

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.30 Основы рационального питания

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Направленность (профиль)

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Форма обучения

очная

Год набора

2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

канд. техн. наук, доцент, Кольман О.Я.

должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Дисциплина «Основы рационального питания» играет ведущую роль в понимании современных представлений о здоровом питании. Она является дисциплиной по выбору и служит теоретическим фундаментом современной концепции сбалансированного питания.

Цель изучения дисциплины: формирование у обучающихся знаний в области современной теории о здоровом питании и навыков использования основных принципов рационального питания, при построении рационов питания сбалансированных по основным пищевым веществам для различных групп населения.

В соответствии с учебными планами подготовки бакалавров, дисциплина изучается в четвертом семестре второго курса очной формы обучения, форма промежуточной аттестации – зачет.

1.2 Задачи изучения дисциплины

1. Изучить действие и взаимодействие отдельных пищевых компонентов, их роли в поддержании здоровья или возникновения заболеваний; процессов потребления, усвоения, переноса, утилизации, выведении из организма пищевых веществ; мотивации выбора пищи человеком и влиянии этого выбора на его здоровье.

2. Изучить основные принципы сбалансированного питания с целью разработки мероприятий по совершенствованию технологических процессов производства продукции питания различного назначения.

3. Научиться использовать физиологические нормы питания для отдельных групп населения и методы определения интегрального и аминокислотного скоров с целью создания сбалансированной по основным пищевым веществам продукции питания и осуществления технологического процесса производства данной продукции.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Запланированные результаты обучения по дисциплине |
|---|---|
| ОПК-1: Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности | |
| ОПК-1.4: Осуществляет эффективный поиск информации, необходимой для решения задач профессиональной деятельности | Методы эффективного поиска информации в области здорового питания, необходимой для решения задач по построению рационов питания сбалансированных по основным пищевым веществам Осуществляет эффективный поиск информации в |

| | |
|--|---|
| | <p>области здорового питания, необходимой для решения задач по построению рационов питания сбалансированных по основным пищевым веществам</p> <p>Методами эффективного поиска информации в области здорового питания, необходимой для решения задач по построению рационов питания сбалансированных по основным пищевым веществам</p> |
| <p>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | |
| <p>УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p>Основные принципы рационального питания</p> <p>Пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Основными принципами рационального питания</p> |

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

2. Объем дисциплины (модуля)

| Вид учебной работы | Всего, зачетных единиц (акад. час) | е |
|--|---|---|
| | | 1 |
| Контактная работа с преподавателем: | 1 (36) | |
| занятия лекционного типа | 0,5 (18) | |
| практические занятия | 0,5 (18) | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | 2 (72) | |
| курсовое проектирование (КП) | Нет | |
| курсовая работа (КР) | Нет | |

