Основная профессиональная образовательная программа
Технология; Дополнительное образование в сфере креативных индустрий
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

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

_____ (подпись) О.Н. Рябова

«24» февраля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ ОБРАБОТКИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Технология; Дополнительное образование в сфере креативных индустрий

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Технологии обработки пищевых продуктов и основы здорового питания» является подготовка кадров нового типа, востребованных на рынке труда, обладающих высоким уровнем сформированности профессиональных компетенций в области педагогической деятельности и качества подготовки высококвалифицированного и конкурентоспособного бакалавра в области технологического образования. Формирование у обучающихся основ рационального питания, всестороннего представления о существующих технологиях и возможностях их применения в своей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Технологии обработки пищевых продуктов и основы здорового питания» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль. Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Основы предпринимательской деятельности; Физика; Бизнес-планирование и управление проектами в сфере креативных индустрий; Учебная практика, технологическая (проектно-технологическая) практика; Основы креативной экономики; Материаловедение; Методика обучения труду (технологии); Учебная практика, научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы); Компьютерная графика; Методика преподавания программ дополнительного образования художественной направленности; 3D-моделирование, протопирование и макетирование; Организация сельскохозяйственного производства; Современные средства оценивания результатов обучения по труду (технологии) и программам дополнительного образования; Электротехника и электроника; Технология обработки древесины и металлов; Техническая механика (машиноведение); прохождению производственных практик - Учебная практика, технологическая (проектно-технологическая) практика, Производственная практика, ранняя преподавательская практика; Производственная практика, преподавательская практика; Производственная практика, педагогическая (комплексная) практика; Производственная практика, научно-исследовательская работа; Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена; Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– различные элементы, закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания технологического и дополнительного образования художественной направленности;

– структуру, состав и содержание учебного предмета «Труд (технология)»;

– различные аспекты применения проектной деятельности при решении прикладных учебных задач в процессе выполнения графической документации, моделирования, конструирования, технологии обработки материалов, эстетического оформления изделий и технологии обработки пищевых продуктов;

– основные понятия и термины, связанные с технологиями пищевого, промышленного и сельскохозяйственного производства, мира профессий, связанные с изучаемыми технологиями и их востребованностью на рынке труда;

– структуру и особенности организации технического, художественного и творческого процессов;

– этапы разработки художественного проекта.

– требования к структуре основных и дополнительных образовательных программ и их

элементов;

– требования к предметным результатам ФГОС общего образования и результатам деятельности освоения дополнительных общеобразовательных программ;

– содержание примерных основных и дополнительных и образовательных программ;

– нормативно-правовые документы и методические материалы, на основе которых проектируются рабочие программы учебного предмета «Труд (технология)», в том числе программы внеурочной деятельности по предмету и занятий по программ дополнительного образования художественной направленности, включая сферу креативных индустрий;

– виды планирования учебной работы по учебному предмету «Труд (технология)» в общеобразовательной школе и программам дополнительного образования художественной направленности, включая сферу креативных индустрий;

– назначение, функции, структуру рабочих программ учебного предмета и программ дополнительного образования художественной направленности, особенности их проектирования;

– особенности рекомендованных на федеральном уровне учебно-методических комплектов и предметных линий учебников.

– основные опасности, угрозы, характер их воздействия на человека, общество и окружающую среду;

– современные угрозы, опасности и риски в киберпространстве;

– правила безопасного поведения и методы защиты от опасных и чрезвычайных ситуаций в процессе жизнедеятельности;

– превентивные мероприятия по обеспечению безопасности в образовательной организации.

Уметь:

– выделять элементы, закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания технологического и дополнительного образования;

– определять структуру, состав и содержание учебного предмета «Труд (технология)»;

– анализировать различные аспекты применения проектной деятельности при решении прикладных учебных задач в процессе выполнения графической документации, моделирования, конструирования, технологии обработки материалов, эстетического оформления изделий и технологии обработки пищевых продуктов.

– характеризовать понятия и термины, связанные с технологиями пищевого, промышленного и сельскохозяйственного производства, мира профессий, связанные с изучаемыми технологиями и их востребованностью на рынке труда;

– использовать основные теоретические понятия и аспекты технологического образования в практической деятельности;

– анализировать основные этапы, структуру и особенности организации технического, художественного и творческого процессов;

– применять специальные технические и художественные знания в изготовлении материальных объектов труда;

– выполнять художественно-творческий проект;

– использовать нормативно-правовые документы и методические материалы для проектирования рабочих программ учебного предмета «Труд (технология)», в том числе программ внеурочной деятельности и программ дополнительного образования художественной направленности, включая сферу креативных индустрий;

– проектировать рабочие программы учебного предмета «Труд (технология)», в том числе программы внеурочной деятельности по предмету и занятий по программам

дополнительного образования художественной направленности, включая сферу креативных индустрий;

– проектировать план-конспект/ технологическую карту урока и занятий по программам дополнительного образования художественной направленности.

– оценивать факторы риска и выстраивать алгоритм безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;

– выстраивать алгоритм безопасного поведения в киберпространстве;

– применять различные методы защиты в опасных, чрезвычайных ситуациях и военных конфликтах;

– формировать у детей и подростков мотивацию к здоровому образу жизни и культуру безопасного поведения;

– использовать здоровьесберегающие технологии в организации образовательного пространства;

– организовывать и проводить работу с учащимися, родителями (законными представителями) обучающихся и персоналом образовательных организаций по формированию навыков безопасного поведения при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций;

– проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма.

Владеть:

– методикой реализации содержания технологического и дополнительного образования художественной направленности;

– базовыми приемами проектной деятельности при решении прикладных учебных задач;

– основными понятиями и терминами технического, художественного и творческого процессов;

– навыками создания технического, художественного и творческого проектов.

– содержанием примерных основных и дополнительных образовательных программ;

– технологией проектирования рабочих программ учебного предмета «Труд (технология)» и занятий по программам дополнительного образования художественной направленности, включая сферу креативных индустрий, конспектов/технологических карт уроков (занятий) разных типов, видов и форм.

