

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Свердловской области
«Техникум индустрии питания и услуг «Кулинар»
(ГАПОУ СО «ТИПУ «Кулинар»)



СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
Протокол
от «17» 06 2020 г.
№ 32



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю. А. Митько Ю. А. Митько

Приказ от «13» 08 2020 г.

№ 32

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

2020 г.

УМК ООП СПО по специальности 19.02.10 Технология продукции
общественного питания

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02 «Физиология питания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

Организация разработчик: ГАПОУ СО «Техникум индустрии питания и услуг «Кулинар»

Разработчик: Волкова Ю.В., методист

Рассмотрена на заседании методической комиссии протокол

от «__» _____ 20__ г. № _____

Председатель методической комиссии _____

Рассмотрена на заседании методического совета протокол

от «__» _____ 20__ г. № _____

Председатель методического совета _____

Согласовано:

Зам. директора по УР _____ И.Н.Субботина

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.02 «Физиология питания» разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

Учебная дисциплина ОП.02 «Физиология питания» относится к общепрофессиональному циклу обязательных дисциплин, обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Таблица 1

КОД ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 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

Таблица 2

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	66
Самостоятельная работа	22
Обязательная аудиторная	44
в том числе:	
теоретическое обучение	22
лабораторные работы	-
практические занятия	22
Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Таблица 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1.1 Введение в курс физиологии питания. Значение питания в жизни человека	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основные понятия: физиология питания, энергетическая ценность, усвояемость пищи, рацион питания. Предмет, цели структура курса. Внутрипредметные и межпредметные связи.</p> <p>2. Значение физиологии питания для повышения качества продукции и услуг в предприятиях общественного питания. Современные требования к пищевой ценности пищи</p>	2	ОК 1
Тема 2.1 Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Белки: физиологическая роль, аминокислотный состав, заменимые и незаменимые аминокислоты. Биологическая ценность белков животного и растительного происхождения, их правильное соотношение в рационе питания. Понятие об азотистом балансе. Потребность организма в белках, влияние избытка и недостатка белков на жизнедеятельность организма.</p> <p>2. Жиры: физиологическая роль. Растительные и животные жиры, их состав и биологическая ценность, соотношение в суточном рационе питания. Полиненасыщенные жирные кислоты, их роль в нормализации жирового обмена. Жироподобные вещества, их значение. Современные представления о роли холестерина. Потребность организма в жирах, влияние их избытка и недостатка на обмен веществ.</p> <p>3. Углеводы: физиологическая роль. Простые и сложные углеводы, их источники для организма, участие в обмене веществ, соотношение в суточном рационе. Роль пищевых волокон. Потребность организма в</p>	6	ПК 6.1

	<p>углеводах, влияние их избытка и недостатка на обмен веществ.</p> <p>4. Витамины: современные представления о роли витаминов в организме человека. Понятие об авитаминозах, гиповитаминозах, гипервитаминозах. Физиологическая характеристика основных водорастворимых и жирорастворимых витаминов, витаминоподобных веществ. Потребность организма в витаминах, влияние внешних и внутренних факторов. Пути сохранения витаминов при хранении и кулинарной обработке продуктов, витаминизация продуктов и готовой пищи.</p> <p>5. Минеральные вещества: значение для организма. Физиологическая роль важнейших макро- и микроэлементов, источники, суточная потребность организма.</p> <p>6. Вода: значение для организма, физиологическая роль. Водно-солевой обмен. Водный баланс. Особенности питьевого режима в условиях жаркого климата и в горячих цехах.</p>		
	<p>Тематика практических занятий Расчёт энергетической ценности блюд.</p> <p>Роль витаминов в жизнедеятельности организма.</p> <p>Роль минеральных веществ и воды в жизнедеятельности организма.</p>	6	ОК 4, 6, 7
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Сообщение «Роль аминокислот для организма человека».</p> <p>Сообщение «Значение пищевых жиров и холестерина в развитии атеросклероза».</p> <p>Сообщение «Пальмовое масло: мифы, польза, вред».</p> <p>Сообщение «Влияние транс-жиров на организм человека».</p> <p>Сообщение «Пищевые волокна и их роль в питании».</p> <p>Таблица «Химический состав продуктов и блюд»</p>	8	ОК 2, 4, 5

<p>Тема 3.1 Пищеварение и усвояемость пищи. Энергетические затраты организма</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы.</p> <p>2. Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность.</p> <p>3. Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания.</p> <p>4. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ</p> <p>5. Энергетические затраты организма: методы определения, факторы, влияющие на объем энергозатрат, нормирование энергетической ценности рационов питания.</p> <p>6. Органолептическая оценка качества продукции общественного питания.</p>	3	ПК 6.1-6.5
	<p>Тематика практических занятий</p> <p>Виртуальная лабораторная работа «Изучение действия желудочного сока на белки, действия слюны на крахмал».</p> <p>Определение суточных энергозатрат хронометражно-табличным методом.</p> <p>Вычисление суточной потребности в основных пищевых веществах.</p>	5	ОК 5
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Таблица «Строение пищеварительного аппарата. Процесс расщепления пищевых веществ в организме человека».</p> <p>Сообщение «Антипищевые компоненты пищи»</p> <p>Сообщение «Компоненты пищи, неблагоприятно влияющие на организм»</p>	6	ОК 2, 4

