

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАМЧАТСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАМЧАТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕХНОЛОГИИ И СЕРВИСА»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ С ОСНОВАМИ ЛЕЧЕБНОГО И
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по
профессии 43.01.09 Повар, кондитер

г. Петропавловск – Камчатский,
2023 г.

Рассмотрено и одобрено
на заседании методической комиссии
преподавателей специальных
дисциплин и мастеров
производственного обучения
протокол № 8
от «11» мая 2023 г.
Председатель И.С. Щербакова

Утверждаю
Заместитель директора по учебно-
производственной работе
О.Н. Толоконникова
«11» мая 2023 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по профессии
43.01.09 Повар, кондитер, утв. Приказом Министерства образования и
науки Российской Федерации от 09.12.2016 №1565 (с изм. и доп.)

Организация-разработчик:

КГПОАУ «Камчатский колледж технологии и сервиса»

Разработчик:

Лисовская Елена Сергеевна, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физиология питания с основами лечебного и социального питания

1.1. Область программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физиология питания с основами лечебного и социального питания» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 N 1565 (с изм. и доп.), является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина относится к общепрофессиональному циклу, связана с освоением профессиональных компетенций по всем профессиональным модулям, входящим в образовательную программу.

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

Цель дисциплины - формирование системного подхода в изучении современных естественнонаучных знаний в области общей физиологии, представлении о жизнедеятельности организма человека, системы питания человека, обеспечивающей адаптивное воздействие на организм.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;
- рассчитывать энергетическую ценность блюд;
- составлять рационы питания.

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 неё факторы;
- понятие рациона питания;
- суточную норму потребности человека в питательных веществах;
- нормы и принципы рационального сбалансированного питания;
- методику составления рационов питания;
- ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров;

- общие требования к качеству сырья и продуктов;
- общие требования к качеству сырья и продуктов;
- условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 52 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
самостоятельная работа учащихся 12 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) | <i>52</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <i>52</i> |
| в том числе: | |
| Лабораторно - практические занятия | <i>12</i> |
| Итоговая аттестация в форме зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физиология питания с основами лечебного и социального питания»

| Наименование разделов и тем | № п/п | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--------------------------------------|---|-------------|------------------|
| 1 | | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. | | | | |
| Пищеварение. | | | | |
| Тема 1.1. Роль пищи для организма человека | Содержание учебного материала | | 6 | 2 |
| | Теоретические занятия | | | |
| | 1 | 1 Роль пищи для организма человека. История и эволюция питания человека. | 2 | |
| | 2 | 2 Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Всасывание пищевых веществ, физико - химические изменения пищи в процессе пищеварения. | 2 | |
| | 3 | 3 Усвояемость пищи. Факторы, влияющие на усвояемость пищи. | 2 | |
| Раздел 2. | | | | |
| Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма. | | | | |
| Тема 2.1. Пищевые вещества. | Теоретические занятия | | 8/4 | 2 |
| | 4 | 1 Состав пищевых продуктов. Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания. Белки, аминокислотный состав. | 2 | |
| | 5 | 2 Углеводы: виды, их источники, участие в обмене веществ. Витамины: виды, понятия о авитаминозах, гиповитаминозах, гипервитаминозах. | 2 | |
| | 6 | 3 Жиры: растительные и животные жиры, их состав, соотношение в суточном рационе питания. | 2 | |
| | 7 | 4 Минеральные вещества: виды, источники, суточная потребность. Вода: водно-солевой обмен. Водный баланс. Пищевая ценность различных продуктов питания. | 2 | |
| | Практические занятия: | | 4 | 2 |
| | 8 | 1 Определение состава пищевых продуктов. | 1 | |
| | 9 | 2 Определение состава пищевых продуктов. | 1 | |
| | 10 | 3 Определение пищевой ценности различных продуктов питания. | 1 | |
| | 11 | 4 Определение пищевой ценности различных продуктов питания. | 1 | |
| | Тема 2.2. Обмен веществ и энергии | Содержание учебного материала: Энергетический обмен организма. Энергетическая ценность пищи. Понятие о калорийности пищи. | | 6/4 |
| Теоретические занятия | | 6 | 2 | |
| 14 | | 1 Общее понятие об обмене веществ. Ассимиляция и диссимиляция. | 2 | |

