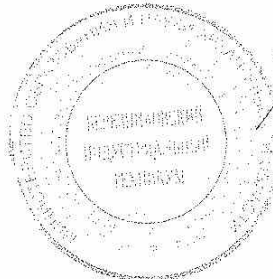


Министерство образования и науки  
Архангельской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Архангельской области  
«БЕРЕЗНИКОВСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ АО «БИТ»)



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ АО «БИТ»

*Л. В. Ходусова* Л. В. Ходусова  
« 12 » сентября 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**УД. 01 Основы здорового питания**

Программа профессиональной дисциплины по профессии 43.01.09 Повар, кондитер (далее – ПООП СПО, примерная программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1569 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации дата 22 декабря 2016 года, регистрационный № 44898) (далее – ФГОС СПО).

ПООП определяет рекомендованный объем и содержание среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

ПООП СПО разработана для реализации образовательной программы на базе среднего общего образования.

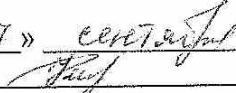
Образовательная программа, реализуемая на базе основного общего образования, разрабатывается образовательной организацией на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и ФГОС СПО с учетом получаемой профессии и настоящей ПООП.

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Березниковский индустриальный техникум».

Разработчик:

Малышева С. А., мастер производственного обучения высшей категории

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы здорового питания» рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии преподавателей БИТ

Протокол № 2 от «11» сентября 2017 г.  
Председатель ПЦК 

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<br>..... | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                    | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....               | 9  |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 11 |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УД.01. Основы здорового питания**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер и требованиями WSR. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном дополнительном образовании и профессиональной подготовке работников в области общественного питания при наличии основного общего образования, а также среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;

- рассчитывать энергетическую ценность блюд;

- составлять рационы питания;

**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.
- правила составления меню, заявок на продукты, ведения учета и составления товарных отчетов о производстве блюд, напитков и кулинарных изделий.
- способы сокращения потерь и сохранения питательной ценности пищевых продуктов, используемых при производстве кондитерской и шоколадной продукции, при их тепловой обработке;
- организация питания, в том числе диетического;

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

| <b>Вид учебной деятельности</b>          | <b>Объем часов</b>       |
|--|--------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)    | 52 часа                  |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка | 52 часа                  |
| Курсовая работа/ проект                  | не предусмотрено         |
| Самостоятельная работа                   |                          |
| Итоговая аттестация в форме              | Дифференцированный зачет |

**Тематический план и содержание программы учебной дисциплины УД.02 «Основы здорового питания».**

| Наименование разделов и тем                         | Содержание учебного материала, практическая работа, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1. Основы физиологии питания</b>          |   |             |                  |
| <b>Тема 1.1 Пищевые вещества и их значение</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>9</b>    | <b>1</b>         |
|   | Введение  | 1           |                  |
|   | Пищевые вещества и их значение. Белки.  | 2           |                  |
|   | Жиры  | 1           |                  |
|   | Углеводы  | 1           |                  |
|   | Витамины  | 2           |                  |
|   | Минеральные вещества  | 1           |                  |
|   | Вода  | 1           |                  |
| <b>Тема 1.2 Пищеварение и усвояемость пищи</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>    | <b>1</b>         |
|   | Процесс пищеварения.  | 1           |                  |
|   | Усвояемость пищи.   | 1           |                  |
|   | <b>Практическая работа № 1</b>  | <b>2</b>    | <b>2</b>         |
|   | Пищеварение и усвояемость пищи пищеварения  |             |                  |
| <b>Тема № 1.3 Обмен веществ и энергии</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>    | <b>1</b>         |
|   | Общее понятие об обмене веществ   | 1           |                  |
|   | Суточный расход энергии человека  | 1           |                  |
|   | <b>Практическая работа №2</b>   | <b>4</b>    | <b>2</b>         |
|   | Расчет суточного расхода энергии  |             |                  |
| <b>Тема № 1.4 Питание различных групп населения</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>5</b>    | <b>1</b>         |
|   | Понятие об энергетической ценности пищи   | 1           |                  |
|   | Рациональное сбалансированное питание. Нормы и принципы.  | 1           |                  |
|   | <b>Практическая работа №3</b>   | <b>3</b>    | <b>2</b>         |
|   | Расчет энергетической ценности продуктов  |             |                  |
| <b>Тема № 1.5 Особенности питания детей и</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>3</b>    | <b>1</b>         |
|   | Возрастные особенности и нормы питания детей и подростков   | 2           |                  |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| подростков  | Санитарные требования к кулинарной обработке блюд и режиму питания детей и подростков.    | 1 | 1 |
| Тема № 1.6 Лечебное питание   | <b>Содержание учебного материала</b>  | 9 | 1 |
|   | Задачи и принципы построения лечебного питания  | 1 |   |
|   | Характеристика диет   | 3 |   |
|   | Лечебно-профилактическое питание  | 1 |   |
|   | <b>Практическая работа</b>  | 4 |   |
|   | Составление меню дневного рациона питания по диетам                                       |   | 2 |
| <b>Раздел 2. Пищевые инфекции, пищевые отравления и глистные заболевания.</b> |   |   |   |
| Тема № 2.1. Пищевые инфекционные заболевания.                                 | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2 | 1 |
|   | Острые кишечные инфекции  | 1 |   |
|   | Зоонозы   | 1 |   |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>  | 3 |   |
|   | Пищевые отравления бактериального происхождения   | 1 |   |
| Тема № 2.2. Пищевые отравления  | Микотоксикозы   | 1 | 1 |
|   | Пищевые отравления немикробного происхождения   | 1 |   |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>  | 1 |   |
| Тема № 2.3. Глистные заболевания  | Глистные заболевания  | 1 | 1 |
|   |   |   |   |
| <b>Раздел 3. Основы гигиены и санитарии</b>                                   |   |   |   |
| Тема № 3.1. Основные сведения о гигиене и санитарии труда.                    | <b>Содержание учебного материала</b>  | 5 | 1 |
|   | Рациональная организация трудового процесса.  | 1 |   |
|   | Улучшение условий труда на производстве   | 1 |   |
|   | Предупреждение производственного травматизма и оказание доврачебной помощи                | 1 |   |
|   | Вредные привычки и борьба с ними  | 1 |   |
|   | Инфекционные заболевания персонала предприятий общественного питания и их предупреждение. | 1 |   |
| Тема № 3.2. Личная гигиена работников   | <b>Содержание учебного материала</b>  | 3 | 1 |
|   | Личная гигиена работников предприятий общественного питания.                              | 1 |   |

