

ОГБОУ СПО Ульяновский технический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

Специальность СПО **19.02.10** Технология продукции общественного питания

Базовая подготовка

Ульяновск
2014


Рабочая программа учебной дисциплины «Физиология питания» разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) базовой подготовки 19.02.10 Технология продукции общественного питания (приказ Министерства образования и науки РФ № 384 от 22.04.2014 года) – ред.2, изм. 10%

РЕКОМЕНДОВАНА

УТВЕРЖДАЮ

На заседании ПЦМК специальных и Заместитель директора по учебной работе
обще профессиональных дисциплин
Председатель ПЦМК


_____ О.А. Мальшева
подпись


_____ И.А. Кислица
подпись

Протокол № 1 от «28» августа 2014 г.

«29» августа 2014 г.

РАЗРАБОТЧИК: Буйнова Г.А., преподаватель профессиональных дисциплин и профессиональных модулей ОГБОУ СПО Ульяновского технического колледжа

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО базовой подготовки 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

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

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **УМЕТЬ:**

- У1** Проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов.
- У2** Рассчитывать энергетическую ценность блюд.
- У3** Составлять рационы питания для различных категорий потребителей.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **ЗНАТЬ:**

- З1** Роль пищи для организма человека.
- З2** Основные процессы обмена веществ в организме.
- З3** Суточный расход энергии.
- З4** Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания.
- З5** Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания.
- З6** Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения.
- З7** Усвояемость пищи, факторы влияющие на нее.
- З8** Понятие рациона питания.
- З9** Суточную норму потребности человека в питательных веществах.
- З10** Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения.
- З11** Назначение лечебного и лечебно-профилактического питания.
- З12** Методики составления рационов питания.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен обладать **профессиональными компетенциями**, включающими в себя способность:

| | |
|---------------|---|
| ПК 1.1 | Организовывать подготовку мяса и приготовления полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции. |
| ПК 1.2 | Организовывать подготовку рыбы и приготовления полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции. |
| ПК 1.3 | Организовывать подготовку домашней птицы и приготовления полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции. |
| ПК 2.1 | Организовывать и проводить приготовление канапе, легких и сложных холодных закусок. |
| ПК 2.2 | Организовывать и проводить приготовление сложных холодных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной домашней птицы. |
| ПК 2.3 | Организовывать и проводить приготовление сложных холодных соусов. |
| ПК 3.1 | Организовывать и проводить приготовление сложных супов. |

| | |
|----------------|--|
| ПК 3.2 | Организовывать и проводить приготовление сложных соусов. |
| ПК 3.3 | Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра. |
| ПК 3.4 | Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы. |
| ПК 4.1 | Организовывать и проводить приготовление сдобных хлебобулочных изделий и праздничного хлеба. |
| ПК 4.2 | Организовывать и проводить приготовление сложных мучных кондитерских изделий и праздничных тортов. |
| ПК 4.3 | Организовывать и проводить приготовление мелкоштучных кондитерских изделий. |
| ПК 4.4 | Организовывать и проводить приготовление сложных отделочных полуфабрикатов, использовать их в оформлении. |
| ПК 5.1. | Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов. |
| ПК 5.2. | Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов. |
| ПК 6.1. | Участвовать в планировании основных показателей производства. |
| ПК 6.2. | Планировать выполнение работ исполнителями. |
| ПК 6.3. | Организовывать работу трудового коллектива. |
| ПК 6.4. | Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями. |
| ПК 6.5. | Вести утвержденную учетно-отчетную документацию. |

общими компетенциями, включающими в себя способность:

- ОК 1** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4** Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5** Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6** Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7** Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
- ОК 8** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9** Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 77 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 51 час;

самостоятельной работы обучающегося 26 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) | 77 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 51 |
| в том числе: | |
| лабораторные и практические занятия | 10 |
| контрольные работы | 4 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 26 |
| в том числе: | |
| Работа над письменными сообщениями | 10 |
| Работа с дополнительной учебной литературой | 10 |
| Решение расчетных задач | 6 |
| Итоговая аттестация в форме экзамена | |

