

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

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель Кыштымского филиала

\_\_\_\_\_ М.Л.Еремина  
« 27 » \_\_\_\_\_ июня \_\_\_\_\_ 2022 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

2022г.

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 № 11 от «23» июня 2022 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# **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.			
	<b>Практическая подготовка</b>		40	
	<b>Практические занятия</b>		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,			<b>ОК 1-7, 9,10</b>

	овощи, плоды, травы) 10. Определение содержания нитратов и нитритов. 11. Определение качества меда 12. Приготовление лечебного чая			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		-	
<b>Раздел 3</b> <b>Лечебно-профилактическое питание</b>			<b>14</b>	
	<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		<b>ОК 1-7, 9,10</b>
	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	<b>ОК 1-7, 9,10</b>
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		-	
<b>Раздел 4</b> <b>Безопасность пищевых продуктов</b>			<b>4</b>	
	<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	<b>ОК 1-7, 9,10</b>
	<i>Практическая подготовка</i>		4	
	<i>Практические занятия</i> 1. Выбор вида упаковки продуктов. Расшифровка надписей упаковки		2	<b>ОК 1-7, 9,10</b>
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		-	
	<b>Всего:</b>		<b>72</b>	



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