

Министерство образования, науки и молодёжной политики
Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Ветлужский лесоагротехнический техникум»

РАССМОТРЕНО

на заседании МК технолого-экономического
цикла

руководитель МК



Лавренова Т.А.

подпись

Протокол № 1
от «05» февраля 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-производственной работе



Ю.Н. Мерлугов

подпись

от « » _____ 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.02. Физиология питания**

образовательной программы СПО
для специальности **19.02.10.Технология продукции общественного
питания**

Форма обучения: очная
Профиль получаемого профессионального образования:
естественнонаучный

Ветлужский район

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 19.02.10 «Технология продукции общественного питания», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014г. №384.

Организация разработчик: ГБПОУ ВЕТЛУЖСКИЙ
ЛЕСОАГРОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

Ясинская И.В. преподаватель _____
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 02 Физиология питания

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **19.02.10** **Технология продукции общественного питания**

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.4 ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.2 ПК 6.1-6.5 ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	<ul style="list-style-type: none">• Проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;• Рассчитывать энергетическую ценность блюд;• Составлять рационы питания для различных категорий потребителей.	<ul style="list-style-type: none">• Роль пищи для организма человека;• Основные процессы обмена веществ в организме;• Суточный расход энергии;• Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;• Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;• Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;• Усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;• Понятие рациона питания;• Суточную норму потребности человека в питательных веществах;• Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;• Назначение лечебного и лечебно – профилактического питания;• Методики составления рационов питания.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	111
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	74
в том числе:	
практические занятия	62
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	37
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	37
Итоговая аттестация: экзамен	

Пищевые вещества.	Состав пищевых продуктов. Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания. Белки, аминокислотный состав. Понятие об азотистом балансе, соотношение в рационе питания белков животного и растительного происхождения. Жиры: растительные и животные жиры, их состав, соотношение в суточном рационе питания. Углеводы: виды, их источники, участие в обмене веществ. Витамины: виды, понятия об авитаминозах, гиповитаминозах, гипервитаминозах. Минеральные вещества: виды, источники, суточная потребность. Вода: водно-солевой обмен. Водный баланс. Пищевая ценность различных продуктов питания.	2	ОК 1-9, ПК 1.1-1.3, ПК 2.1-2.3, ПК 3.1-3.4, ПК 4.1-4.4, ПК 5.1-5.2, ПК 6.1-6.5.
	Практическая работа: 8. Химический состав белков, жиров. 9. Химический состав углеводов. 10. Витамины. 11. Минеральные вещества.	2 2 2 2	ОК 1-9, ПК 1.1-1.3, ПК 2.1-2.3, ПК 3.1-3.4, ПК 4.1-4.4, ПК 5.1-5.2, ПК 6.1-6.5.
	Самостоятельная работа по разделу: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Написать эссе на тему: Особенности переваривания белков, жиров, углеводов. Создать презентацию на тему: Пища современного человека. Подготовить доклады на тему: «Понятие об азотистом балансе», «Витамины: виды, понятие об авитаминозах, гиповитаминозах, гипервитаминозах», «Вода: водно-солевой обмен».	10	
Раздел 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма.			
Тема 2.1. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма.	Общее понятие об обмене веществ. Ассимиляция и диссимиляция. Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки. Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. Энергетический баланс организма.	2	ОК 1-9, ПК 1.1-1.3, ПК 2.1-2.3, ПК 3.1-3.4, ПК 4.1-4.4, ПК 5.1-5.2, ПК 6.1-6.5.

	<p>Практическое занятие: 12. Расчет энергетической ценности блюд. 13. Органолептическая оценка качества, расчёт энергетической ценности продуктов переработки зерна. 14. Органолептическая оценка качества вкусовых товаров, расчет энергетической ценности. 15. Органолептическая оценка качества кондитерских товаров, расчет энергетической ценности. 16. Органолептическая оценка качества молочных товаров, расчет энергетической ценности. 17. Органолептическая оценка качества пищевых жиров, расчет энергетической ценности. 18. Органолептическая оценка качества мясных товаров, расчет энергетической ценности. 19. Органолептическая оценка качества рыбных товаров, расчет энергетической ценности.</p>	<p>2 2 2 2 2 2 2 2</p>	<p>ОК 1-9, ПК 1.1-1.3, ПК 2.1-2.3, ПК 3.1-3.4, ПК 4.1-4.4, ПК 5.1-5.2, ПК 6.1-6.5.</p>
	<p>Самостоятельная работа по разделу: Решение задач по теме «Расчет энергетической ценности продуктов и блюд».</p>	<p>7</p>	
Раздел 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации.			
<p>Тема 3.1. Понятие рациона питания.</p>	<p>Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 1-9, ПК 1.1-1.3, ПК 2.1-2.3, ПК 3.1-3.4, ПК 4.1-4.4, ПК 5.1-5.2, ПК 6.1-6.5.</p>
<p>Тема 3.2. Нормы и принципы рационального питания.</p>	<p>Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда. Адекватное питание. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения, детей и подростков.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 1-9, ПК 1.1-1.3, ПК 2.1-2.3, ПК 3.1-3.4, ПК 4.1-4.4, ПК 5.1-5.2, ПК 6.1-6.5.</p>

