

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»
Кыштымский филиал

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель Кыштымского филиала

_____ М.Л.Еремина
« 23 » _____ июня _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА
для профессии
среднего
профессионального образования

ЭК. 06 Основы здорового питания

по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

профиль профессионального образования естественнонаучный

2021г.

Рабочая программа элективного курса разработана по профилю профессионального образования естественнонаучному

Организация-разработчик рабочей программы: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж», Кыштымский филиал

Разработчики:

Дзортова Татьяна Александровна, преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ООД

Протокол № 10 от «23» июня 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

ЭК. 06 Основы здорового питания

1.1. Область применения программы

Рабочая программа элективного курса является частью образовательной программы (далее - ОП) по специальности среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Профиль профессионального образования естественнонаучный

1.2. Место курса в структуре ОП на базе основного общего образования

Элективные курсы ЭК.00

1.3. Цели и планируемые результаты освоения курса:

В результате освоения курса студент должен:

Уметь:

- определять наличие белков, жиров, углеводов в продуктах;
- определять содержание нитратов в овощах и фруктах;
- составлять меню при различных заболеваниях;
- вырабатывать навыки негативного отношения к вредным привычкам;
- применять на практике полученные знания;

Знать:

- основы рационального питания;
- виды питания;
- правила приема пищи;
- сочетание пищевых продуктов;
- биологическую роль белков, жиров, углеводов, витаминов для организма;
- правила очищения организма;
- основные факторы риска при различных заболеваниях;
- причины быстрого старения;
- проблемы алкоголизма, курения и наркомании;
- меры профилактики различных заболеваний;

1.4. Количество часов на освоение программы курса:

Объем образовательной нагрузки обучающегося – 72 часа,

Из них нагрузки дисциплины во взаимодействии с преподавателем - 72 часов, в том числе:

теоретического обучения – 40 часов,

практическая подготовка – 70 часов;

лабораторно-практических работ – 32 часов;

самостоятельной учебной работы обучающегося – 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

2.1. Объем курса и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	72
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Объем образовательной программы	72
в том числе:	
Практическая подготовка	70
теоретическое обучение	40
лабораторные занятия	-
практические занятия	32
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание курса Основы здорового питания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4
Раздел 1 Общая характеристика питания человека			14	
	Содержание учебного материала	Уровень освоения	12	ОК 1-7, 9,10
	1. Строение и функции пищеварительного тракта. Основные этапы переваривания пищи. Симбиозное пищеварение	1		
	2. Решение проблемы питания в процессе развития цивилизации. Виды питания (вегетарианское, видовое, естественное, раздельное, лечебное). Работы ученых по проблемам питания.			
	3. Принципы рационального питания: умеренность, сбалансированность, разнообразие, биологическая ценность			
	4. Понятие о рациональном питании (сыроедение, вегетарианство или энергетическое питание)			
	5. Проблема смешанного и раздельного питания. Правила сочетания пищевых продуктов			
	6. Состав пищи. Пластический и энергетический обмен веществ в организме			
	Практическая подготовка		14	
	Практические занятия 1. Расчет индекса массы тела человека		2	
Самостоятельная работа обучающихся			-	
Раздел 2 Характеристика питательных веществ			42	
	Содержание учебного материала	Уровень освоения	16	ОК 1-7, 9,10
	1. Роль питательных веществ в организме человека, их состав в продуктах питания	1,2		
2. Биологическая роль, состав, строение, функции белков. Белковосодержащая пища, ее биологическая ценность. Белковая недостаточность, ее причины и симптомы. Пути повышения белковой				

	полноценности питания. Несовместимость мясных и рыбных продуктов			
	3. Строение, свойства, классификация углеводов. Биологическая роль углеводов. Биологическая ценность и потребность в углеводной пище. Характеристика углеводов пищевых продуктов.			
	4. Строение, свойства, классификация, биологическая роль липидов. Биологическая и энергетическая ценность жиров. Потребность в жирах. Причины нарушения обмена жиров в организме человека. Причины ожирения.			
	5. Общая характеристика и классификация витаминов. Основные жир- и водорастворимые витамины. Биологическая роль витаминов.			
	6. Авитаминозы и гиповитаминозы, и их причины. Влияние характера питания на витаминную недостаточность. Минеральные элементы. Макро- и микроэлементы, их биологическая роль.			
	7. Вода в организме человека: структурированная, магнитная, кремневая, талая вода. Минеральные воды и их характеристика.			
	8. Понятие и классификация пищевых добавок. Основные пищевые добавки. Биологически активные вещества. Пищевые волокна и их роль в обмене веществ.			
	Практическая подготовка		40	
	Практические занятия		24	
	1. Количественное определение белков в растительных и животных продуктах. 2. Исследование свойств белков: денатурация, осаждение, высаливание, разложение 3. Качественные реакции на присутствие углеводов 4. Количественное определение углеводов 5. Качественные реакции на липиды. Определение физико-химических констант жиров. 6. Определение общего содержания липидов в биологических объектах 7. Определение содержания витаминов в различных продуктах питания. Исследование изменения содержания витаминов в продуктах питания при термической обработке. 8. Определение наличия ферментов в пищевых продуктах. Изучение изменения ферментов при кулинарной обработке пищевых продуктов. 9. Определение общего содержания воды в биологических объектах (семена,			ОК 1-7, 9,10