| | | | | | |
|--|-----------|---|--|------------|----------|
| | 15 | 2 | Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки. | 2 | |
| | 16 | 3 | Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. Энергетический баланс организма. | 2 | |
| Практическое занятие | | | | 4 | 2 |
| | 17 | 1 | Расчет суточного потребления пищи в зависимости от суточного расхода энергии. | 1 | |
| | 18 | 2 | Расчет суточного потребления пищи в зависимости от суточного расхода энергии. | 1 | |
| | 19 | 3 | Расчет энергетической ценности блюд | 1 | |
| | 20 | 4 | Расчет энергетической ценности блюд | 1 | |
| Раздел 3. | | | | | |
| Рациональное питание и физиологические основы его организации | | | | | |
| Тема 3.1. Понятие рациона питания. Нормы и принципы рационального питания. | | | Содержание учебного материала: Современная пирамида здорового питания и принципы ее конструирования. Определение понятий рациональное, оптимальное питание. Основные нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения, в том числе детского питания: энергетические затраты основного обмена, формулы расчета величины основного обмена. Методики составления рационов питания для различных возрастных категорий населения | 6/2 | |
| Теоретические занятия | | | | 6 | 2 |
| | 23 | 1 | Рациональное питание: понятие, основные принципы. Режим питания и его значение. | 2 | |
| | 24 | 2 | Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона. | 2 | |
| | 25 | 3 | Адекватное питание. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения, детей и подростков | 2 | |
| Практические занятия: | | | | 2 | 2 |
| | 26 | 1 | Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка. | 1 | |
| | 27 | 2 | Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка. | 1 | |
| Раздел 4. | | | | | |
| Лечебное и лечебно –профилактическое питание. | | | | | |
| Тема 4.1. Лечебное и лечебно – профилактическое питание. | | | Содержание учебного материала: Лечебное питание: понятие, назначение и основные физиологические принципы его построения. Характеристика основных диет. Особенности составления суточного рациона-меню для различных диет с учетом энергетической ценности. Назначение лечебно-профилактического питания и понятие о его рационах. Методика составления рациона питания для различных диет. Альтернативные виды питания. Экология и питание человека. | 8/2 | |

| | | | | | |
|--|---|--|------------------------------|--------------|----------|
| | | | Теоретические занятия | 8 | 2 |
| 29 | 1 | Лечебное питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения лечебного питания. | | 4 | |
| 30 | 2 | Дробное питание, режим питания. Назначение и характеристика основных лечебных диет. Понятие о лечебно – профилактическом питании и его рационах. | | 4 | |
| | | | Практические занятия: | 2 | 2 |
| 31 | 1 | Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности. | | 1 | |
| 32 | 2 | Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности. | | 1 | |
| Раздел 5. | | | | | |
| Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов. | | | | | |
| Тема 5.1. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов. | | Содержание учебного материала: Классификация основных методов оценки качества пищевого сырья и продуктов. Характеристика органолептического метода оценки качества. | | 5 | |
| | | | Теоретические занятия | 6 | 2 |
| 34 | 1 | Основные понятия органолептического метода оценки качества пищевого сырья и продуктов. | | 2 | |
| 35 | 2 | Классификация, условия и методика проведения анализа. Критерии оценки. | | 2 | |
| 36 | 3 | Зачёт | | 2 | |
| Всего | | | | 40/12 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия лаборатории товароведения продовольственных товаров;

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя,
- рабочие места обучающихся,
- доска,
- персональный компьютер,
- мультимедийная установка,
- плакаты,
- натуральные образцы продукции,
- таблицы.

Оборудование лаборатории:

- химические реактивы для проверки качества сырья,
- химическая посуда,
- вентиляционный короб,
- ванна для мытья посуды,
- раковина для мытья рук.

Учебно-дидактические средства:

Презентация «Белки, жиры, углеводы.»

