

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Мамадышский политехнический колледж»
(ГАПОУ «Мамадышский ПК»)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по ТО
Файзреева В.В.
«29» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОП.02 Физиология питания
По специальности
19.02.10 Технология продукции общественного питания

2020 г.

Рабочая программа ОП 02 Физиология питания разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности, приказ Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 года №384 (Зарегистрировано в Минюсте России 23 июля 2014 г. N 33234)

Обсуждена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии мастеров п/о и преподавателей профессиональных дисциплин ГАПОУ «Мамадышский ПК»

протокол № 1

от « 27 » августа 2020 г.

Председатель П(Ц)К  Ломака Г.Л.

Разработчик: В.Е.Вахрушева, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физиология питания

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) профессии (профессиям) среднего профессионального образования (далее СПО) **19.02.10 Технология продукции общественного питания**, входящей в состав укрупненной группы направлений подготовки и специальностей **19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии**.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (повышение квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих сферы обслуживания по направлению подготовки и специальностей **19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в цикл общепрофессиональных дисциплин.

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 для различных категорий потребителей;

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 для различных групп населения;
- Назначение лечебного и лечебно – профилактического питания;
- Методики составления рационов питания;

1.4. Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часов;
самостоятельной работы обучающегося 16 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>48</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>32</i>
в том числе:	
лабораторные работы	<i>16</i>
практические занятия	<i>0</i>
контрольные работы	<i>2</i>
курсовая работа (проект)	<i>0</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>16</i>
в том числе:	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	<i>12</i>
<i>Реферат по заданной тематике</i>	<i>4</i>
<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, и т.п.).</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</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
Раздел 1. Пищеварение		6	
Тема 1.1. Роль пищи для организма человека.	Роль пищи для организма человека. История и эволюция питания человека.	1	2
Тема 1.2. Пищеварение.	Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Всасывание пищевых веществ, физико–химические изменения пищи в процессе пищеварения.	2	2
Тема 1.3. Усвояемость пищи	Усвояемость пищи. Факторы влияющие на усвояемость пищи.	1	2
	Самостоятельная работа: эволюция питания человека; особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания.	2	
Раздел 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма.		10	
Тема 2.1. Пищевые вещества.	Состав пищевых продуктов. Роль питательных и минеральных веществ, витаминов , микроэлементов и воды в структуре питания. Белки, аминокислотный состав. Понятие об азотистом балансе, соотношение в рационе питания белков животного и растительного происхождения. Жиры: растительные и животные жиры, их состав, соотношение в суточном рационе питания. Углеводы: виды, их источники, участие в обмене веществ. Витамины: виды, понятия о авитаминозах, гиповитаминозах, гипервитаминозах. Минеральные вещества: виды, источники, суточная потребность. Вода: водно-солевой обмен. Водный баланс. Пищевая ценность различных продуктов питания .	2	2
Тема 2.2. Обмен веществ и энергии.	Общее понятие об обмене веществ. Ассимиляция и диссимиляция. Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки. Понятие о	2	2

	калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. Энергетический баланс организма.		
	Лабораторные работы: Расчет энергетической ценности	2	
	Самостоятельная работа: химический состав пищевых продуктов; понятие калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов.	4	
Раздел 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации.		11	
Тема 3.1. Понятие рациона питания.	Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение.	1	2
Тема 3.2. Нормы и принципы рационального питания.	Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда. Адекватное питание. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения, детей и подростков.	1	2
	Лабораторные работы: составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка; определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом	4	
	Самостоятельная работа: презентация «Режим питания и его значение»; модные диеты, вегетарианство, раздельное питание; питание современного человека; пищевые добавки, влияние на организм человека.	5	
Раздел 4. Лечебное и лечебно – профилактическое питание.		8	
Тема 4.1. Лечебное и лечебно – профилактическое питание.	Лечебное питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения лечебного питания. Принципы щажения: механическое, термическое, химическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. Дробное питание, режим питания. Понятие о полноценности диеты. Назначение и	2	2

	характеристика основных лечебных диет. Понятие о лечебно – профилактическом питании и его рационах.		
	Лабораторные работы: составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой; определение химического состава и калорийности суточного рациона в соответствии с указанной диетой.	4	
	Самостоятельная работа: диетическое питание; принципы лечебного питания	2	
Раздел 5. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.		13	
Тема 5.1. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.	Основные понятия органолептического метода оценки качества пищевого сырья и продуктов. Классификация, условия и методика проведения анализа. Критерии оценки.	2	2
	Лабораторные работы: проведение органолептической оценки качества овощей; проведение органолептической оценки качества рыбы, мясных продуктов; проведение органолептической оценки качества молока, молочных продуктов.	6	
	Самостоятельная работа: оценка качества пищевых продуктов; методика проведения анализа продуктов.	3	
	Дифференцированный зачет по пройденному курсу «Физиология питания»	2	
Всего:		48 (32)	

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

Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений

Кабинеты:

Истории, обществознания и основ философии;
языкознания;
информационных технологий;
информатики;
химии и микробиологии;
математики.
охраны труда и безопасности жизнедеятельности.

Лаборатории:

Лаборатория технологии продукции общественного питания.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером с лицензионным или свободным программным обеспечением, соответствующим разделам программы и подключенным к сети Internet и средствами вывода звуковой информации;
- комплект учебно-наглядных пособий «Физиология питания».
- сканер;
- принтер.

Технические средства обучения:

- мультимедиапроектор или мультимедийная доска;
- фото или/и видео камера;
- web-камера.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Мартинчик А.Н. , Королев А.А. , Несвижский Ю.В. , Микробиология, физиология питания, санитария М.: Академия, 2016.
2. Теплов В.И. , Боряев В.Е. Физиология питания. – М.; Издательство торговая - корпорация «Дашков и Ко», 2016.
3. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии: учебник для нач. проф. образования – М: издательский центр «Академия», 2016.

Дополнительные источники:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.
2. Сборник рецептов блюд диетического питания.

3. Химический состав российских продуктов питания справочник под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Тутильяна . -М., Де Ли Принт, 2017.
4. Корлев А.А. Гигиена питания - М.: Академия, 2018.
5. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 – 08 от 18.12. 2018 г.
«Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ»

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
Освоенные умения:	
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
Усвоенные знания:	
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,	Тестирование.

микроэлементов и воды в структуре питания;	
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.