МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СЕРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ И ПИТАНИЯ»

Рассмотрено на заседании
МО кулинарных групп
Протокол № 1 от «30» 08 2017г.
Руководитель МО

Утверждаю
директор техникума
И.П. Новикова
«30» 08 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Форма обучения – очная
Срок обучения 3 года 10 месяцев
На базе основного общего образования
Уровень подготовки: базовый

2017

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.02. Физиология питания** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. N 384 (зарегистрировано в Минюсте РФ 23 июля 2014 г. регистрационный N 33234).

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Серовский техникум сферы обслуживания и питания»

Разработчик: Котковская А.А., преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02 Физиология питания

1.1. Область применения примерной программы

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

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании: по программам повышения квалификации, переподготовки и профессиональной подготовке по специальности «Технология продукции общественного питания».

1**.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина принадлежит к общепрофессиональному циклу, читается перед МДК ПМ. 07 «Выполнение работ по профессии повар».

1.3. **Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:** приобретение обучающимися знаний основ физиологии питания, необходимых им для дальнейшей трудовой деятельности.

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;
- 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;
- методику составления рационов питания;
- назначение лечебного и лечебно-профилактического питания.

Знания и умения дисциплины формируют общие и профессиональные компетенции специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания:

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. Быть готовым к смене 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. Участвовать в планировании основных показателей производства.

ПК 6.2. Планировать выполнение работ исполнителями.

ПК 6.3. Организовывать работу трудового коллектива.

ПК 6.4. Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями.

ПК 6.5. Вести утвержденную учетно-отчетную документацию.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 68 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 44 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 24 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**68**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**44**
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	16
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**24**
в том числе:	
индивидуальное проектное задание	-
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	24
Итоговая аттестация *по дисциплине - зачет*	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 02 Физиология питания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1. Пищеварение		**10**	
Тема 1.1 Роль пищи для организма человека	**Содержание учебного материала** 1. Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. 2. Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность. 3. Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. 4. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ.	4	2
	Самостоятельные работы Сообщение «Пищеварение и усвояемость пищи», Выполнение домашнего задания по разделу. Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Значение пищевых веществ для организма человека. Последствия избытка или недостатка пищевых веществ	6	3
Раздел 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма		14	
Тема 2.1. Пищевые вещества.	**Содержание учебного материала** 1. *Состав пищевых продуктов.* Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания. Белки, аминокислотный состав. 2. *Белки:* физиологическая роль, аминокислотный состав белков: заменимые и незаменимые аминокислоты. Биологическая ценность белков животного и растительного происхождения, их правильное соотношение в рационе питания. Понятие об азотистом балансе. Потребность организма в белках, влияние избытка и недостатка белков на жизнедеятельность организма. 3. *Жиры:* физиологическая роль. Растительные и животные жиры, их состав и биологическая ценность, соотношение в суточном рационе питания. Полиненасыщенные жирные кислоты, их	6	2

	роль в нормализации жирового обмена. Жироподобные вещества, их значение. Современные представления о роли холестерина. Потребность организма в жирах, влияние их избытка и недостатка на обмен веществ. Продукты окисления жиров, их влияние на здоровьечеловека. 4. *Углеводы:* физиологическая роль. Простые и сложные углеводы, их источники для организма, участие в обмене веществ, соотношение в суточном рационе. Роль пищевых волокон. Нервная и эндокринная регуляция углеводного обмена. Потребность организма в углеводах, влияние их избытка и недостатка на обмен веществ. 5. *Витамины***.** Современные представления о роли витаминов в организме человека. Понятие об авитаминозах, гиповитаминозах и гипервитаминозах. Физиологическая характеристика основных водорастворимых и жирорастворимых витаминов, витаминоподобных веществ. Потребность организма в витаминах, влияние внешних и внутренних факторов. Пути сохранения витаминов при хранении и кулинарной обработке продуктов, витаминизация продуктов и готовойпищи. 6. *Минеральные вещества:* значение для организма. Физиологическая роль важнейших макро- и микроэлементов, источники, суточная потребность организма. 7. *Вода:* значение для организма, физиологическая роль. Водно-солевой обмен. Водный баланс. Особенности питьевого режима в условиях жаркого климата и в горячих цехах. 8. *Обмен веществ и энергии.* Ассимиляция и диссимиляция. Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки. Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. Энергетический баланс организма		
	Практические работы Органолептическая оценка качества пищевого сырья и продуктов Состав пищевых продуктов Пищевая ценность различных продуктов питания.	2	2

