

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Троицкий технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ «ТТТ»

_____ Ю.Н. Пророченко

«_____» _____ 2020 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

г. Троицк
2020г.

Программа учебной дисциплины
ОП. 02 Физиология питания

разработана на основе ФГОС СПО по специальности 19.02.10, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.04.2014 г., № 384 и Примерной основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности СПО 19.02.10 «Технология продукции общественного питания» утвержденной Советом Министерства образования и науки Челябинской области по Примерным ОПОП 26 апреля 2011 года рег.№1

Организация – разработчик:
ГБПОУ «Троицкий технологический техникум»

Разработчики:
Исанбердина Р.М. – преподаватель профессионального цикла, высшей квалификационной категории

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии преподавателей и мастеров п/о по программам подготовки квалифицированных рабочих и служащих социально – экономического и естественно – научного профиля

Протокол № от «__»_____ 20 г.

Председатель комиссии _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО Троицкого технологического техникума по ППКРС по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания», по направлению подготовки «Технология продукции и организация общественного питания».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке для направления специальностей и профессий «Технология продукции и организации общественного питания».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный цикл, в обще профессиональные дисциплины.

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 программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 24 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	24
в том числе:	
практические занятия	24
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	24
в том числе:	
реферативная работа	4
исследовательская работа	6
подготовка презентационных материалов	6
работа с информационными источниками	4
творческие задания	4
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1 Пищеварение	Содержание учебного материала	6	1
	1. Роль пищи для организма человека. Сущность, строение пищеварительной системы. Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность. Особенности переваривания белков, жиров и углеводов, конечные продукты переваривания. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ.		
Самостоятельная работа 1. Реферативная работа по теме «Роль пищеварительных ферментов»		4	
Тема 2 Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма	Содержание учебного материала	24	1
	1. Белки: физиологическая роль, аминокислотный состав, заменимые и незаменимые аминокислоты, биологическая ценность белков животного и растительного происхождения, их правильное соотношение в рационе питания. Понятие об азотистом балансе. Потребность организма в белках. Влияние избытка и недостатка белков на жизнедеятельность организма.		
	2. Жиры: физиологическая роль, растительные и животные жиры, их состав и биологическая ценность, соотношение в суточном рационе питания, полиненасыщенные жирные кислоты, их роль в нормализации жирового обмена. Жироподобные вещества, их значение. Современные представления о роли холестерина. Потребность организма в жирах, влияние их избытка и недостатка на обмен веществ. Продукты окисления жиров, их влияние на здоровье человека.		
	3. Углеводы: физиологическая роль. Простые и сложные углеводы, их источники для организма, участие в обмене веществ, соотношение в суточном рационе. Роль пищевых волокон. Нервная и эндокринная регуляция углеводного обмена. Потребность организма в углеводах, влияние их избытка и недостатка на обмен веществ.		
	4. Витамины. Современные представления о роли витаминов в организме человека. Понятие об авитаминозах, гиповитаминозах, гипервитаминозах. Физиологическая характеристика основных водорастворимых и жирорастворимых витаминов, витаминopodobных веществ. Потребность организма в витаминах.		

