

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Направление подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Направленность (профиль): «Организация производства и обслуживания в индустрии питания»

Формы обучения: очная; заочная

Квалификация выпускника: бакалавр

Срок получения образования: очная форма обучения 4 года, заочная форма обучения 4 года 6 месяцев

Объем дисциплины:

в зачетных единицах: 3 з.е.

в академических часах: 108 ак.ч.

Рабочая программа по дисциплине «Основы здорового питания» по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания направленность (профиль) «Организация производства и обслуживания в индустрии питания», составлена Степановой Г.С. в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.08.2020 г. № 1047, Профессионального стандарта 22.005 «Специалист по технологии продукции и организации общественного питания», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты от 15.06.2020 г. № 329н; Профессионального стандарта 33.011 «Повар», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты от 08.09.2015 г. № 610н; Профессионального стандарта 33.008 «Руководитель предприятия питания», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты от 07.05.2015 г. № 281н.

Рабочая программа:

**обсуждена и рекомендована** к утверждению решением Научно-методического совета «7» апреля 2021 г., протокол № 3.

**утверждена** Ученым советом Российского университета кооперации «26» августа 2021 г. № 1

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Цели и задачи освоения дисциплины.....                                                                                                                                                                                                                                                     | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....                                                                                                                                                                                                                               | 4  |
| 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине .....                                                                                                                                                                                                                              | 5  |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы.....                                                                                                                                                                                                                                                | 6  |
| 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий.....                                                                                                                                                       | 7  |
| 5.1. Содержание дисциплины .....                                                                                                                                                                                                                                                              | 7  |
| 5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий .....                                                                                                                                                                                                                                            | 8  |
| 6. Лабораторные занятия .....                                                                                                                                                                                                                                                                 | 9  |
| 7. Практические занятия.....                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10 |
| 8. Тематика курсовых работ (проектов).....                                                                                                                                                                                                                                                    | 12 |
| 9. Самостоятельная работа студента .....                                                                                                                                                                                                                                                      | 12 |
| 10. Перечень нормативных правовых актов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимых для освоения дисциплины .....                                                                                                                                                              | 15 |
| 11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем ..... | 16 |
| 12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....                                                                                                                                                                        | 17 |

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины является формирование у обучающихся основных понятий и терминов, используемых в гигиене питания, ознакомление с принципами рационального питания, алиментарными нарушениями и заболеваниями, возникающими при их несоблюдении, а также изучение воздействия на состояние здоровья пищевых продуктов, не отвечающим санитарным требованиям.

Задачи:

1. сформировать у обучающихся представление о здоровом питании.
2. дать основные понятия «правильного» питания обучающимся.
3. сформировать гигиенические навыки, связанные с приемом пищи.
4. обучить практическим навыкам приобретения продуктов питания в условиях современной торговой сети.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы здорового питания» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания направленность (профиль) «Организация производства и обслуживания в индустрии питания».

Дисциплина обеспечивает формирование следующих компетенций:

| Код и наименование компетенции | Дисциплины, модули, практики, обеспечивающие формирование компетенции | Периоды формирования компетенции в процессе освоения ОПОП |               |               |               | Место в формировании компетенции |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------------|
|                                |                                                                       | 1 курс (сем.)                                             | 2 курс (сем.) | 3 курс (сем.) | 4 курс (сем.) |                                  |
| ПК-2                           | Технология специальных видов питания                                  |                                                           |               | 6 сем         |               | Последующая                      |
| ПК-2                           | Технология ресторанной продукции                                      |                                                           |               |               | 7 сем         | Последующая                      |
| ПК-2                           | Технология продукции функционального назначения                       |                                                           |               |               | 7 сем         | Последующая                      |
| ПК-2                           | Технология кулинарной продукции за рубежом                            |                                                           |               |               | 7 сем         | Последующая                      |
| ПК-2                           | Технология производства фирменных национальных блюд                   |                                                           |               |               | 7 сем         | Последующая                      |
| ПК-2                           | Производственная практика, технологическая практика                   |                                                           |               |               | 7 сем         | Последующая                      |
| ПК-2                           | Технология мучных кондитерских изделий                                |                                                           |               | 5 сем         |               | Последующая                      |
| ПК-2                           | Барное дело                                                           |                                                           |               | 5 сем         |               | Последующая                      |
| ПК-2                           | Физиология питания                                                    |                                                           | 4 сем         |               |               | Изучаемая                        |