– методами формирования культуры безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности;

– приемами и технологиями проведения мероприятий по сохранению природной среды и обеспечению устойчивого развития общества

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
Безопасность жизнедеятельности	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК.8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, а также при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. УК.8.2. Формирует культуру безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, а также использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях и военных конфликтах.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

–

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

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-3. Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций	ПК-3.1. Выделяет и анализирует единицы различных уровней технологического и дополнительного образования в единстве их содержания, формы и функций. ПК-3.2. Анализирует содержание технологического и дополнительного образования, организацию технического, художественного и творческого процессов.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» Профессиональный стандарт 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых
Тип задач профессиональной деятельности: проектный		
ПК-5. Способен проектировать содержание образовательных программ и их элементов	ПК-5.1. Участвует в проектировании основных и дополнительных образовательных программ. ПК-5.2. Проектирует рабочие программы учебного предмета «Труд (технология)»,	01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего,

	план-конспект и/технологическую карту урока труда (технологии) и занятий по программам дополнительного образования художественной направленности, в том числе в сфере креативных индустрий.	основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– современные угрозы, опасности и риски в киберпространстве; правила безопасного поведения и методы защиты от опасных и чрезвычайных ситуаций в процессе жизнедеятельности (УК-8 (индикаторы – 1, 2);

– различные элементы, закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания технологического и дополнительного образования

художественной направленности; основные понятия и термины, связанные с технологиями пищевого, промышленного и сельскохозяйственного производства, мира профессий, связанные с изучаемыми технологиями и их востребованностью на рынке труда; (ПК-3 (индикаторы – 1,2);

– требования к предметным результатам ФГОС общего образования и результатам деятельности освоения дополнительных общеобразовательных программ; содержание примерных основных и дополнительных и образовательных программ; – назначение, функции, структуру рабочих программ учебного предмета и программ дополнительного образования художественной направленности, особенности их проектирования (ПК-5 (индикаторы – 1,2).

Уметь:

– формировать у детей и подростков мотивацию к здоровому образу жизни и культуру безопасного поведения; использовать здоровьесберегающие технологии в организации образовательного пространства; выстраивать алгоритм безопасного поведения в киберпространстве (УК-8 (индикаторы – 1, 2);

– анализировать различные аспекты применения проектной деятельности при решении прикладных учебных задач в процессе выполнения графической документации, моделирования, конструирования, технологии обработки материалов, эстетического оформления изделий и технологии обработки пищевых продуктов; характеризовать понятия и термины, связанные с технологиями пищевого, промышленного и сельскохозяйственного производства, мира профессий, связанные с изучаемыми технологиями и их востребованностью на рынке труда (ПК-3 (индикаторы – 1,2);

– проектировать рабочие программы учебного предмета «Труд (технология)», в том числе программы внеурочной деятельности по предмету и занятий по программам дополнительного образования художественной направленности, включая сферу креативных индустрий; проектировать план-конспект/ технологическую карту урока и занятий по программам дополнительного образования художественной направленности (ПК-5 (индикаторы – 1,2).

Владеть:

– методами формирования культуры безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; приемами и технологиями проведения мероприятий по сохранению природной среды и обеспечению устойчивого развития общества (УК-8 (индикаторы – 1, 2);

– методикой реализации содержания технологического и дополнительного образования художественной направленности; базовыми приемами проектной деятельности при решении прикладных учебных задач; основными понятиями и терминами технического, художественного и творческого процессов (ПК-3 (индикаторы – 1,2);

– содержанием примерных основных и дополнительных образовательных программ; технологией проектирования рабочих программ учебного предмета «Труд (технология)» и занятий по программам дополнительного образования художественной направленности, включая сферу креативных индустрий, конспектов/технологических карт уроков (занятий) разных типов, видов и форм (ПК-5 (индикаторы – 1,2).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 3 зачётные единицы (108 час.)

Практическая подготовка 20 час.

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

Очная форма обучения

Объем иной контактной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Контактная работа			Самостоятельная работа обучающегося	Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
				Лаб.	Пр.		
1.	Значение пищевых продуктов для жизнедеятельности. Пища и характер питания. Основные факторы здорового образа жизни.	9	2	-	2	4	Анкетирование студентов, выполнение практических заданий
2.	Химический состав и энергетическая ценность рациона питания. Гигиенические принципы режима и организации питания человека.	9	2ПП	-	2	4	Подготовка докладов, выполнение практических заданий
3.	Оборудование и инвентарь для приготовления пищи. Правила техники безопасности. Первичная обработка сырья. Виды тепловой обработки.	9	2	-	2	4	Выполнение практических заданий Текущий контроль 1 - тестирование

4.	Приготовление салатов и холодных закусок, бутербродов.	9	2ПП	-	2	4ПП	Выполнение практических заданий по теме
5.	Супы. Классификация. Приготовление бульонов. Общее правило варки супов.	9	2ПП	-	2	4	Выполнение практических заданий по теме
6.	Биологически активные добавки к пище. Пищевые добавки.	9	2	-	2	4	Подготовка докладов, выполнение практических заданий
7.	Блюда из круп и макаронных изделий.	9	2	-	2ПП	4	Выполнение практических заданий по теме; Текущий контроль 2 - тестирование
8.	Блюда из овощей и грибов	9	2ПП	-	2 ПП	4	Выполнение практических заданий по теме
9.	Изделия из теста. Сладкие блюда и напитки.	9	2ПП	-	2ПП	4	Выполнение практических заданий по теме Публичное выступление (защита реферата)
ИТОГО			18	-	18	36	Экзамен

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

Тема 1. Значение пищевых продуктов для жизнедеятельности. Пища и характер питания. Основные факторы здорового образа жизни.

Гигиена питания. Государственная политика в области здорового питания. Роль пищевых продуктов в жизни человека. Понятие «качество пищевых продуктов». Характеристика процесса ассимиляции и диссимиляции при обмене веществ. Энергетический обмен – основной и дополнительный. Энергетическая ценность продуктов питания. Пищевая ценность. Биологическая ценность. Принципы составления пищевого рациона. Принципы здорового питания. Особенности питания подростков.

