

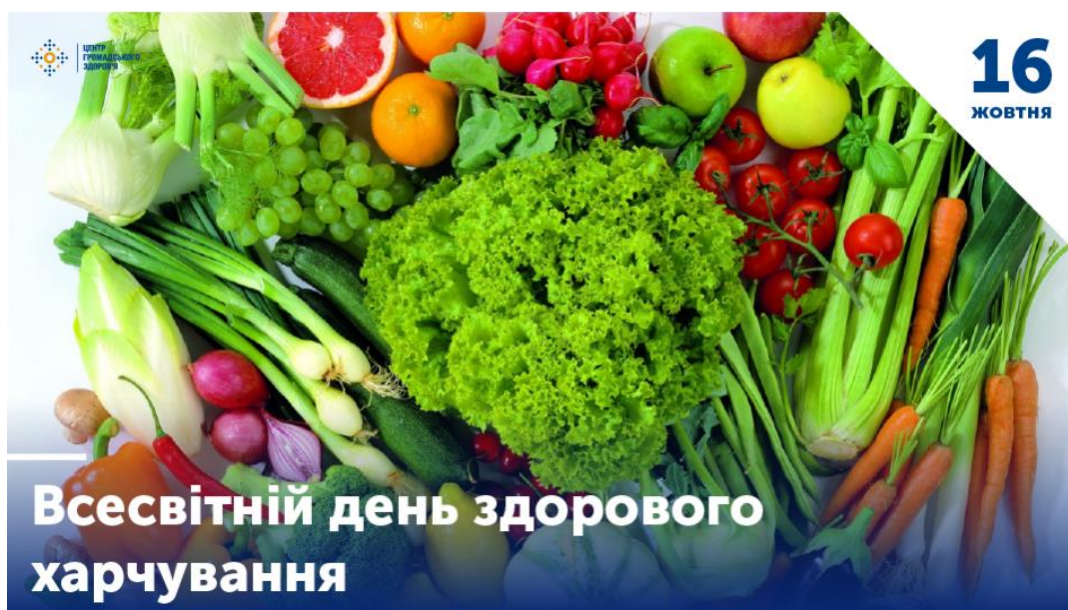
**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ  
ТЕХНОЛОГІЙ**

**Кафедра – Технології ресторанного і оздоровчого харчування**

**РОБОТА НА КОНКУРС  
«Історія моєї академії»**

**На тему:**

**«Історія розвитку здорового харчування»**



**Роботу виконала:  
студентка I курсу  
групи ТЛ-106  
Факультету ІТХіРГБ  
Албул Г.А.  
Керівник:  
к.т.н., ст.викл. каф. ТРіОХ  
Лазаренко Н.А.**

**Одеса 2021**

**Загальна характеристика роботи: Об'єм – 23 стор.**

**Кількість рисунків – 10**

**Використаних джерел – 10**

## **АНОТАЦІЯ**

**Назва роботи – Історія розвитку здорового харчування**

**П.І.Б. – Албул Ганна**

**Студент – ТЛ-106**

**Керівник – к.т.н., с. викл. Лазаренко Н.А.**

**Ведуча кафедра – технології ресторанного і оздоровчого харчування**

### **Актуальність та завдання наукової роботи:**

Харчування належить до найважливіших чинників навколишнього середовища, що безпосередньо протягом усього життя впливає на організм людини. Біокомпоненти харчових продуктів, перетворюючись у процесі метаболізму на структурні та функціональні елементи клітин живого організму, забезпечують його фізичну та розумову працездатність, адаптаційні можливості, імунний статус, визначаючи стан здоров'я людини, тривалість її життя, соціальну та індивідуальну активність. Ось чому однією із визначальних рис нинішнього етапу розвитку суспільства є те, що проблема збереження здоров'я населення, збільшення тривалості життя кожного індивіда перестала бути сферою уваги лише біології та медицини і посіла значне місце в розвитку новітніх харчових технологій, визначаючи їх напрям та пріоритети.

**Завдання даної конкурсної роботи** – дослідити історію розвитку здорового харчування, ознайомитися з історією створення кафедри технології ресторанного і оздоровчого харчування, які підготовлюють фахівців для розвитку сфери здорового харчування, визначити основні принципи раціонального харчування та надати рекомендації щодо харчування студентів.

## ЗМІСТ

	Стр.
Вступ.....	4
1. З історії розвитку харчування.....	5
2. Історія кафедри технології ресторанного і оздоровчого харчування.....	7
3. Здорове харчування – запорука здоров'я!.....	15
3.1 Тарілка здорового харчування.....	15
3.2 Принципи раціонального харчування.....	16
3.3 Актуальна сімка правильного харчування.....	18
3.4 Основи раціонального харчування студента .....	19
3.5 Дев'ять порад студентам: як правильно харчуватися.....	20
4. Висновок.....	22
5. Список використаних джерел.....	23

## ВСТУП

Наш організм формується з того, що ми їмо і п'ємо. Саме говорять: «Ти є тим, що ти їси». Ми часто не замислюємося над тим, що ми нашвидкоруч закидаємо у свій шлунок, аби втамувати голод і далі обертатися у вирі життя. Але коли залити поганий бензин у машину, то відразу помітно, як вона погано працює. Так і наш організм: яке пальне – така і працездатність.

Давно відомо, що організм (від лат. слова – засвоювати) краще засвоює органічні речовини, а неорганічні – частково виводяться, а частково накопичуються і «зашлаковують» організм. Тому дуже важливим є харчування якісними, натуральними, бажано сертифікованими органічними продуктами.

