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

_____ О.Н. Рябова
(подпись)

«22» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

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; Экономика

Шуя

1. Цели освоения дисциплины: Целью освоения дисциплины «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.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Основы здорового питания» является обязательной для изучения; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Технология обработки пищевых продуктов, Бухгалтерский учёт и аудит, Электротехника и электроника, Прикладная механика, Дистанционные технологии в образовательном процессе школы, Мультимедиа технологии в образовании, Бизнес-планирование, Мировая экономика, Финансовый менеджмент, Инвестиционный анализ; прохождению производственных практик - преподавательской практики, по предметно-методическому модулю, научно-исследовательской работы, по предметно-методическому модулю, педагогической (комплексной) практики, по предметно-методическому модулю, научно-исследовательской работы, по предметно-методическому модулю; подготовке к сдаче и сдача государственного экзамена, выполнению и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– преподаваемые предметы в пределах требований образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, их историю и место в мировой культуре и науке;

– термины, понятия, сущность технологической культуры и культуры труда;

– характеристику, ассортимент, качественные показатели, химический состав и требования к качеству различных групп пищевых товаров на основании нормативно-технической документации и основ пищевой санитарии и гигиены.

Уметь:

– определять цели и задачи обучения;

– применять технологическую терминологию и использовать знание технической терминологии в профессиональной деятельности;

– выделять ассортимент, определять качественные показатели и химический состав пищевых продуктов, анализировать и использовать требования качества различных групп пищевых товаров на основании нормативно-технической документации, соблюдать основы пищевой санитарии и гигиены;

– разрабатывать технологическую последовательность процессов обработки материалов и обработки пищевых продуктов, в соответствии с требованиями метрологии и качества.

Владеть:

– навыками аргументированного изложения своей точки зрения с позиции технологической культуры и культуры труда;

– методами оценки и контроля качественных показателей пищевых продуктов и различных групп пищевых товаров на основании нормативно-технической документации и соблюдать основы пищевой санитарии и гигиены.

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.

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-6. Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения),	ПК-6.1. Выделяет и анализирует единицы различных уровней технологического образования в единстве их содержания, формы и функций. ПК-6.2. Выделяет и анализирует явления разных уровней экономической науки как системы теоретических и прикладных наук в их структурном единстве и	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего,

анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций	функциях.	среднего общего 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));

– различные элементы, закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания технологического образования (ПК-6 (индикаторы – 1, 2));

– структуру, состав и содержание предметной области «Технология» (ПК-6 (индикаторы – 1, 2));

– 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 (ПК-6 (индикаторы – 1, 2)).

– основные понятия и термины, связанные с технологиями пищевого, промышленного и сельскохозяйственного производства, мира профессий, связанные с изучаемыми технологиями и их востребованности на рынке труда (ПК-6 (индикаторы – 1, 2)).

Уметь:

– анализировать источники информации с точки зрения временных и пространственных условий их возникновения (УК-1 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7);

– получать, обрабатывать и анализировать информацию из различных источников (УК-1 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7));

– анализировать ранее сложившиеся в науке оценки информации (УК-1 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7));

– выделять элементы, закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания технологического образования (ПК-6 (индикаторы – 1, 2));

– опознавать структуру, состав и содержание предметной области «Технология» (ПК-6 (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 (ПК-6 (индикаторы – 1, 2));

– характеризовать понятия и термины, связанные с технологиями пищевого, промышленного и сельскохозяйственного производства, мира профессий, связанные с изучаемыми технологиями и их востребованности на рынке труда (ПК-6 (индикаторы – 1, 2)).

Владеть:

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

– технологиями анализа и синтеза информации на основе системного подхода (УК-1 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7));

– методикой реализации содержания технологического образования (ПК-6 (индикаторы – 1, 2));

– базовыми приемами проектной деятельности при решении прикладных учебных задач (ПК-6 (индикаторы – 1, 2)).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 3 зачётные единицы (81 час.)

Контактная работа 25,75 час.

Самостоятельная работа 55,25 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	8 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	12	55,25
Практические занятия	13,5	
Зачет	0,25	-
Всего	25,75	55,25

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 обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Тема 1. Пищеварительная система человека. Значение пищевых продуктов для жизнедеятельности.	8	1,5	-	1,5	6	Подготовка докладов
2.	Тема 2. Пища и характер питания.	8	1,5	-	1,5	6	Подготовка докладов, выполнение практических заданий
3.	Тема 3. Гигиенические принципы режима и организации питания человека.	8	1,5	-	1,5	6,5	Подготовка докладов
4.	Тема 4. Характеристика различных концепций питания.	8	3	-	3	6,5	Подготовка докладов.