Тема 2. Химический состав и энергетическая ценность рациона питания. Гигиенические принципы режима и организации питания человека.

Пищевые вещества. Макронутриенты. Микронутриенты. Белки, жиры, углеводы их характеристики и функции. Минеральные вещества. Принципы оптимального питания.

Характеристика витаминов. Функции витаминов в организме. Водорастворимые и жирорастворимые витамины. Авитаминоз. Гипервитаминоз. Источники витаминов. Витаминные пищевые добавки.

Характеристика минеральных веществ. Функции воды в организме. Формы связи воды в организме. Способы очистки питьевой воды в бытовых условиях.

Физиологические потребности в пищевых веществах и энергии с учетом возраста детей и подростков. Режим питания. Гигиенические принципы. Качественный состав здорового питания. Полноценное и диетическое питание.

Тема 3. Оборудование и инвентарь для приготовления пищи. Правила техники безопасности. Первичная обработка сырья. Виды тепловой обработки.

Правила безопасности труда. Оборудование и посуда для приготовления пищи. Приспособления и инвентарь. Правила техники безопасности при работе с оборудованием, приспособлениями и инвентарём. Предупреждение травматизма. 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 4. Приготовление салатов и холодных закусок, бутербродов.

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. 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 6. Биологически активные добавки к пище. Пищевые добавки.

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.

Пищевые добавки. Пищевые добавки с обозначением «Е», их классификация. Качество пищевых добавок. Разрешенные и запрещенные пищевые добавки в РФ.

Тема 7. Блюда из круп и макаронных изделий.

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

Тема 8. Блюда из овощей и грибов.

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

Тема 9. Изделия из теста. 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

В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, технологии коллективного способа обучения, рейтинговой технологии, интерактивных занятий.

Учебная работа проводится в форме дискуссий, групповой работы, решением ситуационных задач и другими.

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1. Информационно-развивающие технологии с 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, поисковые системы.

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

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) Подготовка и демонстрация презентаций по тематике семинаров.
5) Тесты.

Задача практических работ – отработать теоретические знания на практике, поэтому программа занятий включает элементы творческого освоения методов педагогической деятельности, нацелена на отработку и формирование профессиональных навыков, которые студенты могут применять на практике.

В таблице п. 4.1 представлены формы текущего контроля успеваемости обучающихся. 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

Правила рейтинговой системы оценивания результатов обучения студентов по дисциплине «Технологии обработки пищевых продуктов и основы здорового питания»

Вид работы	Количество баллов
Текущая работа:	**0-20**
Практические занятия (разноуровневые задания)	0-5
Устный ответ	0-5
Творческое задание, доклады, сообщения	0-5
Активность на занятиях (дополнения, уточнения, исправления устного ответа товарища)	0-5
Текущий контроль 1 (Подготовка докладов, тестирование)	**0-10**
Текущая работа:	**0-20**
Практические занятия (разноуровневые задания)	0-10
Устный ответ	0-5
Творческое задание, сообщения	0-5
Текущий контроль 2 (Подготовка рефератов, тестирование)	**0-20**
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы	**0-10**
Посещаемость	**0-10**
Промежуточный контроль (экзамен)	**0-30**
Итого	**0-100**
Премиальные баллы:	
Выступление на конференциях	0-5
Участие в конкурсах научных работ	0-5
Штрафы	
Нарушение сроков сдачи работ	минус 0,5-5
Отказ от ответа на семинаре	минус 0,5-2
Нарушения дисциплины на занятии	минус 1
Рейтинговая оценка по дисциплине	**максимум 100 баллов**

Текущий контроль успеваемости студентов проходит в форме просмотра практических работ студентов. Мониторинг образовательной деятельности обучающихся осуществляется через учет качества выполнения работ. По дисциплине «Технологии обработки пищевых продуктов и основы здорового питания» контролируемые компетенции проверяются следующими видами оценочных средств: тестированием, собеседованием, подготовкой докладов, рефератов, для текущего контроля успеваемости используются практические задания, которые выполняются самостоятельно.

На экзамене 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 баллов.

Тестирование проводится на экзамене 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, базовый и 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, показана сформированность 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

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2)

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. – 5-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2025. – 496 с. : ил., табл. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=720282 . – Библиогр.: с. 477-478. – ISBN 978-5-394-05972-8. – Текст : электронный.

2. Зименкова, Ф.Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - М. : Прометей, 2016. - 168 с. : табл. - Библиогр.: с. 120-121. - ISBN 978-5-9907123-8-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354.

3. Омаров, Р.С. Основы рационального питания : учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 78 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-2501-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273466.

4. Технология продукции общественного питания : учебник / под ред. А. С. Ратушного . - 3-е изд. - Москва : Дашков и К, 2019. - 336 с. - (Учебные издания для бакалавров). - ISBN 978-5-394-03412-1

– дополнительная литература:

1. Австриевских, А. Н. Продукты здорового питания : новые технологии, обеспечение качества, эффективность применения / А. Н. Австриевских, А. А. Вековцев, В. М. Позняковский. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2005. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57616 . – ISBN 5-94087-347-2. – Текст : электронный.

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 : [16+] / А. Т. Васюкова. – 6-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2026. – 516 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730849 . – Библиогр.: с. 494-496. – ISBN 978-5-394-06384-8. – Текст : электронный.

4. Кузнецова, Л. С. Технология приготовления мучных кондитерских изделий : учебник / Л. С. Кузнецова, М. Ю. Сиданова. - Москва : Мастерство, 2002. - 320 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 5-294-00009-1

5. Рагель, С. И. Технология приготовления пищи : учебное пособие / С. И. Рагель. – Минск : РИПО, 2018. – 604 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497505. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985- 503-827-7. – 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. Рябова, О. Н. Основы производства пищевых продуктов : учебное пособие к курсу "Основы производства" для студентов специальности 050502.65 Технология и предпринимательство / О. Н. Рябова ; Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Шуйский государственный педагогический университет". - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2009. - 61 с.