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

| Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)                                                                                                          | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                    | Планируемые результаты обучения                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-2 Способен осуществлять технологическое обеспечение производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов | ПК-2.4 Способен применять традиционные и современные технологии приготовления блюд, напитков и кулинарных изделий различного ассортимента            | Знать: традиционные и современные технологии приготовления блюд, напитков и кулинарных изделий различного ассортимента                              |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                      | Уметь: применять традиционные и современные технологии приготовления блюд, напитков и кулинарных изделий различного ассортимента                    |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                      | Владеть: навыками применения традиционных и современных технологий приготовления блюд, напитков и кулинарных изделий различного ассортимента        |
|                                                                                                                                                                   | ПК-2.5 Способен разрабатывать предложения по совершенствованию ассортимента блюд и напитков, в том числе блюд функционального и специального питания | Знать: предложения по совершенствованию ассортимента блюд и напитков, в том числе блюд функционального и специального питания                       |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                      | Уметь: разрабатывать предложения по совершенствованию ассортимента блюд и напитков, в том числе блюд функционального и специального питания         |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                      | Владеть: навыками разработки предложения по совершенствованию ассортимента блюд и напитков, в том числе блюд функционального и специального питания |

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

Объем дисциплины и виды учебной работы в академических часах с выделением объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся

##### *очная форма обучения*

| Вид учебной деятельности                                      | ак. часов |              |
|---------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|                                                               | Всего     | По семестрам |
|                                                               |           | 4 семестр    |
| 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:            | 44,5      | 44,5         |
| Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:                 | 44        | 44           |
| • занятия лекционного типа                                    | 14        | 14           |
| • занятия семинарского типа:                                  | 30        | 30           |
| практические занятия                                          | 30        | 30           |
| лабораторные занятия                                          |           |              |
| в том числе занятия в интерактивных формах                    | 4         | 4            |
| в том числе занятия в форме практической подготовки           | 8         | 8            |
| Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий | 0,5       | 0,5          |
| в том числе курсовая работа (проект)                          |           |              |
| 2. Самостоятельная работа студентов, всего                    | 63,5      | 63,5         |
| - курсовая работа (проект)                                    |           |              |
| - выполнение домашних заданий                                 | 63,5      | 63,5         |
| - контрольное тестирование                                    |           |              |
| 3. Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>                     |           |              |
| ИТОГО:                                                        | ак. часов | 108          |
| Общая трудоемкость                                            | зач. ед.  | 108          |
|                                                               |           | 3            |
|                                                               |           | 3            |

##### *заочная форма обучения*

| Вид учебной деятельности                                      | ак. часов |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
|                                                               | Всего     | По курсам |
|                                                               |           | 2 курс    |
| 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:            | 8,5       | 8,5       |
| Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:                 | 8         | 8         |
| • занятия лекционного типа                                    | 2         | 2         |
| • занятия семинарского типа:                                  | 6         | 6         |
| практические занятия                                          | 6         | 6         |
| лабораторные занятия                                          |           |           |
| в том числе занятия в интерактивных формах                    |           |           |
| в том числе занятия в форме практической подготовки           |           |           |
| Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий | 0,5       | 0,5       |
| в том числе курсовая работа (проект)                          |           |           |
| 2. Самостоятельная работа студентов, всего                    | 95,5      | 95,5      |
| - курсовая работа (проект)                                    |           |           |
| - выполнение домашних заданий                                 | 95,5      | 95,5      |
| - контрольное тестирование                                    |           |           |
| 3. Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>                     | 4         | 4         |
| ИТОГО:                                                        | ак. часов | 108       |
| Общая трудоемкость                                            | зач. ед.  | 108       |
|                                                               |           | 3         |
|                                                               |           | 3         |

## **5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий**

### **5.1. Содержание дисциплины**

#### **Тема 1. Значение питания в жизни человека. Основные группы питательных веществ**

Питание, пища, пищевые вещества. Белки. Пищевая ценность белков. Потребность в белке. Жиры. Значение холестерина и пищевых жиров в развитии атеросклероза. Жиры в пищевых продуктах. Углеводы. Углеводы в пищевых продуктах. Переваривание и усвоение углеводов. Потребность в углеводах. Витамины. Физиологическая роль витаминов. Недостаточность витаминов. Профилактика недостаточности витаминов. Потери витаминов при кулинарной обработке и хранении пищи. Минеральные вещества. Общие функции минеральных веществ. Физиологическое значение отдельных минеральных веществ.