	Самостоятельная работа Выполнение домашнего задания по разделу: Значение пищевых веществ для организма человека Последствия избытка или недостатка пищевых веществ □Реферат: «Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма»	6	3
Раздел 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации.		18	
Тема 3.1 Понятие рациона питания. Нормы и принципы рационального питания	**Содержание учебного материала** 1. Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение. 2. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда. 3. Адекватное питание, Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения, детей и подростков.	6	2
	Практические работы Составление меню суточного рациона для разных групп возрастного населения и его физиологическая оценка. Определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом. Составление суточного рациона питания	6	3
	Самостоятельная работа Выполнение домашнего задания по разделу особенности питания детей и подростков, студентов, пожилых людей. Разнообразие современных представлений о рациональном питании. Примерная тематика рефератов: 1. Модные диеты. 2. Вегетарианство. 3. Раздельное питание. 4. Организация питания в учебных заведениях. 5. Пищевые добавки. 6. Питание современного человека. 7. Функциональное питание.	6	3
Раздел 4. Питание детей и подростков		16	

Тема 4.1. Питание детей и подростков	**Содержание учебного материала**	5	2
	1. Физиологические особенности детей и подростков 2. Зависимость физиологических норм потребления белков, жиров, углеводов и калорийности пищи от возраста, пола, массы тела. 3. Качественный подбор продуктов для детского питания 4. Особенности режима питания детей и подростков 5. Особенности сырья и кулинарной обработки блюд для детей и подростков. 6. Требования к режиму питания 7. Нормы питания детей разного возраста.		
	Практические работы	4	2
	1. Составление меню школьного питания определение его химического состава и калорийности. 2. Расчет нормы потребления пищи для различных групп населения		
	Самостоятельная работа Выполнение домашнего задания по разделу. Реферирование темы: «Особенности приготовления блюд детского питания», Расчет нормы потребности пищи для подростков	6	3
Раздел 5. Лечебное и лечебно – профилактическое питание.		16	
Тема 5.1. Лечебное и лечебно – профилактическое □питание	**Содержание учебного материала** 1. Лечебное питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения лечебного питания. 2. Принципы щажения: механическое, термическое, химическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. 3. Дробное питание, режим питания. Назначение и характеристика основных лечебных диет. 4. Понятие о лечебно – профилактическом питании и его рационах	6	2
	Практическая работа 1.Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности. 2. «Составление набора продуктов суточного рациона в соответствии с указанной диетой. Определение его химического состава и калорийности».	4	2 3

	Зачет по пройденному курсу «Физиология питания»	1	
	Всего:	**68**	

Для характеристики уровня освоения 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

Для реализации учебной дисциплины требуется наличие учебного кабинета № 13 «Химии, микробиологии, санитарии и гигиены»

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся 25;
- рабочее место преподавателя 1;
- комплект учебно-наглядных пособий.
- плакаты:

· пищеварительная система человека;
· содержание витаминов в продуктах;
· примерный суточный рацион питания;
· мероприятия по кулинарной обработке блюд;
· пищевые инфекции;
· классификация продуктов;
· основные виды плодов;
· состав и пищевая ценность мяса;
· состав и пищевая ценность рыбы;
· разновидности кисломолочных продуктов;
· ассортимент хлебобулочных изделий.