8.Смирнова, И. Р. Пищевые и биологически активные добавки к пище : учебное пособие : [16+] / И. Р. Смирнова, Л. П. Сатюкова, М. И. Шопинская. – Санкт-Петербург : Квадро, 2024. – 112 с. : ил., табл. – (Учебники и учебные пособия для высших учебных заведений). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718362 .– Библиогр.: с. 97. – ISBN 978-5-906371-89-4. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:
Цифровой образовательный ресурс IPR SMART - www.iprbookshop.ru
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - https://www.elibrary.ru/
Национальная Гильдия Шеф-поваров - www.chefs.ru
Всероссийский кулинарный портал - www.cookery.ru
Рецепты блюд, кулинарный Эдем - www.kedem.ru
Кулинарный портал - www.kulina.ru
Программы для расчета калорийности блюд и составления технологической документации на блюда «Шеф–эксперт» - www.chefexpert.ru
Портал пищевой промышленности России - www.foodpages.ru
Журнал индустрии общественного питания - www.foodpages.ru

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»

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: электронные пособия (презентации, электронные словари), печатные пособия (раздаточные материалы, плакаты).

Автор рабочей программы дисциплины: М.С. Медведева, доцент кафедры технологии, экономики и сервиса, кандидат педагогических наук.

Программа рассмотрена на заседании кафедры технологии, экономики и сервиса «19» февраля 2026 г., протокол № 6.

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

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

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____О.Н. Рябова
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Текущий контроль успеваемости студентов проходит в форме просмотра практических работ студентов. Мониторинг образовательной деятельности обучающихся осуществляется через учет качества выполнения работ.

Тема 1. Значение пищевых продуктов для жизнедеятельности. Пища и характер питания. Основные факторы здорового образа жизни.

Вопросы для обсуждения.

1. Роль пищевых продуктов в жизни человека.
2. Понятие «качество пищевых продуктов».
3. Пищевая и Биологическая ценность продуктов питания.
4. Принципы составления пищевого рациона. Принципы рационального питания.
5. Особенности питания подростков. Недоедание. Переедание.
6. Особенности рафинированных пищевых продуктов.

Практические задания.

1. На какие из перечисленных факторов: здравоохранение, наследственность, внешняя среда и природные условия, образ жизни - мы можем повлиять, а что изменить невозможно?

2. Обсуждение ситуаций, высказывание мнений:

а) «Великий русский полководец Александр Васильевич Суворов в детстве был болезненным, слабым ребёнком. Однако он очень хотел стать военным. Поэтому уже с раннего возраста он закалялся, жёстко соблюдал режим питания, занимался спортом. Всё это позволило ему стать физически сильным, мужественным человеком, гениальным военачальником, сумевшим создать практически непобедимую армию».

б) Вот ещё один яркий исторический пример, подтверждающий, что ведение здорового образа жизни позволяет нашему организму справляться с экстремальными ситуациями. В 1934 г. в Северном Ледовитом океане потерпел крушение пароход «Челюскин», на борту которого было 102 человека. Всем им пришлось 26 месяца жить на льдине. Несмотря на 40-градусный мороз, отсутствие нормального жилья (жили в бараке, построенном из уцелевших материалов), никто из челюскинцев (а среди них были две маленькие девочки) не заболел. Командир экспедиции Отто Юльевич Шмидт строго требовал от всех членов экспедиции соблюдать обычный образ жизни: регулярное чередование работы и отдыха, соблюдение элементарных гигиенических правил, питание по часам и т. д. Всё это помогло полярникам справиться с экстремальной ситуацией

3. Ответьте на вопросы анкеты «Здоровый образ жизни»

Инструкция: Каждый из нас слышал выражение «здоровый образ жизни» и у каждого из нас есть представление о том, что это такое. Для выяснения различий в этих представлениях просим Вас принять участие в нашем опросе.

Вам предлагается анкета, которая состоит из двух частей: части А и части Б.

Часть А включает вопросы двух видов. Первые два вопроса представляют собой начало предложений. Прочтите их внимательно и завершите.

Следующие два вопроса содержат варианты возможных ответов, из которых Вам следует выбрать тот ответ, который Вы считаете верным в отношении себя. Затем напишите, почему Вы выбрали именно этот ответ.

Часть Б включает всего 2 пункта.

В пункте 1 представлен список из 11 ценностей. Прочтите их внимательно и расставьте по порядку важности для Вас: той ценности, которая для Вас в жизни является самой главной, присвойте номер 1 и поставьте его в скобки рядом с этой ценностью. Затем из оставшихся ценностей выберите самую важную и поставьте напротив нее номер 2. Таким образом, оцените по степени важности все ценности и поставьте их номера в скобках напротив соответствующих ценностей.

В пункте 2 Вам предлагается список из 11 составляющих здорового образа жизни. Прочтите их внимательно и выберите тот признак, который Вы считаете самым главным для здорового образа жизни. В клетке рядом с ним поставьте номер 1. Затем из оставшихся составляющих выберите тот, который, по Вашему мнению, является самым главным, и поставьте напротив него цифру 2. Таким образом, оцените важность для здорового образа жизни всех признаков. Наименее важный останется последним и получит номер 12.

Часть А

1. Я считаю, что здоровый образ жизни – это…
2. Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни необходим?

а) да; б) затрудняюсь ответить; в) нет.

Почему Вы так считаете?

3. Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни на_____ %, потому что я
4. Я хотел бы вести:

а) более здоровый образ жизни

б) такой же образ жизни, как в данный момент

Часть Б

1.Ценности:

материальная обеспеченность ( )
здоровье ( )
семья ( )
дружба ( )
красота ( )
счастье других ( )
любовь ( )
познание ( )
развитие ( )
уверенность в себе ( )
творчество ( )

2.Составляющие здорового образа жизни

занятие спортом ( )
правильное и полноценное питание ( )
режим дня ( )
гигиена ( )
не употреблять наркотики ( )
не употреблять алкоголь ( )
не курить ( )

соблюдение инструкций по технике безопасности ( )
соблюдение правил дорожного движения ( )
доброжелательное отношение к другим ( )
саморазвитие, самосовершенствование ( )

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 вуз?
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) сухарики, чипсы, шоколадный батончик.
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. Химический состав и энергетическая ценность рациона питания. Гигиенические принципы режима и организации питания человека.