							Текущий контроль 1 – тест.
5.	Тема 5. Химический состав и энергетическая ценность рациона питания.	8	1,5	-	1,5	6,5	Подготовка докладов, выполнение практических заданий
6.	Тема 6. Характеристика отдельных групп пищевых продуктов.	8	1,5	-	1,5	6,5	Подготовка докладов, выполнение практических заданий
7.	Тема 7. Биологически активные добавки к пище.	8	1,5	-	-	6,	Подготовка докладов
8.	Тема 8. Алиментарные заболевания и их профилактика.	8	-	-	3	11,25	Подготовка докладов, выполнение практических заданий. Текущий контроль 2 – тест.
ИТОГО			12	-	13,5	55,25	Зачет

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

Тема 1. Пищеварительная система человека. Значение пищевых продуктов для жизнедеятельности.

Характеристика пищеварительной системы. 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», «О защите прав потребителя». Система санитарного законодательства. Пищевые традиции населения разных стран.

Тема 2. Пища и характер 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 рафинированных пищевых продуктов.

Тема 3. Гигиенические принципы режима и организации питания человека.

Режим питания. Гигиенические принципы. Программа школьного питания. Качественный состав здорового питания. Особенности режима питания школьников. Экологические проблемы в школьном питании.

Тема 4. Характеристика различных концепций питания.

Концепция сбалансированного питания человека. Концепция раздельного питания. Вегетарианство. Концепция здорового питания П. Брэгга. Сухоедение. Сыроедение.

Концепция главного пищевого фактора. Безуглеводная диета. Очковая диета. Кремлевская диета. Концепция «дифференцированного» питания. Лечебное голодание. Многодневные диеты. Сравнительная характеристика различных диет.

Тема 5. Химический состав и энергетическая ценность рациона питания.

Характеристика органических веществ. Характеристика белков. Функции белков в организме. Аминокислотный состав белков. Источники растительного и животного белка. Использование пищевых белков в качестве структурообразователей и обогатителей продуктов питания.

Характеристика липидов. Функции липидов в организме. Липиды животного и растительного происхождения. Рыбий жир. Холестерин. Лецитин.

Характеристика углеводов. Функции углеводов в организме. Балластные вещества. Источники углеводов. Сладкоедение.

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. Роль минеральных солей в организме. Макроэлементы и микроэлементы. Источники минеральных веществ. Солеедение.

Относительная величина основного обмена. Физиологические нормы потребления. Адекватность возрастным особенностям человека. Физиологические потребности в пищевых веществах и энергии с учетом возраста детей и подростков. Полноценное питание и диетическое питание.

Тема 6. 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 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. 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.

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.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Основы здорового питания» является зачет. На зачете по дисциплине «Основы здорового питания» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются следующими видами оценочных средств: тест, дискуссия, задание реконструктивного уровня. Зачет по дисциплине «Основы

здорового питания» проводится в смешанной форме (письменной и устной формах), используется рейтинговая система оценивая результатов обучения студентов.

Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

Тестирование проводится на зачете в течение 30 минут. Каждый вариант тест-билета содержит 18 заданий в тестовой форме.

Критерии оценки:

- Каждое правильно выполненное задание оценивается 0,5 балла, максимальное количество баллов – 9 баллов.
- Критерий зачёта по каждой теме – 1 балл.
- Если по отдельной теме студент набирает количество баллов ниже зачётного, то тема считается неосвоенной и баллы в рейтинг не прибавляются.
- Студент считается прошедшим тестирование, если все темы освоены.

Максимум 9 баллов.

Задание реконструктивного уровня по дисциплине «Основы здорового питания» выполняется письменно в процессе самостоятельной работы по подготовке к зачёту. Вариант задания студенты получают за 10 дней до зачёта. На зачёте проверяется и оценивается преподавателем.

Критерии оценки задания

Задание оценивается 10 баллами. При оценивании учитываются следующие критерии:

1) правильно выполнены оба задания – 10 баллов;

2) в одном из заданий допущена небольшая неточность и/или помарки в оформлении работы – 8-9 баллов;

3) в обоих заданиях допущены небольшие неточности и/или помарки в оформлении работы, либо одно задание выполнено верно, а в другом допущены значительные ошибки – 6-7 баллов;

4) правильно выполнено только одно задание, второе – не выполнено – 5 баллов;

5) выполнено только одно задание, но с небольшими неточностями и/или помарки в оформлении – 3-4 балла;

6) выполнено только одно задание, при этом допущены значительные ошибки – 1-2 балла;

7) задания не выполнены – 0 баллов.

Максимум 10 баллов

Дискуссия по одной из тем из списка проводится на зачете в течение 30 минут.

