МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра технологии, экономики и сервиса

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ Ю.С. Нанакина
(подпись)

«__20___» февраля_____2024 г.

Рабочая программа дисциплины
ТЕХНОЛОГИИ ОБРАБОТКИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы:	Технология и предпринимательство

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Технологии обработки пищевых продуктов и основы здорового питания» являются подготовка кадров нового типа, востребованных на рынке труда, обладающих высоким уровнем сформированности теоретических знаний о технологических процессах обработки сырья пищевых продуктов, приготовления, оформления и оценки качества и безопасности продуктов питания, а также об основных принципах здорового питания.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Технологии обработки пищевых продуктов и основы здорового питания» является обязательной для изучения; относится к базовой части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: «Финансовый практикум», «Технологии современного производства и проектирования», «Профессиональная ориентация и самоопределение обучающихся», «Культура и межкультурное взаимодействие в современном мире», «Культурология», «Дистанционные технологии в образовательном процессе школы», «Мультимедиа технологии в образовании», «Основы бухгалтерского учета и налогообложения малых предприятий», «Экономика предприятия и управление малым бизнесом», прохождению производственных практик - производственной (преподавательской) практики, производственной педагогической (комплексной) практики, производственной практики научно-исследовательской работы, подготовке к сдаче и сдача государственного экзамена, выполнению и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– особенности системного и критического мышления;

– основы современных технологий сбора, обработки и представления информации;

– основные понятия в области технологии и предпринимательства, их системно-структурные связи в контексте технологического и экономического развития общества;

Уметь:

– аргументированно формировать собственное суждение и оценку информации;

– использовать программную поддержку курса и оценивать ее методическую целесообразность;

– анализировать и характеризовать готовый технологический/предпринимательский продукт в контексте решения учебных задач;

Владеть:

– навыками определения практических последствий предложенного решения задач;

– методами и способами вычисления статистических характеристик распределения данных педагогических измерений;

– навыками работы в текстовых, графических и видео редакторах, с электронными таблицами и базами данных в применении к Технологии и предпринимательству;

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления и готовность к нему. УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности. УК-1.3. Анализирует источник информации с точки зрения временных и пространственных условий его возникновения. УК-1.4. Анализирует ранее сложившиеся в науке оценки информации. УК-1.5. Сопоставляет разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений. УК-1.6. Аргументировано формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение. УК-1.7. Определяет практические последствия предложенного решения задачи.

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

(распределяются по типам задач профессиональной деятельности, на которые ориентирована ОП)

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-4. Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в	ПК- 4.1. Выделяет и анализирует единицы различных уровней современного технологического образования в единстве их содержания, формы и функций с применением информационных технологий. ПК-4.2. Выделяет и анализирует явления разных уровней предпринимательства как системы экономических знаний в их	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего

единстве содержания, формы и выполняемых функций	структурном единстве и функциях.	образования) (воспитатель, учитель)»

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– особенности системного и критического мышления (УК-1 (индикаторы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7);

– основы современных технологий сбора, обработки и представления информации (УК-1 (индикаторы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7);

– основные понятия в области технологии и предпринимательства, их системно-структурные связи в контексте технологического и экономического развития общества (ПК-4 (индикаторы 1,2);

– классификацию, характеристики и учебные функции прикладных задач в Технологии и предпринимательстве (ПК-4 (индикаторы 1,2);

Уметь:

– аргументированно формировать собственное суждение и оценку информации (УК-1 (индикаторы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7);

– использовать программную поддержку курса и оценивать ее методическую целесообразность (УК-1 (индикаторы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7);

– использовать различного рода прикладные программы для решения учебных задач (ПК-4 (индикаторы 1,2);

– анализировать и характеризовать готовый технологический/предпринимательский продукт в контексте решения учебных задач (ПК-4 (индикаторы 1,2);

Владеть:

– навыками определения практических последствий предложенного решения задач (УК-1 (индикаторы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7);

– методами и способами вычисления статистических характеристик распределения данных педагогических измерений (УК-1 (индикаторы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7);

– навыками работы в текстовых, графических и видео редакторах, с электронными таблицами и базами данных в применении к Технологии и предпринимательству (ПК-4 (индикаторы 1,2);

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 4 зачётных единиц (108 час.)

Контактная работа 46,83 час.

Самостоятельная работа 61,17 час.

Практическая подготовка 38,1 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	7 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося

Лекции	22,5	36
Практические занятия	22,5	
Групповые консультации перед экзаменом	1,5	-
Экзамен	0,33	25,17
Всего	46,83	61,17

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающихся	
				Лаб.	Пр.		
1.	Вводное занятие. Значение питания в жизни человека. Оборудование, приспособления и инвентарь. Правила техники безопасности.	7	1,5	-	-	1,5	
2.	Классические теории питания. Первичная обработка сырья. Виды тепловой обработки.	7	1,5	-	1,5 ПП	3	Работа над учебным материалом, решение ситуационных задач; подготовка сообщений по данной тематике
3.	Альтернативные теории питания	7	1,5 ПП	-	1,5 ПП	3 ПП	Подготовка докладов. Текущий контроль 1 – тест
4.	Химический состав и энергетическая ценность рациона питания. Приготовление бутербродов, салатов и холодных закусок.	7	1,5	-	1,5	3	Выполнение практических заданий по теме
5.	Характеристика отдельных групп пищевых продуктов.	7	1,5	-	1,5	3	Подготовка докладов
6.	Супы. Классификация. Приготовление бульонов.	7	1,5	-	1,5	1,5ПП	Выполнение практических

	Общее правило варки супов.						заданий по теме
7.	Биологически активные добавки к пище.	7	1,5	-	1,5 ПП	3	Подготовка докладов, выполнение практических заданий
8.	Блюда из мяса, рыбы, птицы.	7	1,5	-	1,5	3ПП	Выполнение практических заданий по теме
9.	Гигиеническая оценка процессов кулинарной обработки пищи	7	1,5	-	1,5	3	Работа с учебной литературой, ответы на вопросы; изучение нормативных документов
10.	Блюда из круп и макаронных изделий.	7	1,5	-	1,5 ПП		Выполнение практических заданий по теме
11.	Алиментарные заболевания и их профилактика.	7	1,5	-	-	3	Подготовка рефератов, выполнение практических заданий. Текущий контроль 2 – тест.
12.	Блюда из овощей и грибов.	7	1,5	-	1,5 ПП	3	Выполнение практических заданий по теме
13.	Современные принципы и технологии здорового питания	7	1,5	-	3 ПП	1,5	Составление сбалансированного меню. Нормы и принципы.
14.	Блюда из творога и яиц	7	1,5	-	1,5 ПП	1,5	Выполнение практических заданий по теме
15.	Изделия из теста	7	0,75	-	1,5	1,5	Выполнение практических заданий по теме
16.	Сладкие блюда и напитки.	7	0,75	-	1,5	1,5	
ИТОГО			22,5	-	22,5	36	Экзамен

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. Вводное занятие. Значение питания в жизни человека. Оборудование, приспособления и инвентарь. Правила техники безопасности.

История и эволюция питания человека. Характеристика пищеварительной системы, питание, пищевые вещества. Гигиена питания. Государственная политика в области здорового питания. Законодательство по вопросам обеспечения санитарно-

эпидемиологического благополучия Законы Российской Федерации «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения в РФ». Система санитарного законодательства. Правила безопасности труда. Оборудование, посуда и инвентарь для приготовления пищи. Правила техники безопасности при работе с оборудованием, приспособлениями и инвентарём.