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. | Объём часов | | | Уровень освоения |
|--|---|-------------|-----|-----|------------------|
| | | Макс | Ауд | Сам | |
| 1 | 2 | 3 | | | 4 |
| ВВЕДЕНИЕ | <p><i>уметь:</i> Анализировать информацию, оценивая ее значимость с профессиональной точки зрения.</p> <p><i>знать:</i> Роль пищи для организма человека, историю питания человечества, историю развития физиологии питания как науки, ее цели и задачи.</p> | 2 | 2 | | |
| | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Физиология питания как наука, ее цели и задачи. История питания человечества. Зависимость рациона питания от географического положения местности. Роль выдающихся ученых в развитии физиологии питания. Деятельность Института питания РАМН.</p> | 2 | 2 | | 2 |
| РАЗДЕЛ 1 | | | | | |
| ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ. ПИЩЕВАРЕНИЕ. РОЛЬ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА. | | | | | |
| | <p><i>уметь:</i> Анализировать процессы пищеварения при разном химическом составе блюд. Анализировать химический состав пищевых продуктов, проводить их органолептическую оценку, определяя качество</p> <p><i>знать:</i> Сущность процессов пищеварения, особенности переваривания основных пищевых веществ в различных отделах пищеварительной системы. Физиологическую роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды, источники их поступления и потребность организма человека в этих веществах, влияние их избытка и недостатка на жизнедеятельность организма.</p> | 30 | 22 | 8 | |
| | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1.1 Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Роль пищеварительных ферментов, условия влияющие на их активность.</p> | 2 | 2 | | 2 |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|
| 1.2 | Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ Основные пищевые вещества: микронутриенты и макронутриенты. | 2 | 2 | | 2 |
| 1.3 | Белки: физиологическая роль, аминокислотный состав белков: заменимые и незаменимые аминокислоты. Биологическая ценность белков животного происхождения, их правильное соотношение в рационе питания. Понятие об азотистом балансе. Потребность организма в белках, влияние избытка и недостатка белков на жизнедеятельность организма. | 2 | 2 | | 2 |
| 1.4 | 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. | 2 | 2 | | 2 |
| 1.5 | Углеводы: физиологическая роль. Простые и ложные 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. | 2 | 2 | | 2 |
| 1.6 | Витамины. Современные представления о роли витаминов в организме человека. Понятие об авитаминозах, гиповитаминозах и гипервитаминозах. Физиологическая характеристика основных водорастворимых и жирорастворимых витаминов, витаминоподобных веществ. Потребность организма в витаминах, влияние внешних и внутренних факторов. Пути сохранения витаминов при хранении и кулинарной обработке продуктов, витаминизация продуктов и готовой пищи. | 2 | 2 | | 2 |
| 1.7 | Минеральные вещества: значение для организма. Физиологическая роль важнейших макро- и микроэлементов, источники, суточная потребность организма. | 2 | 2 | | 2 |
| 1.8 | Вода: значение организма, физиологическая роль. Водно-солевой обмен, водный баланс. Особенности питьевого режима в условиях жаркого климата и в горячих целях. | 2 | 2 | | 2 |
| 1.9 | Обмен веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция. Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки. Понятие о калорийности | 3 | 2 | | 2 |