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

| | | Контактная работа, ак. час. | | | | | | | |
|---|--|--------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|--|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| № п/п | Модули, темы (разделы) дисциплины | Занятия лекционного типа | | Занятия семинарского типа | | | | Самостоятельная работа, ак. час. | |
| | | | | Семинары и/или Практические занятия | | Лабораторные работы и/или Практикумы | | | |
| | | Всего | В том числе в ЭИОС | Всего | В том числе в ЭИОС | Всего | В том числе в ЭИОС | Всего | В том числе в ЭИОС |
| 1. Основные принципы здорового питания | | | | | | | | | |
| | 1. Взаимосвязь питания и здоровья человека. | | | 2 | | | | | |
| | 2. Взаимосвязь питания и здоровья человека. | | | | | | | 4 | |
| | 3. Мировой опыт организации здорового питания. Политика в области здорового питания в России | 4 | | | | | | | |
| | 4. Баланс поступления и расхода энергии – основа здоровья. Индивидуальная оценка поступления и расхода энергии | | | 6 | | | | | |
| | 5. Баланс поступления и расхода энергии – основа здоровья. Индивидуальная оценка поступления и расхода энергии | | | | | | | 12 | |
| | 6. Основные пищевые нутриенты и их роль в формировании здоровья человека | 4 | | | | | | | |
| | 7. Рекомендуемое соотношение пищевых веществ в рационе. | | | 2 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|--|---|--|
| 8. Рекомендуемое соотношение пищевых веществ в рационе. | | | | | | | 4 | |
| 9. Понятие о скрытых жирах и их источниках | 1 | | | | | | | |
| 10. Понятие о скрытых жирах и их источниках | | | | | | | 1 | |
| 11. Транс-изомеры жирных кислот, их влияние на организм человека, источники поступления | | | | | | | 3 | |
| 12. Пути снижения содержания жира, насыщенных жирных кислот и холестерина в рационе | | | | | | | 4 | |
| 13. Пирамида питания. основные группы продуктов пирамиды здорового питания. Соотношение основных групп продуктов питания в суточном рационе. Порции основных групп продуктов и их весовые и объёмные эквиваленты | 1 | | | | | | | |
| 14. Пирамида питания. основные группы продуктов пирамиды здорового питания. Соотношение основных групп продуктов питания в суточном рационе. Порции основных групп продуктов и их весовые и объёмные эквиваленты | | | | | | | 8 | |
| 2. Кулинарная обработка продуктов – одна из составляющих здорового питания | | | | | | | | |
| 1. Понятие полезности продуктов питания, блюд и рационов | 2 | | | | | | | |
| 2. Пищевая ценность продуктов животного и растительного происхождения. | | | 3 | | | | | |
| 3. Пищевая ценность продуктов животного и растительного происхождения | | | | | | | 4 | |

| | | | | | | | | |
|---|----|--|----|--|--|--|----|--|
| 4. Значение тепловой обработки продуктов. Основные способы тепловой обработки пищи. Потери пищевых веществ при тепловой обработке продуктов. Здоровое питание и предпочтительные способы тепловой обработки продуктов | 4 | | | | | | | |
| 5. Значение тепловой обработки продуктов. Основные способы тепловой обработки пищи. Потери пищевых веществ при тепловой обработке продуктов. Здоровое питание и предпочтительные способы тепловой обработки продуктов | | | | | | | 8 | |
| 6. Потери пищевых веществ при тепловой обработке продуктов | | | 3 | | | | | |
| 7. Потери пищевых веществ при тепловой обработке продуктов | | | | | | | 8 | |
| 3. Питание в профилактике распространённых болезней цивилизации | | | | | | | | |
| 1. Избыточный вес. Ожирение. Сахарный диабет. Сердечно-сосудистые заболевания. Причины. Пути профилактики и коррекции с помощью питания | 2 | | | | | | | |
| 2. Избыточный вес. Ожирение. Сахарный диабет. Сердечно-сосудистые заболевания. Причины. Пути профилактики и коррекции с помощью питания | | | | | | | 8 | |
| 3. Авитаминозы, Гиповитаминозы. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Кариес. Пути профилактики и коррекции с помощью питания | | | 2 | | | | | |
| 4. Авитаминозы, Гиповитаминозы. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Кариес. Пути профилактики и коррекции с помощью питания | | | | | | | 8 | |
| Всего | 18 | | 18 | | | | 72 | |

