

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«САМАРСКИЙ ТОРГОВО – ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ »

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физиология питания**

Самара, 2020

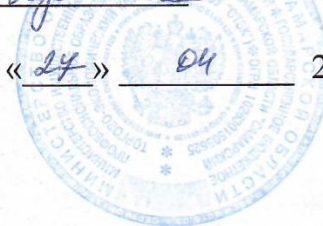
Рассмотрено на заседании  
ПЦК Пищевых производств и  
обслуживания

Протокол 19  
от « 14 » 04 2020

Председатель ПЦК Пищевых  
производств и обслуживания  
Ю.С. Большакова Ю.С. Большакова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «СТЭК»  
Иринева Н. А. Изотова

« 24 » 04 2020



Рабочая программа учебной дисциплины профессионального учебного цикла разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания (приказ Минобрнауки России от 22.04.2014 № 384)

**Организация - разработчик:** ГБПОУ «СТЭК»

**Разработчик:** Н.Я. Симонова, преподаватель ГБПОУ «СТЭК»

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	8
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	13
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

6

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физиология питания

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

### 1.3. Требования к результатам освоения 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 в организме человека;
- 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;
- физиологическое значение питательных веществ в развитии детского организма, их суточные нормы потребления;
- особенности питания беременных и кормящих матерей;

- особенности питания пожилых и старых людей;
- назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;
- характеристики основных диет, их энергетический и химический состав;
- методики составления рационов питания.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими и профессиональными 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.

- ПК 1.1. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.
- ПК 1.2. Организовывать подготовку рыбы и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.
- ПК 1.3. Организовывать подготовку домашней птицы для приготовления 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 горячих 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. Планировать основные показатели производства продукции общественного питания.

ПК 6.2. Организовывать закупку и контролировать движение продуктов, товаров и расходных материалов на производстве.

ПК 6.3. Разрабатывать различные виды меню и рецептуры кулинарной продукции и десертов для различных категорий потребителей.

ПК 6.4. Организовывать производство продукции питания для коллективов на производстве.

ПК 6.5. Организовывать производство продукции питания в ресторане.

### **1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки - 54 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки - 36 часа;

самостоятельной работы - 18 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	54
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	36
в том числе:	
практические занятия	12
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	18
Итоговая аттестация в форме комплексного экзамена	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физиология питания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Введение. Основные понятия, цели задачи, предмет изучения физиологии питания.	1	1,2
<b>Раздел 1. Физиология питания.</b>		<b>35</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Пищеварение. Роль пищи в организме человека.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1,2
	Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ. Роль пищи для организма человека.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить схему «Пищеварительная система человека»	1	
<b>Тема 1.2.</b> Роль белков в жизнедеятельности организма.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1,2
	Основные пищевые вещества: понятие. Белки: физиологическая роль, состав, биологическая ценность белков животного и растительного происхождения, их правильное соотношение в рационе питания. Понятие об азотистом балансе. Потребность организма в белках.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить и заполнить таблицу «Содержание белка в порции некоторых продуктов»	1	
<b>Тема 1.3.</b> Роль жиров в жизнедеятельности организма.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1,2
	Жиры: физиологическая роль, состав, биологическая ценность, соотношение в суточном рационе. Современные представления о роли холестерина. Потребность организма в жирах, влияние на обмен веществ, здоровье человека.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить схему «Классификация жиров»	1	
<b>Тема 1.4</b> Роль углеводов в жизнедеятельности организма.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1,2
	Углеводы: физиологическая роль, состав, источники для организма, участие в обмене веществ, соотношение в суточном рационе, потребность организма в углеводах, влияние их избытка и недостатка на обмен веществ.		
<b>Тема 1.5</b> Роль витаминов в жизнедеятельности организма.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1,2
	Витамины: современные представления о роли витаминов в организме человека. Характеристика витаминов, понятие о авитаминозах, гиповитаминозах, гипervитаминозах. Пути сохранения витаминов при хранении и кулинарной обработки продуктов. Витаминизация готовой пищи и продуктов.		

