

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

2013г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО)

260870 Технология продукции общественного питания

Организация-разработчик: ГБОУ СПО «Комаричский механико-технологический техникум»

Разработчик:

Лямченко Т. П. - преподаватель ГБОУ СПО «КМТТ»

Рекомендована Экспертным советом по профессиональному образованию ГАУ ДПО (ПК) С Брянского института повышения квалификации работников образования.

Заключение Экспертного совета № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
*номер*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОП.02 Физиология питания**

### **1.1. Область применения примерной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО **260807 Технология продукции общественного питания**

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина принадлежит к общепрофессиональному циклу.

### **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;

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;  
методику составления рационов питания;  
ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров;  
общие требования к качеству сырья и продуктов;  
условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 78 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -52 часов;

самостоятельной работы обучающегося -26 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	78
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	52
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	22
контрольные работы	4
курсовая работа (проект)	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	22
в том числе:	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	17
<i>Реферат по заданной тематике</i>	5
<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, и т.п.).</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме (указать) дифференцированный зачет</i>	

Во всех ячейках со звездочкой (\*) следует указать объем часов.

## 2.2. тематический план и содержание учебной дисциплины Физиология питания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Пищеварение.</b>		7	
<b>Тема 1.1. Роль пищи для организма человека.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
1	Роль пищи для организма человека. История и эволюция питания человека.		2
2	Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Всасывание пищевых веществ, физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения.		2
3	Усвояемость пищи. Факторы, влияющие на усвояемость пищи.		2
	<b>Контрольная работа по теме «Пищеварение»</b>	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3	
	Выполнение домашнего задания по разделу. Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Значение пищевых веществ для организма человека. Последствия избытка или недостатка пищевых веществ		
<b>Раздел 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности и организма.</b>		13	
<b>Тема 2.1. Пищевые вещества.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
1	Состав пищевых продуктов. Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания. Белки, аминокислотный состав.		2
2	Понятие об азотистом балансе, соотношение в рационе питания белков животного и растительного происхождения.		2
3	Углеводы: виды, их источники, участие в обмене веществ. Витамины: виды, понятия о авитаминозах, гиповитаминозах, гипervитаминозах.		2

	4	Жиры: растительные и животные жиры, их состав, соотношение в суточном рационе питания.		2
	5	Минеральные вещества: виды, источники, суточная потребность. Вода: водно-солевой обмен. Водный баланс. Пищевая ценность различных продуктов питания.	1	2
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Состав пищевых продуктов		
	2	Пищевая ценность различных продуктов питания.		
	<b>Контрольная работа по теме «Пищевые вещества»</b>		1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	Выполнение домашнего задания по разделу Значение пищевых веществ для организма человека Последствия избытка или недостатка пищевых веществ			
Тема 2.2. Обмен веществ и энергии.	<b>Содержание учебного материала</b>		17	
	1	Общее понятие об обмене веществ. Ассимиляция и диссимиляция.		
	2	Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки.		
	3	Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов.		
	4	Энергетический баланс организма.		
	<b>Практическое занятие</b>		6	
	1	Расчет суточного потребления пищи в зависимости от суточного расхода энергии .		
	2	Расчет энергетической ценности блюд.		
	<b>Контрольная работа по теме «Обмен веществ и энергии»</b>		1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6	
Суточный расход энергии различных групп населения Роль труда и физкультуры в обмене веществ От чего зависит суточный расход энергии				
Раздел 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации.			18	

Тема 3.1. Понятие рациона питания. Нормы и принципы рационального питания	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>		
	1	Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение.			<b>2</b>
	2	Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона.			
	3	Адекватное питание. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения, детей и подростков.			
	<b>Практические занятия:</b>		<b>6</b>		
	1	Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка.			
	2	Определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом.			
	3	Составление суточного рациона питания			
	<b>Контрольная работа</b> по теме «рациональное питание»		<b>1</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся		<b>5</b>		
Выполнение домашнего задания по разделу особенности питания детей и подростков, студентов, пожилых людей. Разнообразие современных представлений о рациональном питании.					
<b>Примерная тематика рефератов:</b>					
1. Модные диеты.					
2. Вегетарианство.					
3. Раздельное питание.					
4. Организация питания в учебных заведениях.					
5. Пищевые добавки.					
6. Питание современного человека.					
7. Функциональное питание.					
<b>Раздел 4. Лечебное и лечебно – профилактическое питание.</b>			<b>11</b>		
Тема 4.1. Лечебное и лечебно – профилактическое	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		
	1	Лечебное питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения лечебного питания.			<b>2</b>