Тема 2. Классические теории питания. Первичная обработка сырья. Виды тепловой обработки.

Античная теория. Теория сбалансированного питания. Теория адекватного питания. Законы и концепции рационального питания. Первичная обработка овощей, мяса, птицы, рыбы. Виды нарезки овощей и фруктов. Виды тепловой обработки: варка, припускание, жарка различными способами, тушение, запекание. Предварительная обработка: пассировка, бланшировка.

Тема 3. Альтернативные теории питания.

Лечебное голодание. Вегетарианство. Концепция питания предков. Концепция раздельного питания. Концепции главного пищевого фактора; индексов пищевой ценности; «живой» энергии; «мнимых» лекарств; абсолютизации оптимальности.

Тема 4. Химический состав и энергетическая ценность рациона питания. Приготовление бутербродов, салатов и холодных закусок.

Характеристика органических веществ. Характеристика и функции белков в организме. Источники растительного и животного белка. Характеристика липидов. Характеристика углеводов. Функции углеводов в организме. Источники углеводов. Характеристика витаминов. Функции витаминов в организме. Водорастворимые и жирорастворимые витамины. Источники витаминов. Витаминные пищевые добавки. Характеристика минеральных веществ. Функции воды в организме.

Виды салатов из овощей, фруктов, мяса, рыбы, яиц и других продуктов. Винегреты. Холодные закуски из овощей, мяса, рыбы, грибов. Приготовление, требование к качеству. Классификация бутербродов. Приготовление, требование к качеству.

Тема 5. Характеристика отдельных групп пищевых продуктов.

Зерновые и бобовые продукты. Хлеб и хлебобулочные изделия. Крупы и зерновые культуры. Бобовые. Овощи, фрукты, ягоды. Орехи и семечки. Грибы. Мед. Чай. Кофе. Шоколад. Молоко и молочные продукты. Яйца и яичные продукты. Мясо и мясные продукты. Рыба и рыбные продукты и продукты моря. Пищевые продукты из генетически модифицированных источников.

Тема 6. Супы. Классификация. Приготовление бульонов. Общее правило варки супов. Приготовление бульонов. Супы заправочные: щи, борщ, рассольники, солянки. Супы овощные: грибные, с крупами и макаронными изделиями. Супы молочные, прозрачные, супы-пюре, холодные и сладкие супы. Правила приготовления, требования к качеству.

Тема 7. Биологически активные добавки к пище.

Понятие биологически активных добавок к пище. Классы БАД: нутрицевтики и парафармацевтики. Цели применения БАД. Официальные документы, регламентирующие различные аспекты разработки, исследования, производства и применения БАД. Показатели, определяемые при гигиенической оценке БАД. Виды и формы БАД.

Тема 8. Блюда из мяса, рыбы, птицы.

Отварные, жареные, тушёные, запеченные блюда из мяса. Гарниры. Блюда из рубленного мяса и котлетной массы, из субпродуктов. Правила приготовления, требования к качеству.

Блюда из отварной, припущенной, жареной и запеченной рыбы. Блюда из котлетной, рыбной массы, рыба фаршированная. Гарниры. Приготовление, требования к качеству блюд.

Приготовление отварных, жареных и тушёных блюд из птицы. Гарниры. Приготовление, требования к качеству.

Тема 9. Гигиеническая оценка процессов кулинарной обработки пищи.

Изменение пищевой ценности продуктов при тепловой обработке. Особенности технологии диетических блюд, обусловленные требованиями лечебного питания.

Тема 10. Блюда из круп и макаронных изделий.

Каши, классификация каш, блюда из каш. Блюда и гарниры из макаронных изделий. Приготовление, требования к качеству.

Тема 11. Алиментарные заболевания и их профилактика.

Роль фактора питания в поддержании здоровья. Рационализация питания населения РФ - важнейшая социальная и гигиеническая проблема. Понятие об алиментарных заболеваниях. Профилактика алиментарных заболеваний. Болезни недостаточности питания. Болезни избыточного питания. Ожирение как социально-гигиеническая проблема. Роль питания в первичной профилактике заболеваний. Вредные факторы пищи и меры профилактики. Медико-биологические требования и санитарные нормы качества пищевого сырья и пищевых продуктов.

Тема 12. Блюда из овощей и грибов.

Приготовление блюд из вареных, припущенных, жаренных, тушенных и запеченных овощей. Правила приготовления, требования к качеству.

Тема 13. Современные принципы и технологии здорового питания.

Научно обоснованные принципы здорового питания. Правила здорового питания отдельного человека. Комбинация продуктов – основа структуры здорового питания. Правила составления меню.

Тема 14. Блюда из творога и яиц.

Вареные, жареные и запечённые блюда из яиц. Холодные и горячие блюда из творога. Приготовление и требования к качеству.

Тема 15. Изделия из теста.

Подготовка дрожжевого (опарного и безопарного), пресного теста и изделий из него. Тесто для блинов и оладий, тесто для блинчиков. Бездрожжевое тесто для лапши и пельменей. Изделия из теста. Фарши. Подготовка песочного, бисквитного, заварного и слоёного теста. Изделия из сдобного теста. Требования к качеству изделий из теста.

Тема 16. Сладкие блюда и напитки.

Приготовление компотов, киселей, желе, муссов, напитков. Приготовление. Требования к качеству.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При реализации различных видов учебной работы предусматривается использование активных и интерактивных форм занятий: решение ситуационных задач, разбора практико-ориентированных заданий. Учебная работа проводится в форме групповых и индивидуальных практических работ, решением ситуационных задач.

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1. Информационно-развивающие технологии с использованием использование мультимедийного оборудования при проведении занятий.
2. Развивающие проблемно-ориентированные технологии: работа в команде, междисциплинарное обучение, обучение на основе опыта и другие.

3. Личностно ориентированные технологии обучения: консультации; «индивидуальное обучение»; опережающая самостоятельная работа; изучение студентами нового материала до его изложения преподавателем на лекции и других аудиторных занятиях; подготовка к докладам на студенческих конференциях.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии; интерактивная доска, технологии смешанного обучения; интерактивные информационные технологии, облачные технологии, поисковые системы.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа нацелена на изучение исследований и источников по теоретическим материалам дисциплины, подготовку к семинарским занятиям, конспектирование учебного материала, научных статей, написание рефератов, выполнение индивидуальных заданий, проработку лекционного материала, выполнение контрольной работы, подготовку к промежуточному контролю.

Виды самостоятельной работы студентов:

1) Выполнение практических заданий и задач
2) Подготовка и защита реферата по предложенной теме.
3) Доклады и сообщения по тематике семинаров.
4) Составление планов-конспектов, презентаций по тематике семинаров.
5) Тесты.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины составляет часть информационного ресурса кафедры технологии, экономики и сервиса и хранится на сервере кафедры доступ к ним обеспечен с компьютеров в компьютерном классе, кроме того доступ к материалам можно получить через личный кабинет электронной образовательной среды Шуйского филиала ИвГУ (Режим доступа: http://sspu.ru).

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль осуществляется с использованием накопительного рейтингового оценивания. Для текущего контроля успеваемости применяются: тесты, проверка домашних работ, письменный/устный опрос; оценка результатов внеаудиторной (самостоятельной) работы (докладов, рефератов, учебных исследований и т.д.)