Кожен про це знає; газети, телебачення про це звітують: незлічимо токсичні (отруйні) речовини навантажують довкілля і загрожують нашому здоров'ю. Загазованість, залишки пестицидів та інсектицидів ми не можемо повністю видалити з продуктів. Ми часто не знаємо, що купуємо та споживаємо.



## 1. З історії розвитку харчування

Ще в стародавніх рукописах, які є першоджерелами вивчення історії медицини, є згадки про те, що єгипетські лікарі (жерці) надавали великого значення харчуванню як профілактичному та лікувальному засобу. Опис перших дієт подано в Салернському кодексі здоров'я (1480 р.). Гіппократ вказував, що харчові речовини повинні бути лікувальним засобом, а лікувальні засоби повинні бути харчовими речовинами. Проблемою харчування займалися: Бекон, Ч. Дарвін, І. Мечников, І.М. Сеченов, Н.М. Пирогов, І.П. Павлов та інші відомі вчені, лікарі того часу. Пізніше вийшла книга відомого англійського спеціаліста з харчування Джона Юдкіна «Чистий, білий і смертельний». Але до кінця XIX ст. лікувальне харчування застосовували емпірично. Тільки з відкриттям академіком І.П. Павловим законів травлення дієтичне харчування набуло наукового обґрунтування. У 20–50-х роках XX ст. М.І.Певзнер розробив так звану групову дієтну систему харчування, згідно з якою кожна група споріднених захворювань одержала свою дієту. На сьогоднішній день існує думка, що цей поділ не тільки застарів, але й завдає певної шкоди. Адже призначення хворому раціону для харчування одного захворювання може негативно вплинути на розвиток у нього супутніх хвороб. Спочатку було 15 дієт, які широко призначалися хворим у лікарнях, санаторіях, дієтичних їдальнях. А нині, згідно з наказом МОЗ України № 16 від 14.01.2013 року, затверджені Методичні рекомендації щодо дієт в лікувальних закладах, санаторіях. Метою даного документа є надання обґрунтованої інформації для підвищеної підготовленості медичних працівників, реабілітологів щодо просвітницької роботи серед населення з питань здорового харчування.

Головною відмінністю сучасних рекомендацій щодо харчування людини є те, що воно базується на чотирьох головних складових: адекватності енергетичним витратам, збалансованості за вмістом найважливіших продуктів та нутрієнтів, безпечності їжі та максимально можливого збереженні задоволення від її споживання.

При цьому дієта хворої людини повинна максимально включати ці чотири складові. Пацієнти не повинні групуватись «навколо дієтичних столів» за ознакою власної хвороби. Зважаючи на те, що основою харчування будь-якої людини повинно бути фізіологічно повноцінне харчування, підхід до харчування пацієнтів повинен бути заснований на формуванні здорової дієти з індивідуальними налаштуваннями з урахуванням несприйняття певних продуктів та особливостей наявного захворювання. В основу запропонованих методичних рекомендацій покладені результати тих наукових робіт, що

стосувались вивчення раціонів харчування окремих груп населення, а також «Керівництва програми CINDI щодо харчування» та рекомендації ВООЗ. **Дієтичне харчування.** Дієтологія як наука про основи харчування здорової та хворої людини зародилася в далекому минулому.

**Дієта** – раціон та режим харчування здорової та хворої людини. Дієта повинна бути пристосована до порушених під час хвороби обмінних процесів, щадити ушкоджений орган та враховувати розладнані функції. Для цього підбирають певні харчові продукти, що пройшли спеціальну термічну обробку.

**Дієтотерапія** – лікувальне харчування. Застосовується з лікувальною чи профілактичною метою. Як правило, дієтотерапія призначається в комплексі з лікувальними засобами та іншими лікувальними заходами.

При деяких захворюваннях, наприклад, органів травлення, дієтотерапія є основним методом лікування.

**Дієтичні продукти.** Кожен продукт харчування має тільки для нього характерну харчову і біологічну цінність, яка визначається органолептичними і гастрономічними якостями, хімічним складом, засвоюваністю нутрієнтів, енергетичною цінністю. Дієтичні продукти умовно поділяють на дві групи.

Перша група використовується при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, порушеннях акту жування і ковтання та в післяопераційний період; друга група – при захворюваннях, пов'язаних із порушенням обміну речовин та енергії (атеросклероз, цукровий діабет, ниркова недостатність, ожиріння тощо).



**Харчування** – це вживання харчових продуктів відповідно до фізіологічних (дієтичних) потреб організму. **Раціональне харчування** – це фізіологічно повноцінне харчування потенційно здорових людей, тобто таке, що забезпечує організм людини оптимальною кількістю поживних речовин та енергії відповідно до норм фізіологічних потреб організму людини.

## 2. Історія кафедри технології ресторанного і оздоровчого харчування

Кафедра «Технології ресторанного і оздоровчого харчування» була створена згідно з наказом № 48-01 від 25.02.2008 року після реорганізації кафедр «Технології хліба, кондитерських виробів та громадського харчування» та «Технології консервування» і до 2010 року існувала як кафедра «Технології харчування і ресторанного сервісу».

Однак, підготовка фахівців зі спеціальності «Технологія харчування» в ОНАХТ проводиться вже понад 35 років, з того часу як у 1977 році на кафедрі «Технології консервування» була відкрита вечірня та заочна форми навчання за спеціальністю «Технологія громадського харчування». У 1994 році спеціальність було передано на кафедру «Технологія хлібопекарних, макаронних і кондитерських виробів», де було відкрито денну форму навчання за вказаною спеціальністю.

