

ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МНОГООТРАСЛЕВОЙ КОЛЛЕДЖ»



Утверждаю:
Директор ТОГБПОУ
«Многоотраслевой колледж»
В.В. Бородин /

«02» сентября 2024 г.

Адаптированная программа
учебных дисциплин общепрофессионального цикла
«Физиология питания с основами товароведения
продовольственных товаров»

по профессиям: 16675 Повар

2024 г

Адаптированная программа учебных дисциплин общепрофессионального цикла «Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров» разработана для слушателей с инвалидностью и лицами с ограниченными возможностями здоровья на основе профессионального стандарта «Повар» (утвержденного Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 09 марта 2022г №113н, регистрационный номер 557).

Организация – разработчик:

ТОГБПОУ «Многоотраслевой колледж»

Разработчик:

Кубышкина Елена Сергеевна - мастер производственного обучения ТОГБПОУ «Многоотраслевой колледж»

Одобрено:

ПЦК профессионального обучения инвалидов и лиц с ОВЗ

Протокол № 1 от «02» сентября 2024 г.

Председатель ПЦК _____ Паршина Н.М.

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью адаптированной основной программы профессионального обучения по профессии 16675 Повар

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной основной программы профессионального обучения: входит в общепрофессиональный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины слушатель должен уметь:

- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;
- рассчитывать энергетическую ценность блюд;
- составлять рационы питания.

В результате освоения дисциплины слушатель должен знать:

- роль пищи для организма человека;
- основные процессы обмена веществ в организме;
- суточный расход энергии;
- состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;
- роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;
- физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;
- усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;
- понятие рациона питания;
- суточную норму потребности человека в питательных веществах;
- нормы и принципы рационального сбалансированного питания;
- методику составления рационов питания;
- ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров;
- общие требования к качеству сырья и продуктов;
- условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки слушателя 156 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 156 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 60 |
| практические занятия | 96 |
| <i>Итоговая аттестация в форме ДЗ</i> | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОП.02 Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа слушателей. | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|--------------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Физиология питания | | 80 | 1 |
| Тема 1.1 Значение питания в жизни человека. | Содержание учебного материала | 16 | 1 |
| | Значение питания. Пищевые вещества и их значение | 2 | |
| | Белки, значение, свойства. | 2 | |
| | Жиры, значение, свойства | 2 | |
| | Углеводы, значение, свойства | 2 | |
| | Практические занятия | 8 | 1 |
| Тема 1.2. Энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания | Пищевая ценность | 2 | |
| | Роль пищевых жиров и холестерина в развитии атеросклероза | 2 | |
| | Гликемический индекс углеводов | 2 | |
| | Физиологические свойства и функции пищевых волокон | 2 | |
| | Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: | | |
| | Прочие вещества пищевых продуктов: содержание их в пищевых продуктах, свойства. Значение веществ для организма человека. | | |
| Тема 1.3 Витамины в питании и профилактика витаминной | Содержание учебного материала | 12 | 1 |
| | Понятие об энергетической ценности пищи. | 2 | |
| | Расчет энергетической ценности пищевых продуктов. | 2 | |
| | Практические занятия | | 1 |
| | 1. Расчет энергетической ценности пищевых продуктов | 2 | |
| | 2. Расчёт величины основного обмена | 2 | |
| 3. Расчёт величины основного обмена по уравнению Харриса-Бенедикта | 2 | | |
| 4. Расчет суточных энергозатрат человека | 2 | | |
| 5. Баланс энергии, регуляция массы тела. Расчёт ИМТ | | | |
| Тема 1.3 Витамины в питании и профилактика витаминной | Содержание учебного материала | 6 | 1 |
| | Витамины, их значение. | 2 | |
| | Недостаточность витаминов | 2 | |