На экзамене «Технологии обработки пищевых продуктов и основы здорового питания» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются заданиями в тестовой форме и экзаменационными билетами, используется письменная форма проведения экзамена, а также рейтинговая (накопительная) система оценивания результатов обучения. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на экзамене – 30 балл

Тестирование проводится на зачёте в течение 30 минут. Каждый вариант тест-билета содержит 30 заданий в тестовой форме.

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается 0,5 балла, максимальное количество баллов – 15.

Если по отдельной теме студент набирает количество баллов ниже зачётного, то тема считается неосвоенной и баллы в рейтинг не прибавляются.

Пороговый, базовыйи повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется и с помощью экзаменационных билетов (устный ответ в форме

собеседования).

Экзаменационный билет состоит из двух теоретических вопросов, при ответе на вопрос студенту необходимо переложить теоретические знания на практический конкретный пример, показать уровень сформированности компетенций (пороговый, базовый и повышенный уровень).

Во время проведения **собеседования**студент отвечает на два вопроса преподавателя по темам дисциплины. Вопросы для подготовки к собеседованию выдаются не позднее, чем за две недели до экзамена. Максимальное количество баллов, которое студент может получить на собеседовании, составляет 15 баллов.

Ответы на вопросы экзамена оцениваются по следующим критериям:

1) полнота ответа:
- дан полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос (2 балла);
- дан неполный ответ на поставленный вопрос (1 балл);
- в случае отсутствия ответа на поставленный вопрос (0 баллов).

2) изложение теоретического материала:
- показана совокупность осознанных знаний об объекте изучения, доказательно раскрыты основные положения, студент свободно оперирует понятиями, терминами, персоналиями и др. (2 балла);
- показана совокупность знаний об объекте изучения, доказательно раскрыты основные положения, допущены неточности в определении понятий, персоналий, терминов и др. (1,5 балла);
- допущены несущественные ошибки в изложении теоретического материала и употреблении терминов, персоналий, в ответе не присутствуют доказательные выводы (1 балл);
- допущены существенные ошибки в теоретическом материале, фактах, понятиях, персоналиях (0 баллов);

3) умение переложить теоретические знания на практический опыт:
- показано умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт с формулированием конкретных выводов и предложений, показанасформированность компетенции (1,5 балла);
- показано умение выделять существенные и несущественные моменты материала, аргументация своей позиции с опорой на факты, показана сформированность компетенций (1 балл);
- раскрытие проблемы на теоретическом уровне, слабо показано умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт, аргументация своей позиции без опоры на факты, сформированность компетенций показана слабо (0,5 баллов);
- раскрытие проблемы на теоретическом уровне, не показано умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт, не представлены в ответе конкретные выводы и предложения, сформированность компетенций не показана (0 баллов).

4) структура ответа, грамотность речи:
- в ответе прослеживается чёткая структура, выстроенная в логической последовательности, ответ изложен литературным грамотным языком (1 балл);
- логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения, речь неграмотная (0,5 баллов);
- логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, речь

неграмотная (0 баллов).

Максимум – 7,5 баллов за каждый вопрос.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на экзамене.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Технологии обработки пищевых продуктов и основы здорового питания» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Технологии обработки пищевых продуктов и основы здорового питания» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

–основная литература:

1. Васюкова, А. Т. Технология продукции общественного питания : учебник / А. Т. Васюкова, А. А. Славянский, Д. А. Куликов ; под ред. А. Т. Васюковой. – 4-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2023. – 496 с. : ил., табл. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=710050 (дата обращения: 14.06.2024). – Библиогр.: с. 477-478. – ISBN 978-5-394-05206-4. – Текст : электронный.
2. Лаврова, Л. Ю. Теоретико-практические основы здорового питания=THEORETICAL AND PRACTICAL FOUNDATIONS OF HEALTHY DIET : учебное пособие : [16+] / Л. Ю. Лаврова, Е. Л. Борцова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский государственный экономический университет. – Москва : Библио-Глобус, 2018. – 202 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498986 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907063-23-5. – DOI 10.18334/9785907063235. – Текст : электронный.
3. Технология продукции общественного питания : учебник / А. С. Ратушный, Б. А. Баранов, Т. С. Элиарова [и др.] ; под ред. А. С. Ратушного. – 7-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2024. – 336 с. : ил., табл. – (Учебные издания для вузов). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=710179. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-05729-8. – Текст : электронный.

– дополнительная литература:

1. Анфимова, Н. А. Кулинария : учебник / Н. А. Анфимова, Л. Л. Татарская. - 3-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2005. - 328 с.
2. Василенко, З. В. Кулинарная характеристика блюд : учебное пособие / З. В. Василенко, Т. Н. Болашенко. – Минск : РИПО, 2019. – 273 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600126. – Библиогр.: с. 254-255. – ISBN 978-985-503-966-3. – Текст : электронный.
3. Васюкова, А. Т. Справочник повара : учебное пособие : [12+] / А. Т. Васюкова. – 3-е изд., стер. – Москва : Дашков и К°, 2021. – 496 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684235. – ISBN 978-5-394-04228-7. – Текст : электронный.
4. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие / Ф. Н. Зименкова. – Москва :

Прометей, 2016. – 168 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354. – Библиогр.: с. 120-121. – ISBN 978-5-9907123-8-6. – Текст : электронный.

5. Зорина, И. Г. Современные вопросы гигиены питания населения : учебное пособие : [12+] / И. Г. Зорина, Н. И. Макаров ; Южно-Уральский государственный медицинский университет. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 116 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618055. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-2522-0. – DOI 10.23681/618055. – Текст : электронный.
6. Романова, Н. К. Технология продукции общественного питания. Расчет сырья, полуфабрикатов и готовых блюд : учебное пособие : [16+] / Н. К. Романова, Д. В. Хрундин ; Казанский государственный технологический университет. – Казань : Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2010. – 92 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258972. – ISBN 978-5-7882-1023-0. – Текст : электронный.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий кухонь народов России для предприятий общественного питания : практическое пособие : [12+] / под ред. А. Т. Васюковой. – 8-е изд., стер. – Москва : Дашков и К°, 2024. – 208 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=710176 . – ISBN 978-5-394-05736-6. – Текст : электронный.
8. Хрундин, Д. В. Общая технология пищевых производств : учебное пособие : [16+] / Д. В. Хрундин ; Министерство образования и науки России, Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2016. – 120 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500946. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7882-2025-3. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. Национальная Гильдия Шеф-поваров - www.chefs.ru
2. Всероссийский кулинарный портал - www.cookery.ru
3. Рецепты блюд, кулинарный Эдем - www.kedem.ru
4. Кулинарный портал - www.kulina.ru
5. Программы для расчета калорийности блюд и составления технологической документации на блюда «Шеф–эксперт» - www.chefexpert.ru
6. Портал пищевой промышленности России - www.foodpages.ru
7. Журнал индустрии общественного питания - www.foodpages.ru
8. Ресторанный гид - www.gurman.ru
9. Отраслевой интернет-портал для пользователей сферы пищевого, сельскохозяйственного производства и торговли, фирм-поставщиков пищевого оборудования, упаковки, транспортных услуг - www.product.ru
10. Сайт, посвящённый новостям и технологиям сферы общественного питания. Проект Национальной Торговой Ассоциации - www.restorus.com
11. Ресторанный бизнес, как открыть ресторан - www.restus.ru
12. Федерация профессиональных поваров и кондитеров России - http://www.chefcompany.ru/recipes.html

