

Министерство образования Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Ветлужский лесоагротехнический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02. Физиология питания

по специальности **19.02.10 Технология продукции
общественного питания**
по программе базовой подготовки

Форма обучения - очная
Профиль получаемого профессионального обучения:
естественнонаучный

Ветлужский район
2016 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02. Физиология питания составлена на основе ФГОС СПО по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 384 от 22 апреля 2014 года № 384.

Организация – разработчик: ГБПОУ «Ветлужский лесоагротехнический техникум»

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

Рассмотрено на заседании методической комиссии специальности "Технология продукции общественного питания"
Протокол заседания № 1 от 20.09 2016 г.
Председатель  / Т. А. Лаврёнова /

Утверждаю: 
Зам.директора по УИР
Мерлугов Ю.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 02 Физиология питания

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в цикл общепрофессиональных дисциплин.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- Проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;
- Рассчитывать энергетическую ценность блюд;
- Составлять рационы питания для различных категорий потребителей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- 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;

овладеть:

общими компетенциями, включающими в себя способность

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий;
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности;

профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

- ПК 1.1. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции;
- ПК 1.2. Организовывать подготовку рыбы и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции;
- ПК 1.3. Организовывать подготовку домашней птицы для приготовления сложной кулинарной продукции;
- ПК 2.1. Организовывать и проводить приготовление канапе, легких и сложных холодных закусок;
- ПК 2.2. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы;
- ПК 2.3. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных соусов;
- ПК 3.1. Организовывать и проводить приготовление сложных супов;
- ПК 3.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих соусов;
- ПК 3.3. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра;

- ПК3.4. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы;
- ПК 4.1. Организовывать и проводить приготовление сдобных хлебобулочных изделий и праздничного хлеба;
- ПК 4.2. Организовывать и проводить приготовление сложных мучных кондитерских изделий и праздничных тортов;
- ПК 4.3. Организовывать и проводить приготовление мелкоштучных кондитерских изделий;
- ПК 4.4. Организовывать и проводить приготовление сложных отделочных полуфабрикатов, использовать их в оформлении;
- ПК 5.1. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов;
- ПК 5.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов;
- ПК6. 1. Участвовать в планировании основных показателей производства.
- ПК6. 2. Планировать выполнение работ исполнителями
- ПК 6.3. Организовывать работу трудового коллектива
- ПК 6.4. Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями
- ПК 6.5. Вести утвержденную учетно-отчетную документацию

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 111 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 74 часа;
самостоятельной работы обучающегося 37 часов.

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
Итоговая аттестация: экзамен	

– 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.02 Физиология питания.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Пищеварение.			
Тема 1.1. Роль пищи для организма человека. Пищеварение.	Содержание учебного материала		
	Роль пищи для организма человека. История и эволюция питания человека. Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Всасывание пищевых веществ, физико – химические изменения пищи в процессе пищеварения.	2	2
	Практическая работа: 1. Строение пищеварительной системы. 2. Отделы пищеварительной системы, их функции. 3. Значение жиров в питании человека. 4. Значение белков в питании человека. 5. Значение углеводов в питании человека. 6. Исследование факторов, влияющих на пищеварение (вода). 7. Обмен веществ и энергии.	2 2 2 2 2 2 2	2
Тема 1.3. Пищевые вещества.	Содержание учебного материала		
	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	
	Практическая работа: 8. Химический состав белков, жиров. 9. Химический состав углеводов. 10. Витамины. 11. Минеральные вещества.	2 2 2 2	2

	<p>Самостоятельная работа по разделу:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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», 	10	3
Раздел 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма.			
Тема 2.1. Обмен веществ и энергии.	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	2
	<p>Практическое занятие:</p> <p>12. Расчет энергетической ценности блюд.</p> <p>13. Органолептическая оценка качества, расчёт энергетической ценности продуктов переработки зерна.</p> <p>14. Органолептическая оценка качества вкусовых товаров, расчет энергетической ценности.</p> <p>15. Органолептическая оценка качества кондитерских товаров, расчет энергетической ценности.</p> <p>16. Органолептическая оценка качества молочных товаров, расчет энергетической ценности.</p> <p>17. Органолептическая оценка качества пищевых жиров, расчет энергетической ценности.</p> <p>18. Органолептическая оценка качества мясных товаров, расчет энергетической ценности.</p> <p>19. Органолептическая оценка качества рыбных товаров, расчет энергетической ценности.</p>	2 2 2 2 2 2 2 2	2
	<p>Самостоятельная работа по разделу:</p> <p>Решение задач по теме «Расчет энергетической ценности продуктов и блюд».</p>	7	3
Раздел 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации.			
Тема 3.1. Понятие рациона питания.	Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение.	2	2
Тема 3.2. Нормы и принципы	Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда. Адекватное питание. Порядок	2	

рационального питания.	составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения, детей и подростков.		2
	Практические занятия: 20. Осуществление расчета теоретической и практической энергетической ценности блюд на завтрак. 21. Осуществление расчета теоретической и практической энергетической ценности блюд на обед. 22. Осуществление расчета теоретической и практической энергетической ценности блюд на ужин. 23. Составление суточного рациона. 24. Составление рациона питания на один день с учетом физиологических норм для групп взрослого населения (мужчины). 25. Составление рациона питания на один день с учетом физиологических норм для групп взрослого населения (женщины).	2 2 2 2 2 2	3
	Самостоятельная работа по разделу: Подготовить сообщение на тему: «Разнообразие современных представлений о рациональном питании». Подготовить презентацию на тему: «Режим питания». Написать эссе на тему: «Питание детей и подростков».	10	3
	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	2
	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	2

	<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>3</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>	<p>3</p>
Всего:		<p>111</p>	

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, 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 учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Обучающиеся умеют:	
➤ Проводят органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	Выполнение и защита практических работ
➤ Рассчитывают энергетическую ценность блюд;	Выполнение и защита практических работ
➤ Составляют рационы питания для различных категорий потребителей;	Выполнение и защита практических работ
Обучающиеся знают:	
➤ Роль пищи для организма человека;	Текущий контроль в форме: - защиты практических занятий;
➤ Основные процессы обмена веществ в организме;	Текущий контроль в форме: - защиты практических занятий;
➤ Суточный расход энергии;	Текущий контроль в форме: - защиты практических занятий;
➤ Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;	Текущий контроль в форме: - защиты практических занятий;
➤ Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	Текущий контроль в форме: - защиты практических занятий;

➤ Физико – химические изменения пищи в процессе пищеварения;	Текущий контроль в форме: - защиты практических занятий;
➤ Усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;	Текущий контроль в форме: - защиты практических занятий;
➤ Понятие рациона питания;	Текущий контроль в форме: - защиты практических занятий;
➤ Суточную норму потребности человека в питательных веществах;	Текущий контроль в форме: - защиты практических занятий;
➤ Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;	Текущий контроль в форме: - защиты практических занятий;
➤ Назначение лечебного и лечебно – профилактического питания;	Текущий контроль в форме: - защиты практических занятий;
➤ Методики составления рационов питания;	Текущий контроль в форме: - защиты практических занятий;