| | | | |
|---|---|-------------|---|
| недостаточности | Практические занятия | 2 | 1 |
| | Потери витаминов при кулинарной обработке | 2 | |
| Тема 1.4 Минеральные вещества | Содержание учебного материала | 6 | 1 |
| | Минеральные вещества. Пища как источник минеральных веществ, физиологическое значение. Водно-солевой обмен | 2 2 | |
| | Практические занятия | 2 | 1 |
| | Питьевой режим. Функции воды в организме | 2 | |
| Тема 1.5 Физиология пищеварения и обмен веществ | Содержание учебного материала | 8 | 1 |
| | Метаболизм | 2 | |
| | Практические занятия | 6 | 1 |
| | Функции пищеварительной системы Аппетит и голод Изменения пищи в процессе пищеварения | 2 2 2 | |
| Тема 1.6 Пищевая ценность продуктов питания | Содержание учебного материала | 12 | 1 |
| | Функциональные продукты. ГМО | 2 | |
| | Практические занятия | 10 | 1 |
| | Молоко и молочные продукты | 2 | |
| | Мясные продукты и заменители мяса | 2 | |
| | Продукты из зерна | 2 | |
| | Овощи и фрукты | 2 | |
| Жиры, масла, сахар и сладости | 2 | | |
| Тема 1.7 Гигиеническая оценка процессов кулинарной обработки пищи | Содержание учебного материала | 4 | 1 |
| | Изменение пищевой ценности продуктов при тепловой обработке | 2 | |
| | Практические занятия | 2 | 1 |
| | Методы, обеспечивающие щажение ЖКТ | 2 | |
| Тема 1.8 Рекомендации по питанию современного человека | Содержание учебного материала | 16 | 1 |
| | Научно обоснованные принципы здорового питания | 2 | |
| | Практические занятия | 4 | 1 |
| | Правила здорового питания отдельного человека | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | Составление меню для себя | 2 | |
| Тема 1.9 Особенности питания в различные периоды жизни человека | Содержание учебного материала | 8 | 1 |
| | Практические занятия | 8 | 1 |
| | Питание детей раннего и дошкольного возраста | 2 | |
| | Питание младших школьников. | 2 | |
| | Питание в подростковом возрасте Проблемы питания лиц старшего поколения | 2 2 | |
| Дифференцированный зачет | | 2 | |
| Раздел 2. Товароведение пищевых продуктов | | 76 | |
| Тема 2.1 Общие сведения о пищевых продуктах | Содержание учебного материала | 6 | 1 |
| | Химический состав пищевых продуктов. Энергетическая ценность | 2 | |
| | Качество пищевых продуктов. Стандартизация | 2 | |
| | Основы хранения и консервирования продуктов. Естественная убыль. | 2 | |
| Тема 2.2 Свежие овощи, плоды, грибы и продукты их переработки | Содержание учебного материала | 10 | 1 |
| | Свежие овощи, плоды, грибы и продукты их переработки | 4 | |
| | Практические занятия | 6 | 1 |
| | Свежие овощи, плоды, грибы и продукты их переработки | 6 | |
| Тема 2.3 Рыба и рыбные продукты | Содержание учебного материала | 8 | 1 |
| | Рыба и рыбные продукты | 2 | |
| | Практические занятия | 6 | 1 |
| | Рыба и рыбные продукты | 6 | |
| Тема 2.4 Мясо и мясные продукты | Содержание учебного материала | 8 | 1 |
| | Мясо и мясные продукты | 2 | |
| | Практические занятия | 6 | 1 |
| | Мясо и мясные продукты | 6 | |
| Тема 2.5 Молоко и молочные продукты | Содержание учебного материала | 6 | 1 |
| | Молоко и молочные продукты | 2 | |
| | Практические занятия | 4 | 1 |
| | Молоко и молочные продукты | 4 | |
| Тема 2.6 Яйца и яичные продукты переработки | Содержание учебного материала | 6 | 1 |
| | Яйца и яичные продукты | 2 | |
| | Практические занятия | 4 | 1 |