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Молчанова Е. Н. Физиология питания: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров 260100.62 "Продукты питания из растительного сырья" и 260800.62 "Технология продукции и организация общественного питания"(Санкт-Петербург: Троицкий мост).
2. Лапкин М. М., Пешкова Г. П. Основы рационального питания: учебное пособие(Москва: ГЭОТАР-Медиа).
3. Позняковский В. М. Безопасность продовольственных товаров (с основами нутрициологии): Учебник(Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М").
4. Омаров Р. С. Основы рационального питания(Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет).
5. Макарова Л. Г., Первышина Г. Г., Пушмина И. Н. Основы рационального питания: учеб. пособие для студентов специальности 260501.65 всех форм обучения(Красноярск: КГТЭИ).
6. Макарова Л. Г., Морозова Е. В. Физиология питания: учебно-методический комплекс [для студентов напр. 260800.62 «Технология продукции и организация общественного питания», профиля 260800.62 .01 «Технология организации ресторанного дела»] (Красноярск: СФУ).
7. Могильный М. П., Шлёнская Т. В., Могильный М. П. Организация производства продукции здорового питания (принципы здорового питания : рекомендации, правила, характеристика): учебное пособие для магистров по направлению подготовки - Технология продукции и организации общественного питания(Москва: ДеЛи плюс).
8. Макарова Л. Г. Основы рационального питания: учебно-методический комплекс [для студентов напр. 260800.62 «Технология продукции и организация общественного питания», профиля 260800.62.01 «Технология организации ресторанного дела»](Красноярск: СФУ).

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. При изучении дисциплины «Основы рационального питания» используется следующее программное обеспечение:
2. Операционная система: Microsoft® Windows® Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (Microsoft® Windows® XP) Лиц сертификат 45676576 от 02.07.2009, бессрочный
3. Офисный пакет: Microsoft® Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level Лиц сертификат 43164214 от 06.12.2007, бессрочный

4. Антивирус: ESET NOD32 Antivirus Business Edition for 2750 users Лиц сертификат EAV-0189835462 от 10.04.2017;
5. Kaspersky Endpoint Security Лиц сертификат 2462170522081649547546 от 22.05.2017;
6. Браузер: Mozilla Firefox, Google Chrome;
7. Архиватор: ZIP, WinRAR.

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: база данных содержит правовую информацию. – Москва, [1992]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/online>;
2. Информационно-справочная система «Техэксперт» [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения в области технического регулирования и стандартизации. – Москва, [1998]. – Режим доступа: <http://www.cntd.ru/>.
- 3.

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Кафедра располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы студентов, предусмотренных учебным планом подготовки и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

В учебном процессе по дисциплине для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются учебные аудитории в соответствии с расписанием занятий.

Для занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования (ноутбук, экран, проектор) и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы студентов оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (ЭИОС).

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего назначения.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, № 2-20, ул. Лиды Прушинской, зд.2: Специализированная мебель, доска учебная, доска Magnetoplan CC 180*120см, трибуна TP-1, экран настенно-потолочный ScreenMedia 274*366, потолочное крепление для проектора L=3000, проектор BenQ SP 870, проектор Epson EB-450 Wi, ноутбук Samsung R528-DA04.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, № 2-02 кабинет физиологии питания, ул. Лиды Прушинской, зд.2: Специализированная мебель, доска учебная, экран настенно-потолочный ScreenMedia, потолочное крепление для проектора Wize WPA-S, проектор Optoma DS211, ноутбук Samsung R528-DA04.

Учебная аудитория для самостоятельной работы, № 6-21 кабинет информатики, ул. Лиды Прушинской, зд.2: Специализированная мебель, доска учебная, экран настенно-потолочный Lumen 153*203, проектор Optoma DS211, персональный компьютер Intel Core 2 Duo E7300в сборе – 13 шт., концентратор Asogr.

Зал нормативной литературы и специальных наук отдела об-служивания по торгово- экономическим наукам научной библиотеки библиотечно-издательского комплекса Сибирского федерального университета для самостоятельной работы, № 3-02, ул. Лиды Прушинской, зд.2: Специализированная мебель; МФУ Kyocera TASKalfa 180 (цифр.копир+принтер); Пере-плётная машина «Термобиндер»; Персональный компьютер Foxconn TLA 397 в сборе; Рабочие место (Intel) Системный блок Intel Celeron D-326J 2.5Монитор 19Samsung9430N-3шт.; КомпьютераKraftwayCredoKC35; Компьютер в сборе ROSCOM AMD2- 2 шт.;Принтер HP Laser Jet 1018; Коммутатор L2 48*10/100 TX; Сканер контактный CIPHER для считывания штрихкодов - 2 шт.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего назначения.