Презентация «Обмен веществ»

Тестовые задания (текущий контроль)

Листы с печатной основой – «Определение качества пищевых продуктов»

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Полиевский С.А., Питание спортсменов. Функциональность и безопасность пищевых продуктов: учебное пособие для СПО / С.А. Полиевский, Г.А. Ямалетдинова – 2-е изд., исп. И доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023 – 122с.- (Профессиональное образование) - ISBN 978-5-534-13864-1 - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт (сайт) [URL:https://urait.ru/bcode/519088](https://urait.ru/bcode/519088)

2. Технология функциональных продуктов питания: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л.В. Донченко (и др); под общей редакцией Л.В. Донченко – 2-е изд., исп., и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023 – 176 с., - (Профессиональное образование) - ISBN 978-5-534-06992-1 - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт (сайт) [URL:https://urait.ru/bcode/513871](https://urait.ru/bcode/513871)

3. Васильева, И. В. Физиология питания: учебник и практикум для среднего профессионального образования / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 212 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00275-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513270>

Дополнительная литература:

1. Богатырева Е.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены – Академкнига, 2010.
2. Дубцов Г.Г. Товароведение пищевых продуктов. – Академия, 2009.
3. Ермакова В.И. Основы физиологии питания – Москва, 2011.
4. Казанцева Н.С. Товароведение продовольственных товаров – изд-во Дашков и Ко, 2009.
5. Кругляков Г. Н., Круглякова Г.В. Товароведение продовольственных товаров. Учебник. – Москва, 2011.
6. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, микробиологии и санитарии – Москва, Академия 2010.
7. Никифорова Н.С. Справочник по товароведению продовольственных товаров в 2-х томах – Москва, 2009.
8. Тимофеева В. А. Товароведение продовольственных товаров – Феникс, 2008.
9. Тимофеева В.А. Товароведение продовольственных товаров и экспертиза. – Феникс, 2010.

Интернет-ресурсы:

www.npo.Skool-cabinet.ru

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ С ОСНОВАМИ ЛЕЧЕБНОГО И СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией, которую проводит преподаватель.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются преподавателем и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля преподавателем создаются комплекты оценочных средств (КОС).

КОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

4.1. Контрольно-измерительные материалы по дисциплине «Физиология питания с основами лечебного и социального питания»

| Темы | Результаты | Основные показатели результатов подготовки | Формы и методы контроля |
|---|---|--|---|
| Тема 1.1. Роль пищи для организма человека | | | |
| Тема 2.1. Пищевые вещества | <p><u>Освоенные умения:</u> -проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;</p> <p><u>Усвоенные знания:</u> -роль пищи для организма человека; 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;</p> | <p>Выполняет приемы органолептической оценки качества пищевого сырья и продуктов;</p> <p>Различает и классифицирует основные группы минеральных веществ, витаминов, микроэлементов;</p> <p>Поясняет роль пищи для организма человека.</p> <p>Поясняет роль микроэлементов и воды в структуре питания; физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения.</p> | <p>Фронтальный опрос</p> <p>Тестирование</p> |
| Тема 2.2. Обмен веществ и энергии | <p><u>Освоенные умения:</u> -рассчитывать энергетическую ценность блюд;</p> <p><u>Усвоенные знания:</u> - основные процессы обмена веществ в организме; суточный расход энергии; состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;</p> | <p>Выполняет расчёты энергетической ценности блюд;</p> <p>Различает основные процессы обмена веществ в организме, методики составления рационов питания</p> | <p>Фронтальный опрос</p> <p>Тестирование</p> <p>Практическая работа</p> |
| Тема 3.1. Понятие рациона питания. Нормы и принципы рационального питания. | <p><u>Освоенные умения:</u> -составлять рационы питания для различных категорий потребителей;</p> <p>- понятие рациона питания;</p> <p><u>Усвоенные знания:</u> - суточную норму потребности человека в питательных веществах;</p> <p>-нормы и принципы рационального сбалансированного питания</p> | <p>Поясняет роль рационального сбалансированного питания для различных групп населения;</p> <p>Составляет рационы питания для различных категорий потребителей;</p> | <p>Фронтальный опрос</p> <p>Тестирование</p> <p>Практическая работа</p> |