Технические средства обучения:

- компьютер и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Федеральные законы и нормативные акты:

1. ГОСТ Р 50763-2007 «Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия» (**ДО 01.01.2016)**
2. ГОСТ Р 50935-2007 «Услуги общественного питания. Требования к персоналу»
3. ГОСТ Р 31986-2012 «Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания»
4. ГОСТ Р 31987 - 2012 «Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению, и содержанию»
5. ГОСТ Р31988-2012 «Услуги общественного питания. Методы расчета отходов и потерь сырья и пищевых продуктов при производстве продукции общ. Питания»
6. ГОСТ Р 50764-2009 «Услуги общественного питания. Общие требования»
7. Федеральный закон № 234-ФЗ «О защите прав потребителей» (с изменениями) в ред.2008.
8. Федеральный закон № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.00

9. СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования";
10. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. – М.: Хлебпродинформ, 2004.
11. СанПиН 42 -123-1417-86 «Санитарные правила для предприятий общественного питания. Условия и сроки хранения особо скоропортящихся продуктов».
12. СанПиН 42-123-6777-91 «Санитарные правила для предприятий общественного питания, включая кондитерские цехи и предприятия, вырабатывающие мягкое мороженое».

Основные источники:

13. Теплов В.И., Боряев В.Е. Физиология питания. – М.; Издательство торговая - корпорация «Дашков и Ко», 2017.
14. Мартинчик А.Н., Королев А.А. , Несвижский Ю.В. , Микробиология, физиология питания, санитария М.: Академия, 2013.
15. Мартинчик А.Н., Королев А.А., Трофименко Л.С. Физиология питания, санитария и гигиена. -М.: Академия,2013.

Дополнительные источники:

16. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, составитель Голунова Л.Е., СПб, 2014
17. Химический состав российских продуктов питания справочник под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Тутильяна . -М., Де Ли Принт, 2007.
18. Корлев А.А. Гигиена питания - М.: Академия, 2010.
19. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 – 08 от 18.12. 2008 г. «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ»
20. З. Матюхина Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии : учебник - 7 изд., 2013 Учебник Феникс.:220
21. Чижова К.Н., Шкваркина Т.И., Волкова И.П., Чинчук А.М.. Справочник для работников лабораторий хлебопекарных предприятий. — М.: Пищевая промышленность, 1978. — 119 с
22. Журнал Питание и общество.
23. Федеральный закон «О защите прав потребителей».
24. Правила производства и реализации продукции, (услуг) общественного питания. 1993.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	2
Умения:	
- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов	Выполнение практического задания; наблюдение; проверка соответствия требованиям к качеству.
- рассчитывать энергетическую ценность блюд	Выполнение практического задания; наблюдение; проверка соответствия требованиям методических рекомендаций.
- составлять рационы питания для различных категорий потребителей	Выполнение практического задания; наблюдение; проверка соответствия требованиям методических рекомендаций.
Знания:	
- роль пищи для организма человека;	Выполнение устных, письменных, тестовых контрольных заданий. Проверка соответствия выполнения контрольных заданий требованиям к результатам освоения дисциплины Выполнение самостоятельной работы. Проверка соответствия выполнения заданий для самостоятельной работы требованиям к результатам данной работы.
- 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;	
- 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	

Перспективно-тематический план
ОП.02. Физиология питания

№ п.п.	Наименование тем	Общее количество часов	Теоретическое обучение	Практическое обучение
1.1.	**Раздел 1.Пищеварение** Роль пищи для организма человека	**4**	**4**	**-**
2.1	**Раздел 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма** Пищевые вещества.	**8**	**6**	**2**
.	**Раздел 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации.**	**12**	**6**	**6**
3.1	Понятие рациона питания. Нормы и принципы рационального питания			
4.1	**Раздел 4. Лечебное и лечебно – профилактическое питание.** Лечебное и лечебно – профилактическое питание	**10**	**6**	**4**
5.1	**Раздел 5. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.** Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.	**10**	**6**	**4**
	Итого:	**44**	**28**	**16**