Вопросы для обсуждения.

1. Пищевые вещества. Макро- и микронутриенты.
2. Принципы оптимального питания. Гигиенические принципы. Режим питания.
3. Режим питания. Качественный состав рационального питания.
5. Особенности режима питания школьников.

Практические задания.

1. Проведение расчёта фактического рациона питания обучающихся.

Студентам предлагается составить свой фактический рацион питания, исходя из того набора продуктов и блюд, который они употребляют. Для каждого приёма пищи в течение дня составить перечень потребляемых продуктов и блюд с указанием веса в граммах. Для определения веса продуктов и блюд рекомендуется воспользоваться кухонными весами. Несмотря на то, что употребляемые продукты и блюда каждый день разные, ребятам надо выбрать 2 дня (один будний и один выходной) и расписать их рацион, начиная с завтрака и заканчивая ужином.

Далее напротив каждого продукта и блюда в составленном рационе необходимо указать калорийность (ккал) и содержание белков (г), жиров (г) и углеводов (г). Эти значения можно найти по специальным таблицам, приведённым ниже. Важно понимать, что в таблицах приведены значения, рассчитанные на 100 г продукта. Соответственно эти значения необходимо пересчитать, исходя из веса порций в составленном рационе.

Проводится подсчёт количества белков, жиров и углеводов, содержащихся в продуктах и блюдах фактического рациона. Значения находятся по таблице 1 и высчитываются суммарные значения всех белков (г), жиров (г) и углеводов (г), потреблённых за день. После чего рассчитывается соотношение белков : жиров : углеводов, которое сравнивается с рекомендованным сбалансированным соотношением. Оценивается количество макронутриентов, выходящих за пределы рекомендованного соотношения в бóльшую или меньшую сторону.

В том случае, если в фактическом рационе присутствуют продукты, которых нет в таблице, то состав продукта следует смотреть на этикетке.

Таблица 1

Энергетическая ценность и содержание белков, жиров, углеводов в некоторых блюдах и продуктах питания

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Жиры и жировые продукты				
Майонез	3,1	67,0	2,6	625,8
Масло сливочное несолёное	0,7	82,5	0,9	748,9
Масло растительное	0,2	99,7	0,0	898,1
Шпиг (мясной, солёный и копчёный)	9,1	87,0	0,0	819,4

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Рыба и морепродукты				
Горбуша	22,9	7,8	0,0	161,8
Горбуша (консервы)	20,9	22,3	0,0	284,3
Камбала	17,5	3,5	0,0	101,5
Камбала в томатном соусе	12,6	5,4	6,3	124,2
Кильки балтийские	13,3	10,5	0,0	147,7
Креветки	18,6	2,2	0,0	94,2
Лосось	19,9	5,6	0,0	130,0
Мидии	9,8	1,5	0,0	52,7
Минтай	17,6	1,0	0,0	79,4
Окунь	18,4	5,2	0,0	120,4
Палтус	20,1	1,0	0,0	89,4
Печень трески	4,2	65,7	0,0	608,1
Сардины в масле	17,9	19,7	0,0	248,9
Сельдь	18,2	7,2	0,0	137,6
Сёмга	18,3	5,5	0,0	122,7
Скумбрия	18,0	9,0	0,0	153,0
Треска (навага)	17,7	0,7	0,0	77,1
Форель	19,5	4,2	0,0	115,8
Шпроты (консервы)	17,4	32,4	0,0	361,2
Мясо и мясопродукты				
Говядина (филе)	19,2	12,4	0,0	188,4
Говяжья печень	19,7	3,1	0,0	106,7
Свиная печень	20,1	3,1	0,0	108,3

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Свинина (филе)	20,4	14,6	0,0	213,0
Телятина (филе)	20,6	1,2	0,0	93,2
Колбасы				
Ветчина любительская	14,9	13,7	2,0	190,9
Грудинка сырокопчёная	7,6	66,8	1,6	638,0
Колбаса диетическая	12,1	13,5	0,0	169,9
Колбаса докторская	12,8	22,2	0,0	251,0
Колбаса копчёная	12,6	44,5	0,0	450,9
Корейка	21,5	47,7	0,0	515,3
Колбаса ливерная	12,4	11,4	0,0	152,2
Колбаса молочная	11,7	22,8	0,0	252,0
Паштет печёночный	14,2	28,9	2,5	326,9
Колбаса полукопчёная краковская	16,2	44,6	0,0	466,2
Колбаса салями	17,8	45	1,9	483,8
Сардельки 1-го сорта	9,5	17,0	1,9	198,6
Колбаса сервелат	28,2	27,5	0,0	360,3
Сосиски венские	14,9	23,9	0,6	277,1
Сосиски молочные	11,0	23,5	1,6	261,9
Сосиски особые	11,8	24,7	0,0	269,5
Сосиски любительские	9,0	29,5	0,7	304,3
Колбаса сырокопчёная любительская	20,9	47,8	0,0	513,8
Колбаса чайная	11,7	18,4	1,9	220,0

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Консервы				
Говядина тушёная	16,8	17,0	0,0	220,0
Свинина тушёная	14,9	32,2	0,0	349,4
Домашняя птица				
Индейка (грудка)	24,1	10,4	0,8	193,2
Курица (грудка)	22,8	18,8	0,6	262,8
Курица (печень)	22,1	6,7	0,2	149,5
Курица (сердце)	17,3	4,5	0,4	111,3
Курица (окорочок)	20,6	18,4	0,7	250,8
Яйцо				
Куриное яйцо целиком	12,9	11,5	0,7	157,9
Молоко и молочные продукты				
Ацидофилин	2,8	3,2	3,8	55,2
Йогурт	3,9	3,5	8,0	79,1
Йогурт обезжиренный	4,4	0,0	8,5	51,6
Какао со сгущённым молоком и сахаром	8,2	7,5	11,4	145,9
Кефир	3,3	3,2	4,7	60,8
Молоко пастеризованное	2,8	3,2	4,7	58,8
Молоко сгущённое с сахаром	7,2	8,5	12,5	155,3
Молоко цельное	3,3	3,2	4,7	60,8
Простокваша	2,8	3,2	4,1	56,4