	5. Минеральные вещества: значение для организма. Физиологическая роль важнейших макро- и микроэлементов, источники, суточная потребность организма. Водно-солевой обмен. Вода: физиологическая роль. Вода как источник минеральных веществ. Водный баланс. Особенности питьевого режима в условиях жаркого климата и в горячих цехах. Обмен веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция. Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки. Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценности белков, жиров, углеводов. Энергетический баланс организма.		
	Практические занятия	8	
	1. Проведение органолептической оценки качества пищевого сырья.		
	2. Проведение органолептической оценки готовой продукции.		
Самостоятельная работа Реферативная работа по теме «Роль пищевых веществ на жизнедеятельность организма» Исследовательская работа на тему «Суточная потребность в белках, жирах и углеводах студентов» Презентация на тему «Химический состав основных продуктов питания»		6	
Тема 3 Рациональное питание и физиологические основы его организации	Содержание учебного материала	22	1
	1. Рациональное питание: понятие, основные принципы /учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи/. Режим питания и его значение. Концепция сбалансированного питания А.А. Покровского и другие системы питания.		
	2. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда.		
	3. Особенности питания людей, занятых умственным трудом, пожилых людей, студентов. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения.		
	4. Рационализация питания населения России - важная социально-экономическая и гигиеническая проблема. Взаимосвязь здоровья и питания (проблема курения, избыточного веса, потребления алкоголя).		
	5. Современные взгляды на проблемы рационального питания /традиции вегетарианства, учение о раздельном питании, “модные диеты” и др./.		
	Практические занятия	8	
	1. Составление меню суточного рациона питания для различных категорий потребителей		
	2. Расчет энергетической ценности блюд		
Самостоятельная работа Творческое задание на тему «Нетрадиционные методы питания» Работа с информационными источниками Исследовательская работа на тему «Модные диеты»		6	

Тема 4 Питание детей и подростков	Содержание учебного материала	10	1
	1. Физиологические особенности детей и подростков. Зависимость физиологических норм потребления белков, жиров, углеводов и калорийности пищи от возраста, пола, массы тела. Качественный подбор продуктов для растущего организма. Особенности режима питания детей и подростков.		
	Практические занятия	4	
	1. Составление меню суточного рациона питания для школьников		
Самостоятельная работа Работа с информационными источниками на тему «Особенности питания детей школьного возраста»		4	
Тема 5 Диетическое и лечебно-профилактическое питание	Содержание учебного материала	10	1
	1. Диетическое питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения диетического питания. Дробное питание: понятие, назначение, характеристика, основные принципы. Понятие о полноценности диеты.		
	2. Назначение и характеристика основных лечебных диет, рекомендуемых при заболеваниях органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, почек, нарушениях обмена веществ. Понятие о лечебно-профилактическом питании и его рационах.		
	Практические занятия	4	
	Составление меню суточного рациона в соответствии с диетой.		
Самостоятельная работа Презентация на тему «Диетическое питание»		4	
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии учебный кабинет «Технологии кулинарного и кондитерского производства», где находятся все учебные и лабораторные принадлежности.

Оборудование учебного кабинета:

- муляжи (образцы продовольственных товаров)
- наглядные пособия (планшеты, плакаты);
- компьютерное обеспечение (презентации, электронные носители) в кабинете ТСО.
- комплект учебно-методической документации;

Технические средства обучения в кабинете ТСО:

- компьютер
- мультимедийный проектор
- экран

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:

- столы, стулья;
- технические весы;
- микроскопы;
- ножи;
- разделочные доски;
- химическая посуда;
- комплект плакатов;
- комплект учебно-методической документации.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативные:

1. Российская Федерация. Законы. О качестве и безопасности пищевых продуктов [Электронный ресурс]: федер. закон: [принят Гос. Думой 1 дек.1999 г.: одобр. Советом Федерации 23 дек. 1999 г.: в ред. на 13.07.2015г. № 213-ФЗ].
<http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102063865&rdk=&backlink=1>
2. Российская Федерация. Постановления. Правила оказания услуг общественного питания [Электронный ресурс]: постановление Правительства РФ: [Утв. 15 авг. 1997 г. № 1036: в ред. от 10 мая 2007 № 276].- <http://ozpp.ru/laws2/postan/post7.html>
3. ГОСТ 31984-2012 Услуги общественного питания. Общие требования.- Введ. 2015-01-01. - М.: Стандартинформ, 2014.-III, 8 с.
4. ГОСТ 30524-2013 Услуги общественного питания. Требования к персоналу. - Введ. 2016-01-01. - М.: Стандартинформ, 2014.-III, 48 с.
5. ГОСТ 31985-2013 Услуги общественного питания. Термины и определения.- Введ. 2015-01-01. - М.: Стандартинформ, 2014.-III, 10 с.
6. ГОСТ 30390-2013 Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия – Введ. 2016 – 01 – 01.- М.: Стандартинформ, 2014.- III, 12 с.
7. ГОСТ 30389 - 2013 Услуги общественного питания. Предприятия общественного питания. Классификация и общие требования – Введ. 2016 – 01 – 01. – М.: Стандартинформ, 2014.- III, 12 с.
8. ГОСТ 31986-2012 Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания. – Введ. 2015 – 01 – 01. – М.: Стандартинформ, 2014. – III, 11 с.
9. ГОСТ 31987-2012 Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию.- Введ. 2015 – 01 – 01. – М.: Стандартинформ, 2014.- III, 16 с.
10. ГОСТ 31988-2012 Услуги общественного питания. Метод расчета отходов и потерь сырья и пищевых продуктов при производстве продукции общественного питания. – Введ. 2015 – 01 – 01. – М.: Стандартинформ, 2014. – III, 10 с.
11. СанПиН 2.3.2. 1324-03 Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2003 г. № 98.

