

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ ИО УТСО



Е.И. Снеткова

« 29 » июня 2018 г.

Приказ № 162 от 29.06.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

Физиология питания

2018 г.

Рассмотрена и одобрена
на заседании предметно-цикловой комиссии
общественного питания, профессии
«Повар, кондитер»
от « 13 » июня 2018 г.
Протокол № 10

Председатель ПЦК
Павлова В.П.

Рассмотрена и рекомендована
для внедрения в учебный процесс
на заседании учебно-методического совета
от « 20 » июня 2018 г.
Протокол № 7

Председатель УМС
Г.В. Рогожников

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Усольский техникум сферы обслуживания» (ГБПОУ ИО УТСО)

Разработчик:

Павлова Вера Петровна,
преподаватель общепрофессиональных дисциплин и междисциплинарных курсов по специальности «Технология продукция общественного питания» ГБПОУ ИО УТСО, ВКК

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 384 (зарегистрировано в Минюсте России 23.07.2014 № 33234), на основе Примерной программы учебной дисциплины, рекомендованной научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО». Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

Внутренняя рецензия:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физиология питания» составлена на основе ФГОС СПО и Примерной программы в соответствии с существующими требованиями и содержит следующие разделы: паспорт программы, структура и содержание, условия реализации, контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины. Тематический план имеет оптимальное распределение часов по разделам и темам в соответствии с учебным планом. Каждый раздел программы отражает тематику и вопросы, позволяющие в полном объеме изучить необходимый теоретический материал, а проведение практических занятий позволяет закрепить теоретические знания. Изучение учебной дисциплины способствует эффективной и качественной подготовке молодых специалистов, а также формированию общих и профессиональных компетенций у студентов, осваивающих специальность «Технология продукции общественного питания».

Представленная рабочая программа может быть рекомендована к дальнейшему использованию в образовательном процессе.

Рецензент:

Заместитель директора по учебно-
производственной работе ГБПОУ ИО УТСО
Г.В. Рогожников

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:.....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:.....	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению	10
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физиология питания

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 19.02.10 Технология продукции общественного питания, входящей в укрупненную группу специальностей 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии.

Программа учебной дисциплины может быть использована при реализации профессионального обучения, дополнительного профессионального образования, а также программ подготовки квалифицированных рабочих и служащих.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

Учебная дисциплина «Физиология питания» входит в профессиональный цикл программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания и относится к общеобразовательным учебным дисциплинам.

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 75 час.,

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 50 час.,
- самостоятельная работа обучающегося 25 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	75
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	50
в том числе:	
– лабораторные работы	5
– практические занятия	21
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	25
в том числе:	
– ответы на контрольные вопросы;	1
– подготовка рефератов;	16
– домашнее задание по разделу;	4
– внеаудиторная самостоятельная работа.	4
Промежуточная аттестация в форме:	
– экзамена (4 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа / проект (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
РАЗДЕЛ 1. Основы физиологии питания		36	
Тема 1.1 Пищеварение	Содержание учебного материала	5	
	1 Роль пищи для организма человека. История и эволюция питания человека.	1	1,2
	2 Основные процессы обмена веществ в организме. Суточный расход энергии.	1	1,2
	3 Физиология пищеварения и обмен веществ.	1	1,2
	Практические занятия		
	1 Строение пищеварительной системы.	1	
	2 Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	– Работа над учебным материалом, ответы на контрольные вопросы.	1	
	– Реферат по теме «Суточный расход энергии разных групп населения».	4	
	Тема 1.2 Пищевые вещества	Содержание учебного материала	10
1 БЕЛКИ: функции, строение, пищевая ценность. Метаболизм аминокислот. Потребность в белке.		1	1,2
2 ЖИРЫ: функции, строение и классификация, переваривание и всасывание жиров. Содержание жира в пищевых продуктах.		1	1,2
3 УГЛЕВОДЫ: строение, классификация, свойства. Пищевая ценность углеводов.		1	1,2
4 ВИТАМИНЫ: потребность, роль, общая характеристика. Потери витаминов при кулинарной обработке и хранении пищи.		1	1,2
5 МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА: значение, общие функции. Пища как источник минеральных веществ.		1	1,2
Лабораторные работы			
1 Изучение химического состава различных продуктов питания.		2	
2 Изучение влияния витаминов на обмен веществ.		1	
3 Изучение влияния минеральных солей на обмен веществ.		1	
4 Изучение влияния воды на обмен веществ.		1	
Самостоятельная работа обучающихся		4	
– Выполнение домашнего задания по разделу.		2	
– Внеаудиторная самостоятельная работа: особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания.		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа / проект (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	
Тема 1.3 Физиология пищеварения и обмен веществ	Содержание учебного материала	8		
	1 Функции пищеварительной системы. Пищеварение во рту, в желудке, тонком и толстом кишечнике.	1	1,2	
	2 Всасывание пищевых веществ. Обмен веществ.	1	1,2	
	3 Аппетит и голод. Непереносимость пищи.	1	1,2	
	Практические занятия			
	1 Исследование факторов, влияющих на пищеварение.	1		
	2 Исследование факторов, влияющих на обмен веществ.	2		
	3 Установление причин непереносимости пищи.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	– Реферат по теме «Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность».		4	
РАЗДЕЛ 2. Пищевая ценность продуктов питания		21		
Тема 2.1 Пищевая ценность различных групп продуктов	Содержание учебного материала	8		
	1 Пищевая ценность молока и молочных продуктов. Пищевая ценность мясных продуктов.	1	1,2	
	2 Пищевая ценность продуктов из зерна. Пищевая ценность овощей и фруктов.	1	1,2	
	3 Пищевая ценность воды. Пищевая ценность морепродуктов.	1	1,2	
	4 Пищевая ценность жира, масла, сахара и сладостей.	1	1,2	
	Практические занятия			
	1 Расчет энергетической ценности продуктов разных групп.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	– Выполнение домашнего задания по разделу. – Внеаудиторная самостоятельная работа: особенности пищевой ценности различных продуктов.		2 2	
	Тема 2.2 Гигиеническая оценка пищи	Содержание учебного материала	9	
1 Процессы кулинарной обработки пищи.		2	1,2	
2 Изменение пищевой ценности при тепловой обработке.		1	1,2	
3 Особенности технологии диетических блюд, обусловленные требованиями лечебного питания.		2	1,2	
Практические занятия				
1 Гигиеническая оценка процессов кулинарной обработки пищи.		2		
2 Определение степени изменения пищевой ценности продуктов при их тепловой обработке.		2		
РАЗДЕЛ 3. Рациональное питание		18		