Необхідно відмітити провідних вчених та викладачів, що формували комплекс спеціальності «Технологія громадського харчування», таких як: проф. Загібалов О.Ф., доц. Павленкова П.П., доц. Таланов П.О., доц. Білоконь І.В. та інших викладачів кафедри «Технології консервування». З 1994 року змінилась назва спеціальності на «Технологія харчування» і підпорядкування кафедрі «Технології хліба, кондитерських виробів та громадського харчування» під керівництвом проф. Карнаушенко Л.І., де спеціальність набула нового розвитку завдяки наполегливій праці проф. Козлова Г.Ф., доцентів Павленкової П.П., Новічкової Т.П., Осташевської О.В., Салавеліс А.Д., Калугіної І.М., Коркач Г.В. та інших.

Тенденції світового ринку послуг визначили необхідність створення спеціальності «Технологія харчових продуктів оздоровчого і профілактичного харчування». Тому у 2004 році на кафедрі «Технології консервування» було відкрито нову спеціальність, яка у 2008 році була передана на кафедру «Технології харчування і ресторанного сервісу».



Керівництво кафедрою очолила доктор технічних наук, проф. Тележенко Любов Миколаївна, яка має великий досвід практичної роботи в підготовці фахівців та молодих вчених і працювала за вказаними спеціальностями з моменту їх заснування (рис. 1).

Під її керівництвом було захищено 11 дисертаційних робіт на здобуття вченого ступеня кандидата

технічних наук. Наполеглива наукова, педагогічна та громадська робота Тележенко Л.М. була відмічена грамотами Облдержадміністрації та міського голови, у 2011 році нагрудним знаком «Подяка» за успіхи в науковій та педагогічній діяльності, у 2015 році дипломом 2 ступеню за перемогу у конкурсі на звання «Кращий професор ОНАХТ та у 2017 році почесною грамотою міського голови Одеси. Всього Тележенко Л.М. опубліковано понад 300 наукових робіт, запатентовано більше 25 винаходів. Тележенко Л.М. є автором 6 начальних посібників та 5 монографій. Вона активно продовжує наукову роботу з аспірантами та магістрами, що навчаються за вказаними спеціальностями.

Тривалий час до складу кафедри входили 4 доктори технічних наук, професори (Тележенко Л.М., Д'яконова А.К., Козлов Г.Ф., Черно Н.К.). Тепер на кафедрі працює професор Тележенко Л.М. та 12 доцентів (Біленька І.Р., Калугіна І.М., Салавеліс А.Д., Колесніченко С.Л., Атанасова В.В., Бурдо А.К., Дзюба Н.А., Дідух Г.В., Золовська О.В., Кашкано М.А., Козонова Ю.О., Паскал Ю.Г.), 2 старших викладача (Кісельов С.В. та Лазаренко Н.А.), 1 асистент кандидат технічних наук (Жмудь А.В.) та асистенти, які працюють над кандидатськими дисертаціями: Голінська Я.А., Михайлова К.А., Степанова В.С., Чебан М.М.

До складу учбово-допоміжного персоналу входять: зав. лабораторією Поплавська С.О., інженери I категорії Землякова О.В., Средницька З.Ю., Черкащенко Л.М.; старші лаборанти Гребенюк О.В., Цветкова І.В., Чебан М.М.

Викладачі кафедри створюють необхідну методичну базу для навчання студентів. Публікують монографії та навчальні посібники:

- Тележенко Л.М., Безусов А.Т. «Биологически активные вещества фруктов и овощей: сохранение при переработке»;
- Федосова К.С., Тележенко Л.М. «Сучасні інформаційні технології в готельному та ресторанному бізнесі» (монографія);
- Біленька І.Р., Д'яконова А.К., Верхівкер Я.Г. «Метрологія, стандартизація, сертифікація та управління якістю в харчовій промисловості» (підручник з грифом МОН),
- Біленька І.Р. у співавторстві з ін. «Сценарий своєї життя – пиши сам!» (учбовий посібник з грифом МОН);
- Біленька І.Р. у співавторстві з ін. «PR как составляющая деловой культуры» (учбовий посібник з грифом МОН);
- Д'яконова А.К., Безусов А.Т. «Структурообразователи в производстве консервированных продуктов» (монографія);
- Павленкова П.П., Капрельянц Л.В. «Лечебные и питательные свойства соевых продуктов» (монографія);



- Професором кафедри Козловим Г.Ф. видано 4 томи серії книг під загальною рубрикою «Проблеми харчування і здоров'я», до видання підготовлено ще 3 томи книг цього напрямку. Крім цього, вже 3 видання вийшло в 2011 році під рубрикою «Товарознавство харчових продуктів» рослинна та тваринна сировина. Крім того, групою авторів, яку очолив Козлов Г.Ф. випущено навчальний посібник з грифом МОН України «Теоретичні основи товарознавства»;
  - Салавеліс А.Д., Тележенко Л.М., Колесніченко С.Л. «Технологія продукції ресторанного господарства» (навчальний посібник, 2 видання);
  - Калугіна І.М., Тележенко М.Л. «Технологія етнічних кухонь світу» (навчальний посібник);
  - Павленкова П.П., Тележенко Л.М., Біленька І.Р., Дзюба Н.А. «Технологічне проектування підприємств ресторанного господарства» (навчальний посібник);
  - Тележенко Л.М., Дзюба Н.А., Кашкано М.А., Валецька Л.О. «Основи наукових досліджень» (навчальний посібник);
  - Калугіна І.М., Тележенко М.Л. «Технологічний контроль у закладах ресторанного господарства» (навчальний посібник);
  - Біленька І.Р., Лазаренко Н.А. «Оздоровчі продукти на основі топінамбура» (монографія);
  - Тележенко Л.М., Жмудь А.В. «Соуси дресинги» (монографія);
  - Тележенко Л.М., Атанасова В.В. «Трактат про сочевицю» (монографія);
  - Тележенко Л.М., Золовська О.В. «Корисні десерти» (монографія).