1. Клуб любителей еды [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.foodclub.ru
2. Кулинарная книга [Электронный ресурс]. - Режим доступа:

http://www.culinarbook.ru/index.html

3. Кулинарная энциклопедия «Кирилл и Мефодий» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://mega.km.ru/Kitchen/
4. Кулинарный Эдем [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.kedem.ru/
5. Шеф Лаван [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://tnuva.ru/

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://window.edu.ru/ свободный.
2. Информационно-правовая система Консультант плюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/ свободный.
3. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» // Национальный цифровой ресурс Руконт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rucont.ru/ по паролю.
4. Российское образование: Федеральный образовательный портал [Электронный ресурс].– Режим доступа: http://www.edu.ru/ свободный.
5. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://dic.academic.ru/ свободный.
6. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gks.ru/ свободный.
7. Федеральный образовательный портал: Экономика. Социология. Менеджмент [Электронный ресурс].– Режим доступа: http://www.ecsocman.edu.ru/ свободный.
8. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.biblioclub.ru/ по паролю.
9. Портал гуманитарное образование: социально-гуманитарное и политическое образование [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.humanities.edu.ru/ свободный.

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
6. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие

тематические иллюстрации по обобщающим занятиям по темам «Технологический процесс механической кулинарной обработки пищевых продуктов» - http://fcior.edu.ru/methods/3/obobshchayushchee-zanya, Всероссийский кулинарный портал - www.cookery.ru

Авторы рабочей программы дисциплины: О.Н. Рябова, заведующий кафедрой технологии, экономики и сервиса, кандидат педагогических наук, доцент.

М.С. Медведева, старший преподаватель кафедры технологии, экономики и сервиса, кандидат педагогических наук.

Программа рассмотрена на заседании кафедры технологии, экономики и сервиса

№ 6 от «24» января 2024 г.

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Технология обработки пищевых продуктов и основы здорового питания»

Тема 1. Вводное занятие. Значение питания в жизни человека. Оборудование, приспособления и инвентарь. Правила техники безопасности.

Основные вопросы:

1. История и эволюция питания человека.
2. Характеристика пищеварительной системы, питание, пищевые вещества.
3. Гигиена питания.
4. Государственная политика в области здорового питания.
5. Законодательство по вопросам обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия Законы Российской Федерации «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения в РФ». Система санитарного законодательства.
6. Правила безопасности труда.
7. Оборудование, посуда и инвентарь для приготовления пищи.
8. Правила техники безопасности при работе с оборудованием, приспособлениями и инвентарём.
9. Ответьте на вопросы анкеты «Правильное питание – основа здоровья».

Анкета «Правильное питание – основа здоровья».

1. Сколько раз в день Вы едите?
1) 3-5 раз,
2) 1-2 раза,
3) 7-8 раз, сколько захочу.
2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?
1) да, каждый день,
2) иногда не успеваю,
3) не завтракаю.
3. Что Вы выберите из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?
1) булочку с компотом,
2) сосиску, запеченную в тесте,
3) кириешки или чипсы.
4. Едите ли Вы на ночь?
1) стакан кефира или молока,
2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
3) мясо (колбасу) с гарниром.
5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?
1) всегда, постоянно,
2) редко, во вкусных салатах,
3) не употребляю.
6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?
1) каждый день,
2) 2 – 3 раза в неделю,
3) редко.
7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
2) ем иногда, когда заставляют,
3) лук и чеснок не ем никогда.
8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

1) ежедневно,
2) 1- 2 раза в неделю,
3) не употребляю.
9. Какой хлеб предпочитаете?
1) хлеб ржаной или с отрубями,
2) серый хлеб,
3) хлебобулочные изделия из муки в/с.
10. Рыбные блюда в рацион входят:
1) 2 и более раз в неделю,
2) 1-2 раза в месяц,
3) не употребляю.
11. Какие напитки вы предпочитаете?
1) сок, компот, кисель;
2) чай, кофе;
3) газированные.
12. В вашем рационе гарниры бывают:
1) из разных круп,
2) в основном картофельное пюре,
3) макаронные изделия.
13. Любите ли сладости?
1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.
14. Отдаёте чаще предпочтение:
1) постной, варёной или паровой пище,
2) жареной и жирной пище,
3) маринованной, копчёной.
15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?
1) да,
2) нет.

КЛЮЧ К РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТИРОВАНИЯ

Проанализируйте своё питание, ответьте на вопросы, выберите для себя правильный ответ:

1) - 1 балл;
2) - 2 балла;
3) - 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и сумму соотнесите с критериями.

Критерии.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными

заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Тема 2. Классические теории питания. Первичная обработка сырья. Виды тепловой обработки.

Вопросы для обсуждения:

1. Античная теория. Теория сбалансированного питания.
2. Теория адекватного питания.
3. Законы и концепции рационального питания.
4. Первичная обработка овощей, мяса, птицы, рыбы.
5. Виды нарезки овощей и фруктов.
6. Виды тепловой обработки: варка, припускание, жарка различными способами, тушение, запекание.
7. Предварительная обработка: пассировка, бланшировка.

Практическая работа 1

Тема. Первичная обработка сырья. Виды тепловой обработки

Ход выполнения

Пищевая ценность овощей, их роль в питании. Первичная обработка овощей. Подготовка овощей к фаршированию. Формы нарезки овощей и их кулинарное использование. Обработка консервированных овощей.

Задание: составить инструкционно-технологические карты первичной обработки овощей

Задание 2: изучить рецептуры блюд и технологию приготовления по сборнику рецептур блюд и приготовить капусту тушеную;

Задание 3:Провести бракераж и органолептическую оценку готового блюда.

Тема 3. Альтернативные теории питания.

Вопросы для обсуждения.

1. Концепция сбалансированного питания человека.
2. Концепция раздельного питания.
3. Вегетарианство: возникновение и распространение, основные принципы, преимущества и недостатки.
4. Концепция здорового питания П. Брэгга.
5. Сухоедение: возникновение, основные принципы, недостатки.
6. Сыроедение: возникновение, основные принципы, преимущества и недостатки.
7. Концепция главного пищевого фактора.
8. Безуглеводная диета: основные принципы, недостатки.
9. Очковая диета: основные принципы, недостатки.
10. Кремлевская диета.
11. Концепция «дифференцированного» питания.
12. Лечебное голодание: основные принципы, преимущества и недостатки.
13. Многодневные диеты.
14. Сравнительная характеристика различных диет.

Тема 4. Химический состав и энергетическая ценность рациона питания. Приготовление бутербродов, салатов и холодных закусок.

Вопросы для обсуждения.

1. Характеристика органических веществ.

2. Характеристика и функции белков в организме.
3. Источники растительного и животного белка.
4.Характеристика липидов.
5. Характеристика углеводов. Функции углеводов в организме. Источники углеводов.
6. Характеристика витаминов. Функции витаминов в организме. Водорастворимые и жирорастворимые витамины. Источники витаминов. Витаминные пищевые добавки. Характеристика минеральных веществ. Функции воды в организме.
7. Виды салатов из овощей, фруктов, мяса, рыбы, яиц и других продуктов. Винегреты. Холодные закуски из овощей, мяса, рыбы, грибов. Приготовление, требование к качеству. Классификация бутербродов. Приготовление, требование к качеству.