#### **Тема 2. Основные принципы рационального и сбалансированного питания. Понятие об адекватном питании**

Теория сбалансированного питания. Теория адекватного питания. Законы рационального питания. Режим питания. Альтернативные теории питания. Лечебное голодание. Концепция питания предков. Концепция раздельного питания. Вегетарианство.

#### **Тема 3. Энергетическая ценность пищи и энергетический обмен. Физиология пищеварения и обмен веществ**

Понятие энергии. Энергетические затраты организма и потребность в энергии. Общее понятие об обмене веществ. Пища как источник энергии. Расчет суточных энергозатрат человека. Нормы рационального сбалансированного питания. Суточная потребность человека в пищевых веществах. Регуляция массы тела. Пищеварительная система человека. Всасывание пищевых веществ. Аппетит и голод. Четыре основных вкуса. Непереносимость пищи. Пищевая ценность продуктов питания. Молочные продукты. Мясные продукты и заменители мяса. Продукты из зерна. Овощи и фрукты. Жиры, масла, сахар и сладости.

#### **Тема 4. Пища как источник токсических и биологически активных веществ. Пищевые добавки**

Загрязнители пищевых продуктов. Токсические компоненты пищевых продуктов и пути устранения их действия. Защитные компоненты пищевых продуктов. Источники защитных веществ пищи. Факторы, ослабляющие действия защитных веществ. Классификация пищевых добавок. Безопасность применения пищевых добавок.

## Тема 5. Особенности питания отдельных групп населения. Профилактическое и лечебное питание

Питание детей и подростков. Нормы физиологических потребностей для детей и подростков. Особенности сырья и кулинарной обработки блюд в детском питании.

Питание работников физического труда. Питание студентов. Питание работников умственного труда. Питание спортсменов. Питание беременных женщин и кормящих матерей. Питание пожилых людей. Профилактическое питание.

## Тема 6. Гигиена питания

Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой. Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.

### 5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

| №<br>п/п | Наименование раздела, темы<br>дисциплины                                                             | Виды занятий, включая самостоятельную<br>работу студентов (в ак. часах) |                                                                                     |                                |       | Аудиторных<br>занятий в<br>интерактив-<br>ной форме |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------|-----------------------------------------------------|
|          |                                                                                                      | занятия<br>лекцион-<br>ного<br>типа                                     | занятия<br>семинарс-<br>кого типа / из<br>них в форме<br>практической<br>подготовки | самостоя-<br>тельная<br>работа | Всего |                                                     |
| 1.       | Тема 1. Значение питания в жизни человека. Основные группы питательных веществ.                      | 2                                                                       | 2                                                                                   | 3,5                            | 7.5   |                                                     |
| 2.       | Тема 2. Основные принципы рационального и сбалансированного питания. Понятие об адекватном питании.  | 4                                                                       | 4/2                                                                                 | 5                              | 13    |                                                     |
| 3.       | Тема 3. Энергетическая ценность пищи и энергетический обмен. Физиология пищеварения и обмен веществ. | 2                                                                       | 6/2                                                                                 | 10                             | 18    | 2                                                   |
| 4.       | Тема 4. Пища как источник токсических и биологически активных веществ. Пищевые добавки.              | 2                                                                       | 6/2                                                                                 | 15                             | 23    | 2                                                   |
| 5.       | Тема 5. Особенности питания отдельных групп населения. Профилактическое и лечебное питание.          | 2                                                                       | 6/2                                                                                 | 15                             | 23    |                                                     |
| 6.       | Тема 6. Гигиена питания.                                                                             | 2                                                                       | 6                                                                                   | 15                             | 23    |                                                     |
|          | Подготовка к зачету                                                                                  |                                                                         |                                                                                     |                                | -     |                                                     |

| №<br>п/п | Наименование раздела, темы<br>дисциплины               | Виды занятий, включая самостоятельную<br>работу студентов (в ак. часах) |                                                                                     |                                |            | Аудиторных<br>занятий в<br>интерактив-<br>ной форме |
|----------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------|-----------------------------------------------------|
|          |                                                        | занятия<br>лекцион-<br>ного<br>типа                                     | занятия<br>семинарс-<br>кого типа / из<br>них в форме<br>практической<br>подготовки | самостоя-<br>тельная<br>работа | Всего      |                                                     |
|          | Контактная работа в период<br>промежуточной аттестации |                                                                         |                                                                                     |                                | 0,5        |                                                     |
|          | <b>Итого</b>                                           | <b>14</b>                                                               | <b>30/8</b>                                                                         | <b>63,5</b>                    | <b>108</b> | <b>4</b>                                            |