На кафедрі постійно ведуться наукові роботи як викладачами і аспірантами, так і студентами в рамках наукової школи, що займається проблемами створення нових технологій харчових продуктів за напрямками:

- Наукові основи удосконалення технології продуктів оздоровчого харчування із рослинної сировини і гідробіонтів (керівники д.т.н., проф. Тележенко Л.М., д.т.н., проф. Д'яконова А.К., к.т.н., доц. Біленька І.Р.);
- Наукові розробки технології виробництва кулінарних виробів з поліфункціональними добавками та геродієтичного напрямку (керівники д.т.н., проф. Козлов Г.Ф., к.т.н., доц. Павленкова П.П., к.т.н., доц. Салавеліс А.Д., к.т.н., доц. Калугіна І.М.).

На даний час на кафедрі працюють над докторськими дисертаціями Біленька І.Р. («Наукові основи технології овочевих лікувально-профілактичних продуктів»), Салавеліс А.Д. («Розробка нових видів желейних і борошняних кулінарних і кондитерських виробів з поліфункціональними добавками») та Колесніченко С.Л. («Наукові основи удосконалення технології виробництва продуктів, збагачених ліпідними есенціальними

компонентами»). Завершують дисертаційні роботи 3 аспіранти (Степанова В.С., Михайлова К.А., Голінська Я.А.). Під керівництвом проф. Тележенко Л.М. за новою програмою підготовки працює аспірант: Чебан М.М. («Розробка технології страв, збагачених фітоконцентратами»).

За час існування кафедри «Технології ресторанного і оздоровчого харчування» було отримано вчене звання професора доктором технічних наук Д'яконовою А.К.; вчене звання доцента отримали: Атанасова В.В., Бурдо А.К., Дідух Г.В., Козонова Ю.О., Дзюба Н.А.; захищено кандидатські дисертації Паскал Ю.Г., Атанасовою В.В., Жмудь А.В., Золовською О.В., Лазаренко Н.А., Кашкано М.А., (керівники проф. Тележенко Л.М. та доц. Біленька І.Р.). Кафедра поповнилась молодими вченими, які захистили дисертації: за спеціальністю «Біотехнологія» Кушнір Н.А. (Дзюба Н.А.) (керівник доц. Крусір Г.В.), за спеціальністю «Технології харчування» Коваленко Н.О. (керівник проф. Чагаровський О.П.).

Професори кафедри (Тележенко Л.М., Д'яконова А.К., Козлов Г.Ф.) були членами спеціалізованих наукових рад по захисту кандидатських і докторських дисертацій. Тележенко Л.М., Павленкова П.П. були членами підкомісії Всеукраїнської методичної Ради зі спеціальності готельно-ресторанна справа; Тележенко Л.М., Калугіна І.М. членами підкомісії Всеукраїнської методичної Ради зі спеціальності технології харчування; Калугіна І.М та Салавеліс А.Д. є суддями міжвузівських конкурсних змагань та олімпіад, беруть участь у засіданнях конкурсних комісій.

Кафедра проводить наукові дослідження за держбюджетною тематикою: «Закономірності структурування складних кулінарних страв, напоїв та харчових продуктів як гетерогенних систем з високим вмістом біологічно активних речовин» Державний реєстраційний номер 0111 U 003150, та темами, що співпадають з напрямками роботи академії. Також проводяться роботи за госпдоговірними тематиками. В 2008-2009 роках за темою «Рекомендації з системи дегустаційної оцінки зразків круп'яних продуктів» для Південноукраїнського комбінату хлібопродуктів (Тележенко Л.М., Павленкова П.П.); в 2011 р. – «Розробка 14-денного меню для харчування дітей, які перебувають на оздоровленні та відпочинку в літній та зимовий період часу» ДП «Український дитячий центр «Молода Гвардія» в м. Одеса (Тележенко Л.М., Павленкова П.П., Біленька І.Р., Дзюба Н.А., Коваленко Н.О., Паскал Ю.Г. та Гребенюк О.В.); в тому ж 2011 р. – «Розробка шкільних сніданків для осінньо-зимового чотирнадцятиденного меню для харчування учнів 1-4-х класів загальноосвітніх шкіл» (Тележенко Л.М., Салавеліс А.Д., Біленька І.Р.). У 2015 році викладачі кафедри (Золовська О.В., Тележенко Л.М., Дідух Г.В.) працювали над темою «Розробка технології «Джалібі»».

Доцент кафедри Козонова Ю.О. очолює роботу консалтингової лабораторії здорового харчування ОНАХТ, а доцент кафедри Дідух Г.В.

навчально-виробничу лабораторію «Навчально-виробничий ресторан 112» та роботу Одеського медичного центру здорового харчування.

Теоретична та практична новизна наукових розробок співробітників кафедри за останні 3 роки підтверджена більш ніж 30 патентами на корисну модель та 2 патентами на винахід, опубліковано більш ніж 200 наукових публікацій в тому числі в міжнародних журналах (з них 8 включено до міжнародної бази Scopus).

На кафедрі організовано наукові лабораторії «Соус-ательє» та лабораторія поляризаційної мікроскопії, роботу яких очолює доцент Колесніченко С.Л.