Практическая работа 2

Тема. Приготовление салатов и холодных закусок, бутербродов.

Ход выполнения

Виды салатов из овощей, фруктов, мяса, рыбы, яиц и других продуктов. Винегреты. Холодные закуски из овощей, мяса, рыбы, грибов. Приготовление, требование к качеству. Классификация бутербродов. Приготовление, требование к качеству.

Задание 1: составить инструкционно-технологические карты первичной обработки салатов и холодных закусок.

Задание 2: изучить рецептуры блюд и технологию приготовления по сборнику рецептур блюд и приготовить салат мясной (столичный);

Задание 3:Провести бракераж и органолептическую оценку готового блюда.

Тема 5. Характеристика отдельных групп пищевых продуктов.

Вопросы для обсуждения:

1. Зерновые и бобовые продукты.
2. Хлеб и хлебобулочные изделия.
3. Крупы и зерновые культуры. Бобовые.
4. Овощи, фрукты, ягоды.
5. Орехи и семечки. Грибы.
6. Мед. Чай. Кофе. Шоколад.
7. Молоко и молочные продукты.
8. Яйца и яичные продукты.
9. Мясо и мясные продукты.
10. Рыба и рыбные продукты и продукты моря.
11. Пищевые продукты из генетически модифицированных источников.

Практическая работа 3

Заполните таблицу «Повседневный рацион», в которой указаны группы продуктов. Оцените, какое количество продуктов каждой группы, по вашему мнению, необходимо человеку вашего возраста каждый день в порциях? Сравните. Полученные результаты собственного выбора с групповым выбором и с научно-обоснованными нормами. Задание выполняется в группе по 3-4 человека.

Одна порция – это определенное количество одного из следующих продуктов:

1. Молоко и молокопродукты (сыр, творог и др.): 1 чашка молока; маленький кусочек (45 г) твердого сыра; 1/2 чашки творога.

2. Хлеб, крупы (каши из них), картофель: один кусок хлеба; одна маленькая булочка или бисквит; 5–6 маленьких крекеров, 1/2 чашки каши или макаронных изделий; две

маленькие картофелины.

3. Мясо, рыба, яйца: 50 г мяса животных, птицы и мясопродуктов или рыбы и рыбопродуктов либо одно яйцо.

4. Жиры, масло, сладости: 1 конфета; 1/2 пирожного среднего размера или соответствующего кусочка торта; 25 г сливочного масла (на один бутерброд) или 1 столовая ложка подсолнечного масла.

5. Фрукты и овощи: яблоко среднего размера; банан или апельсин; 1/4 чашки сухофруктов; 1/2 чашки вареных или сырых овощей.

Определите: сколько, по вашему мнению, порций продуктов каждой группы необходимо потреблять ежедневно, чтобы ваше питание было рациональным?

Каждый студент должен сначала сделать выбор самостоятельно и указать его в таблице «Повседневный рацион» (колонка «Мой выбор»). Затем обсудить его в своей группе, коллективно определить оптимальное количество порций продуктов каждой группы и внести данные, полученные в результате обсуждения, в колонку «Выбор группы». Сравнить свои мнения с научно-обоснованными нормами.

Таблица

Повседневный рацион

Продукты	Мой выбор	Выбор группы	Нормы
1. Молоко и молокопродукты			
2. Хлеб, крупы, картофель			
3. Мясо, рыба, яйца			
4. Жиры, масло, сладости			
5. Фрукты и овощи			

Таблица

Питательные вещества различных продуктов и их основные функции

Группы продуктов	Основные питательные вещества	Основная функция	Источники
1. Молоко и молокопродукты	Кальций, витамины А и Д	Способствуют росту и укреплению костей и зубов, помогают работе мышц и функционированию нервной системы	Молоко, сыр, йогурты, творог, мороженое и др.
2. Хлеб, крупы, картофель	Углеводы, витамины, минеральные вещества	Источники энергии, способствуют формированию здоровой нервной системы	Изделия из муки (макаронные, хлеб, хлопья), крупы (каши из них), хлебные злаки и др.
3. Мясо, рыба, яйца	Белок и железо	Участвуют в образовании и восстановлении тканей кожи, костей, крови, мышц, переносят жирорастворимые	Мясо животных, птиц и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, яйца

		витамины	
4. Жиры, масло, сладости	Жиры и углеводы	Жиры – важное клеточное «топливо». Углеводы снабжают организм энергией	Масло сливочное и растительное, конфеты, варенье, пирожные, мед и др.
5. Фрукты и овощи	Углеводы, витамины, минеральные вещества	Источники клетчатки и энергии, регулируют обменные процессы, способствуют поддержанию в здоровом состоянии всех органов, хорошему зрению	Все фрукты и овощи

Тема 6. Супы. Классификация. Приготовление бульонов. Общее правило варки супов.

Вопросы для обсуждения:

1. Приготовление бульонов.
2. Супы заправочные: щи, борщ, рассольники, солянки.
3. Супы овощные: грибные, с крупами и макаронными изделиями.
4. Супы молочные, прозрачные, супы-пюре, холодные и сладкие супы.
5. Правила приготовления, требования к качеству.

Практическая работа 4
Супы. Классификация. Приготовление бульонов.
Общее правило варки супов.

Ход выполнения

Значение в питании и пищевая ценность супов. Технология приготовления, ассортимент, требования к качеству, правила подачи, условия и сроки хранения: молочных супов, супов-пюре, прозрачных супов, сладких супов, холодных супов.

Задание 1: составить технологические схемы приготовления супов по вариантам:

- суп молочный с овощами;
- суп- пюре из овощей с курицей;
- суп из сухофруктов;
- окрошка мясная;
- бульон с гренками с сыром.

Задание 2: изучить технологию приготовления и приготовить:

- гренки с сыром
-суп полевой

Задание 3: провести бракераж и органолептическую оценку готовых блюд.

Тема 7. Биологически активные добавки к пище.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие биологически активных добавок к пище. Классы БАД: нутрицевтики и парафармацевтики. Цели применения БАД.

2. Официальные документы, регламентирующие различные аспекты разработки, исследования, производства и применения БАД.

3. Показатели, определяемые при гигиенической оценке БАД. Виды и формы БАД.

Практическая работа 5
Пищевые добавки

Цель работы: выявление на этикетках продуктов питания пищевых «Е» добавок и определение их вредности для организма человека.

Содержание работы:

1. Научиться определять на этикетках продуктов питания символы (обозначения) пищевых «Е» добавок;
2. Определять по таблицам группу и степень вредности для организма человека «Е» добавки;
3. Научиться делать выводы о степени опасности для здоровья человека продуктов питания с используемыми пищевыми «Е» добавками.

В ходе выполнения лабораторной работы полученные данные необходимо оформить в виде таблицы 1.

Таблица 1

Индексы пищевых компонентов в продуктах питания

/п	Наименование продукта	Индекс компонента	Сведения о токсичности
	Чипсы «Лейс»	Е621- Глутамат натрия однозамещенный; Е631- Инозинат натрия двузамещенный; Е627- Гуанилат натрия двузамещенный;	-Может вызывать аллергические реакции и другие побочные действия. -Может вызывать кишечные расстройства; -Может вызывать кишечные расстройства

Выводы по работе: в ходе выполнения лабораторного исследования…

Контрольные вопросы:

1. Как появились добавки с обозначением «Е»?
2. Зачем нужны пищевые добавки, откуда взялось обозначение «Е» и как регулируются стандарты на них?
3. Что надо помнить о пищевых добавках?

