

**Аннотация к программе**  
**Дисциплина**  
**ОП.02. «ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ»**  
**Преподаватель Наумова Татьяна Ивановна**

**Согласовано:** ИП «Абачараев АС» «Золотой колос» Шкориненко Е.Д. - заместитель директора по производству.

Дисциплина относится к профессиональному циклу, разделу ОП «Общепрофессиональные дисциплины».

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена по направлению 19.02.10 «Технология продукции общественного питания» (пр.Минобрнауки России от 02.02.2013 №798; зарег. В Минюсте России 20.08.2013 № 29749)

**Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

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.
- *составлять мероприятия по профилактике недостатка в организме пищевых веществ;*
- *расшифровывать штрихкоды и маркировку баночных консервов;*
- *составлять рацион лечебного и лечебно-профилактического питания*
- *Рассчитывать суточный расход энергии человека;*
- *Составлять меню рациона питания в соответствии с диетами номерной системы.*

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.
- *строение пищеварительной системы;*
- *процессы, происходящие в различных отделах желудочно-кишечного тракта;*
- *антипищевые и другие компоненты пищи;*
- *понятие водного обмена и питьевого режима;*
- *лечебное и лечебно-профилактическое питание;*
- *понятие об изменении органолептической и химической ценности различных продуктов питания;*
- *альтернативные теории питания;*
- *питание различных групп населения;*
- *органолептическая оценка качества продуктов питания;*
- *история открытия витаминов ;*
- *диетические продукты питания*

Техник-технолог должен обладать 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.

## **Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 66 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 44 часов;  
из которых 4ч - вариативная часть  
практические занятия - 12ч самостоятельной работы обучающегося - 22 часа.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Раздел 1. Пищевые вещества и их значение**

Белки. Функции белков. Строение и аминокислотный состав белков. Пищевая ценность белков. Переваривание белков и усвоение аминокислот Потребность в белке

Жиры. Строение и классификация жиров пищи. Переваривание и всасывание жиров. Незаменимые жирные кислоты. Значение холестерина и пищевых жиров в развитии атеросклероза. Жиры в пищевых продуктах

Углеводы. Строение, классификация и свойства углеводов пищи. Углеводы в пищевых продуктах.

Витамины. Физиологическая роль витаминов. Недостаточность витаминов: авитаминоз и гиповитаминоз. Потери витаминов при кулинарной обработке и хранении пищи. Профилактика авитаминозов. *История открытия витаминов.*

Вода. Функции воды в организме. Потребность в воде . *Понятие водного обмена и питьевого режима..*

Минеральные вещества. Общие функции минеральных веществ. Микро- и макроэлементы Физиологическое значение отдельных минеральных веществ.

### **Раздел 2. Физиология пищеварения и обмен веществ**

*Строение пищеварительного тракта человека. Ротовая полость. Желудок. Толстый и тонкий кишечник. Пищеварительные железы.*

*Схема процесса пищеварения. Пищеварение в ротовой полости и пищеводе. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении. Пищеварение в тонком кишечнике. Пищеварение в толстом кишечнике.*

Всасывание пищевых веществ. Понятие всасывание.

Процесс катаболизма. Процесс анаболизма.

Суточный расход энергии человека. Понятие основного обмена. Коэффициент физической активности. Суточный расход энергии.

Энергетическая ценность пищи. Энергетические затраты организма и потребность в энергии. Пища, как источник энергии. Баланс энергии.

### **Раздел 3. Лечебное питание**

*Диетические продукты питания*

Виды мясных, рыбных, молочных продуктов, круп, хлебобулочных и кондитерских изделий, которые используются в диетическом питании.

Продукты, которые запрещено употреблять при различных заболеваниях. *Лечебное и лечебно-профилактическое питание. Задачи и принципы лечебного питания. Организация лечебного и лечебно-профилактического питания. Стандартные диеты для лечебного питания. Характеристика диет номерной системы.*

*Альтернативные теории питания: голодание, вегетарианство, религиозные посты и раздельное питание*

Диеты № 1, 2: заболевания, при которых назначаются диеты, режим питания, продукты, которые запрещено употреблять, и разрешенные продукты питания.

Гастрит. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Диеты № 4, 5: заболевания, при которых назначаются диеты, режим питания, продукты, которые запрещено употреблять, и разрешенные продукты питания. Энтерит и колит.

Дискенезия желчевыводящих путей. Заболевания печени и желчного пузыря.

Диеты № 7, 9: заболевания, при которых назначаются диеты, режим питания, продукты, которые запрещено употреблять, и разрешенные продукты питания.

Диеты № 10, 11, 15: заболевания, при которых назначаются диеты, режим питания, продукты, которые запрещено употреблять, и разрешенные продукты питания.

Пищевые инфекционные заболевания: сальмонеллез и дизентерия.

Диеты № 8: заболевания, при которых назначаются диеты, режим питания, продукты, которые запрещено употреблять, и разрешенные продукты питания.

Краткая характеристика наиболее распространенных альтернативных диет для похудения. Назначение и краткая характеристика рациона лечебно-профилактического питания.

*Составлять меню рациона питания в соответствии с диетами номерной системы.*

Виды, характеристика, «плюсы» и «минусы» некоторых альтернативных теорий питания: раздельного питания, голодания, вегетарианства, религиозных постов.

Заболевания, являющиеся результатом неправильного питания: анорексия, ожирение, сахарный диабет, воспаления слизистых желудочно-кишечного тракта, гиповитаминозы.

### **Раздел 4. Питание различных групп населения**

Нормы и принципы рационального питания. Основные принципы сбалансированного питания. Нормы физиологических потребностей для взрослого населения.

Питание и предупреждение болезней. Правила здорового питания. Рекомендуемое потребление пищевых веществ

*Особенности питания детей и подростков. Возрастные особенности и нормы питания детей и подростков. Потребности в пищевых веществах. Режим питания детей и подростков. Возрастные особенности, особенности питания, режим питания лиц пожилого возраста.. Потребности в пищевых веществах.*

Образ жизни, особенности питания, режим питания лиц, занятых умственным трудом.

**Требования к минимальному материально - техническому обеспечению. Оборудование лаборатории Товароведения продовольственных товаров** Ученические столы Ученические стулья Рабочее место преподавателя Шкафы

**Информационное обеспечение обучения**

*Основные источники:*

1. З.П. Матюхина. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии: учебник для нач. проф. образования. - 4 изд., стер. - М.: «Академия», 2018. - 256 с.
2. Г.Г.Лутошкина. Основы физиологии питания. - М.: Академия, 2017.

*Дополнительные источники:*

1. А.А. Астрейкова. Современный рецептурный кулинарный справочник, 2009.
2. Е.А. Рубина. Санитария и гигиена питания. - М.: «Академия», 2005.
3. И.М. Скурихина. Химический состав российских продуктов питания, 2002.