Молоді викладачі кожен рік беруть участь у конкурсі «Кращий молодий вчений ОНАХТ», так у 2007 році к.т.н. Козонова Ю.О. зайняла 1 місце, а у 2009 та 2010 перше місце отримувала к.т.н. Дзюба Н.А. За результатами наукових досягнень та наполегливу працю к.т.н. Козонова Ю.О. (2007-2009 роках) та Дзюба Н.А. (2010-2012) отримували стипендією кабінету Міністрів України.

Систематично науково-викладацький склад кафедри бере участь у різноманітних конференціях та симпозіумах при ОНАХТ, ДонДНУЕТ, КНТЕУ, ХДУХТ та ін. вищих навчальних закладах України та зарубіжжя. Також ведеться активна участь викладачів кафедри та студентів у Всеукраїнських семінарах молодих вчених, Всеукраїнських конференціях та різноманітних конкурсах: Консумерському фестивалі (2 місце Дзюба Н.А. та Золівська О.В., м. Київ, 2011-2014 р.), Регіональному конкурсі інноваційних проектів (у 2009 друге місце, а у 2010, 2011 та 2016 році – перше Дзюба Н.А., в 2011 році Біленька І.Р., Дідух Г.В., Буланша Н.А. отримали дипломи за найкращі інноваційні проекти у різних категоріях), Всеукраїнських конкурсах наукових робіт студентів (2 місце Золівська О.В., 3 місце Михайлова К.А.), Всеукраїнському конкурсі дипломних проектів магістр Гусев І.О. нагороджений грамотою за кращу роботу у номінації «Розробка інноваційних технологій» (керівник Павленкова П.П.); студентських олімпіадах (студентка Кашкано М.А. в 2011 році зайняла 2 місце, Магістр – 1 місце). У 2013 році студенти Федотов Р., Бондар І., Ліньов О. взяли участь у VIII Міжнародному фестивалі з кулінарного мистецтва і сервісу в Україні, організованому Асоціацією кулінарів України та були нагороджені дипломами I, II та III ступенів. У 2016 році студент спеціальності технології харчування Гричанов В.М. посів перше місце у м. Київ на олімпіаді зі спеціальності.

Слід відмітити, що технології, які використовуються при навчанні студентів потребують високих знань не тільки спеціальних, що стосуються роботи в закладах ресторанного господарства, підприємствах з виробництва продуктів харчування оздоровчого і профілактичного призначення, але й в галузі хімії, біотехнології, фізики, медицини, кулінарного мистецтва тощо.

Тому всі викладачі та аспіранти кафедри «Технології ресторанного і оздоровчого харчування» систематично проходять стажування на провідних

підприємствах галузі в Україні та за кордоном. Так у 2010 році 5 викладачів пройшли стажування у Пловдивському технологічному університеті (м. Пловдив, Болгарія), у 2016 році Дзюба Н.А. пройшла стажування у Вищій школі інформатики та мистецтв (м. Лодзь, Польща), а в 2017 р. Дзюба Н.А. та Біленька І.Р. – Лодзинському технічному університеті (м. Лодзь, Польща).

В 2010 році викладачами кафедри разом з представниками німецької фірми «Раціональ» було проведено три майстер класи з технології харчування із застосуванням сучасного технологічного обладнання. В 2011 році викладачі, співробітники, аспіранти, магістри кафедри взяли участь у проведенні майстер-класу з Ізраїльської національної кухні в рамках участі в тижні Ізраїльської культури на рівні співпраці з культурним центром означеної держави. Викладачі кафедри брали участь у семінарах з удосконалення роботи підприємств галузі, які організували професори Лондонського університету та з впровадження НАССП у ресторанні технології.

За короткий термін існування кафедри сформувався висококваліфікований колектив, який успішно працює з підготовки кадрів і над важливими проблемами галузі ресторанного господарства.

Сьогодні кафедра готує фахівців з напрямку «Харчові технології та інженерія» за спеціальностями «Технології харчування» («Технології в ресторанному господарстві»), спеціалізація «Технологія харчування і ресторанна справа та сервіс» та «Технологія харчових продуктів оздоровчого і профілактичного призначення», спеціалізація «Експертиза, якість, сертифікація харчових продуктів та виробництв», продовжує традиції своїх попередників у підготовці молодих спеціалістів та наукових кадрів, більшість з яких входить до складу кафедри.

Завдяки досвідченості провідних викладачів кафедри були підготовлені висококваліфіковані фахівці, які на сьогоднішній день займають високі посади, серед них: Чабаненко В.А. (директор ресторану «Українська ласунка»), Михайлевська А.А. (директор ресторану «МакДональдз Центральний»), Оприснік Б.В. (керівник центру перепідготовки плавскладу), Бродовська Г.Г. (головний технолог кулінарного відділення мережі «Копійка»), Вельвер Л.І. (Завідувач кафе ТОВ «ФОЗЗІ-ФУД»), Бакума А.А. (Шеф-кухар ресторану-готелю «Лондонська»), Бродовська Л. Г. (Завідувач виробництвом кулінарії мережі супермаркетів «Обжора»), Островська О.О. (Завідувач виробництвом їдальні ПП «Олімпія – сервіс»), Кузема Л.І. (головний технолог мережі «Фуршет»), Кублінська В.В. (старший викладач коледжу м. Вінниця), Мороз О. (директор ОАО «Апельсин»), Білоусов Д.Ю. (шеф-кухар міського кафе «Семафор»), Сардарян В.Н. (зав. виробництвом мережі їдалень Одеського автовокзалу), Останенко О.Д. (технолог кондитерського цеху ресторану «Якіторія»), Стойнова В.О. (директор ресторану «Дольче Віта»), Крижановський Н.П. (технолог, фірма

«Інтерспалфлай», мережа «Ескарго»), Чоха Т. (головний технолог ВАТ «Чоха»), Скорик Н.Н. (зав. виробництвом кулінарних цехів ВАТ «Наталка») та інші.