### ***заочная форма обучения***

| №<br>п/п | Наименование раздела, темы<br>дисциплины                                                                         | Виды занятий, включая самостоятельную<br>работу студентов (в ак. часах) |                                                                                     |                                |            | Аудиторных<br>занятий в<br>интерактив-<br>ной форме |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------|-----------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                  | занятия<br>лекцион-<br>ного<br>типа                                     | занятия<br>семинарс-<br>кого типа / из<br>них в форме<br>практической<br>подготовки | самостоя-<br>тельная<br>работа | Всего      |                                                     |
| 1.       | Тема 1. Значение питания в<br>жизни человека. Основные<br>группы питательных веществ.                            | 1                                                                       | 1                                                                                   | 15,5                           | 17,5       |                                                     |
| 2.       | Тема 2. Основные принципы<br>рационального и<br>сбалансированного питания.<br>Понятие об адекватном<br>питании.  | 1                                                                       | 1                                                                                   | 16                             | 18         |                                                     |
| 3.       | Тема 3. Энергетическая<br>ценность пищи и<br>энергетический обмен.<br>Физиология пищеварения и<br>обмен веществ. |                                                                         | 1                                                                                   | 16                             | 17         |                                                     |
| 4.       | Тема 4. Пища как источник<br>токсических и биологически<br>активных веществ. Пищевые<br>добавки.                 |                                                                         | 1                                                                                   | 16                             | 17         |                                                     |
| 5.       | Тема 5. Особенности питания<br>отдельных групп населения.<br>Профилактическое и лечебное<br>питание.             |                                                                         | 1                                                                                   | 16                             | 17         |                                                     |
| 6.       | Тема 6. Гигиена питания.                                                                                         |                                                                         | 1                                                                                   | 16                             | 17         |                                                     |
|          | Подготовка к зачету                                                                                              |                                                                         |                                                                                     |                                | 4          |                                                     |
|          | Контактная работа в период<br>промежуточной аттестации                                                           |                                                                         |                                                                                     |                                | 0,5        |                                                     |
|          | <b>Итого</b>                                                                                                     | <b>2</b>                                                                | <b>6/0</b>                                                                          | <b>95,5</b>                    | <b>108</b> | <b>0</b>                                            |

### **6. Лабораторные занятия**

Лабораторные занятия не предусмотрены.

## 7. Практические занятия

### *очная форма обучения*

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины                                                                | Содержание практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Объем (час.) | В т.ч. в форме практической подготовки |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------|
| 1     | Тема 1. Значение питания в жизни человека. Основные группы питательных веществ.                      | Тема 1. Значение питания в жизни человека. Основные группы питательных веществ. Питание, пища, пищевые вещества. Белки. Пищевая ценность белков. Потребность в белке. Жиры. Значение холестерина и пищевых жиров в развитии атеросклероза. Жиры в пищевых продуктах. Углеводы. Углеводы в пищевых продуктах. Переваривание и усвоение углеводов. Потребность в углеводах. Витамины. Физиологическая роль витаминов. Недостаточность витаминов. Профилактика недостаточности витаминов. Потери витаминов при кулинарной обработке и хранении пищи. Минеральные вещества. Общие функции минеральных веществ. Физиологическое значение отдельных минеральных веществ. | 2            |                                        |
| 2     | Тема 2. Основные принципы рационального и сбалансированного питания. Понятие об адекватном питании.  | Теория сбалансированного питания. Теория адекватного питания. Законы рационального питания. Режим питания. Альтернативные теории питания. Лечебное голодание. Концепция питания предков. Концепция раздельного питания. Вегетарианство.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4            | 2                                      |
| 3     | Тема 3. Энергетическая ценность пищи и энергетический обмен. Физиология пищеварения и обмен веществ. | Понятие энергии. Энергетические затраты организма и потребность в энергии. Общее понятие об обмене веществ. Пища как источник энергии. Расчет суточных энергозатрат человека. Нормы рационального сбалансированного питания. Суточная потребность человека в пищевых веществах. Регуляция массы тела. Пищеварительная система человека. Всасывание пищевых веществ. Аппетит и голод. Четыре основных вкуса. Непереносимость пищи. Пищевая ценность продуктов питания. Молочные продукты. Мясные продукты и заменители мяса. Продукты из зерна. Овощи и фрукты. Жиры, масла, сахар и сладости.                                                                      | 6            | 2                                      |
| 4     | Тема 4. Пища как источник токсических и биологически активных веществ. Пищевые добавки.              | Пищевые добавки. Загрязнители пищевых продуктов. Токсические компоненты пищевых продуктов и пути устранения их действия. Защитные компоненты пищевых продуктов. Источники защитных веществ пищи. Факторы, ослабляющие действия защитных веществ. Классификация пищевых добавок. Безопасность применения пищевых добавок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6            | 2                                      |