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Сливки 20% жирности	2,8	20,0	3,6	205,6
Сливки 10% жирности	3,0	10,0	4,0	118,0
Сметана 20% жирности	2,8	20,0	3,2	204,0
Сметана 10% жирности	3,0	10,0	2,9	113,6
Творог нежирный	18,0	0,6	1,5	83,4
Творог жирный	14,0	18,0	1,3	223,2
Сыры				
Сыр пармезан	35,6	30,0	0,0	412,4
Сыр плавленый	14,4	45,0	0,0	462,6
Сыр рокфор	21,5	50,0	0,0	536,0
Сыр голландский брусковый	26,8	27,3	0,0	352,9
Сыр костромской	20,5	20,0	0,0	262,0
Сыр российский	23,4	30,0	0,0	363,6
Сыр сливочный	21,1	50,0	0,0	534,4
Сыр эдамский	26,1	40,0	0,0	464,4
Фрукты и ягоды				
Абрикос	0,9	0,0	0,9	7,2
Абрикос сушёный	5,0	0,0	4,7	38,8
Авокадо	1,9	0,0	3,8	22,8
Ананас	0,5	0,0	7,8	33,2
Апельсин	1,0	0,0	8,4	37,6
Банан	1,2	0,0	22,4	94,4

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Черешня	1,1	0,0	12,3	53,6
Черника	1,1	0,0	8,6	38,8
Яблоко	0,3	0,0	11,3	46,4
Овощи и овощные блюда				
Баклажаны	0,6	0,1	5,5	25,3
Горошек зелёный (консервы)	3,1	0,2	13,3	67,4
Икра из баклажан	1,7	13,3	6,9	154,1
Икра из кабачков	2,0	8,0	10,0	120,0
Кабачки	0,6	0,3	5,7	27,9
Цукини	1,6	0,4	5,7	32,8
Капуста белокочанная	1,8	0,0	5,4	28,8
Капуста брюссельская	4,5	0,0	4,9	37,6
Капуста квашеная	1,5	0,3	2,9	20,3
Капуста кольраби	1,9	0,0	3,8	22,8
Капуста цветная	2,5	0,0	4,9	29,6
Картофель	2,0	0,1	19,7	87,7
Лук зелёный	1,3	0,0	4,3	22,4
Лук репчатый	1,7	0,0	9,5	44,8
Морковь	1,0	0,1	7,0	32,9
Огурцы	0,6	0,0	3,0	14,4
Огурцы солёные	1,0	0,0	1,5	10,0
Петрушка (листья)	3,7	0,0	8,1	47,2

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Подсолнечник (семена)	22,5	6,4	5,2	168,4
Помидоры	1,0	0,0	4,2	20,8
Редис	1,1	0,0	4,1	20,8
Салат кочанный	1,3	0,0	2,2	14,0
Сельдерей	1,2	0,0	4,0	20,8
Томаты консервированные	0,9	0,0	3,1	16,0
Укроп	2,5	0,5	4,5	32,5
Чеснок	6,5	0,0	21,2	110,8
Грибы белые свежие	3,5	0,7	1,6	26,7
Подберёзовики, маслята, боровики	2,8	0,3	1,2	18,7
Орехи				
Арахис жареный	25,6	49,4	7,0	575,0
Грецкий орех	14,4	51,0	7,0	544,6
Лесной орех	12,0	48,0	7,1	508,4
Миндаль сладкий	18,7	55,0	7,1	598,2
Фисташки	17,6	47,5	7,0	525,9
Зерно и хлеб				
Булочки диетические	8,6	1,0	49,8	242,6
Вафли с фруктовой начинкой	3,2	2,8	63,8	293,2
Гречневая крупа (ядрица)	12,6	2,6	68,0	345,8
Крупа манная	11,3	0,7	73,3	344,7

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Крупа перловая	9,3	1,1	73,7	341,9
Крупа ячневая	10,4	1,3	71,7	340,1
Кукурузные хлопья	7,2	0,6	70,0	314,2
Макаронные изделия	10,4	0,9	75,2	350,5
Мука пшеничная (высший сорт)	10,3	0,9	74,2	346,1
Овсяные хлопья «Геркулес»	13,1	6,2	65,7	371,0
Печенье сдобное	10,4	5,2	40,2	249,2
Проросшая пшеница (ростки)	26,6	0,4	75,2	410,8
Пряники заварные	4,8	2,8	43,0	216,4
Пшеничный зерновой хлеб	7,0	1,2	51,2	243,6
Пшеничный хлеб (белый)	7,6	1,2	46,6	227,6
Пшено	12,0	2,9	69,3	351,3
Рис (неочищенный)	7,2	0,6	77,3	343,4
Рис (шлифованный)	6,8	0,1	60,4	269,7
Сушки из муки пшеничной	9,6	0,0	69,4	316,0
Хлеб ржаной зерновой	8,6	0,7	49,8	239,9
Хлеб ржаной простой формовой	6,5	1,0	40,1	195,4
Хлебцы докторские	7,9	2,4	51,1	257,6
Каша гречневая	9,2	9,1	56,2	343,5
Каша пшённая	8,9	11,6	41,6	306,4

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Кондитерские изделия				
Зефир	0,8	0,0	78,3	316,4
Какао-порошок	24,2	17,5	27,9	365,9
Мармелад фруктово-ягодный	0,4	0,0	76,0	305,6
Мёд натуральный	0,8	0,0	80,3	324,4
Пастила	0,5	0,0	80,4	323,6
Сахар-песок	0,0	0,0	99,8	399,2
Халва подсолнечная ванильная	11,6	29,7	54,0	529,7
Шоколад	5,4	35,3	52,6	549,7
Шоколад молочный	6,9	35,7	52,4	558,5
Напитки				
Сок абрикосовый	0,5	0,0	14,0	58,0
Сок апельсиновый	0,7	0,0	13,3	56,0
Сок виноградный	0,3	0,0	18,5	75,2
Сок вишнёвый	0,7	0,0	12,2	51,6
Сок гранатовый	0,3	0,0	14,5	59,2
Сок грейпфрутовый	0,5	0,0	13,8	57,2
Сок персиковый	0,3	0,0	17,5	71,2
Сок сливовый	0,3	0,0	16,6	67,6
Сок томатный	0,8	0,0	6,8	30,4
Сок яблочный	0,5	0,0	11,7	48,8
Варенье				
Абрикосовое повидло	0,4	0,0	63,9	257,2
Сливовое варенье	0,4	0,0	74,6	300,0