Викладачі кафедри активно беруть участь у науковій та виховній роботі студентів, проводять відкриті кураторські години на різні актуальні теми, активно працюють в рамках Інституту культури; к.т.н., доц. Дзюба Н.А. та Кашкано М.А. випускають під редакцією Тележенко Л.М. кафедральну онлайн-газету «Кулінарний гід», в якій розглядаються питання здорової їжі та функціональних продуктів харчування. Доцент кафедри Дзюба Н.А. систематично поповнює багатоплановий інформаційний сайт кафедри.

Випускники кафедри не тільки володіють глибокими теоретичними та практичними знаннями, по-сучасному аналізують стан та тенденції розвитку харчових виробництв, вміють оперативно і творчо вирішувати складні питання, а й володіють широкою ерудицією та високою культурою.



Рис.2. Склад кафедри у 2010 р.

Зліва на право: доц. Атанасова В.В., д.т.н. проф. Д'яконова А.К., доц. Біленька І.Р., зав. лаб. Поплавська С.О., доц. Салавеліс А.Д., доц. Дідух Г.В., д.т.н. проф. Тележенко Л.М., доц. Бурдо А.К., доц. Коваленко Н.О., доц. Паскал Ю.Г., ас. Жмудь А.В., асп. Михайлова К.А., доц. Золовська О.В., ст. викл. Лазаренко Н.А., інж. Волчок С.А.



Рис. 3. Склад кафедри у 2012 р.

Зліва на право верхній ряд: доц. Золовська О.В., зав. лаб. Поплавська С.О., доц. Дзюба Н.А., ас. Жмудь А.В., доц. Колесніченко С.Л., доц. Калугіна І.М., доц. Салавеліс А.Д., доц. Атанасова В.В., доц. Паскал Ю.Г., ст. інженер Ковбасюк У., ст. інженер Волчок С.О., ст. викл. Лазаренко Н.А., доц. Кашкано М.А.

Зліва на право нижній ряд: доц. Дідух Г.В., доц. Павленкова П.П., проф. зав. каф. Тележенко Л.М., доц. Біленька І.Р., проф. Д'яконова А.К., інженер І категорії Землякова О.В.



Рис. 4. Склад кафедри у 2017 р.

Зліва на право верхній ряд: доц. Козонова Ю.О., ст. викл. Кисельов С.В., ас. Степанова В.С., доц. Калугіна І.М., доц. Кашкано М.А., інж. Черкащенко Л.М., доц. Атанасова В.В., доц. Доценко Н.В., доц. Дідух Г.В., доц. Золовська О.В., ас. Голінська Я.А., доц. Колесніченко С.Л., асп. Капчан В.І.

Зліва на право нижній ряд: зав. лаб. Поплавська С.О., інж. Средницька З.Ю., доц. Біленька І.Р., проф. зав. каф. Тележенко Л.М., доц. Салавеліс А.Д., інж. Цветкова І.В., інж. Землякова О.В., доц. Дзюба Н.А.

### **3. Здорове харчування – запорука здоров'я!**

Сьогодні досить поширена думка, що здорове харчування – це ряд заборон і правил, які допомагають нам бути здоровими та стрункими, однак для виконання цих правил нам потрібно відмовитись від звичайного способу життя, улюблених страв та продуктів. Хтось під здоровим харчуванням розуміє і постійне виснаження себе дієтами. Але насправді здорове харчування – це, насамперед, один з ключових факторів запобігання низці хронічних захворювань, це хороше самопочуття, відновлення організму, енергійність і продуктивність, це зміцнення здоров'я ... і цей список можна продовжувати.

Неповноцінне харчування спричиняє найбільшу кількість смертей у світі – більше ніж куріння, високий артеріальний тиск та інші фактори ризику (згідно з даними, зібраними у 195-ти країнах з 1990-го по 2017-й рік).

Кожна п'ята смерть трапляється саме через те, що люди не їдять здорову їжу. Причина – надмірне споживання солі, червоного м'яса та процесованих (перероблених) м'ясних продуктів, підсолоджених напоїв і трансжирів. Водночас у раціонах недостатньо цільнозернових продуктів та свіжих овочів. Люди споживають дуже мало горіхів, насіння, омега-3 жирних кислот та клітковини. Як наслідок – у 2017 році 11 мільйонів або 22% всіх смертей серед дорослих були пов'язані з поганим харчуванням та недостатнім споживанням вищеперелічених продуктів. Причинами смертей стали серцево-судинні хвороби, рак та діабет. Для порівняння, у 2017 році через високий тиск померло 10,4 мільйона людей, а внаслідок куріння – 8 мільйонів.

Звичайно, повна відмова від «шкідливих» продуктів вимагає великих зусиль та сильної волі, тож не обов'язково подібні обмеження мають бути занадто жорсткими. Виконання «Простих кроків до здорового раціону» та дотримання «Тарілки здорового харчування», розроблених експертами Центру громадського здоров'я МОЗ України та провідними дієтологами – це запорука доброго самопочуття, енергійності та молодості організму.

#### **3.1 Тарілка здорового харчування**

Експерти з харчування Гарвардської школи громадського здоров'я розробили керівництво для здорового та збалансованого харчування. Тарілка здорового харчування має виглядати наступним чином: овочі та бобові, фрукти та ягоди, цільні злаки та горіхи, молочні та кисломолочні продукти, риба, яйця, м'ясо, корисні олії та жири.