	<p>Практические занятия:</p> <p>20. Осуществление расчета теоретической и практической энергетической ценности блюд на завтрак.</p> <p>21. Осуществление расчета теоретической и практической энергетической ценности блюд на обед.</p> <p>22. Осуществление расчета теоретической и практической энергетической ценности блюд на ужин.</p> <p>23. Составление суточного рациона.</p> <p>24. Составление рациона питания на один день с учетом физиологических норм для групп взрослого населения (мужчины).</p> <p>25. Составление рациона питания на один день с учетом физиологических норм для групп взрослого населения (женщины).</p>	2 2 2 2 2 2	ОК 1-9, ПК 1.1-1.3, ПК 2.1-2.3, ПК 3.1-3.4, ПК 4.1-4.4, ПК 5.1-5.2, ПК 6.1-6.5.
	<p>Самостоятельная работа по разделу:</p> <p>Подготовить сообщение на тему: «Разнообразие современных представлений о рациональном питании». Подготовить презентацию на тему: «Режим питания». Написать эссе на тему: «Питание детей и подростков».</p>	10	
Раздел 4. Лечебное и лечебно – профилактическое питание .		12	
Тема 4.1. Лечебное и лечебно – профилактическое питание.	Лечебное питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения лечебного питания. Принципы щажения: механическое, термическое, химическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. Дробное питание, режим питания. Понятие о полноценности диеты. Назначение и характеристика основных лечебных диет. Понятие о лечебно – профилактическом питании и его рационах.	1	ОК 1-9, ПК 1.1-1.3, ПК 2.1-2.3, ПК 3.1-3.4, ПК 4.1-4.4, ПК 5.1-5.2, ПК 6.1-6.5.
	Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов. Основные понятия органолептического метода оценки качества пищевого сырья и продуктов. Классификация, условия и методика проведения анализа. Критерии оценки.	1	ОК 1-9, ПК 1.1-1.3, ПК 2.1-2.3, ПК 3.1-3.4, ПК 4.1-4.4, ПК 5.1-5.2, ПК 6.1-6.5.

	<p>Практические занятия: 26. Принципы построения лечебного питания. 27. Характеристика рационов лечебно-профилактического питания: изучение диеты № 7,8. 28. Составление суточного рациона для диет 1 и определение химического состава и калорийности рациона. 29. Составление суточного рациона для диет 5 и определение химического состава и калорийности рациона. 30. Составление суточного рациона для диет 9 и определение химического состава и калорийности рациона. 31. Ознакомление с нормативной базой в области применения пищевых добавок.</p>	<p>2 2 2 2 2 2</p>	<p>ОК 1-9, ПК 1.1-1.3, ПК 2.1-2.3, ПК 3.1-3.4, ПК 4.1-4.4, ПК 5.1-5.2, ПК 6.1-6.5.</p>
	<p>Самостоятельная работа по разделу: Подготовить доклад на тему: «Назначение и характеристика основных лечебных диет». Подготовить эссе на тему: Подбор блюд для лечебного питания с учетом видов щажения по различным диетам. Составить кроссворд по теме: Лечебное питание.</p>	<p>10</p>	
Всего:		111	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета по экологии;

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером с лицензионным или свободным программным обеспечением, соответствующим разделам программы и подключенным к сети Internet и средствами вывода звуковой информации;
- комплект учебно-наглядных пособий «Физиология питания».
- сканер;
- принтер.

Технические средства обучения:

- мультимедиапроектор или мультимедийная доска;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Матюхина З.П. Основы физиология питания, микробиологии, гигиены и санитарии М.: Академия, 2012.

Дополнительные источники:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.
2. Сборник рецептур блюд диетического питания.
3. Химический состав российских продуктов питания справочник под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Тутильяна . -М., Де Ли Принт, 2007.
4. Корлев А.А. Гигиена питания - М.: Академия, 2008.
5. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 – 08 от 18.12. 2008 г. «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль пищи для организма человека; • Основные процессы обмена веществ в организме; • Суточный расход энергии; • Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания; • Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания; • Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; • Усвояемость пищи, влияющие на нее факторы; • Понятие рациона питания; • Суточную норму потребности человека в питательных веществах; • Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения; • Назначение лечебного и лечебно – профилактического питания; • Методики составления рационов питания; 	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок. Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % заданий выполнено верно. Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».</p>	<p>Текущий контроль при проведении: -письменного опроса; -оценки результатов самостоятельной работы (кроссвордов, сообщений, решения задач и т.д.)</p> <p>Промежуточная аттестация в форме экзамена в виде: - оценка письменных ответов и практического задания.</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов; • Рассчитывать энергетическую ценность блюд; • Составлять рационы питания для различных категорий потребителей 	<p>Оценка «пять» ставится, если обучающийся верно выполнил и правильно оформил практическую работу. Оценка «четыре» ставится, если обучающийся допускает незначительные неточности при выполнении и оформлении практической работы.</p>	<p>Текущий контроль: - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий, защите отчетов по практическим занятиям; - оценка заданий для самостоятельной работы, Промежуточная аттестация: - экспертная оценка выполнения</p>

	<p>Оценка «три» ставится, если обучающийся допускает неточности и ошибки при выполнении и оформлении практической работы.</p> <p>Оценка «два» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.</p> <p>Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям.</p> <p>Соответствие требованиям инструкций.</p>	<p>практических заданий на экзамене</p>
--	--	---