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Яблочное варенье	0,4	0,0	68,7	276,4
Яблочное повидло	0,4	0,0	65,3	262,8
Супы				
Суп из овощей	1,1	1,7	4,6	38,1
Суп картофельный на рыбном бульоне	1,1	1,1	1,5	20,3
Суп картофельный с грибами	1,0	1,0	6,7	39,8
Суп картофельный с крупой	1,3	1,2	9,5	54,0
Суп рисовый с мясом	0,7	1,1	5,2	33,5
Суп с горохом	3,4	2,2	7,9	65,0
Суп с макаронами на курином бульоне	1,4	2,1	5,9	48,1
Борщ с мясом	12,0	12,4	5,1	180,0
Борщ со свежей капустой на мясном бульоне	0,9	2,1	5,2	43,3
Бульон куриный	0,5	0,1	0,0	2,9
Бульон рыбный	0,4	0,0	0,0	1,6
Рассольник домашний	1,1	1,7	6,4	45,3
Свекольник	0,5	2,0	4,2	36,8
Суп-пюре гороховый	16,6	10,9	4,4	182,1
Щи из квашеной капусты с картофелем	0,6	2,1	2,7	32,1
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	0,9	2,1	2,3	31,7

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Блюда из мяса				
Говядина				
Бефстроганов	18,0	14,3	6,6	227,1
Биточки паровые	14,0	11,6	8,2	193,2
Бифштекс	28,8	11,0	0,0	214,2
Говядина тушёная	14,3	5,3	3,3	118,1
Гуляш	12,3	12,2	3,9	174,6
Котлеты рубленые	14,6	11,8	13,6	219,0
Пельмени сибирские	10,7	4,9	20,6	169,3
Рагу из отварного мяса	5,9	6,7	10,4	125,5
Шницель натуральный рубленый	17,6	25,1	10,2	337,1
Свинина				
Котлеты рубленые	10,6	26,8	13,6	338,0
Свинина отварная	22,6	31,6	0,0	374,8
Печень жареная	22,8	10,2	10,8	226,2
Печень тушёная	11,0	9,6	8,4	164,0
Тушёная свинина	9,8	20,3	3,2	234,7
Шашлык	26,5	23,1	0,0	313,9
Шницель	18,8	32,1	9,8	403,3
Баранина				
Тушёная баранина	11,3	12,7	3,3	172,7
Шницель	21,9	22,9	10,2	334,5
Блюда из птицы				
Котлеты отбивные	20,0	28,0	10,0	372,0
Котлеты рубленые	13,8	14,8	13,8	243,6

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Курица				
Котлеты	18,0	8,0	15,2	204,8
Котлеты паровые	16,0	14,4	9,5	231,6
Курица жареная	26,3	11,0	0,0	204,2
Окорочка жареные	29,4	8,6	0,0	195,0
Филе жареное	31,8	3,3	0,0	156,9
Блюда из рыбы				
Котлеты из леща	12,8	8,1	12,5	174,1
Котлеты из судака	13,5	5,5	14,7	162,3
Котлеты из трески	11,9	5,2	14,7	153,2
Блюда из овощей				
Запеканка картофельная	7,7	8,1	12,4	153,3
Запеканка морковная	2,8	4,4	18,2	123,6
Кабачки жареные	1,1	6,1	5,5	81,3
Кабачки фаршированные	2,2	7,1	6,4	98,3
Капуста цветная отварная	1,8	0,3	4,0	25,9
Капуста тушёная	2,0	3,3	9,6	76,1
Картофельное пюре	2,2	0,8	14,3	73,2
Картофельные котлеты	2,8	4,7	20,5	135,5
Морковные котлеты	3,6	6,8	21,9	163,2
Винегрет	1,3	6,0	7,8	90,4

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Салат зелёный с огурцами	1,0	1,8	2,6	30,6
Салат из зелёного лука с яйцом	3,1	4,5	2,9	64,5
Салат из помидоров и огурцов	1,3	2,3	3,1	38,3
Салат из редиса в сметане	1,4	1,9	3,7	37,5
Салат из свёклы с орехами	2,8	9,5	10,1	137,1

Корректировка под руководством педагога фактического рациона в соответствии с принципами здорового питания

По результатам анализа делается вывод о том, нуждается ли пищевой рацион в корректировке и каким образом. Обучающиеся должны предложить, за счёт изменения каких компонентов можно добиться сбалансированного рациона и какие конкретно продукты и блюда можно было бы добавить в рацион или исключить из него или уменьшить/увеличить их порции. Следует помнить, что данные расчёты являются примерными, а приведённые в таблице 1 нормы — среднестатистическими. В каждом конкретном случае возможны индивидуальные особенности, корректирующие результаты расчётов. Более точные расчёты среднесуточных энерготрат проводятся с использованием методов прямой и непрямой калориметрии. Данные методы требуют дорогостоящего оборудования и работы высококлассных специалистов, в силу чего не могут быть организованы. Следует также помнить о том, что если подросток занимается спортом, то среднесуточные энерготраты у него будут выше, чем приведённые в таблице среднестатистические значения. В этом случае калорийность рациона не стоит снижать до табличных значений.

Тема 3. Оборудование и инвентарь для приготовления пищи. Правила техники безопасности. Первичная обработка сырья. Виды тепловой обработки.

Вопросы для обсуждения.

1. Пищевая ценность овощей, их роль в питании.
2. Первичная обработка овощей, мяса, птицы, рыбы.
3. Виды нарезки овощей и фруктов.
4. Виды тепловой обработки: варка, припускание, жарка различными способами, тушение, запекание. Предварительная обработка: пассировка, бланшировка.

Практические задания.