## 3.2 Принципи раціонального харчування

Раціональне харчування передбачає:

1. Енергетичну рівновагу
2. Збалансоване харчування
3. Дотримання режиму харчування

### **Перший принцип:** енергетична рівновага

Енергетична цінність добового раціону харчування повинна відповідати енерговитратам організму. Енерговитрати організму залежать від статі (у жінок вони нижче в середньому на 10%), віку (у літніх людей вони нижче в середньому на 7% в кожному десятилітті), фізичної активності, професії. В середньому, потрібно вживати 2000 -2500 ккал на добу.

### **Другий принцип:** збалансоване харчування

Кожен організм має потребу в суворо певній кількості харчових речовин, які повинні надходити в певних пропорціях. **Білки** є основним будівельним матеріалом організму, джерелом синтезу гормонів, ферментів, вітамінів, антитіл. **Жири** володіють не тільки енергетичної, а й пластичної цінністю



завдяки вмісту в них жиророзчинних вітамінів, жирних кислот, фосфоліпідів. **Вуглеводи** – основний паливний матеріал для життєдіяльності організму. До розряду вуглеводів відносяться харчові волокна (клітковина), які відіграють важливу роль в процесі травлення і засвоєння їжі. Важливе значення для правильного обміну речовин і забезпечення функціонування організму мають мінеральні речовини і вітаміни.

Відповідно до принципу збалансованого харчування, забезпеченість основними харчовими речовинами має на увазі надходження білків, жирів, вуглеводів в організмі в строгому співвідношенні.

Білками має забезпечуватися 10 – 15% добової калорійності, при цьому частка тваринного і рослинного білків повинна бути однаковою. Оптимальний об'єм споживання жиру – 15 – 30% калорійності.

Вуглеводами має забезпечуватися 55 – 75% добової калорійності, основна їх частка припадає на складні вуглеводи і тільки 5 – 10% – на прості вуглеводи (глюкоза).

### **Третій принцип: режим харчування**

Харчування має бути дробним (3 – 5 рази на добу), регулярним (в один і той же час) і рівномірним, останній прийом їжі повинен бути не пізніше, ніж за 2 – 3 години до сну. Сучасна модель раціонального харчування має вигляд піраміди. Орієнтуючись на неї, Ви зможете скласти збалансований раціон на кожен день.

Раціональне харчування людини – це не дієти і не особлива суворість до свого організму. Це та норма, освоївши яку, ви відчуєте себе краще. А ваш організм скаже вам за це «спасибі»!

## **Піраміда харчування**



### 3.3 Актуальна сімка правильного харчування

Ось деякі правила, дотримуючись яких ви зможете підтримувати себе у формі і харчуватися правильно:

1. Їжа повинна бути свіжою. Це аксіома, оскільки в продукті, який уже «полежав», починаються процеси бродіння. Тому фахівці рекомендують завжди готувати рівно стільки їжі, скільки ви збираєтеся з'їсти.

2. Різноманітність і баланс в їжі. Тут все просто: чим більше різноманітних продуктів ми їмо, тим більше корисних речовин з ними надходить в наш організм.

3. У раціоні завжди є місце сирим овочам і фруктам. Саме в такому вигляді в них присутні вітаміни і мікроелементи, які практично повністю залишають продукт, якщо його зварити. Так само сирі овочі та фрукти підвищують метаболізм, а тому для людей, страждаючих надмірною вагою, дуже в раціоні необхідні.

4. Сезонність харчування. Збільшуй кількість рослинної їжі в сезон (навесні і влітку). Взимку, навпаки, старайся доцільно додавати в раціон продукти, які містять в собі велику кількість білка і жирів. Прислухайся до бажань свого організму.

5. Розміреність харчування. Як правило, вага зростає при енергетичному дисбалансі, саме тому для того, щоб добитися зниження маси тіла необхідно стежити за енергетичною цінністю раціону харчування. Більш того, старайся не переїдати. Це впливає на самопочуття і працездатність.

6. Стеж за комбінацією продуктів харчування. Неприпустимими є страви, які разом «не танцюють» і це обов'язкове правило. При неправильних сполученнях продуктів, у кишечнику починаються процеси бродіння, і їжа починає гнити. Організм накопичує величезну кількість шлаків і токсинів. Виявивши у себе здуття живота, печію, запори або пронос, варто подумати про зміну характеру харчування.

7. Розцінюйте їжу як маленьке задоволення, а не як необхідність номер один. Не читай і не базікай під час їжі. Ретельно пережовуйте їжу і постарайся не читати і не дивитися телевизор під час їжі. Їсти треба під хорошу музику і в гарній компанії. І Боже збав заїдати проблеми! Повір, наслідки будуть катастрофічними. Готувати смачну їжу можна як в духовці так і на пару за допомогою пароварки, яку можна купити на сайті не виходячи з дому – це найкращі методи, адже під час їх готування не потрібно використовувати зайві жири.

### 3.4 Основи раціонального харчування студента



Організму студентів властиві особливості, зумовлені віком, впливом умов навчання та побуту. Засвоєння навчального матеріалу, викладеного на лекціях, лабораторно-практичних заняттях, участь у семінарах, колоквиумах, вирішення різних завдань, екзамени – все це потребує значного нервово-емоційного напруження; хвилювання перед складанням іспитів та під час них призводить до підвищення кров'яного тиску, збільшення частоти пульсу та дихання.

Великий вплив на організм студентів молодших курсів має зміна звичного способу життя в порівнянні зі школою: збільшення обсягу інформації, яка надходить, форма її подачі, необхідність самостійно розподіляти свій час та організовувати побут підвищують навантаження на психоемоційну сферу.

