

ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
"ЧЕРНОГОРСКИЙ ГОРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ"



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ДУД.07 «ФИЗИОЛОГИИ ПИТАНИЯ»
«общеобразовательного цикла»
основной образовательной программы
по профессии:
43.01.09 ПОВАР, КОНДИТЕР**

2 курс

Разработала: преподаватель

Голикова О.Н.

с. Бея, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины ДУД. 07 «Физиология питания» предназначена для изучения физиологии питания в Филиале ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих и служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Цель дисциплины «Физиология питания» — формирование научного мировоззрения о физиологических процессах пищеварения в организме человека и приобретение обучающимися систематизированных теоретических знаний об организации рационального питания, соответствующего физиологическим потребностям людей различных возрастных групп и профессий.

В соответствии с указанной целью будут реализованы следующие **задачи**:

- сформировать системные профессиональные представления о питании как области знания, связанной с важнейшей стороной человеческого существования;
- дать базовые представления о физиологии питания и биологической ценности основных пищевых веществ;
- ознакомить с основными требованиями к пищевым рационам и режиму питания;
- сформировать базовые представления о принципах лечебного (диетического) питания;
- дать знание особенностей питания детей, пожилых людей, отдельных профессиональных групп;
- научить составлять и оценивать меню и рацион в соответствии с принципами рационального питания.

В результате изучения данной дисциплины обучающиеся должны:

знать

- эколого-медицинские особенности питания современного человека;
- анатомио-физиологические и биохимические основы пищеварения и регуляции гомеостаза человека;
- микробную экологию пищеварительного тракта и его роль в поддержании здоровья человека;
- основные пищевые вещества и их энергетические, пластические и регуляторные функции;
- пищевую ценность основных продуктов питания;
- современные приемы длительного хранения пищевого сырья и готовых продуктов питания, их влияние на пищевую ценность продуктов; недостатки и преимущества различных процессов кулинарной обработки;
- краткую характеристику основных загрязнителей пищевых продуктов: химических, биологических и радиоактивных веществ;
- классификацию и характеристику пищевых и биологически активных добавок;

- в принципы функционального питания для различных групп населения;

уметь:

- определять среднесуточную потребность различных групп людей в энергии и основных (эссенциальных) пищевых продуктах;
- составлять суточное меню рациона, сбалансированное по энергии и основным пищевым веществам, для различных категорий питающихся;
- оценивать диеты и диетические блюда с позиции принципов сбалансированного питания;
- проводить оценку альтернативных теорий питания человека;
- давать развернутое, обоснованное заключение о соответствии (несоответствии) новых обогащенных пищевых продуктов рационам функционального питания;
- обеспечивать соблюдение правил и условий хранения продуктов питания;

владеть:

- нормативной базой в области рационального питания;
- методами расчета среднесуточной потребности различных групп питающихся в пищевых источниках;
- способами рационального использования сырьевых, энергетических и других видов ресурсов;
- компьютерными программами по расчету пищевой и биологической ценности продуктов и блюд;
- навыками разработки функциональных и специализированных продуктов питания.

должны быть сформированы общие компетенции.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
практические занятия	10
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачёта	2

2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов
Раздел 1 Значение питание в жизни человека		
Тема 1.1 История науки о питании. Алиментарные заболевания.	<i>Содержание учебного материала</i> История науки о питании. Физиология питания наука о питания. Научный вклад Павлова И.П., Данилевского А. Я в физиологию пищеварения. Роль питания в жизнедеятельности человека. Алиментарные заболевания. Определение. Витаминная недостаточность, минеральная, белковая недостаточность. Избыточность питание.	2 1
	<i>В том числе, практическая работа № 1</i> Причины возникновения алиментарных заболеваний	1
Раздел 2. Основы физиологии пищеварения		2
Тема 2.1 Общая характеристика пищеварения Строение и функции органов пищеварения	<i>Содержание учебного материала</i> Общая характеристика пищеварения Определение питание, пищевые продукты, пищевая ценность, энергетическая ценность Строение и функции органов пищеварения. Строение органов ЖКТ. Пищеварении в желудке, тонком и толстом кишечнике.	1
	<i>В том числе, практическая работа № 2</i> Пищеварение веществ в ЖКТ.	1
Раздел 3. Энергетический обмен		4
Тема 3.1. Обмен	<i>Содержание учебного материала</i>	2