	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовить устное сообщение на тему «Витамины в нашей жизни»	1	
<b>Тема 1.6.</b> Роль минеральных веществ в жизнедеятельности организма.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1,2
	Минеральные вещества: значение для организма, физиологическая роль, суточная потребность организма		
<b>Тема 1.7.</b> Роль воды в жизнедеятельности организма.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Вода: значение для организма, водосолевой обмен, водный баланс, особенности питьевого режима в условиях жаркого климата и в горячих цехах. Основные процессы обмена веществ в организме. Ассимиляция и диссимиляция. Энергозатраты человека, понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. Энергетический баланс организма, суточный расход энергии .		1,2
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовить устное сообщение «Роль воды в жизнедеятельности организма»	1	
<b>Тема 1.8.</b> Рациональное питание.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1,2
	Рациональное питание: понятие рациона питания, основные принципы( учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда для различных групп населения.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовить устное сообщение на тему «Современные взгляды на проблемы рационального питания»	1	
<b>Тема 1.9.</b> Физиологические основы организации рационального питания.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1,2
	Особенности питания людей, занятых умственным трудом, пожилых людей, студентов. Методика составления рационов питания. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения. Разнообразие современных представлений о рациональном питании.		

	<b>Практическая работа № 1-6:</b> Определение химического состава и калорийности отдельных продуктов, блюд и меню в целом, органолептическая оценка качества. Составление меню суточного рациона питания разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка. Составление меню суточного рациона и определение его калорийности	6	2,3
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить и заполнить таблицу «Нормы физиологических потребностей для взрослого населения» Выполнить расчеты по предложенному заданию Решить ситуационные задачи	4	
<b>Тема 1.10.</b> Питание детей и подростков.	<b>Содержание учебного материала</b> Физиологические особенности детей и подростков. Зависимость физиологических норм потребления белков, жиров, углеводов и калорийности пищи от возраста, пола, массы тела. Качественный подбор продуктов для детского питания. Особенности режима питания.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовить устное сообщение на тему «Питание детей и подростков»	1	
<b>Тема 1.11.</b> Диетическое питание.	<b>Содержание учебного материала</b> Диетическое питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения диетического питания. Принципы щажения.	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление схемы «Виды щажения» Подготовить устное сообщение на тему «Вегетарианство»	2	
	<b>Содержание учебного материала</b> Назначение и характеристика основных лечебных диет, рекомендуемых при различных заболеваниях. Понятие о лечебно-профилактическом питании, назначение.	4	1,2
<b>Тема 1.12.</b> Лечебно-профилактическое питание.	<b>Практическая работа № 7-12:</b> Составление меню суточного рациона питания в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности. Анализ меню.	6	2,3
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовить устное сообщение на тему «Лечебно-профилактическое питание» . Составить и заполнить таблицу «Характеристика диет» Выполнить расчеты по предложенному заданию	5	
	<b>Комплексный экзамен</b>		

	Всего часов аудиторной нагрузки	36	
	Часы самостоятельной работы	18	
	Итого	54	

\* Для характеристики уровня усвоения 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**

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- ученические столы,
- рабочее место преподавателя

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

1. Рубина Е.А. Санитария и гигиена питания – М.: Издательский центр «Академия» , 2013.
2. Матюхина Физиология питания, санитария и гигиена .- М.:Академия,2016

##### **Дополнительные источники:**

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.3.2. 1078-01; минздрав России, 2012.

Гигиенические требования по применению пищевых добавок СанПиН 2.3.2. 1293-03

Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и нормы СанПИН 2.3.2.560-96г.

Гусев М.В., Минеева Л.А. Микробиология, М.: «Академия», 2008. – 336 с.

#### 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 индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и оценка результатов обучения</b>
<b>уметь:</b>	
проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	тестирование, выполнение практического задания
рассчитывать энергетическую ценность блюд;	тестирование, выполнение практического задания
составлять рационы питания для различных категорий потребителей;	тестирование, выполнение практического задания
<b>знать:</b>	
роль пищи для организма человека; основные процессы обмена веществ в организме;	тестирование, выполнение практического задания
суточный расход энергии;	тестирование, выполнение практического задания
состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;	тестирование, выполнение практического задания
роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	тестирование, выполнение практического задания
физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;	тестирование, выполнение практического задания
усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;	тестирование, выполнение практического задания
понятие рациона питания;	тестирование, выполнение практического задания
суточную норму потребности человека в питательных веществах;	тестирование, выполнение практического задания
нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;	тестирование, выполнение практического задания
назначение лечебного и лечебно-профилактического питания; методики составления рационов питания	тестирование, выполнение практического задания