Тема 8. Блюда из мяса, рыбы, птицы.

Вопросы для обсуждения:

1. Отварные, жареные, тушёные, запеченные блюда из мяса. Гарниры.
2. Блюда из рубленного мяса и котлетной массы, из субпродуктов.
3. Правила приготовления, требования к качеству блюд из мяса.
4. Блюда из отварной, припущенной, жареной и запеченной рыбы.
5. Блюда из котлетной, рыбной массы, рыба фаршированная. Гарниры.
6. Приготовление, требования к качеству блюд из рыбы.
7. Приготовление отварных, жареных и тушёных блюд из птицы. Гарниры.
8. Приготовление, требования к качеству блюд из птицы.

Практическая работа 6
Тема. Блюда из мяса, рыбы, птицы.

Ход выполнения

Определить пищевую ценность мяса и мясной гастрономии и их роль в питании. Правила нарезки и варианты оформления ассорти мясного: порционно и в банкетном оформлении. Технология приготовления и правила оформления мяса или языка заливного. Приготовление курицы фаршированной (галантин). Приготовление паштета из печени, оформление. Технология приготовления студня говяжьего. Требования к качеству, условия и сроки хранения холодных блюд. Требования санитарии и безопасности труда при работе в холодном цехе.

Задание: произвести расчет сырья, необходимого для приготовления
- 30 порций паштета из печени говядины при выходе 1 порции 80г;
- 120 порций ассорти мясного при выходе 1 порции 120г;
- 5 порций языка заливного выходом 225г.

Тема 9. Гигиеническая оценка процессов кулинарной обработки пищи.
Вопросы для обсуждения:

1. Изменение пищевой ценности продуктов при тепловой обработке.
2. Особенности технологии диетических блюд, обусловленные требованиями лечебного питания.

Практическая работа 7

Задание 1. «Составление рецепта блюда». Из предложенных продуктов составить рецепт рационального блюда, с учетом «золотого баланса».

(Золотой баланс): 60 %-овощи, зелень, фрукты; 20 %-белковая пища; 7 %-хлеб, каши; 6 %- жиры; 7 %-мед, сладкие сухофрукты.

Задание: 1. Мясо вареное; 2. Рыба свежая; 3. Картофель; 4 масло; 5. Сметана; 6. Капуста; 7. Моркови; 8. Лук зеленый; 9. Рис; 10. Пшено.

Задание 2.

1. Разработайте памятку «Советы по правильному питанию для школьников».
2. Разработайте памятку «Советы по правильному питанию для студентов».
3. Разработайте памятку «Советы по правильному питанию для людей старшего возраста».

Тема 10. Блюда из круп и макаронных изделий.

Вопросы для обсуждения:

1. Каши, классификация каш, блюда из каш.
2. Блюда и гарниры из макаронных изделий.
3. Приготовление, требования к качеству блюд из круп и макаронных изделий.

Практическая работа 8
Тема. Блюда из круп и макаронных изделий.

Ход выполнения

Пищевая ценность и ассортимент макаронных изделий, выпускаемых промышленностью. Пищевая ценность и ассортимент бобовых. Подготовка к варке и варка бобовых. Характеристика и технология различных способов варки макаронных изделий. Приготовление отварных блюд из макаронных изделий: макароны отварные с жиром, с сыром или брынзой, с томатом, с овощами. Приготовление запеченных блюд из макаронных изделий: макаронник, макароны, запеченные с сыром, лапшевник с творогом. Приготовление

теста и полуфабриката лапши домашней. Условия и сроки хранения, требования к качеству блюд и гарниров из макаронных изделий. Приготовление блюд из бобовых: бобовые с жиром и луком, бобовые с копченой грудинкой или корейкой, запеканка из бобовых и картофеля.

Задание 1: рассчитать пищевую и энергетическую ценность следующих блюд из макаронных изделий:

- макароны отварные с маслом сливочным, выход порции 200/20;
- макароны с ветчиной и томатом, выход порции 200/50;
- макароны, запеченные с сыром, выход порции 210;
- бобовые с жиром и луком, выход порции 230.

Задание 2: изучить рецептуры блюд и технологии их приготовления по сборнику рецептур блюд и приготовить:

-каша манная молочная жидкая

-каша пшенная молочная вязкая

Задание 3:Провести бракераж и органолептическую оценку готовых блюд.

Тема 11. Алиментарные заболевания и их профилактика.

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Роль фактора питания в поддержании здоровья.
2. Рационализация питания населения РФ - важнейшая социальная и гигиеническая проблема.
3. Понятие об алиментарных заболеваниях. Профилактика алиментарных заболеваний.
4. Болезни недостаточности питания.
5. Болезни избыточного питания. Ожирение как социально-гигиеническая проблема.
6. Роль питания в первичной профилактике заболеваний.
7. Вредные факторы пищи и меры профилактики.
8. Медико-биологические требования и санитарные нормы качества пищевого сырья и пищевых продуктов.

Тема 12. Блюда из овощей и грибов.

Вопросы для обсуждения:

1. Приготовление блюд из вареных, припущенных, жаренных, тушенных и запеченных овощей.
2. Правила приготовления, требования к качеству.

Практическая работа 9

Ход выполнения

Пищевая и энергетическая ценность грибов. Товароведная характеристика грибов. Приготовление холодных закусок из грибов: икра грибная. Приготовление картофеля, тушенного с грибами, грибы с картофелем и помидорами, грибы в сметанном соусе, рулет картофельный с грибами, солянка овощная с грибами, грибы в сметанном соусе запеченные.

Задание: составить на каждое предложенное блюдо инструкционно-технологическую карту или рецептурно-технологическую схему.

Тема 13. Современные принципы и технологии здорового питания.

Научно обоснованные принципы здорового питания. Правила здорового питания отдельного человека. Комбинация продуктов – основа структуры здорового питания. Правила составления меню.

Практическая работа 10

Задание: Составление сбалансированного меню на неделю

Цель: Разработать сбалансированное меню на одну неделю для студента университета, соблюдая принципы правильного питания и учитывая ограниченный бюджет.

Задачи:

1. Изучить основы сбалансированного питания, включая рекомендации по потреблению белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.
2. Определить суточную калорийную потребность для студента средней активности.
3. Составить меню на каждый день, включая завтрак, обед, ужин и два перекуса.
4. Убедиться, что меню соответствует рекомендуемому суточному потреблению всех необходимых питательных веществ.
5. Подсчитать примерную стоимость продуктов для каждого дня и всей недели, не превышая установленный бюджет.

Требования к отчету:

- Подробное описание выбранных блюд и их питательной ценности.
- Расчет суточной калорийности и соотношения БЖУ (белки, жиры, углеводы).
- Обоснование выбора продуктов с точки зрения их питательной ценности и стоимости.
- Оформление меню в виде таблицы с указанием всех блюд и их ингредиентов.

Критерии оценки:

- Соответствие меню принципам сбалансированного питания.
- Разнообразие и креативность в выборе блюд.
- Соблюдение бюджетных ограничений.
- Качество и полнота отчета.

Тема 14. Блюда из творога и яиц.

Вопросы для обсуждения:

1. Вареные, жареные и запечённые блюда из яиц.
2. Холодные и горячие блюда из творога.
3. Приготовление и требования к качеству блюд из творога и яиц.