	овощи, плоды, травы) 10. Определение содержания нитратов и нитритов. 11. Определение качества меда 12. Приготовление лечебного чая			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		-	
Раздел 3 Лечебно-профилактическое питание			14	
	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	10	
	1. Правила суточного распределения состава продуктов питания с учетом сбалансированности. Причины избыточного веса и ожирения	1,2		ОК 1-7, 9,10
	2. Лечебное голодание. Основные лечебные диеты. Разгрузочные диеты			
	3. Роль питания в профилактике болезней. Пищевая аллергия			
	4. Лекарственные растения и их использование в пищу. Фитотерапия.			
	5. Рацион питания в период повышенных физических и умственных нагрузок Составление дневного рациона			
	<i>Практическая подготовка</i>		14	
	<i>Практические занятия</i> 1. Составление меню при различных видах заболеваний		4	ОК 1-7, 9,10
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		-	
Раздел 4 Безопасность пищевых продуктов			4	
	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		
	1. Виды упаковок пищевых продуктов. Этикетки расфасованных продуктов и их назначение. Сроки хранения. Экологическая символика на продовольственных товарах. Генетически модифицированные продукты.	2	2	ОК 1-7, 9,10
	<i>Практическая подготовка</i>		4	
	<i>Практические занятия</i> 1. Выбор вида упаковки продуктов. Расшифровка надписей упаковки		2	ОК 1-7, 9,10
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		-	
	Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы курса требует наличия учебного кабинета, наличие лаборатории и мастерских не предполагает.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест:

- компьютер, принтер, проектор, программное обеспечение общего и профессионального назначения, комплекты учебно-методической документации;
- автоматизированное рабочее место преподавателя;
- методические пособия.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лаушкина, Т. А. Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены - Москва: «Академия», 2017, 240 с. ISBN 978-5-4468-5812-5
2. Здобнов, А. И. Цыганенко, В. А. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий К.: Арий, 2017, 680 с. ISBN 978-966-498-183-2.

Дополнительные источники:

1. Мармузова, Л.В. Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности: учебник для НПО. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2014
2. Федеральный закон от 02.01.2000 N 29-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "О качестве и безопасности пищевых продуктов"
3. СП 2.3.6.1079-01 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья
4. Основы здорового питания <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/03/15/osnovy-zdorovogo-pitaniya>
5. Основы здорового питания <http://mkifiles.ru/files/pitanie.pdf>
6. Донченко, Л. В. Безопасность пищевой продукции. В 2 ч. Часть 1 : учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Донченко, В. Д. Надыкта. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 264 с. — (Профессиональное образование).

7. Донченко, Л. В. Безопасность пищевой продукции. В 2 ч. Часть 2 : учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Донченко, В. Д. Надыкта. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 161 с. — (Профессиональное образование).
8. Технология функциональных продуктов питания : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Донченко [и др.] ; под общей редакцией Л. В. Донченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 176 с. — (Профессиональное образование).
9. Основы здорового питания <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/03/15/osnovy-zdorovogo-pitaniya>
10. Основы здорового питания <http://mkifiles.ru/files/pitanie.pdf>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

Контроль и оценка результатов освоения курса осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: <ul style="list-style-type: none">- определять наличие белков, жиров, углеводов в продуктах;- определять содержание нитратов в овощах и фруктах;- составлять меню при различных заболеваниях;- вырабатывать навыки негативного отношения к вредным привычкам;- применять на практике полученные знания; Знать: <ul style="list-style-type: none">- основы рационального питания;- виды питания;- правила приема пищи;- сочетание пищевых продуктов;- биологическую роль белков, жиров, углеводов, витаминов для организма;- правила очищения организма;- основные факторы риска при различных заболеваниях;- причины быстрого старения;- проблемы алкоголизма, курения и наркомании;- меры профилактики различных заболеваний;	<p>Текущий контроль:</p> <p>тестирование, письменный опрос, устный опрос,</p> <p>Промежуточный контроль:</p> <p>оценивание отчетов по практической работе,</p> <p>Промежуточная аттестация:</p> <p>в форме зачета</p>