

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МОСКОВСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ  
ИМ. Г.Н. АЛЬТШУЛЯ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ**

**для специальности**

**19.02.10 Технология продукции общественного питания**

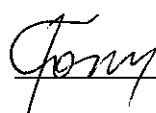
**Мытищи  
2021**

ОДОБРЕНА  
Цикловой комиссией  
Коммерции и технологии  
Потребительских товаров  
Протокол № 7  
от «30» августа 2024 г.

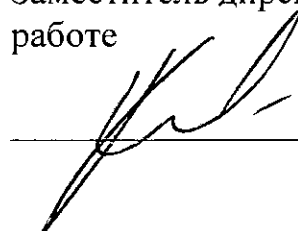
Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования

19.02.10 «Технология продукции  
общественного питания»

Председатель цикловой комиссии

 /Кожанова О.П./

Заместитель директора по учебной  
работе

 /Кондратьев К.М./

Составитель: Шульга А. М., преподаватель

Рецензент

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физиология питания»

## 1.1. Область применения примерной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физиология питания» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области технологии продукции общественного питания.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина входит в общепрофессиональный цикл и может быть использована в дополнительном образовании (для подготовки рабочих профессий).

## 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

*Основными целями* является приобретение студентами теоретических знаний, практических умений и навыков в области физиологических основ рационального и лечебно-профилактического питания, методов и оценки качества пищевого сырья и продуктов питания.

*Основные задачи:* формирование у студентов умений и навыков работы в оценке качества пищевого сырья и продуктов питания, в расчете энергетической ценности блюд, в составлении рациона питания.

В результате освоения 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 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы 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 примерное содержание учебной дисциплины

### 2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>32</b>
в том числе: практические занятия	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>16</b>
<b>Итоговая аттестация в форме экзамена</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровни освоения
<b>Раздел 1. Пищеварение</b>		<b>6</b>	
Тема 1.1. Роль пищи для организма человека	Роль пищи для организма человека. История и эволюция питания человека.	2	2,3
Тема 1.2. Пищеварение	Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Всасывание пищевых веществ, физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения.	2	2,3
Тема 1.3. Усвояемость пищи	Усвояемость пищи. Факторы, влияющие на усвояемость пищи.	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа:</b> - выполнение домашнего задания по разделу. 1. Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания.	3	
<b>Раздел 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма</b>		<b>8</b>	
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 об авитаминозах, гиповитаминозах, гипервитаминозах. Минеральные вещества: виды, источники, суточная потребность.	4	2,3

	Вода: водно-солевой обмен. Водный баланс. Пищевая ценность различных продуктов питания.		
<b>Тема 2.2.</b> Обмен веществ и энергии	Общее понятие об обмене веществ. Ассимиляция и диссимиляция. Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки. Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. Энергетический баланс организма.	2	2,3
	<b>Практическое занятие:</b> расчет энергетической ценности.	2	
<b>Раздел 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации</b>		8	
<b>Тема 3.1.</b> Понятие рациона питания	Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение.	2	2,3
<b>Тема 3.2.</b> 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.	2	2,3
	<b>Практические занятия:</b> 1. Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка. 2. Определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> выполнение домашнего задания по разделу.		



	<p>1. Особенности питания детей и подростков, студентов, пожилых людей.</p> <p>2. Разнообразие современных представлений о рациональном питании.</p> <p><b>Тематика рефератов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Модные диеты.</li> <li>2. Вегетарианство.</li> <li>3. Раздельное питание.</li> <li>4. Организация питания в учебных заведениях.</li> <li>5. Пищевые добавки.</li> <li>6. Питание современного человека.</li> <li>7. Функциональное питание.</li> </ol>	6	
<b>Раздел 4. Лечебное и лечебно-профилактическое питание</b>		6	
<b>Тема 4.1. Лечебное и лечебно-профилактическое питание.</b>	<p>Лечебное питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения лечебного питания.</p> <p>Принципы щажения: механическое, термическое, химическое.</p> <p>Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты.</p> <p>Дробное питание, режим питания.</p> <p>Понятие о полноценности диеты. Назначение и характеристика основных лечебных диет.</p> <p>Понятие о лечебно - профилактическом питании и его рационах.</p>	4	2,3
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности.</li> </ol>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>выполнение домашнего задания по разделу.</p> <p>Назначение и характеристика основных лечебных диет.</p> <p>Подбор блюд для лечебного питания с учетом видов щажения по различным диетам.</p>	4	
<b>Раздел 5.</b>			

<b>Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов</b>		<b>4</b>	
<b>Тема</b> <b>5.1.</b> 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.	<b>2</b>	<b>2,3</b>
	<i><b>Практические занятия:</b></i> 1.Проведение органолептической оценки качества пищевого сырья и продуктов.	<b>2</b>	
	<i><b>Самостоятельная работа:</b></i> выполнение домашнего задания по разделу, проработка конспектов.	<b>3</b>	
	<b>Всего</b>	<b>32</b>	

### 3. Условия реализации учебной дисциплины

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, лаборатории.

*Оборудование учебного кабинета:*

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебная литература;
- учебно-методические материалы;
- наглядные пособия (таблицы, стенды, коллекции);
- электронные презентационные материалы по разделам дисциплины.

*Технические средства обучения:*

- аудиовизуальные и телекоммуникационные средства

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### *Основная литература*

1. Теплов В.И., Боряев В.Е. Физиология питания. Учебное пособие. – М.: 2019
2. Качурина Т.А., Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: Рабочая тетрадь. – М.: 2020.

#### *Дополнительная литература:*

1. Казакова З.А., Поминова К.М., Меньшикова А.К. Основы физиологии питания. – М.: Экономика, 2019.
2. Рохлов В.С., Трофимов С.Б. Человек и его здоровье. 8 кл. – М.: 2018
3. Кузьмина И.Д. Биология. Человек. 9 кл. Методическое пособие. – М.: 2018

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, индивидуальных заданий.

Результаты обучения (основные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;</li><li>- рассчитывать энергетическую ценность блюд;</li><li>- составлять рационы питания для различных категорий потребителей.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- устный опрос;</li><li>- защита практических заданий;</li><li>- защита рефератов.</li></ul>
<b>Знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- роль пищи для организма человека; физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; усвояемости пищи, влияющие на нее факторы;</li><li>- основные процессы обмена веществ в организме; суточный расход энергии; состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность; роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;</li><li>- понятие рациона питания; суточную норму потребности человека в питательных веществах; нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения; методы составления рационов питания.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- устный опрос;</li><li>- тестирование;</li><li>- защита рефератов;</li><li>- защита практических работ;</li><li>- защита презентаций.</li></ul>