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела, темы<br>дисциплины                                                                      | Содержание практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Объем<br>(час.) | В т.ч. в<br>форме<br>практической<br>подготовки |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------|
| 5        | Тема 5.<br>Особенности<br>питания<br>отдельных групп<br>населения.<br>Профилактическое<br>и лечебное<br>питание. | Профилактическое и лечебное питание.<br>Питание детей и подростков. Нормы физиологических потребностей для детей и подростков. Особенности сырья и кулинарной обработки блюд в детском питании.<br>Питание работников физического труда.<br>Питание студентов. Питание работников умственного труда. Питание спортсменов.<br>Питание беременных женщин и кормящих матерей. Питание пожилых людей.<br>Профилактическое питание. | 6               | 2                                               |
| 6        | Тема 6. Гигиена<br>питания.                                                                                      | Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов.<br>Правила ухода за посудой. Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.                                                                                                                                                                                                                     | 6               |                                                 |
|          | <b>Итого</b>                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>30</b>       | <b>8</b>                                        |

### *заочная форма обучения*

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела, темы<br>дисциплины                                                                           | Содержание практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Объем<br>(час.) | В т.ч. в<br>форме<br>практической<br>подготовки |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------|
| 1        | Тема 1. Значение<br>питания в жизни<br>человека.<br>Основные группы<br>питательных<br>веществ.                        | Тема 1. Значение питания в жизни человека.<br>Основные группы питательных веществ.<br>Питание, пища, пищевые вещества. Белки.<br>Пищевая ценность белков. Потребность в белке. Жиры. Значение холестерина и пищевых жиров в развитии атеросклероза.<br>Жиры в пищевых продуктах. Углеводы.<br>Углеводы в пищевых продуктах.<br>Переваривание и усвоение углеводов<br>Потребность в углеводах. Витамины.<br>Физиологическая роль витаминов.<br>Недостаточность витаминов. Профилактика недостаточности витаминов. Потери витаминов при кулинарной обработке и хранении пищи. Минеральные вещества.<br>Общие функции минеральных веществ.<br>Физиологическое значение отдельных минеральных веществ. | 1               |                                                 |
| 2        | Тема 2. Основные<br>принципы<br>рационального и<br>сбалансированного<br>питания. Понятие<br>об адекватном<br>питании. | Теория сбалансированного питания. Теория адекватного питания. Законы рационального питания. Режим питания. Альтернативные теории питания. Лечебное голодание.<br>Концепция питания предков. Концепция раздельного питания. Вегетарианство.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1               |                                                 |
| 3        | Тема 3.<br>Энергетическая<br>ценность пищи и                                                                          | Понятие энергии. Энергетические затраты организма и потребность в энергии. Общее понятие об обмене веществ. Пища как                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1               |                                                 |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины                                                       | Содержание практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Объем (час.) | В т.ч. в форме практической подготовки |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------|
|       | энергетический обмен.<br>Физиология пищеварения и обмен веществ.                            | источник энергии. Расчет суточных энергозатрат человека. Нормы рационального сбалансированного питания. Суточная потребность человека в пищевых веществах. Регуляция массы тела. Пищеварительная система человека. Всасывание пищевых веществ. Аппетит и голод. Четыре основных вкуса. Непереносимость пищи. Пищевая ценность продуктов питания. Молочные продукты Мясные продукты и заменители мяса. Продукты из зерна. Овощи и фрукты. Жиры, масла, сахар и сладости. |              |                                        |
| 4     | Тема 4. Пища как источник токсических и биологически активных веществ. Пищевые добавки.     | Пищевые добавки.<br>Загрязнители пищевых продуктов. Токсические компоненты пищевых продуктов и пути устранения их действия. Защитные компоненты пищевых продуктов. Источники защитных веществ пищи. Факторы, ослабляющие действия защитных веществ. Классификация пищевых добавок. Безопасность применения пищевых добавок.                                                                                                                                             | 1            |                                        |
| 5     | Тема 5. Особенности питания отдельных групп населения. Профилактическое и лечебное питание. | Профилактическое и лечебное питание. Питание детей и подростков. Нормы физиологических потребностей для детей и подростков. Особенности сырья и кулинарной обработки блюд в детском питании. Питание работников физического труда. Питание студентов. Питание работников умственного труда. Питание спортсменов. Питание беременных женщин и кормящих матерей. Питание пожилых людей. Профилактическое питание.                                                         | 1            |                                        |
| 6     | Тема 6. Гигиена питания.                                                                    | Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой. Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1            |                                        |
|       | <b>Итого</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>6</b>     | <b>0</b>                               |

