

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физиология питания**

Самара, 2014

Рассмотрено на заседании  
ПЦК Пищевых производств и  
обслуживания  
Протокол  
от « 12 » апреля 2019

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



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	1,2
<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	
	<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