питание.	2	Принципы щажения: механическое, термическое, химическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты.		2
	3	Дробное питание, режим питания. Назначение и характеристика основных лечебных диет. Понятие о лечебно – профилактическом питании и его рационах.		2
		Практические занятия.	4	
1.	Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности.			
2.	“Составление набора продуктов суточного рациона в соответствии с указанной диетой. Определение его химического состава и калорийности“.			
Контрольная работа по теме «лечебно – профилактическое питание»				
<b>Самостоятельная работа:</b> выполнение домашнего задания по разделу. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: назначение и характеристика основных лечебных диет. Подбор блюд для лечебного питания с учетом видов щажения по различным диетам.			3	
<b>Раздел 5. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.</b>			12	
Тема 5.1. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Основные понятия органолептического метода оценки качества пищевого сырья и продуктов.	1	2
	2	Классификация, условия и методика проведения анализа. Критерии оценки.	1	2
		<b>Практические занятия:</b>	6	
1.	Проведение органолептической оценки качества пищевого сырья и продуктов.			
2	Определение качества основного сырья			
	3	Определение качества готовой продукции		
<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение домашнего задания по разделу. Порядок отбора проб для лабораторных испытаний, их упаковка, доставка в лабораторию, обеспечение сохранности. Особенности отбора проб полуфабрикатов, готовых блюд, кулинарных и кондитерских изделий разных видов			3	

	<b>Дифференцированный зачет</b> по пройденному курсу «Физиология питания»	<b>1</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>78</b>	

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**

Для реализации учебной дисциплины требуется наличие учебного кабинета «Физиологии питания»

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- плакаты:
  - Пищеварительная система человека
  - Содержание витаминов в продуктах
  - Примерный суточный рацион питания
  - Мероприятия по кулинарной обработке блюд
  - Пищевые инфекции
  - Классификация продуктов
  - Основные виды плодов
  - Состав и пищевая ценность мяса
  - Состав и пищевая ценность рыбы
  - Разновидности кисломолочных продуктов
  - Ассортимент хлебобулочных изделий

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Теплов В.И. , Боряев В.Е. Физиология питания. – М.; Издательство торговая - корпорация «Дашков и Ко», 2009.
2. Мартинчик А.Н. , Королев А.А. , Несвижский Ю.В. , Микробиология, физиология питания, санитария М.: Академия, 2010.
3. Мартинчик А.Н. , Королев А.А., Трофименко Л.С. Физиология питания, санитария и гигиена. -М.: Академия,2004.

Дополнительные источники:

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.
5. Сборник рецептур блюд диетического питания.
6. Химический состав российских продуктов питания справочник под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Тутильяна . -М., Де Ли Принт, 2007.
7. Корлев А.А. Гигиена питания - М.: Академия, 2008.

8. 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»
9. З. Матюхина Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии : учебник - 4 изд., 2008 Учебник Феникс.:220
10. Чижова К.Н., Шкваркина Т.И., Волкова И.П., Чинчук А.М.. Справочник для работников лабораторий хлебопекарных предприятий. — М.: Пищевая промышленность, 1978. — 119 с
11. ГОСТР 50647-94 «Общественное питание. Термины и определения».
12. ГОСТР 50763- 95 «Общественное питание. Кулинарная продукция, реализуемая населением».
13. ГОСТР 50764-95 «Услуги общественного питания».
14. ГОСТ 28-1-95 «Общественное питание. Требование к производственному персоналу».
15. Сан Пи Н 42 -123-1417-86 «Санитарные правила для предприятий общественного питания. Условия и сроки хранения особо скоропортящихся продуктов».
16. Сан Пи Н 42-123-6777-91 «Санитарные правила для предприятий общественного питания, включая кондитерские цехи и предприятия, вырабатывающие мягкое мороженое».
17. Журнал Питание и общество.
18. Федеральный закон «О защите прав потребителей».
19. Правила производства и реализации продукции, (услуг) общественного питания. 1993.
20. О защите прав потребителей. Закон РФ в редакции Федерального закона от 9 января 1996 г. № 2-ФЗ.
21. О товарных знаках, знаках обслуживания и наименованиях мест происхождения товара. Закон РФ от 23 сентября 1992 г. № 3520-1.
22. Об информации, информатизации и защите информации. Федеральный закон от 20 февраля 1995 г. № 24-ФЗ.
23. Снегирева И. А., Николаева М. А. Практикум по товароведению и стандартизации. М.: МЭГУ, 1994.
24. Управление качеством и обеспечение качества. Словарь. ИСО 8402. 1994.
25. Ходнев А. И. Химическая часть товароведения. Исследование съестных припасов и напитков. СПб.: Изд. торгового дома б. Струговщикова Т., Похитовнова И. К. 1859.
26. Чоговадзе Ш. К. Теоретические основы товароведения продовольственных товаров. М.: Экономика, 1967.

#### 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, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Освоенные умения:</b>	
Проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	Выполнение и защита практической работы
Рассчитывать энергетическую ценность блюд;	Выполнение и защита практической работы
Составлять рационы питания для различных категорий потребителей;	Выполнение и защита практической работы
<b>Усвоенные знания:</b>	
Роль пищи для организма человека;	Тестирование
Основные процессы обмена веществ в организме;	Тестирование
Суточный расход энергии;	Тестирование
Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;	Контрольная работа.
Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	Тестирование.
Физико – химические изменения пищи в процессе пищеварения;	Контрольная работа.

Усвояемость пищи , влияющие на нее факторы;	Тестирование.
Понятие рациона питания;	Защита реферата.
Суточную норму потребности человека в питательных веществах;	Тестирование.
Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;	Тестирование.
Назначение лечебного и лечебно – профилактического питания;	Контрольная работа.
Методики составления рационов питания;	Тестирование.