

**Компонент ОПОП 19.03.04 Технология продукции и организации общественного
питания**
наименование ОПОП
Б1.О.28
шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дисциплины
(модуля)**

Рациональное питание

Разработчик:
Шокина Ю.В.
ФИО
Профессор кафедры ТПП
должность
д-р техн.наук, профессор
ученая степень,
звание

Утверждено на заседании кафедры
Технологий пищевых производств
наименование кафедры

протокол № 8 от 01.03.2022 г.

Заведующий кафедрой
ТПП


подпись

В.А. Гроховский
ФИО

**Мурманск
2022**

Пояснительная записка

Объем дисциплины 4 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</p>	<p>ИД1_{УК1} Осуществляет сбор и обработку информации в соответствии с поставленной задачей</p> <p>ИД2_{УК1} Анализирует и систематизирует данные для принятия решений в различных сферах деятельности</p> <p>ИД3_{УК1} Рассматривает возможные варианты решения поставленной задачи, критически оценивая их достоинства и недостатки</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рекомендуемые суточные нормы потребления основных пищевых веществ и физиологически функциональных компонентов пищевого сырья; - сырье, материалы, полуфабрикаты, а также процессы производства продуктов питания; - основные принципы рационального, сбалансированного и адекватного питания; - особенности питания различных групп населения с целью учета их потребностей при разработке и производстве продуктов питания животного происхождения. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать и организовывать технологический процесс производства продуктов питания из пищевого сырья; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками расчета химического состав продуктов питания на основе учета потерь при различных видах кулинарной обработки и прогнозировать влияние этих видов обработки на пищевую и ценность продуктов питания; - разрабатывать сбалансированные по основным пищевым нутриентам рационы питания, учитывающие особенности образа жизни, уровень физической активности и другие факторы; - корректировать суточный рацион питания с учетом основных принципов рационального, сбалансированного и адекватного питания.

2. Содержание дисциплины (модуля)

Модуль 1. Энергетические затраты организма и их компенсация питанием.

Модуль 2. Общие представления о химическом составе пищевых продуктов. Основные компоненты пищи и их значение для организма.

Тема 1. Белки их пищевая и биологическая ценность.

Тема 2. Жиры, их пищевая и биологическая ценность.

Тема 3. Углеводы, их пищевая и биологическая ценность. Роль витаминов в обмене веществ и питании человека.

Тема 4. Роль воды и минеральных веществ в жизнедеятельности и питании человека.

Тема 5. Пищевые волокна. Защитные компоненты пищевых продуктов. Антипищевые компоненты пищи, оказывающие неблагоприятный эффект на организм человека.

Тема 6. Загрязняющие вещества продуктов питания.

Модуль 3. Основы рационального питания человека.

Тема 1. Теория сбалансированного питания.

Тема 2. Основные принципы теории адекватного питания.

Модуль 4. Характеристика пищевой ценности основных групп продовольственных продуктов.

Тема 1. Пищевая и энергетическая ценность продуктов животного происхождения и их изменение после технологической кулинарной обработки.

Тема 2. Пищевая и энергетическая ценность продуктов растительного происхождения, их изменения после кулинарной обработки.

Модуль 5. Основные химические процессы, происходящие при тепловой кулинарной обработке продуктов. Потери при обработке пищевых продуктов.

Модуль 6. Особенности питания различных групп населения. Классификация профессий по группам интенсивности труда. Суточный рацион питания. Основы составления суточного рациона питания. Режим питания.

Тема 1. Принципы организации диетического питания по месту работы, учебы и жительства населения в системе общественного питания.

Тема 2. Лечебно-профилактическое питание при особо вредных условиях труда.

Тема 3. Принципы организации рационального питания учащихся общеобразовательных школ.

Тема 4. Организация питания учащихся подготовительных классов общеобразовательных школ.

Тема 5. Основные принципы организации общественного питания студентов высших и учащихся средних специальных учебных заведений.

Модуль 7. Различные теории питания.

Тема 1. Вегетарианство.

Тема 2. Теория раздельного питания.

Тема 3. Лечебное голодание.

Тема 4. Сыроедение.

Тема 5. Другие концепции питания.