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа / проект (если предусмотрены)</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>	
Тема 3.1 Рациональное питание и физиологические основы его организации	Содержание учебного материала	10		
	1	Понятие рациона питания. Суточная норма потребности человека в питательных веществах. Назначение лечебного и лечебно-профилактического питания.	1	1,2
	2	Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения. Питание детей и подростков.	1	1,2
	3	Методика составления рационов питания для разных категорий потребителей.	2	1,2
	Практические занятия			
	1	Составление меню суточного рациона детского питания	2	
	2	Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой.	2	
	3	Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	– Реферат по теме «Современные представления о рациональном питании».		4	
	– Реферат по теме «Особенности детского питания».		4	
ВСЕГО:		75		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета технологического оборудования кулинарного и кондитерского производства.

Оборудование рабочих мест учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места по количеству обучающихся.
- наглядные пособия, муляжи;
- раздаточный дидактический материал и др.;
- комплект учебно-методической документации;

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с выходом в Интернет;
- мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Мартинчик А.Н. Физиология питания: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.Н. Мартинчик. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 240 с.

Дополнительные источники:

1. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии: учебник для нач. проф. образования / З.П. Матюхина. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 256 с.
2. Мартинчик А.Н. Микробиология, физиология питания, санитария: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.Н. Мартинчик, А.А. Королёв, Ю.В. Несвижский. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 352 с.
3. Диетическое питание в столовых. Сборник рецептур и технология приготовления блюд. Изд. 3-е, переработ. и доп. – М.: «Экономика», 1971. – 303 с.

Интернет-ресурсы:

1. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>, свободный.

2. Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный.
3. FIT-СООК – Правильное питание. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://fit-cook.ru>, свободный.
4. Главный Портал Индустрии гостеприимства и питания HoReCa.ru. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.horeca.ru>, свободный.
5. Журнал для рестораторов «Ресторановед». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://restoranoved.ru>, свободный.
6. Интернет-журнал «Horeca-magazine». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.horeca-magazine.ru>, свободный.
7. Сетевое издание «ГАСТРОНОМЪ.RU». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.gastronom.ru>, свободный.
8. СанПиН 2.3.2. 1324-03 Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/901864836>, свободный.
9. СП 2.3.6.1079-01 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/901802127>, свободный.
10. Школа рационального питания | Здоровье.РФ. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://здоровье.рф/shkola-ratsionalnogo-pitaniya>, свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лабораторных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и др.

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
Умения:	
– проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	– оценка результатов выполнения практических работ;
– рассчитывать энергетическую ценность блюд;	– оценка результатов выполнения практических работ;
– составлять рационы питания для различных категорий потребителей.	– оценка результатов выполнения практических работ; – оценка результатов выполнения самостоятельной работы.
Знания:	
– роль пищи для организма человека;	– тестирование;
– основные процессы обмена веществ в организме;	– тестирование; – оценка результатов выполнения практических работ;
– суточный расход энергии;	– тестирование; – оценка результатов выполнения практических работ;
– состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;	– тестирование; – оценка результатов выполнения лабораторных работ;
– роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	– оценка результатов выполнения практических работ; – оценка результатов выполнения самостоятельной работы;
– физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;	– оценка результатов выполнения лабораторных работ; – оценка результатов выполнения самостоятельной работы;
– усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;	– тестирование; – оценка результатов выполнения практических работ;

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
– понятие рациона питания;	– оценка результатов выполнения самостоятельной работы
– суточная норма потребности человека в питательных веществах;	– тестирование; – оценка результатов выполнения практических работ;
– нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;	– тестирование; – оценка результатов выполнения практических работ;
– назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;	– оценка результатов выполнения самостоятельной работы
– методика составления рационов питания.	– тестирование; – оценка результатов выполнения практических работ.