| | | | | | |
|--|--|------------------|-----------|------------------|---|
| | пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. Энергетический баланс организма. | | | | |
| | ПЗ №1 Определение суточной потребности в энергии и решение расчетных задач. | 2 | 2 | | |
| | Самостоятельная работа: Подготовка к контрольной работе. Решение расчетных задач Подготовка к семинарам. Сочинение на тему «Путешествие бутерброда по пищеварительному тракту» | 2 2 3 1 | | 2 2 3 1 | |
| | Контрольная работа №1 | 1 | 1 | | |
| РАЗДЕЛ 2 РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЕГО ОРГАНИЗАЦИИ. ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. ДИЕТИЧЕСКОЕ И ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ. ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ | | | | | |
| | <i>уметь:</i> Составлять меню для разных категорий потребителей, использовать для расчетов сборники рецептур блюд и справочники химического состава пищевых продуктов. Составлять меню для разных возрастных групп детей, использовать для расчетов сборники рецептур блюд и справочники химического состава пищевых продуктов. Пользоваться справочной литературой, составлять меню для питания в соответствии с указанной диетой, определять его химический состав и калорийность. Пользоваться справочной литературой, составлять меню для питания в соответствии с указанным рационом, определять его химический состав и калорийность. <i>знать:</i> Принципы рационального питания, нормирования пищевых веществ в суточном рационе для разных групп населения, порядок составления меню. Потребности растущего организма в основных пищевых веществах и энергии, физиологические основы организации питания детей и подростков. Физиологические принципы организации диетического и лечебно-профилактического питания, назначение и особенности основных лечебных диет. Нормы и принципы рационального питания спортсменов, занимающихся различными видами спорта, особенности энергозатрат при различных нагрузках. | 45 | 27 | 18 | |
| | Содержание учебного материала | | | | |
| 2.1 | Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие | 2 | 2 | | 2 |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|---|
| | пищи). Режим питания и его значение. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда. | | | | |
| 2.2 | Адекватное питание. Особенности питания людей, занятых умственным трудом, пожилых людей, студентов. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения. Разнообразие современных представлений о рациональном питании («модные диеты», вегетарианство, раздельное питание и др.). | 2 | 2 | | 2 |
| 2.4 | Физиологические особенности детей и подростков. Зависимость физиологических норм потребления белков, жиров, углеводов и калорийности пищи от пола, возраста, массы тела. | 2 | 2 | | 2 |
| 2.5 | Качественный отбор продуктов для детского питания. Особенности режима питания детей и подростков. Способы кулинарной обработки блюд детской и подростковой кухни. Применение принципов щажения в детском питании. | 2 | 2 | | 2 |
| 2.6 | Диетическое питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения диетического питания. Принцип щажения: механическое, химическое, термическое. | 2 | 2 | | 2 |
| 2.7 | Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. Дробное питание, режим питания. Понятие о полноценности диеты. Назначение и характеристика основных лечебных диет, рекомендуемых при заболеваниях органов пищеварения, сердечно -сосудистой системы, почек, нарушения обмена веществ. Понятие о лечебно- профилактическом питании и его рационах. | 2 | 2 | | 2 |
| 2.8 | Рациональное питание при соблюдении спортивного режима во время тренировок и соревнований. Особенности питания спортсменов занимающихся зимними видами спорта (лыжи, биатлон и т.д.). Особенности питания спортсменов занимающихся зимними игровыми видами спорта. | 2 | 2 | | 2 |
| 2.9 | Особенности питания спортсменов занимающихся легкой атлетикой, гимнастикой, тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом и т.д. | 3 | 2 | | 2 |
| | ПЗ №2 Составление меню суточного рациона питания для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка для кафе и столовых г.Ульяновска и определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом | | | | |
| | ПЗ №3 Определение суточной потребности в энергии, составление меню и расчет его энергетической ценности для ребенка (с варьированием возрастов) в столовых детских садов и школ г. Ульяновска | 2 | 2 | | 3 |

| | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|---|
| ПЗ №4 Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой в столовых г. Ульяновска, определение его химического состава и калорийности. | 2 | 2 | | 3 |
| ПЗ №5 Определение суточной потребности в энергии, составление меню и расчет его энергетической ценности для спортсмена (с варьированием видов спорта) | 2 | 2 | | 3 |
| Самостоятельная работа | | | | |
| Подготовить письменное сообщение. | 4 | | 4 | |
| Расчет калорийности отдельных блюд (решение задач). | 4 | | 4 | |
| Работа с информационными источниками, дающими представление о различных видах питания | 2 | | 2 | |
| | 4 | | 4 | |
| Работа с литературой по детскому питанию. | 4 | | 4 | |
| Составление меню 1-ого завтрака и обеда, расчет его калорийности по отдельным диетам. | | | | |
| Контрольная работа № 2 | 1 | 1 | | |
| Обобщение пройденного материала. | 1 | 1 | | |
| Всего: | 77 | 51 | 26 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины предполагает наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- классная доска, столы, стулья, информационные стенды, рабочий стол преподавателя.

Технические средства обучения:

ноутбук, программное обеспечение, диапроектор, экран.

3.2. Информационное обеспечение обучения

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. «О защите прав потребителей » (с изменениями) 25.01.96
2. «О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения» 30.03.99
3. «О качестве и безопасности пищевых продуктов» 02.01.00
4. «Правила производства и реализации продукции (услуг) общественного питания. Утв. Постановлением Совета Министров Правительства Российской Федерации от 13.04.93 № 332
5. СанПиН 2.3.2.1078-01 Гигиенические требования к качеству и безопасности пищевых продуктов
6. СанПиН 2.1.1.1074-01 Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого снабжения
7. СП 1.1.1058-01 Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно- эпидемиологических (профилактических) мероприятий
8. Сборник рецептур блюд диетического питания.- Киев: Техника, 1988
9. Сборник рецептур на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия.- М.: «Хлебпромформ», 2000
10. СП 2.3.6.1079-01 Санитарно- эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья.
11. ОСТ 28-1-95 Общественное питание. Требования к производственному персоналу
12. ГОССанПиН 4э.2-123-4116-86 Условия и сроки хранения особо скоропортящихся продуктов
13. ГОСТ Р 50763-95. Общественное питание Кулинарная продукция, реализуемая населению Общие технические условия
14. ГТ Р 50935-95 Общественное питание. Требования к обслуживающему персоналу

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ

15. Основы микробиологии, физиологии питания и санитарии для общепита.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000
16. Учебное пособие для гигиенического обучения работников общественного питания. - М.: Федеральный центр Госсанэпиднадзора Минздрава России, 1999
17. Малыгина В.Ф., Рубина В.А. Основы физиологии питания, гигиена и санитария.- М.: Экономика,1988
18. Сборник технологических нормативов .- М.: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.- М.: «Хлебпромформ» ,1996, 1997

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

19. medprom.ru
20. all-gigiena.ru
21. cookup.ru
22. pitportal.ru
23. moeobrazovanie.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| Обучающийся должен уметь: | |
| Проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов | Оценка выполнения ПР №1 Э |
| Рассчитывать энергетическую ценность блюд. | Оценка выполнения ПР №2; Э |
| Составлять рационы питания для различных категорий потребителей. | Оценка ПР №2. Оценка выполнения самостоятельной работы. Э |
| Обучающийся должен знать: | |
| Роль пищи для организма человека | Оценка выполнения творческого задания по т1; Э |
| Основные процессы обмена веществ в организме. | Оценка самостоятельной работы по т4; Э |
| Суточный расход энергии. | Оценка выполнения самостоятельных работ по т4, Э |
| Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания. | Оценка выполнения ПР №1,2,Э |
| Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания. | Оценка выполнения контрольной работы №1; Э |
| Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения. | Оценка выполнения творческого задания по т2, Э |
| Усвояемость пищи, факторы влияющие на неё. | Э |
| Понятие рациона питания. | Э |
| Суточную норму потребности человека в питательных веществах. | Оценка выполнения ПР №3, Э |
| Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения. | Э |
| Назначение лечебного и лечебно-профилактического питания. | Э |
| Методики составления рационов питания. | Оценка выполнения ПР № 1,2,3,4,5 . Э |

Э - экзамен