http://www.ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/46/46201/

12. СП 1.1.1058-01. Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-эпидемиологических (профилактических) мероприятий [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 13 июля 2001 г. № 18 [в редакции СП 1.1.2193-07 «Дополнения № 1»]. – Режим доступа: http://www.fabrikabiz.ru/1002/4/0.php-show_art=2758.
13. СанПиН 2.3.2.1078-01 Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20 августа 2002 г. № 27 http://www.ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/46/46201/
14. СанПиН 2.3.6. 1079-01 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 08 ноября 2001 г. № 31 [в редакции СП 2.3.6. 2867-11 «Изменения и дополнения» № 4»]. – Режим доступа: http://ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/9/9744/
15. Профессиональный стандарт «Повар». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 № 610н (зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2015 № 39023).
16. Профессиональный стандарт «Руководитель предприятия питания». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 07.05.2015 № 281н (зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2015 № 37510).
17. Профессиональный стандарт «Кондитер/Шоколадье».

Учебные:

1. Мартинчик, А.Н. Микробиология, физиология питания, санитария: учебник / А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Ю. В. Несвижский – М. : «Академия», 2016. – 345 с.
2. Дубцов Г.Г. – Товароведение продовольственных товаров: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования /М.: Академия, 2014. – 33 с.
3. Володина М. В., Сопачева Т. А. Организация хранения и контроль запасов и сырья. - М. : «Академия», 2016. – 188 с.

Дополнительные источники:

1. Матюхина З.П., Королькова Э.П. Товароведение пищевых продуктов: Учеб. Для нач. проф. образования. М.: ИРПО; Академия, 2014. – 272с.
2. Краткий справочник по химическому составу основных пищевых продуктов

Интернет- ресурсы:

1. Вестник индустрии питания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pitportal.ru/>
2. Всё о весе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.vseovese.ru
3. Грамотей: электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.gramotey.com
4. Каталог бесплатных статей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.rusarticles.com
5. Каталог ГОСТов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.gost.prototypes.ru
6. Либрусек: электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.lib.rus
7. Медицинский портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.meduniver.com
8. Открытый портал по стандартизации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.standard.ru
9. Центр ресторанного партнёрства для профессионалов HoReCa [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.creative"chef.ru/](http://www.creativechef.ru/)
10. Fictionbook.lib [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fictionbook.ru

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
УМЕТЬ:	
- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	Устный опрос Тестирование Анализ решения ситуативных задач;
- рассчитывать энергетическую ценность блюд;	
- составлять рационы питания для различных категорий потребителей.	
ЗНАТЬ:	
- роль пищи для организма человека;	

- основные процессы обмена веществ в организме;	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе лабораторно-практических работ</p> <p>Защита отчетов по практическому занятию</p> <p>защита выполненных внеаудиторных самостоятельных работ (рефератов, презентаций, докладов, сообщений)</p>
- 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.	Дифференцированный зачет
-	