Практическая работа 11
Блюда из творога и яиц.

Ход выполнения

Вареные, жареные и запечённые блюда из яиц. Холодные и горячие блюда из творога. Приготовление и требования к качеству.

Задание 1: изучить рецептуры блюд и технологию приготовления сборнику рецептур блюд и приготовить

- омлет, фаршированный мясными продуктами;
- драчена;
- сырники;
- пудинг из творога, соус абрикосовый.

Задание 2: провести бракераж и органолептическую оценку готовых блюд.

Тема 15. Изделия из теста.

Вопросы для обсуждения:

1. Подготовка дрожжевого (опарного и безопарного), пресного теста и изделий из него.
2. Тесто для блинов и оладий, тесто для блинчиков.
3. Бездрожжевое тесто для лапши и пельменей. Изделия из теста. Фарши.

4. Подготовка песочного, бисквитного, заварного и слоёного теста.
5. Изделия из сдобного теста. Требования к качеству изделий из теста.

Практическая работа 12

Ход выполнения. Характеристика сырья, используемого для приготовления бисквита. Технология приготовления бисквита основным способом. Виды брака бисквитного полуфабриката, причины возникновения и способы его устранения. Приготовление бисквитного рулета (с какао-порошком, с орехами) со сливочным кремом. Приготовление бисквитного пирожного со сливочным кремом, с белковым кремом, пирожного буше, глазированного помадой. Приготовление бисквитных тортов «Бисквитно-кремовый», «Сказка», «Кофейный», «Прага», «Фруктово-желейный». Характеристика сырья, используемого для приготовления слоеного теста, технология приготовления слоеного полуфабриката. Приготовление «Слойки с кремом», «Трубочки» с кремом (сливочным, «Шарлотт», белковым). Приготовление торта «Слоеный с кремом сливочным». Виды брака слоеного теста, причины его возникновения и способы устранения.

Задание 1: составить таблицы «Виды брака, причины возникновения и способы его устранения для изделий из бисквитного и слоеного теста».

Задание 2: изучить рецептуры блюд и технологию приготовления сборнику рецептур блюд и приготовить

-пирожки печеные с курицей;
-булочка домашняя;
-пирожки жареные с яйцом и луком

Задание 3:Провести бракераж и органолептическую оценку готовых блюд.

Тема 16. Сладкие блюда и напитки.

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Приготовление компотов, киселей, желе, муссов, напитков.
2. Требования к качеству.

2. **Подготовка и защита реферата**

Темы рефератов

1. Характеристика пищеварительной системы.
2. Гигиена питания.
3. Государственная политика в области здорового питания.
4. Законодательство по вопросам обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия Законы Российской Федерации «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения в РФ».
5. Система санитарного законодательства.
6. Пищевые традиции населения разных стран.
7. Роль пищевых продуктов в жизни человека.
8. Понятие «качество пищевых продуктов».
9. Характеристика процесса ассимиляции и диссимиляции при обмене веществ.
10. Энергетический обмен – основной и дополнительный. Энергетическая ценность продуктов питания.
11. Принципы составления пищевого рациона. Принципы рационального питания.
12. Особенности режима питания школьников.
13. Концепция сбалансированного питания человека.
14. Концепция раздельного питания.
15. Вегетарианство: возникновение и распространение, основные принципы,

преимущества и недостатки.

16. Концепция здорового питания П. Брэгга.
17. Сухоедение: возникновение, основные принципы, недостатки.
18. Сыроедение: возникновение, основные принципы, преимущества и недостатки.
19. Концепция главного пищевого фактора.
20. Безуглеводная диета: основные принципы, недостатки.
21. Очковая диета: основные принципы, недостатки.
22. Кремлевская диета.
23. Концепция «дифференцированного» питания.
24. Лечебное голодание: основные принципы, преимущества и недостатки.
25. Многодневные диеты.
26. Сравнительная характеристика различных диет.
27. Химический состав и энергетическая ценность рациона питания.
28. Зерновые и бобовые продукты. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
39. Хлеб и хлебобулочные изделия. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
30. Крупы и зерновые культуры. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
31. Бобовые. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
32. Овощи, фрукты, ягоды. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
33. Орехи и семечки. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
34. Грибы. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
35. Мед. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
36. Чай. Химический состав. Значение в пищевом рационе. Традиции чаепития.
37. Кофе. Химический состав. Влияние на организм. Способы приготовления кофе. Злоупотребление кофе.
38. Шоколад. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
39. Молоко и молочные продукты. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
40. Яйца и яичные продукты. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
41. Мясо и мясные продукты. Продукты животного происхождения. Состав. Значение в пищевом рационе.
42. Рыба и рыбные продукты и продукты моря. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
43. Пищевые продукты из генетически модифицированных источников.
44. Биологически активные добавки к пище.
45. Алиментарные заболевания и их профилактика.

Требования к реферату

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в разных источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата:

• не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок,
• дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Виды рефератов

- по полноте изложения: информативные (рефераты-конспекты); индикативные (рефераты-резюме);

- по количеству реферируемых источников: монографические; обзорные.

Объем – 10-15 страниц.

Источники: необходимо использовать в реферате не менее пяти источников (ссылки на эти источники обязательны).

Структура реферата

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Введение
4. Основная часть

4.1…..

4.2…..

5. Заключение
6. Список литературы
7. Приложения

Критерии оценивания:

1. Новизна реферированного текста: актуальность проблемы и темы; новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; наличие авторской позиции, самостоятельность суждений (2 балла)

2. Степень раскрытия сущности проблемы: соответствие плана теме реферата; соответствие содержания теме и плану реферата; полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; обоснованность способов и методов работы с материалом; умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы (2 балла).

3. Обоснованность выбора источников: круг, полнота использования литературных источников по проблеме; привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.) (2 балла).

4. Соблюдение требований к оформлению: правильное оформление ссылок на используемую литературу; грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; соблюдение требований к объему реферата; культура оформления: выделение абзацев (1 балл).

5. Грамотность: отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; литературный стиль (1 балл).

6. Устная защита реферата: быстрый, четкий, аргументированный, полный ответ на основные и дополнительные вопросы; ориентация в материале; презентация к реферату; грамотность речи (2 балла).

3. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля

Текущий контроль 1. Тестирование

Выберите верный вариант ответа.

1. Какой элемент недостаточно представлен в молоке?

а) кальций;

б) железо;

в) фосфор.

2. Сочетание каких продуктов с хлебом дает наилучшую сбалансированность

аминокислот?

а) капуста;

б) картофель;

в) молоко и молочнокислые продукты.

3. Разрушение аскорбиновой кислоты в пищевых продуктах при хранении и кулинарной обработке происходит при:

а) бланшировании (разрушение ферментов путем кратковременного термического воздействия);

б) нагревании в нейтральной и щелочной среде;

в) в кислой среде кулинарных изделий.

4. Изучение статуса питания отдельных групп населения — это:

а) изучение адекватности питания;

б) изучение режима питания;

в) изучение морфофункциональных и адаптационных особенностей организма.

5. Критерий оценки состояния здоровья в зависимости от питания:

а) определение суточных энергетических затрат;

б) определение показателей физического развития;

в) определение индивидуальной потребности в пищевых веществах.

6. Назовите пищевые продукты, являющиеся основными источниками аскорбиновой кислоты.

а) печень говяжья; куриная;

б) шиповник, черная смородина;

в) яйцо, молоко.

