

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, 2024

Рассмотрено и одобрено
на заседании методической комиссии
преподавателей специальных дисциплин и
мастеров производственного обучения
протокол №1 от «28» августа 2024 г.
Председатель И.С. Щербакова

Утверждаю
Заместитель директора по УПР
О.Н. Толоконникова
«28» августа 2024 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:

Краевое государственное профессиональное образовательное автономное
учреждение «Камчатский колледж технологии и сервиса»

Разработчик:

Лисовская Е.С. – 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 «**Основы лечебного и социального питания**» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 № 1569 (с изм. и доп.), является частью образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

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. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, 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. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 52 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 52 часа.

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>36</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>36</i>
в том числе:	
Практические занятия	<i>16</i>
Итоговая аттестация в форме контрольной работы	

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			3	2
	Теоретические занятия				
	1	1	Роль пищи для организма человека. История и эволюция питания человека.	1	
	2	2	Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Всасывание пищевых веществ, физико - химические изменения пищи в процессе пищеварения.	1	
	3	3	Усвояемость пищи. Факторы, влияющие на усвояемость пищи.	1	
Раздел 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма.					
Тема 2.1. Пищевые вещества.	Теоретические занятия			4	2
	4	1	Состав пищевых продуктов. Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания. Белки, аминокислотный состав.	1	
	5	2	Углеводы: виды, их источники, участие в обмене веществ. Витамины: виды, понятия о авитаминозах, гиповитаминозах, гипервитаминозах.	1	
	6	3	Жиры: растительные и животные жиры, их состав, соотношение в суточном рационе питания.	1	
	7	4	Минеральные вещества: виды, источники, суточная потребность. Вода: водно-солевой обмен. Водный баланс. Пищевая ценность различных продуктов питания.	1	
	Практические занятия:			8	2
	8	1	Определение состава пищевых продуктов.	2	
	9	2	Определение состава пищевых продуктов.	2	
	10	3	Определение пищевой ценности различных продуктов питания.	2	
	11	4	Определение пищевой ценности различных продуктов питания.	2	
	Тема 2.2. Обмен веществ и энергии	Содержание учебного материала: Энергетический обмен организма. Энергетическая ценность пищи. Понятие о калорийности пищи.			
Теоретические занятия			3	2	
14		1	Общее понятие об обмене веществ. Ассимиляция и диссимиляция.	1	
15		2	Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки.	1	
16		3	Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. Энергетический баланс организма.	1	
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		
	Теоретические занятия			3	2
	23	1	Рациональное питание: понятие, основные принципы. Режим питания и его значение.	1	
	24	2	Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона.	1	
	25	3	Адекватное питание. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения, детей и подростков	1	
	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. Разработка меню рационального питания. Тема направлена на формирование у обучающихся следующих предпринимательских компетенций: - Персональная эффективность (эффективное личное планирование задач, умение расставлять приоритеты, умение доводить начатое до конца). - Аналитические способности - Умение видеть риски и возможности. - Стратегическое мышление. - Иновативность, гибкость, готовность к изменениям	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.		
	Теоретические занятия			2	2
29	1	Лечебное питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения лечебного питания.	1		

	30	2	Дробное питание, режим питания. Назначение и характеристика основных лечебных диет. Понятие о лечебно – профилактическом питании и его рационах.	1	
	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. Разработка блюд для лечебного питания. Технологическая карта блюд. Тема направлена на формирование у обучающихся следующих предпринимательских компетенций: - 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	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.		
	Теоретические занятия			3	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	1	
Всего				20/16	

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»