Тема 4.1 Рациональное питание и физиологические основы его организации	Содержание учебного материала 1. Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). 2. Режим питания и его значение. 3. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда. Адекватное питание. 4. Особенности питания людей, занятых умственным трудом, пожилых людей, студентов, беременных и кормящих женщин. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения.	4	ПК 6.1 – ПК 6.5.
	Тематика практических занятий Разработка меню суточного рациона. Анализ пищевой ценности предложенного меню. Разнообразие современных представлений о рациональном питании.	6	ОК 2, 4, 5, 8, 9
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение «Современная пищевая пирамида». Сообщение «Мифы и предрассудки в питании. Современные диеты в аспекте требований рационального питания»	4	ОК 2, 4, 8, 9
Тема 4.2 Питание детей и подростков	Содержание учебного материала 1. Физиологические особенности детей и подростков. 2. Зависимость физиологических норм потребления белков, жиров, углеводов и калорийности пищи от возраста, пола, массы тела. Качественный подбор продуктов для детского питания. 3. Особенности режима питания детей и подростков.	2	ПК 6.1 – ПК 6.5.
	Тематика практических занятий Определение пищевой и энергетической ценности суточного рациона питания школьника	2	ОК 2, 4, 5, 8, 9
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение «Особенности приготовления блюд детского питания»	2	ОК 2, 4

Тема 5.1 Диетическое и лечебно- профилактическое питание	Содержание учебного материала 1. Диетическое питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения диетического питания. Принципы щажения: механическое, химическое, термическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. Дробное питание, режим питания. Понятие о полноценности диеты. Назначение и характеристика основных лечебных диет, рекомендуемых при заболеваниях органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, почек, нарушениях обмена веществ. 2. Лечебно-профилактическое питание: назначение и основные требования; профилактическое действие пищевых веществ при воздействии профессиональных вредностей.	3	ПК 6.1 – ПК 6.5.
	Тематика практических занятий Характеристика лечебных диет	1	ОК 2, 4
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение «Профилактика ожирения». Сообщение «Профилактика кариеса». Сообщение «Защитные компоненты пищевых продуктов»	2	ОК 2, 4
Тема 5.2 Пищевая ценность продуктов питания	Содержание учебного материала Пищевая ценность молока и молочных продуктов. Пищевая ценность мяса и мясных продуктов. Пищевая ценность яиц и яйцепродуктов. Пищевая ценность рыбы и нерыбных морепродуктов. Пищевая ценность зерна и продуктов переработки зерна. Пищевая ценность муки, хлеба и хлебобулочных изделий. Пищевая ценность овощей, фруктов и ягод. Пищевая ценность чая и кофе. Функциональные пищевые продукты.		ПК 6.1 – ПК 6.5.
	Тематика практических занятий Урок-конференция «Пищевая ценность продуктов питания животного и растительного происхождения. Функциональные пищевые продукты»	2	ПК 6.1 – ПК 6.5.
	Всего	66	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы учебной дисциплины.

Рабочая программа учебной дисциплины реализуется в кабинете общепрофессиональных дисциплин.

Технические средства обучения:

1. компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа-проектор.

Оборудование кабинета:

1. посадочные места по количеству учащихся;
2. рабочее место преподавателя;
3. комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине «Физиология питания».

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. О безопасности пищевой продукции (ТР ТС 021/2011);
2. Пищевая продукция в части ее маркировки (ТР ТС 022/2011);
3. Технический регламент на масложировую продукцию (ТР ТС 024/2011);
4. О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания (ТР ТС 027/2012);
5. Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств (ТР ТС 029/2012);
6. Федеральный закон от 2 января 2000 г. N 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов";
7. О защите прав потребителей (в редакции Федерального закона от 9 января 1996 года N 2-ФЗ) (с изменениями на 1 мая 2017 года)
8. Закон РФ "О техническом регулировании" (от 27.12.2002 №184-ФЗ) – введен в действие с 01.07.2003, с изменениями и дополнениями, в редакции ФЗ от 09.05.2005 №45-ФЗ и от 01.05.2007 №65-ФЗ, от 01.12.2007 №309-ФЗ;
9. Постановление Правительства РФ от 15 августа 1997 г. N 1036 "Об утверждении Правил оказания услуг общественного питания" (с изменениями и дополнениями);
10. СанПиН 2.3.2.1324-03 Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов;
11. СП 2.3.6.1079-01 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья; СП 2.3.6.2202-07 Изменение №2 к СП 2.3.6.1079-01; СП 2.3.6.2820-10 Дополнения № 3 к СП 2.3.6.1079-01; СП 2.3.6.2867-11 Изменения и дополнения № 4 к СП 2.3.6.1079-01.
12. МР 2.3.1.2432-08 Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации

3.2.2. Электронные издания

1. www.intelmeal.ru
2. www.ion.ru
3. <http://pharmacognosy.com.ua/>
4. www.hij.ru

3.2.3.Дополнительные источники

1. Матюхина З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии. – М: Издательский центр «Академия», 2015 – 256 с.
2. Антипов Е. Ф. Физиология питания: учебное пособие / Е. Ф. Антипов, С. Т. Прокопенко, В. В. Широкожухов. – СПб: Изд-во СПбГУЭФ, 2015. – 216 с.
3. Скурихин И. М. Химический состав российских продуктов питания: справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 4

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы контроля и методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</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. Не менее 75% правильных ответов.</p> <p>Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения терминологии</p>	<p>Текущий контроль при проведении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменного/устного опроса; <p>Самостоятельная работа</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных ответов, - тестирования.
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</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. 		