Перспективно-тематический план

ОП. 02**.** Физиология питания

По специальности технология продукции общественного питания

№ п/п раздела	№ п/п задания	Наименование темы, задания
1		**Раздел 1.Пищеварение**
		Тема 1.1 Роль пищи для организма человека
	1-1	Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы.
	1-2	Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность.
	1-3	Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания.
	1-4	Понятие об усвояемости основных пищевых веществ
		Самостоятельные работы
		Сообщение «Пищеварение и усвояемость пищи», Выполнение домашнего задания по разделу. Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Значение пищевых веществ для организма человека. Последствия избытка или недостатка пищевых веществ
2		**Раздел 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма**
		Тема 2.1. Пищевые вещества
	1-5	Роль питательных и минеральных веществ, для организма человека.
	1-6	Роль белков, жиров для организма человека.
	1-7	Роль углеводов в питании человека.
	1-8	Роль витаминов и минеральных веществ, для организма человека
	1-9	Значение воды для организма человека.
	1-10	Обмен веществ и энергии для организма человека
		Практические работы
	1-11	Органолептическая оценка качества пищевого сырья и продуктов.
	1-12	Состав пищевых продуктов. Пищевая ценность различных продуктов питания.
		Самостоятельная работа
		Выполнение домашнего задания по разделу: Значение пищевых веществ для организма человека Последствия избытка или недостатка пищевых веществ Реферат: «Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма»
3		**Раздел 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации.**
		Тема 3.1 Понятие рациона питания. Нормы и принципы рационального питания
	1-13	Рациональное питание. Основные принципы.

	1-14	Режим питания при рациональном питании.
	1-15	Принципы нормирования пищевых веществ.
	1-16	Калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда.
	1-17	Адекватное питание, порядок составления меню и физиологическая оценка.
	1-18	Меню для разных групп: взрослого населения, детей и подростков.
		Практические работы
	1-19	Составление меню суточного рациона для работоспособного населения.
	1-20	Составление меню суточного рациона для обучающихся.
	1-21	Определение химического состава и калорийности холодных блюд.
	1-22	Определение химического состава и калорийности горячих блюд.
	1-23	Составление пятидневного рациона питания обучающегося.
	1-24	Составление суточного рациона питания, различных групп интенсивности труда.
		Самостоятельная работа
		Выполнение домашнего задания по разделу
		особенности питания детей и подростков, студентов, пожилых людей.
		Разнообразие современных представлений о рациональном питании.
		Примерная тематика рефератов:
		1. Модные диеты.
		2. Вегетарианство.
		3. Раздельное питание.
		4. Организация питания в учебных заведениях.
		5. Пищевые добавки.
		6. Питание современного человека.
		7. Функциональное питание.
		Раздел 4. Питание детей и подростков
		Тема 4.1. Питание детей и подростков
	1-25	Физиологические особенности детей и подростков
	1-26	Зависимость физиологических норм потребления белков, жиров, углеводов и калорийности пищи от возраста, пола, массы тела.
	1-27	Качественный подбор продуктов для детского питания
	1-28	Особенности режима питания детей и подростков. Особенности сырья и кулинарной обработки блюд для детей и подростков.
	1-29	Требования к режиму питания. Нормы питания детей разного возраста
		Практические работы
	1-30	Составление меню школьного питания определение его химического состава и калорийности.
	1-31	Составление меню школьного питания определение его химического состава и калорийности.
	1-32	Расчет нормы потребления пищи для различных групп населения
	1-33	Расчет нормы потребления пищи для различных групп населения
		Раздел 5. Лечебное и лечебно – профилактическое питание.
		Тема 5.1. Лечебное и лечебно – профилактическое питание
	1-34	Лечебное питание: понятие, значение.
	1-35	Основные физиологические принципы построения лечебного питания.
	1-36	Принципы обработки: механическое, термическое, химическое.
	1-37	Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты.
	1-38	Дробное питание, режим питания. Назначение и характеристика основных

		лечебных диет.
	1-39	Понятие о лечебно – профилактическом питании и его рационах
		Практические работы
	1-40	Составление меню суточного рациона в соответствии с различными заболеваниями.
	1-41	Определение его химического состава и калорийности меню.
	1-42	Составление набора продуктов суточного рациона в соответствии с указанной диетой.
	1-43	Определение химического состава и калорийности суточного меню с указанной диетой.
		Самостоятельная работа
		Реферирование темы: «Особенности приготовления блюд детского питания» выполнение домашнего задания по разделу. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:
		назначение и характеристика основных лечебных диет.
		Подбор блюд для лечебного питания с учетом видов щажения по различным диетам
	1-44	Зачет.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02 «Физиология питания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. N 384 (зарегистрировано в Минюсте РФ 23 июля 2014г. регистрационный N 33234).

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Серовский техникум сферы обслуживания и питания»

Разработчик:

- Котковская Анастасия Александровна, преподаватель