| | | | |
|--|--|--|---------------------------------------|
| | для различных групп населения; | | |
| Тема 4.1. Лечебное и лечебно – профилактическое питание. | <u>Освоенные умения:</u> -составлять рационы питания для различных категорий потребителей; <u>Усвоенные знания:</u> - назначение лечебного и лечебно-профилактического питания; -методики составления рационов питания | Поясняет роль лечебно-профилактического питания; Различает и классифицирует основные группы диет. Составляет рационы питания для различных категорий потребителей; | Фронтальный опрос Тестирование |
| Тема 5.1. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов. | <u>Освоенные умения:</u> - проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов; <u>Усвоенные знания:</u> - роль органолептического метода оценки качества пищевого сырья и продуктов; | Поясняет роль органолептического метода оценки качества пищевого сырья и продуктов; Выполняет оценку качества сырья и готовой продукции органолептическим методом. | Тестирование |

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой:

| Процент результативности (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений | |
|---|---|---------------------|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90-100 | 5 | отлично |
| 80-89 | 4 | хорошо |
| 70-79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |

5.Рефераты по дисциплине «Физиология питания с основами лечебного и социального питания».

1. «Пищеварение»
2. «Значение пищевых веществ для организма человека»
3. «Роль труда и физкультуры в обмене веществ»
4. «Суточный расход энергии различных групп населения»
5. «Модные диеты, плюсы и минусы»
6. «Вегетарианство»
7. «Раздельное питание»
8. «Организация питания в учебных заведениях»
9. «Пищевые добавки»
10. «Питание современного человека»
11. «Функциональное питание»
12. «Назначение и характеристика основных лечебных диет»
13. «Аппетит и голод»
14. «Витамины в питании»

15. «Профилактика авитаминоза»
16. «Пища - источник минеральных веществ»
17. «Функции воды в организме человека»
18. «Углеводы в пищевых продуктах»
19. «Жиры в пищевых продуктах»
20. «Холестерин и пищевые жиры – основные источники развития атеросклероза»
21. «Белки – основной строительный материал организма»
22. «Пища как источник энергии»
23. «Пищеварительная система человека»
24. «Баланс энергии»
25. «Питание и предупреждение заболеваний»

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физиология питания с основами лечебного и социального питания»
43.01.09 Повар, кондитер
 для студентов набора 2023 года
 на базе основного общего образования
 на 2023/2024 учебный год

Изменения и дополнения рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии преподавателей специальных дисциплин, мастеров производственного обучения протокол № 4 от 15 декабря 2023 г.

В рабочую программу на 2023/2024 учебный год внесены следующие изменения и дополнения:

| №п/п | Раздел | Содержание дополнений/изменений | Основания для внесения дополнений/изменений |
|------|--------|---|--|
| 1 | 2.2. | <p>Раздел 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации Тема 3.1. Понятие рациона питания. Нормы и принципы рационального питания Внесены следующие изменения: в содержание тем добавлены вопросы: Разработка меню рационального питания.</p> <p>Раздел 4. Лечебное и лечебно – профилактическое питание. Тема 4.1. Лечебное и лечебно – профилактическое питание</p> | <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №П-252 от 26.07.22 «О присвоении статуса федеральной пилотной площадки федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования»</p> <p>Приказ Министерства образования Камчатского края №526 от 01.07.2022 «Об инновационной деятельности, осуществляемой в образовательных организациях Камчатского края»</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>Разработка блюд для лечебного питания. Технологическая карта блюд. Изменения направлены на формирование у обучающихся следующих предпринимательских компетенций:</p> <ul style="list-style-type: none">- Персональная эффективность (эффективное личное планирование задач, умение расставлять приоритеты, умение доводить начатое до конца).- Аналитические способности- Умение видеть риски и возможности.- Стратегическое мышление.- Инновативность, гибкость, готовность к изменениям | |
|--|--|--|--|