трендів здорового харчування – Вершина цього мистецтва. Навчитися бути творцем власного здоров'я та гарного самопочуття і настрою – це головна задача сучасної людини з високим інтелектом. І як це зробити за допомогою основ, ідей та інновацій у харчуванні, можна дізнатися лише від професіоналів-практиків під час опанування цієї дисципліни.
Перелік тем з дисципліни	Тема 1 Тренди здорового харчування 2019-2021 рр. Тема 2 Тренди здорового харчування 2022-2023 р. Тема 3 Харчові речовини, що запобігають стресу Тема 4 Продукти харчування, що запобігають стресу Тема 5 Антистресове харчування: конструювання продуктів та архітектура раціону Тема 6 Динамічні тренди здорового харчування у майбутньому: прогноз на 3-5 років Тема 7 Суперфуди. Сучасність та прогнози Тема 8 Основи нутриціології. Сучасні дієти та їх реалізація в індивідуальному, груповому та персоналізованому харчуванні
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (<i>компетентність</i>)	Реалізація знань на практиці дозволить активізувати усі метаболічні процеси в організмі, стане на шляху відновлення роботи органів та систем організму, зменшить ризик від стресів та перевтоми, загальмує старіння. Отримані знання дозволять правильно збагачувати звичайні страви раціонів на корисні компоненти, а також створювати суперстрави здорового раціону для себе і оточуючих.
Очікувані результати навчання	Ви зможете навчитися досконало розуміти їжу (її склад, функції, властивості); гармонійно і правильно поєднувати продукти, смаки та підбирати колористику страв для підвищення апетиту; моделювати і створювати страви здорового харчування; робити правильний вибір продуктів для оздоровлення; формувати ідеї для бізнесу у сфері харчування.
Інформаційне забезпечення	1. Безпека продовольчої сировини і продуктів харчування [Електронний ресурс] : науково-допоміжний

	бібліографічний покажчик / упоряд. О. В. Олабоді. Київ : НУХТ, 2018. 96 с. 2. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'я збереження : навч. посіб. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с. 3. ЗАКОН УКРАЇНИ Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини
Види навчальних занять (лекції, практичні, семінарські, лабораторні заняття тощо)	лекції, лабораторні заняття
Вид семестрового контролю	диференційований залік
Максимальна кількість здобувачів / Мінімальна кількість здобувачів (для мовних та творчих дисциплін)	

Декан хімічного факультету

Світлана КОПТЄВА