Критерии оценки дискуссии:

1. Точность аргументов (использование причинно-следственных связей) – 1 балл.
2. Четкая формулировка аргументов и контраргументов – 1 балл.
3. Доступность (понятность) изложения – 1 балл.
4. Логичность (соответствие контраргументов высказанным аргументам) – 1 балл.
5. Корректность используемой терминологии с научной точки зрения (правдивость, достоверность, точность определений) – 1 балл.
6. Удачная подача материала (эмоциональность, иллюстративность, убедительность) – 1 балл.
7. Отделение фактов от субъективных мнений – 1 балл.
8. Использование примеров (аргументированность) – 1 балл.
9. Видение сути проблемы – 1 балл.
10. Умение ориентироваться в меняющейся ситуации – 1 балл.
11. Корректность по отношению к оппоненту (толерантность, уважение других взглядов, отсутствие личностных нападок, отказ от стереотипов, разжигающих рознь и

неприязнь) – 1 балл.

Максимум 11 баллов.

Типовые варианты заданий для промежуточной аттестации по дисциплине «Основы здорового питания» представлены в приложении 2 «Фонд оценочных средств».

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

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Основы здорового питания» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. 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.
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. Омаров, Р. С. Основы рационального питания : учебное пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. – 78 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273466. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-2501-9. – DOI 10.23681/273466. – Текст : электронный.

– 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. Аутко, А. А. Овощи в питании человека / А. А. Аутко, Аутко Ан. – Минск : Белорусская наука, 2008. – 312 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93312. – Текст : электронный.
3. Барышева, Е. Организация рационального питания детей в образовательных учреждениях : учебное пособие / Е. Барышева, О. Баранова ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2012. – 305 с. –

Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259196. – Текст : электронный.

4. Здоровый образ жизни: рациональное питание: методические рекомендации : методическое пособие : [16+] / сост. Т. В. Харевич, Н. А. Пиунова, П. М. Якименко. – Минск : РИПО, 2010. – 64 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007. – Библиогр.: с. 52. – ISBN 978-985-503-136-0. – 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. Лечебное питание. Раздельное питание / сост. С. П. Кашин. – Москва : РИПОЛ классик, 2014. – 64 с. – (Здоровый образ жизни и долголетие). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240048. – ISBN 978-5-386-07147-9. – Текст : электронный.
7. Смирнова, И. Р. Пищевые и биологически активные добавки к пище : учебное пособие / И. Р. Смирнова, Ю. М. Плаксин ; Российская международная академия туризма. – Москва : Логос, 2012. – 134 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258270. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-98704-595-4. – Текст : электронный.
8. Шилов, В. Н. Здоровое питание [Электронный ресурс] : практические советы / В. Н. Шилов, В. П. Мицьо. - Москва : Равновесие, 2006. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) : ил. - (Электронная книга). - Систем. треб.: Pentium II, 256 MB RAM, Win 98/NT/2000/XP.

Интернет-ресурсы:

1. Epicurius [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.epicurious.com
2. Healthy Recipes [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://discoveryhealth.foodfit.com/dh_recipe_search.asp
3. Гастроном [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.gastronom.ru/
4. Гурман [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.gour-mand.ru/
5. Клуб любителей еды [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.foodclub.ru
6. Кулинарная книга [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.culinarbook.ru/index.html
7. Кулинарная энциклопедия «Кирилл и Мефодий» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://mega.km.ru/Kitchen/
8. Кулинарный Эдем [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.kedem.ru/
9. 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 текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные пособия (презентации, электронные словари), печатные пособия (раздаточные материалы, плакаты).

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: О.Н. Рябова, заведующий кафедрой технологии, экономики и сервиса, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры технологии, экономики и сервиса «_17_»___мая____2019 г., протокол № 9

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 7 от «11» февраля 2020 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ О.Н. Рябова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 11 от «14» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ О.Н. Рябова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 7 от «21» февраля 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ О.Н. Рябова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «22» июня 2023 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

Тема 1. Пищеварительная система человека.
Значение пищевых продуктов для жизнедеятельности.

Вопросы для обсуждения.

1. Характеристика пищеварительной системы.
2. Гигиена питания.
3. Государственная политика в области здорового питания. Законодательство по вопросам обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия Законы Российской Федерации «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения в РФ», «О защите прав потребителя».
4. Система санитарного законодательства.
5. Пищевые традиции населения разных стран.

Тема 2. Пища и характер питания.

Вопросы для обсуждения.

1. Роль пищевых продуктов в жизни человека.
2. Понятие «качество пищевых продуктов».
3. Характеристика процесса ассимиляции и диссимиляции при обмене веществ.
4. Энергетический обмен – основной и дополнительный. Энергетическая ценность продуктов питания.
5. Пищевая ценность. Биологическая ценность.
6. Принципы составления пищевого рациона. Принципы рационального питания.
7. Особенности рафинированных пищевых продуктов.

Практические задания.