1. Актуализация правил техники безопасности при работе с оборудованием, приспособлениями и инвентарём. Предупреждение травматизма.
2. Подготовка овощей к фаршированию. Формы нарезки овощей и их кулинарное использование. Обработка консервированных овощей.
3. Составить инструкционно-технологические карты первичной обработки овощей
4. Изучить рецептуры блюд и технологию приготовления по сборнику рецептур блюд и приготовить капусту тушеную;
5. Провести бракераж и органолептическую оценку готового блюда

Тема 4. Приготовление салатов и холодных закусок, бутербродов.

Вопросы для обсуждения.

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

Практические задания.

1. Составить инструкционно-технологические карты первичной обработки салатов и холодных закусок.
2. Изучить рецептуры блюд и технологию приготовления по сборнику рецептур блюд и приготовить 1 рецепт по выбору: винегрет/салат Оливье/ салат Витаминный;
3. Провести бракераж и органолептическую оценку готового блюда.
4. 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 1

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 2

Питательные вещества различных продуктов и их основные функции

Группы продуктов	Основные питательные вещества	Основная функция	Источники
1. Молоко и кисло-молочные продукты	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 витамины	Мясо животных, птиц и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, яйца
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 5. Супы. Классификация. Приготовление бульонов. Общее правило варки супов.

Вопросы для обсуждения.

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

Практические задания.

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.

2. Изучить технологию приготовления и приготовить:

- гренки с сыром
- суп полевой

3. Провести бракераж и органолептическую оценку готовых блюд.

4. «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.

Перечень продуктов: 1. Мясо отварное; 2. Рыба свежая; 3. Картофель; 4. Масло; 5. Сметана; 6. Капуста; 7. Морковь; 8. Лук зеленый; 9. Рис; 10. Пшено.

Тема 6. Биологически активные добавки к пище. Пищевые добавки.

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. Виды и формы БАД.
4. История возникновения пищевых добавок. Правила маркировки.
5. Основные цели введения пищевых добавок. Классификация пищевых добавок.
6. Качество пищевых добавок. Запрещенные в России пищевые добавки.

Практические задания.

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.
4. Полученные данные необходимо оформить в виде таблицы 1.

Таблица 1

Индексы пищевых компонентов в продуктах питания

п/п	Наименование продукта	Индекс компонента	Сведения о токсичности
1	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

Тема 7. Блюда из круп и макаронных изделий.

Вопросы для обсуждения.

1. Каши, классификация каш, блюда из каш. Приготовление, требования к качеству

2. Пищевая ценность и ассортимент макаронных изделий, выпускаемых промышленностью.

3. Характеристика и технология различных способов варки макаронных изделий. Блюда и гарниры из макаронных изделий. Приготовление, требования к качеству, условия и сроки хранения.

4. Пищевая ценность и ассортимент бобовых. Подготовка к варке и варка бобовых. Приготовление блюд из бобовых.

Практические задания:

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.

2. Изучить рецептуры блюд и технологии их приготовления по сборнику рецептур блюд и приготовить:

-каша манная молочная жидкая

-каша пшенная молочная вязкая

3. Провести бракераж и органолептическую оценку готовых блюд.

Тема 8. Блюда из овощей и грибов.

Вопросы для обсуждения.

1. Классификация овощей по типам и особенностям использования (корнеплоды, клубнеплоды, плодовые овощи, десертные овощи, луковые, тыквенные и т. д. Виды тепловой обработки овощей.

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

3. Классификация грибов. Пищевая и энергетическая ценность грибов. Правила первичной обработки грибов и виды их тепловой обработки. Приготовление холодных закусок из грибов. Требования к качеству блюд.

3. Сочетание овощей и грибов с другими продуктами.

Практические задания:

1. Составить на каждое предложенное блюдо инструкционно-технологическую карту или рецептурно-технологическую схему: икра грибная; картофельное пюре; грибы в сметанном соусе; рулет картофельный с грибами; солянка овощная с грибами.

2. Используя сборник рецептур блюд и кулинарных изделий заполните таблицу «Продолжительность тепловой обработки овощей».

3. Составление схемы классификации овощей. Нужно указать группы и названия овощей, входящих в каждую из них.

Тема 9. Изделия из теста. Сладкие блюда и напитки.

Вопросы для обсуждения.

1. Изделия из теста. Подготовка дрожжевого (опарного и безопарного), пресного теста.

2. Тесто для блинов и оладий, тесто для блинчиков. Бездрожжевое тесто для лапши и пельменей.

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

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

Практические задания:

1. Выполнить характеристику сырья, используемого для приготовления бисквита. Технология приготовления бисквита основным способом. Виды брака бисквитного полуфабриката, причины возникновения и способы его устранения.

2. Составить таблицы «Виды брака, причины возникновения и способы его устранения для изделий из бисквитного и слоеного теста».

3. Изучить рецептуры блюд и технологию приготовления по сборнику рецептур блюд и приготовить одно блюдо на выбор:

-пирожки печеные с капустой;

-булочка домашняя;

-пирожки жареные с яйцом и луком.

4. Провести бракераж и органолептическую оценку готовых блюд.

5. Приготовить горячие напитки, соблюдая технологию приготовления, правильно подбирать посуду (чайники, кофейники, чашки), учитывать температуру подачи (не ниже 75 °С): чай-заварку, чай с лимоном, кофе чёрный, кофе на молоке, какао с молоком.

6. Составить технологические карты приготовления желированных сладких блюд: бланманже с ягодами, творожно-вишневый террин, шоколадная панакота, указывая массу сырья, температурные и временные режимы приготовления.

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 ВI2:

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	Б	**11**	В
2	В	**12**	А
3	Б	**13**	Б
4	В	**14**	В
5	Б	**15**	А
6	Б	**16**	В
7	В	**17**	В
8	А	**18**	Б

9	В	**19**	В
10	В	**20**	А

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	Б	**11**	В
2	А	**12**	Б
3	В	**13**	Б
4	В	**14**	В
5	А	**15**	В
6	А	**16**	В
7	А	**17**	В
8	В	**18**	В
9	В	**19**	В
10	А	**20**	В

Критерии оценки:

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