## 8. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые проекты (работы) не предусмотрены.

## 9. Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины «Основы здорового питания» направлена на:

– освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;

- изучение образовательных ресурсов (электронные учебники, электронные библиотеки, электронные видеокурсы и др.);
- работу с компьютерными обучающими программами;
- выполнение домашних заданий по практическим занятиям;
- самостоятельный поиск информации в Интернете и других источниках;
- подготовку зачету.

### **Тема 1. Значение питания в жизни человека. Основные группы питательных веществ**

Изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Значение питания в жизни человека. Основные группы питательных веществ.».

В процессе усвоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: питание, пища, пищевые вещества. Белки. Пищевая ценность белков. Потребность в белке. Жиры. Значение холестерина и пищевых жиров в развитии атеросклероза. Жиры в пищевых продуктах. Углеводы. Углеводы в пищевых продуктах. Переваривание и усвоение углеводов. Потребность в углеводах. Витамины. Физиологическая роль витаминов. Недостаточность витаминов. Профилактика недостаточности витаминов. Потери витаминов при кулинарной обработке и хранении пищи. Минеральные вещества. Общие функции минеральных веществ. Физиологическое значение отдельных минеральных веществ.

*Оценочные средства:* практические задания, опрос

### **Тема 2. Основные принципы рационального и сбалансированного питания. Понятие об адекватном питании**

Изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Основные принципы рационального и сбалансированного питания. Понятие об адекватном питании.».

В процессе усвоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: Теория сбалансированного питания. Теория адекватного питания. Законы рационального питания. Режим питания. Альтернативные теории питания. Лечебное голодание. Концепция питания предков. Концепция раздельного питания. Вегетарианство.

*Оценочные средства:* практические задания, опрос

### **Тема 3. Энергетическая ценность пищи и энергетический обмен. Физиология пищеварения и обмен веществ**

Изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Энергетическая ценность пищи и энергетический обмен. Физиология пищеварения и обмен веществ.».

В процессе усвоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: Понятие энергии. Энергетические затраты организма и потребность

в энергии. Общее понятие об обмене веществ. Пища как источник энергии. Расчет суточных энергозатрат человека. Нормы рационального сбалансированного питания. Суточная потребность человека в пищевых веществах. Регуляция массы тела. Пищеварительная система человека. Всасывание пищевых веществ. Аппетит и голод. Четыре основных вкуса. Непереносимость пищи. Пищевая ценность продуктов питания. Молочные продукты. Мясные продукты и заменители мяса. Продукты из зерна. Овощи и фрукты. Жиры, масла, сахар и сладости.

*Оценочные средства:* практические задания, опрос

#### **Тема 4 Пища как источник токсических и биологически активных веществ. Пищевые добавки**

Изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Пища как источник токсических и биологически активных веществ. Пищевые добавки.».

В процессе усвоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: загрязнители пищевых продуктов. Токсические компоненты пищевых продуктов и пути устранения их действия. Защитные компоненты пищевых продуктов. Источники защитных веществ пищи. Факторы, ослабляющие действия защитных веществ. Классификация пищевых добавок. Безопасность применения пищевых добавок.

*Оценочные средства:* практические задания

#### **Тема 5 Особенности питания отдельных групп населения. Профилактическое и лечебное питание**

Изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Токсические и защитные компоненты пищи» с определением основных аспектов установления цены на реализуемую продукцию.