веществ и энергии. Энергозатраты организма человека	Обмен веществ и энергии. Определение обмена веществ. Этапы обмена веществ. Энергозатраты организма человека. Определение энергетический баланс. Коэффициент физической активности. Потребность человека в энергии и нормирование энергетической ценности рационов питания. Энергетическая ценность пищевых продуктов	
	В том числе, практическая работа № 3 Энергетическая ценность пищевых продуктов.	2
Раздел 4. Физиологическая роль макро и микронутриентов		4
Тема 4.1 Макро- и микронутриенты.	Содержание учебного материала Роль белков в организме. Обмен белков. Потребности в белке. Основные источники белка в питании. Жиры в организме человека. Обмен жиров. Жиры пищевых продуктов. Жироподобные вещества. Транс-изомеры жирных кислот. Функции углеводов в организме. Углеводы пищевых продуктов Простые сахара. Сложные углеводы Роль пищевых волокон. Изменения углеводов при производстве пищевых продуктов Роль минеральных веществ в организме. Физиологическое значение отдельных минеральных элементов. Кислотно-основное состояние организма. Водорастворимые витамины. Жирорастворимые витамины Витаминоподобные вещества. Витаминная недостаточность. Роль воды в организме. Потребности в воде. Недостаток воды в организме (обезвоживание). Водная интоксикация.	2
	В том числе, практическая работа № 4 Составление суточного рациона	1
	В том числе, практическая работа № 5 Определение суточной пищевой и энергетической ценности рациона	1
Раздел 5. Биологически активные, защитные и анталиментарные компоненты пищи		1
Тема 5.1. Биологически активные соединения. Природные токсические компоненты пищевых продуктов	Содержание учебного материала Определение БАС. Некоторые представители: Терпены и терпеноиды, каротиноиды, флавоноиды. Антимикробной защите организма. Антиканцерогенная защита Определение. Характеристика некоторых представителей лектины, цианогенные гликозиды. Биогенные амины. Алкалоиды. Афлатоксин	1
Раздел 6. Пищевая ценность основных групп пищевых продуктов		10

Тема 6.1 Молоко и молочные продукты. Яйца и яичепродукты	<i>Содержание учебного материала</i> Пищевая ценность определение. Кисломолочные продукты Сыры. Яйца.	2
Тема 6.2 Мясо, птица и мясные продукты. Рыба и нерыбные морепродукты.	<i>Содержание учебного материала</i> Характеристика мяса и мясных продуктов. Характеристика рыбы и нерыбные морепродуктов.	2
Тема 6.3 Зерно и продукты переработки зерна. Кондитерские имучные кондитерские изделия.	<i>Содержание учебного материала</i> Характеристика круп, макаронных изделий. Мука и хлебобулочные изделия. Кондитерские и мучные кондитерские	2
Тема 6.4 Овощи, фрукты и ягоды. Жировые продукты	<i>Содержание учебного материала</i> Характеристика фруктов, овощей, орехов. Жиры топленые животные. Маргарины. Спреды и смеси топленые.	2
	<i>В том числе, практическая работа № 6</i> Расчёт энергетической ценности блюд для различных групп населения	2
Раздел 7. Современные научные и альтернативные теории питания		4
Тема 7.1 Рациональное сбалансированное питание, его нормы и принципы. Альтернативные теории о питании	<i>Содержание учебного материала</i> Научные теории питания. Концепция оптимального питания. Концепция индивидуального функционального питания. Нетрадиционные виды питания. Вегетарианство. Сыроедение. Раздельное питание. Лечебное голодание. Питание по группам крови.	2
	<i>В том числе, практическая работа № 7</i> Принципы составления оптимальных рационов питания	2
Раздел 8. Питание различных групп населения		10
Тема 8.1 Питание детей и подростков.	<i>Содержание учебного материала</i> Питание в первые месяцы жизни. Значение питания в детском и подростковом возрасте. Режим питания.	2
Тема 8.2 Питание работников умственного труда, спортсменов	<i>Содержание учебного материала</i> Принципы и нормы питания работников умственного труда и спортсменов.	2
Тема 8.3 Потребность в питательных веществах здорового и больного организма	<i>Содержание учебного материала</i> Лечебное питание. Нормативная документация. Виды диет.	2
Тема 8.4 Питание	<i>Содержание учебного материала</i>	2

беременных женщин и кормящих матерей.	Принципы и нормы питания беременных женщин и кормящих матерей. Режим питания.	
Тема 8.5 Питание в пожилом возрасте	<i>Содержание учебного материала</i> Принципы и нормы питания в пожилом возрасте. Режим питания.	2
Дифференцированный зачет		2

3. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Название разделов и тем	Макс. учебн. нагрузка студ. (час)	Кол-во обязательной аудиторной учебной нагрузки при очной форме обучения, часы	
			Теоретические	Лабораторн. и практ-ие занятия
1	2	3	4	5
Раздел 1 Значение питание в жизни. человека		2	2	1
1	История науки о питании. Алиментарные заболевания.	1	1	
2	<i>Практическая работа 1 Причины возникновения алиментарных заболеваний</i>	1	1	1
Раздел 2. Основы физиологии пищеварения		2	2	1
3	Общая характеристика пищеварения Строение и функции органов пищеварения	1	1	
4	<i>Практическая работа 2 Пищеварение веществ в ЖКТ.</i>	1	1	1
Раздел 3. Энергетический обмен		4	2	2
5-6	Обмен веществ и энергии. Энергозатраты организма человека	2	2	
7-8	<i>Практическая работа 3 Энергетическая ценность продуктов</i>	2	2	2
Раздел 4. Физиологическая роль макро и микронутриентов		3	3	2
9	Макро- и микронутриенты	1	1	
10	<i>Практическая работа 4 Составление суточного рациона</i>	1	1	1
11	<i>Практическая работа 5 Определение суточной пищевой и энергетической ценности рациона</i>	1	1	1