Модуль 8. Очищение организма.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МГТУ;
- методические указания к выполнению практических/контрольных работ представлены в электронном курсе в ЭИОС МГТУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МГТУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, представлен на официальном сайте МГТУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным». ФОС включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения

дисциплины (модуля);

- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная литература:

1. Шокина, Ю. В. Рациональное питание [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для обучающихся по направлениям подгот. 19.03.03 "Продукты питания животного происхождения", 19.03.04 "Технология продукции и организация общественного питания", 38.03.07 "Товароведение", 19.03.01 "Пищевая биотехнология" / Ю. В. Шокина, О. В. Михнюк, С. И. Овчинникова; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1,05 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2016. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана. Ш 78

2. Попова, Н.Н. Основы рационального питания. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.Н. Попова; ВГУИТ. – Воронеж : Изд-во ВГУИТ, 2013. – Режим доступа : http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=71654 – Загл. с экрана.

3. Мезенова, О. Я. Гомеостаз и питание : учеб. пособие для вузов / О. Я. Мезенова. - Москва : Колос, 2010. - 319 с. : ил. - (Учебник). - Библиогр.: с. 314-315. - ISBN 978-5-10-004066-8 : 254-00. 51.2 - М 44

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания : учеб.-метод. пособие / сост. А. В. Румянцев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Дело и Сервис, 2002. - 1016 с. - ISBN 5-8018-0019-0 : 2125-00. 36.99 - С 23

Дополнительная литература:

5. Микронутриенты в питании здорового и больного человека (справочное руководство по витаминам и минеральным веществам) / В. А. Тутельян [и др.]. - Москва : Колос, 2002. - 424 с. : ил. - (Учебники и учебные пособия для студентов вузов). - ISBN 5-10-003454-8 : 191-25 ; 229-90. 51.2 - М 59

6. Политика здорового питания. Федеральный и региональный уровни / В. И. Покровский [и др.]. - Новосибирск : Сиб. унив. изд-во, 2002. - 344 с. : ил. - ISBN 5-94087-009-0 : 433-50; 487-00. 51.2 - П 50

7. Справочник руководителя предприятия общественного питания / сост. А. П. Антонов, Г. С. Фонарева, С. Л. Ахиба и др. ; М-во торговли РФ. - Москва : Лег. пром-ть и бытовое обслуживание, 2000. - 664 с. - ISBN 5-7088-0725-3 : 480-00. 36.99 - С 74

8. Позняковский, В. М. Гигиенические основы пи-тания, качество и безопасность пищевых продук-тов : учебник [для вузов] / В. М. Позняковский. - 4-е изд., испр. и доп. - Новосибирск : Сиб. унив. изд-во, 2005. - 519, [2] с. - ISBN 5-94087-232-8 : 365-50. 51.2 – П 47

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>

2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru>

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Операционная система Microsoft Windows Vista
2. Офисный пакет Microsoft Office 2007
3. Программное обеспечение «Антиплагиат»

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МГТУ;

Не допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения			
	Очная	Заочная		
		Семестр		
	5	Всего часов	Сессия 1, курс 5	Всего часов
Лекции	28	28	6	6
Практические работы	30	30	12	12
Самостоятельная работа	86	86	122	122
Подготовка к промежуточной аттестации	-	-	4	4
Всего часов по дисциплине	144	144	144	144
/ из них в форме практической подготовки				
Формы промежуточной аттестации и текущего контроля				
Зачет с оценкой	+		+	
Количество контрольных работ	-		1	

Перечень практических работ по формам обучения

№ п/п	Темы практических работ
1	2
	Очная форма
1.	Составление персонального суточного энергетического баланса
2.	Расчет пищевой ценности продуктов питания из сырья животного происхождения
3.	Расчет пищевой ценности продуктов питания из сырья растительного происхождения
4.	Расчет химического состава и калорийности продуктов питания с учетом потерь при обработке
5.	Составление суточного рациона диетического питания по месту работы, учебы и жительства населения в системе общественного питания
6.	Составление суточного рациона лечебно-профилактическое питание при особо вредных условиях труда
7.	Составление меню на один день при организации рационального питания учащихся общеобразовательных школ (средние и старшие классы)
8.	Составление меню на один день при организации питания учащихся подготовительных и младших классов общеобразовательных школ
9.	Составление меню на один день при организации питания студентов высших и учащихся средних специальных учебных заведений
10.	Составление персонального суточного рациона питания с расчетом его пищевой и энергетической ценности
11.	Составление суточного вегетарианского меню
12.	Составление персонального суточного энергетического баланса
	Заочная форма
1.	Составление персонального суточного энергетического баланса
2.	Расчет химического состава и калорийности продуктов питания с учетом потерь при обработке
3.	Составление персонального суточного рациона питания с расчетом его пищевой и энергетической ценности