В процессе усвоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: питание детей и подростков. Нормы физиологических потребностей для детей и подростков. Особенности сырья и кулинарной обработки блюд в детском питании.

Питание работников физического труда. Питание студентов. Питание работников умственного труда. Питание спортсменов. Питание беременных женщин и кормящих матерей. Питание пожилых людей. Профилактическое питание.

*Оценочные средства:* практические задания, опрос

#### **Тема 6 Гигиена питания**

Изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Гигиена питания» с определением основных аспектов составления бюджетов производственных и торговых организаций.

В процессе усвоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение

пищевых продуктов. Правила ухода за посудой. Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.

*Оценочные средства:* практические задания, тестовый контроль

## **10. Перечень нормативных правовых актов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимых для освоения дисциплины**

а) нормативные правовые акты:

1. Методические рекомендации «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации»: МР 2.3.1.2432-08 – М., 2008.

2. МУ 4.2.727-99 от 21.01.99 "Гигиеническая оценка сроков годности пищевых продуктов"

3. Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан от 22.07.93 № 5487-1 (в ред. от 30.06.03 № 86-ФЗ).18

4. Постановление Правительства РФ от 29.09.97 № 1263 "Об утверждении Положения о проведении экспертизы некачественных и опасных продовольственного сырья и пищевых продуктов, их использовании или уничтожении".

5. Постановление Правительства РФ от 21.12.00 № 987 "О государственном надзоре и контроле в области обеспечения качества и безопасности пищевых продуктов".

6. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 21 марта 2003 г. № 113. «Об утверждении концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации».

7. Распоряжение правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р "Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года"

8. СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов».

9. СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов».

10. СанПиН 3.2.1333-03 «Профилактика паразитарных болезней на территории Российской Федерации».

11. Технические регламенты по безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов.

12. Федеральный закон от 24.07.98 г. № 125-ФЗ «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний».

13. Федеральный закон № 52 от 30.03.99 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

14. Федеральный закон № 29 от 02.01.2000 «О качестве и безопасности продуктов питания»

б) основная литература:

1. Управление качеством : учебное пособие / В.Е. Магер. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 176 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-004764-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1052442>

2. Средства и методы управления качеством : учебное пособие / Ефимов В.В. — Москва : КноРус, 2020. — 225 с. — ISBN 978-5-406-07452-7. — URL: <https://book.ru/book/932680>

в) дополнительная литература:

Управление качеством : учебник / Зайцев С.А., под общ. ред., Парфеньева И.Е., Блинкова Е.С., Вячеслава О.Ф., Ларцева Т.А. — Москва : КноРус, 2022. — 421 с. — ISBN 978-5-406-08664-3. — URL: <https://book.ru/book/940644>

## **11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая профессиональные базы данных

1) [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)— Официальный сайт Роспотребнадзора, Новости гигиены и эпидемиологии. Эпидемиологическая ситуация в РФ, нормативные документы и проекты нормативных документов.

2) <https://zdravcity.ru> – полезные советы и материалы о здоровой пище

- <https://www.book.ru/> - ЭБС Book.ru

- <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

- <https://ibooks.ru/> -ЭБС Айбукс.ru/ibooks.ru

- <https://rucont.ru/> - ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Руконт»

- <http://znanium.com/> - ЭБС Znanium.com

- <https://dlib.eastview.com/>- База данных East View

2. Информационно-справочные системы

СПС КонсультантПлюс. Компьютерная справочная правовая система, широко используется учеными, студентами и преподавателями (подписка на ПО)

3. Лицензионно программное обеспечение

1. Desktop School ALNG LicSAPk MVL.

a. Office ProPlus All LngLic/SA Pack MVL Partners in Learning (лицензия на пакет Office Professional Plus)

- b. Windows 8
- 2. Консультант + версия проф.- справочная правовая система
- 3. Система тестирования INDIGO.
- 4. 1С: Предприятие 8

- 4. Свободно распространяемое программное обеспечение
- 1. AdobeAcrobat – свободно-распространяемое ПО
- 2. Интернет-браузерыGoogleChrome, Firefox – свободно-распространяемое ПО

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Образовательный процесс обеспечивается специальными помещениями, которые представляют собой аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы студентов и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы специализированной мебелью.

Аудитории лекционного типа, оснащенные проекционным оборудованием и техническими средствами обучения, обеспечивающими представление учебной информации большой аудитории, демонстрационным оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде университета.