Раздел 5. Биологически активные, защитные и анталиментарные компоненты пищи		1	1	
12	Биологически активные соединения. Природные токсические компоненты пищевых продуктов	1	1	
Раздел 6 Пищевая ценность основных групп пищевых продуктов		10	10	2
13-14	Молоко и молочные продукты. Яйца и яйцепродукты	2	2	
15-16	Мясо, птица и мясные продукты. Рыба и нерыбные морепродукты.	2	2	
17-18	Зерно и продукты переработки зерна. Кондитерские и мучные кондитерские изделия.	2	2	
19-20	Овощи, фрукты и ягоды. Жировые продукты	2	2	
21-22	<i>Практическая работа 6</i> Расчёт энергетической ценности блюд для различных групп населения.	2	2	2
Раздел 7.Современные научные и альтернативные теории питания		4	2	2
23-24	Рациональное сбалансированное питание, его нормы и принципы. Альтернативные теории о питании	2	2	
25-26	<i>Практическая работа 7</i> Принципы составления оптимальных рационов питания	2	2	2
Раздел 8 Питание различных групп населения		8	8	
27-28	Питание детей и подростков.	2	2	
29-30	Питание работников умственного труда, спортсменов	2	2	
31-32	Потребность в питательных веществах здорового и больного организма.	2	2	
33-34	Питание беременных женщин и кормящих матерей.Питание в пожилом возрасте	2	2	
35-36	Дифференцированный зачет	2	2	
	ИТОГО	36	36	10

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- доска учебная;
- рабочее место для преподавателя;
- столы, стулья для обучающихся на 25-30 обучающихся.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- средства аудиовизуализации,;
- наглядные пособия (муляжи, плакаты, DVD фильмы, мультимедийные пособия).

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Васильева И.В., Л.В.Беркетова . «Физиология питания», М, Юрайт 2019.
2. Молчанова Е.Н. «Физиология питания»,- СП «Троицкий мост» 2014.
3. Матюхина З.П. «Основы физиологии питания, гигиены и санитарии», - М, «Академия», 2007
4. Мартинчик А.Н. «Физиология питания, санитария и гигиена», - М, «Академия», 2010
5. Законы Российской Федерации об образовании, постановления, приказы, инструкции, информационные письма Министерства образования Российской Федерации и Министерства экономического развития и торговли Российской Федерации, департамента потребительского рынка и услуг, соответствующие профилю профессионального модуля.
6. Инструкции по охране труда, противопожарной безопасности и производственной санитарии, в соответствии с профилем кабинета.
7. ГОСТы отраслевые, в соответствии с профилем модуля.

Дополнительные источники

1. Малыгина В.Ф., Рубина В.А. Основы физиологии питания, гигиена и санитария, -М.: Экономика, 2008
2. Азаров В.Н. Основы микробиологии и санитарии. - М.: Экономика, 2008
3. Сборник рецептов мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания. -М.: Экономика, 2010
4. Аношина О.М. и др. Лабораторный практикум по общей и специальной технологии пищевых производств. – М.: КолосС, 2007.
- 5.«Товароведение и экспертиза продовольственных товаров» под. ред. проф. В.И. Криштанович, Лаб. практикум, М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2009
6. Нечаев А.П., Траубенберг С.Е., Кочеткова А.А., Колпакова В.В., Витол.И.С., Кобелева И.Б. Пищевая химия –Спб.: ГИОРД, 2003
7. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, М.: ДеЛи, Агропромиздат, 2007.

Интернет- ресурсы

1. www.lib.rus
2. www.gramotey.com
3. www.fictionbook.ru
4. www.dietolog.org/physiology/
5. www.standard.ru
6. www.meduniver.com
7. www.vseovese.ru

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: -проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов; -рассчитывать энергетическую ценность пищевых продуктов и блюд; -составлять рационы питания для различных категорий потребителей;	Экспертная оценка результатов деятельности студентов при выполнении и защите практических работ, выполнении домашних работ, тестирования, и др. видов текущего контроля
Знать: -роль пищи для организма человека; -основные процессы обмена веществ в организме; -состав, физиологическом значении, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания -суточный расход энергии; -роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания; -физико-химические изменений пищи в процессе пищеварения; -усвояемость пищи и 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.	Экспертная оценка результатов деятельности студентов при выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и др. видов текущего контроля