Установлено залежність між успішністю та режимом харчування: якщо студенти розпочинають заняття натще, то вони гірше засвоюють навчальний матеріал. За даними дослідників, 60 % студентів, які навчаються задовільно, харчуються лише два рази на день, в той час ті, які навчаються на «добре», у 80% випадків дотримуються триразового харчування.

### 3.5 Дев'ять порад студентам: як правильно харчуватися

1. Не забувайте снідати! Сніданок – один з найважливіших прийомів їжі протягом доби, він забезпечує організм енергією, тому повинен бути щільним. На сніданок краще всього є зернові культури, овочі або фрукти.

2. На пари необхідно брати з собою перекуси. Перерва між лекціями – це не тільки можливість поспілкуватися з друзями, а й можливість поїсти, про що також важливо не забувати. В якості перекусу можна використовувати ягоди, горішки, фрукти або легкі сендвічі.

3. Скажіть рішуче «ні» фаст-фуду. «Швидка їжа», як правило, рідко буває корисною, вона не насичує організм необхідними вітамінами і мікроелементами. Більш того, часте споживання фаст-фуду призводить до захворюваннями шлунково-кишкового тракту і ожиріння.

4. Не їжте вночі. Часто ритм студентського життя такий, що вечеря може перетікати в сніданок. Вночі їсти не варто, але якщо голод все ж бере своє, краще обмежитися склянкою молока з вівсяним печивом або овочевим салатом.

5. Пийте якомога більше чистої води. Студенти часто нехтують даними порадами, вибираючи замість склянки води склянку солодкої газованої води. Вода дуже важлива для нормальної життєдіяльності організму. Якщо в організмі відчувається нестача води, людина може відчувати втому, занепад сил, що безперечно позначиться на його працездатності. Пити треба багато, не менше півтора літрів води в день.

6. Не захоплюйтеся дієтами і обмеженнями кількості споживаної їжі. Студенти часто прагнуть виглядати привабливо, а це значить – не мати зайвої ваги. У гонитві за стрункою фігурою багато практикують жорсткі дієти. Найгірше тим, хто вибирає моно-дієти або голодування, яке не приведе ні до чого, крім втрати енергії і сил для нормальної роботи організму. Якщо є необхідність скинути зайве, саме час подумати про спорт.

7. Відмовтеся від енергетичних напоїв і інших харчових стимуляторів. Готуючись до здачі сесії, багато студентів ночами безперервно читають конспекти і книги. Звичайно ж, подібне порушення режиму дня призводить до недосипу і втоми. Деякі студенти вирішують боротися з проблемою з допомогою енергетичних напоїв, які шкідливі для організму.

8. Їжте якомога менше напівфабрикатів. Часто студенти вживають в їжу напівфабрикати, які досить розігріти на сковороді або в мікрохвильовій печі.

Однак такі продукти складно назвати корисними, більш того, їх часте вживання може призвести до набору надлишкової маси тіла.

9. Те ж стосується і різної консервації. Часте споживання в їжу консервації вкрай небажано для організму.



## ВИСНОВОК

На сьогоднішній день кафедра технології ресторанного і оздоровчого харчування факультету Інноваційних технологій харчування і ресторанно-готельного бізнесу Одеської національної академії харчових технологій готує фахівців двох напрямів «Ресторанні технології здорового харчування» та «Технології ресторанного бізнесу», таким чином продовжуючи традиції своїх попередників у підготовці молодих спеціалістів по правильному харчуванню та здоровому способу життя, а також наукових кадрів даної сфери.

Стежте за своїм харчуванням: за його якістю та кількістю їжі, що з'їдається. Будь-яка нормальна людина, бажаючи добре виглядати, повинна піклуватися про своє харчування. Не варто перетворювати свій шлунок в топку і «закидати» туди будь яку їжу. Щоб найбільш ефективно використати найтісніший зв'язок людини і природи, необхідним є розроблення харчових продуктів принципово нового покоління. Для вирішення цієї проблеми потрібно: по-перше, підготувати висококваліфіковані кадри, здатні об'єднати сучасні технологічні процеси з фізіологією і фармакологією харчування для конструювання нових продуктів з високою функціональною активністю; подруге, створити вітчизняну індустрію здорового харчування, докорінно реконструювавши підприємства харчової промисловості й оснастивши їх потрібною технікою; по-третє, розробити і впровадити економічно вигідні технології виробництва продуктів як масового споживання, так і спеціального призначення.

**«Наше здоров'я – в наших руках!!!»**

## Список використаних джерел

1. Інтернет ресурс : <https://www.volynphc.org.ua/zdorove-harchuvannya-zdorova-nacziya/>
2. Інтернет ресурс: <http://synijug.blogspot.com/2013/01/blog-post.html>
3. Інтернет ресурс: <https://triohblog.wordpress.com/>
4. Гулий І. С. Сімахіна Г. О., Українець А. І. Основи валеології: валеологічні аспекти харчування: підручник. – К.: НУХТ, 2003. – 336 с.
5. Капрельянц Л. В., Іоргачова К. Г. Функціональні продукти. – О.: Друк, 2003. – 312 с.
6. Сімахіна Г. О., Науменко Н. В. Технологія оздоровчих харчових продуктів: підручник. – К.: НУХТ, 2015. – 402 с.
7. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. – Донецк: Сталкер, 2003. – 464 с.
8. Сімахіна Г. О., Науменко Н.В. Харчування як основний чинник збереження стану здоров'я населення// Проблемы старения и долголетия. – 2016. – Вип. 25, № 2. – С. 204—214.
9. 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.
10. Ципріян В. І. Гігієна харчування з основами нутриціології: Підручник у 2 кн. Кн. 1. – К.: Медицина, 2007. – 528 с.