7. Активное участие в окислительно-восстановительных процессах принимает:

а) тиамин;

б) цианокобаламин;

в) аскорбиновая кислота.

8. Назовите витамин, обладающий термоустойчивостью при кулинарной обработке пищевых продуктов.

а) ретинол (витамин А);

б) аскорбиновая кислота;

в) цианокобаламин (витамин В12).

9. Статус питания — это:

а) состояние физического развития в зависимости от питания;

б) различные варианты режима питания отдельных групп населения;

в) состояние структуры, функций и адаптационных резервов организма.

10. Наибольший расход энергии при специфически-динамическом действии требует:

а) пища, богатая жирами;

б) преимущественно углеводная пища;

в) пища, богатая белками.

11. Режим питания — это:

а) характер потребляемых продуктов за неделю;

б) время приема пищи;

в) распределение количества и качества пищевых продуктов по часам приема за сутки.

12. Симптомы С-витаминной недостаточности:

а) разрыхленность десен;

б) красная кайма на губах;

в) трещины губ.

13. Симптомы недостаточности витамина А:

а) набухание и кровоточивость десен;

б) сухость кожи и слизистых глаза;

в) эритема на тыльной части кистей рук.

14. Процент белка животного происхождения от общего количества белка:

а) 40 %;

б) 70 %;

в) 55 %.

15. Назовите пищевые продукты, являющиеся в питании человека основным источником витамин BI2:

а) продукты животного происхождения;

б) зелень (петрушка, укроп);

в) цитрусовые.

16. Удовлетворение потребности организма в витамине В12 происходит за счет:

а) поступления его с овощами, фруктами;

б) поступления с продуктами переработки зерен злаков — хлеб, макароны;

в) поступления с молоком, мясом, яйцом, печенью.

17. В кроветворении участвует витамин:

а) А;

б) В1;

в) В12.

18. Назовите пищевой продукт, являющийся в питании человека основным источником токоферолов (витамина Е).

а) цитрусовые;

б) масло подсолнечное;

в) продукты переработки зерна.

19. Назовите пищевой продукт, являющийся в питании человека основным источником витамина Д:

а) зелень (петрушка, укроп);

б) цитрусовые;

в) масло сливочное.

20. Наиболее ценной по витаминам группы В и токоферолов является:

а) оболочка зерна;

б) эндосперм (ткань) зерна;

в) зародыш зерна.

Номер задания	Ответы	**Номер задания**	Ответы
1		**11**	
2		**12**	
3		**13**	
4		**14**	
5		**15**	
6		**16**	
7		**17**	
8		**18**	
9		**19**	

10		**20**	

Критерии оценки:

Тест включает 20 заданий. Каждое правильно выполненное задание оценивается 0,5 балла. Максимальное количество баллов – 10.

Текущий контроль 2. Тестирование

1. Основной углевод, содержится в зерновых продуктах:

а) растворимые в воде (сахара);

б) полисахариды (крахмал);

в) гликоген.

2. Укажите, какой основной пищевой компонент получает человек с мясом животных:

а) полноценные белки;

б) жир;

в) глюкозу.

3. Пищевые отравления — это:

а) хронические заболевания, связанные с приемом пищи;

б) острые и хронические инфекционные заболевания, связанные с алиментарным фактором;

в) острые заболевания, связанные с употреблением пищи, содержащей вредные вещества микробного и немикробного происхождения.

4. Особо скоропортящиеся колбасные изделия:

а) варено-копченые;

б) сырокопченые;

в) вареные.

5. Лечебно-профилактическое питание — это:

а) основы здорового питания, построенное с учетом метаболизма ксенобиотиков;

б) коррекция пищевого рациона с учетом заболеваний (атеросклероз, сахарный диабет, гипертоническая болезнь, патология органов пищеварения);

в) рациональное питание здорового человека.

6. Предназначение лечебно-профилактического питания:

а) защита организма с учетом патогенетических механизмов действия вредных факторов производства;

б) предупреждение возникновения и развития синдромов недостаточного или избыточного питания;

в) предупреждение возникновения алиментарно зависимых заболеваний.

7. В какое время лечебно-профилактическое питание выдается:

а) работникам в дни фактического выполнения ими работы;

б) в дни нахождения в больнице или санатории на лечении;

в) во время нахождения в отпуске.

8. К биологически активным компонентам пищи относят:

а) жиры;

б) углеводы;

в) биофлавоноиды.

9. Функциональные пищевые продукты — это:

а) продукты с высокой пищевой ценностью;

б) продукты с низкой биологической ценностью;

в) продукты, которые имеют доказанное влияние на здоровье человека и способствуют профилактике заболеваний.

10. Обогащенные пищевые продукты — это:

а) без увеличения калорийности;

б) генетически модифицированные продукты;

в) продукты с улучшенными вкусовыми качествами.

11. Сбалансированное питание — это:

а) физиологически полноценное питание здоровых людей;

б) физиологически полноценное питание больных людей;

в) питание, соответствующее энергетическим, пластическим, биохимическим потребностям организма.

12. Основной принцип лечебного питания:

а) учет физиологических потребностей в энергии и нутриентах здорового человека;

б) сбалансированность пищевого рациона больного с учетом нозологии;

в) предупреждение возникновения и развития синдромов недостатка и избытка питания.

13. Срок годности — это:

а) период, по истечении которого сырье и продукты считаются условно пригодными для их использования по назначению;

б) период, по истечении которого сырье и продукты считаются непригодными для их использования по назначению;

в) период, в течении которого товар, при соблюдении установленных условий хранения, сохраняет свои свойства, указанные в нормативном документе.

14. Срок хранения — это:

а) период, по истечении которого сырье и продукты считаются условно пригодными для их использования по назначению;

б) период, по истечении которого сырье и продукты считаются непригодными для их использования по назначению;

в) период, в течение которого товар, при соблюдении установленных условий хранения, сохраняет свои свойства, указанные в нормативном документе.

15. Основной обмен — это:

а) расход энергии на работу скелетных мышц;

б) расход энергии на работу нервных центров;

в) расход энергии в среднем 1 ккал на кг веса в час.

16. Основы здорового питания — это:

а) сбалансированное по жирам;

б) сбалансированное по белкам;

в) сбалансированное по всем компонентам пищевых веществ и адекватное полу, возрасту, КФА, здоровью, физиологическому статусу.

17. Законы оптимального питания:

а) энергетического баланса;

б) пластического обеспечения;

в) энергетического баланса, пластического обеспечения, режима питания.

18. Критерий энергетического баланса:

а) процент жировой подкожной клетчатки;

б) масса тела;

в) массово-ростовой показатель в кг/м 2 и процент жира.

19. Критерии пластического обеспечения — это:

а) разнообразие питания;

б) достаточность витаминов;

в) состояние кожи, волос, ногтей, слизистых, восстановительные функции.

10. Режим питания — это:

а) кратность приема пища;

б) количественное распределение пищи;

в) соблюдение интервалов между приемами пищи и количественное распределение пищи.

Номер задания	Ответы	**Номер задания**	Ответы
1		**11**	
2		**12**	
3		**13**	
4		**14**	
5		**15**	
6		**16**	
7		**17**	
8		**18**	
9		**19**	
10		**20**	

Критерии оценки:

Тест включает 20 заданий. Каждое правильно выполненное задание оценивается 0,5 балла. Максимальное количество баллов – 10.