| | | | |
|---|--|----|---|
| | Яйца и яичные продукты | 4 | |
| Тема2.7 Пищевые жиры | Содержание учебного материала | 6 | 1 |
| | Пищевые жиры | 2 | |
| | Практические занятия | 4 | 1 |
| | Пищевые жиры | 4 | |
| Тема2.8 Зерно и продукты его переработки | Содержание учебного материала | 10 | 1 |
| | Зерно и продукты его переработки | 2 | |
| | Практические занятия | 6 | 1 |
| | Зерно и продукты его переработки | 6 | |
| Тема2.9 Крахмал. Сахар. Кондитерские изделия. | Содержание учебного материала | 6 | 1 |
| | Крахмал. Сахар. Кондитерские изделия. | 2 | |
| | Практические занятия | 4 | 1 |
| | Крахмал. Сахар. Кондитерские изделия. | 6 | |
| Тема2.10 Вкусовые продукты | Содержание учебного материала | 4 | 1 |
| | Вкусовые продукты | 2 | |
| | Практические занятия | 2 | 1 |
| | Вкусовые продукты | 2 | |
| Тема2.11 Хлебопекарные дрожжи, химические разрыхлители, пищевые красители | Содержание учебного материала | 4 | 1 |
| | Хлебопекарные дрожжи, химические разрыхлители, пищевые красители | 2 | |
| | Практические занятия | 2 | 1 |
| | Хлебопекарные дрожжи, химические разрыхлители, пищевые красители | 2 | |
| Дифференцированный зачет | | 2 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета
Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству слушателей;
 - рабочее место преподавателя;
 - комплект учебно-наглядных пособий «Товароведение продовольственных товаров»; «Основы физиологии питания»;
 - натуральные образцы пищевых продуктов.
 - оборудование и средства измерения
- Технические средства обучения:* компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Мартинчик А.Н.. Физиология питания. М.: Академия, 2018.
2. Косолапова, Н.В. Товароведение зерномучных, плодоовощных, кондитерских и вкусовых товаров / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - М.: Academia, 2017. - 90 с.
3. Косолапова, Н.В. Товароведение молочных, мясных, рыбных товаров и пищевых концентратов / Н.В. Косолапова. - М.: Academia, 2017. - 89 с.
4. Косолапова, Н.В. Товароведение молочных, мясных, рыбных товаров и пищевых концентратов: учебное пособие / Н.В. Косолапова. - М.: Academia, 2017. - 90 с.

Дополнительные источники:

1. Королев, А.А. Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена. В 2 ч. Ч.1: Учебник / А.А. Королев, Ю.В. Несвижский, Е.И. Никитенко. - М.: Academia, 2017. - 640 с.
2. Рубина, Е.А. Микробиология, физиология питания, санитария: Учебник / Е.А. Рубина, В.Ф. Малыгина. - М.: Форум, 2019. - 320 с.
3. Лихачева, Е.И. Товароведение и экспертиза мяса и мясных продуктов: Учебное пособие / Е.И. Лихачева, О.В. Юсова. - М.: Альфа-М, 2019. - 240 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.internet-school.ru/>
2. <http://www.ozon.ru/context/>
3. <http://www.vgf.ru/>
4. <http://www.sprinter.ru/>
5. <http://window.edu.ru/>
6. <http://window.edu.ru/>
7. <http://www.combook.ru/catalog/>
8. <http://elibrary.ru/startsession.asp>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| Умения | |
| проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов | практическая работа |
| рассчитывать энергетическую ценность блюд | практическая работа |
| составлять рационы питания | практическая работа |
| Знания | |
| роль пищи для организма человека | тестирование |
| основные процессы обмена веществ в организме | тестирование |
| суточный расход энергии | тестирование |
| состав, физиологическое значение | тестирование |
| энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания | практическая работа |
| роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания | тестирование |
| физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения | тестирование |
| усвояемость пищи, влияющие на неё факторы | тестирование |
| понятие рациона питания | практическая работа |
| суточную норму потребности человека в питательных веществах | тестирование |
| нормы и принципы рационального сбалансированного питания | тестирование |
| методику составления рационов питания | практическая работа |
| ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров | практическая работа |
| общие требования к качеству сырья и продуктов | практическая работа |
| условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров | тестирование |