| предприятий общественного питания.   | Практическая работа № 4  | 3                          | 2 |
|--|--|----------------------------|---|
| Тема № 3.3. Санитарные требования к устройству и содержанию предприятий общественного питания. | <p>Личная гигиена поваров.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Требования к устройству предприятий общественного питания</p> <p>Требования к санитарному содержанию предприятий общественного питания</p>   | <p>8</p> <p>6</p> <p>2</p> | 1 |
|  | <p><b>Дифференцированный зачет</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение индивидуальных заданий по темам учебной дисциплины «Основы физиологии питания», «Основы товароведения»</li> <li>- выполнение работ по подготовке к лабораторным и практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя: расчет энергетической ценности продуктов; составление рациона питания различных групп возрастного населения; органолептическая оценка качества пищевых продуктов;</li> <li>- оформление практических работ, отчетов и подготовка к их защите;</li> <li>- проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы;</li> <li>- изучение нормы и принципы рационального сбалансированного питания;</li> <li>- изучение органолептических показателей пищевых продуктов;</li> <li>- подготовка к сдаче дифференцированного зачета.</li> </ul> | <p>2</p> <p>30</p>         |   |



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ УД.01 «Основы здорового питания»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета технологии кулинарного производства, лаборатория товарведения продовольственных товаров. Оборудование учебного кабинета: - посадочные места по количеству обучающихся; - рабочее место преподавателя; - комплект учебно-наглядных пособий; Оборудование лабораторий продовольственных товаров: - посадочные места по количеству обучающихся; - рабочее место преподавателя; - комплект учебно-наглядных пособий; - образцы продовольственных товаров; - весы электронные - набор рабочих инструментов (ножи, вилки, лопатки) - посуда и инвентарь для определения качества продовольственных товаров. Технические средства обучения: - компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные источники:**

1. Учебники и учебные пособия:

- 1.1 К.З. Саломатина «Гигиена и санитария предприятий питания» изд 4-е переработ и доп М. Академия – 2007г - 91 с. 12
- 1.2 А.М. Мартинчик, А.А. Королёв, Л.С. Трофименко «Физиология питания, санитария и гигиена» изд. Мастерство М. – 2008 г
- 1.3 Т.П. Трушина «Основы микробиологии, гигиены физиологии питания и санитарии для общепита» изд. Феникс Р-н-Д - 2008г
- 1.4 Л.В. Мармузова «Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности» изд. ПрофОбрИздат, М. – 2008г
- 1.5 З.П. Мапюхина «Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии» 2-е издание, изд. Академия, М. – 2008г
- 1.6 З.П. Мапюхина, Э.П. Королькова Товароведение пищевых продуктов. М. ПрофОбрИздат – 2008 г.- 272 с.
- 1.7 В.Н. Отосина Практические работы по товароведению продовольственных товаров Р-Д Феникс – 2008 г. 290 с.
- 1.8 Н.С. Никифорова, С.А. Прокофьева Товароведение продовольственных товаров. Рабочая тетрадь. М. Академия. – 2009 г. 96 с.

#### **2. Дополнительные источники:**

2.1 журнал «Гастроном»

2.2 журнал «Хлебосол»

2.3 журнал «Кулинар»

**3. Интернет ресурсы:**

3.1 Электронное научно-техническое издание «Наука и образование»

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.