1. Назовите нутриенты – собственно питательные вещества.
2. Каковы энергозатраты взрослого человека в зависимости от характера нагрузки?
3. Какова средняя суточная потребность человека в пищевых веществах?
4. Назовите основные требования, предъявляемые к полноценной пище здорового человека?
5. Охарактеризуйте процессы ассимиляции и диссимиляции.
6. Что такое биологическая ценность пищевых продуктов?
7. Чем обусловливается пищевая ценность продуктов питания?
8. В чем заключается философский и технический аспекты понятия «качество»?
9. Перечислите основные принципы составления пищевого рациона.
10. Перечислите основные принципы рационального питания.
11. 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 3. Гигиенические принципы режима и организации питания человека.

Вопросы для обсуждения.

1. Режим питания.
2. Гигиенические принципы.
3. Программа школьного питания.
4. Качественный состав рационального питания.
5. Особенности режима питания школьников.
6. Экологические проблемы в школьном питании.

Тема 4. Характеристика различных концепций 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 5. Химический состав и энергетическая ценность рациона питания.

Вопросы для обсуждения.

1. Характеристика органических веществ.
2. Характеристика белков. Функции белков в организме. Аминокислотный состав белков. Источники растительного и животного белка. Использование пищевых белков в качестве структурообразователей и обогатителей продуктов питания.
3. Характеристика липидов. Функции липидов в организме. Липиды животного и растительного происхождения. Рыбий жир. Холестерин. Лецитин.
4. Характеристика углеводов. Функции углеводов в организме. Балластные вещества. Источники углеводов. Сладкоедение.
5. Характеристика витаминов. Функции витаминов в организме. Водорастворимые и жирорастворимые витамины. Авитаминоз. Гипервитаминоз. Источники витаминов. Витаминные пищевые добавки.
6. Характеристика минеральных веществ. Функции воды в организме. Формы связи воды в организме. Способы очистки питьевой воды в бытовых условиях. Роль минеральных солей в организме. Макроэлементы и микроэлементы. Источники минеральных веществ. Солеедение.
7. Относительная величина основного обмена.
8. Физиологические нормы потребления.
9. Адекватность возрастным особенностям человека.
10. Физиологические потребности в пищевых веществах и энергии с учетом возраста детей и подростков.
11. Полноценное питание и диетическое питание.

Практические задания.

1. Что представляют собой балластные вещества и как они влияют на организм человека?
2. Для чего используются белки, поступающие с пищей в организм человека? Каковы их превращения в организме?
3. Назовите продукты, содержащие полноценные белки. Какие разновидности полноценных белков вы знаете?
4. Какова роль жиров в организме?
5. Назовите источники насыщенных и ненасыщенных жирных кислот.
6. Какую опасность для организма представляют жиры, богатые насыщенными жирными кислотами?
7. Что такое холестерин и какова его роль в жизнедеятельности организма?
8. Какова роль углеводов в организме?
9. Назовите основные источники углеводов и дайте им характеристику.
10. Каково влияние рафинированных продуктов на организм человека?
11. Охарактеризуйте витамины и приведите их классификацию.
12. От каких факторов зависит потребность человека в витаминах?
13. Назовите витамины, обладающие антиоксидантным действием и их основные источники.
14. Как максимально сохранить витамины в продуктах питания?
15. Перечислите микроэлементы и макроэлементы. Кратко охарактеризуйте их влияние на организм.
16. Каково влияние поваренной соли на организм человека? Какие продукты наиболее богаты и наиболее бедны поваренной солью?
17. Какова роль воды в организме?
18. Какую воду мы пьем, и как она влияет на организм человека?

19. 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 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 6. Характеристика отдельных групп пищевых продуктов.

Вопросы для обсуждения.

1. Зерновые и бобовые продукты. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
2. Хлеб и хлебобулочные изделия. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
3. Крупы и зерновые культуры. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
4. Бобовые. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
5. Овощи, фрукты, ягоды. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
6. Орехи и семечки. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
7. Грибы. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
8. Мед. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
9. Чай. Химический состав. Значение в пищевом рационе. Традиции чаепития.
10. Кофе. Химический состав. Влияние на организм. Способы приготовления кофе. Злоупотребление кофе.
11. Шоколад. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
12. Молоко и молочные продукты. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
13. Яйца и яичные продукты. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
14. Мясо и мясные продукты. Продукты животного происхождения. Состав. Значение в пищевом рационе.
15. Рыба и рыбные продукты и продукты моря. Химический состав. Значение в пищевом рационе.
16. Пищевые продукты из генетически модифицированных источников.

Практические задания.

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.

Тема 7. Биологически активные добавки к пище.

Вопросы для обсуждения.

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

Практические задания.

1. Что такое БАД? Какие продукты к ним относят?
2. Насколько обосновано с научной и практической точек зрения применение БАД?
3. Какие официальные документы регламентируют различные ас- пекты разработки, исследования, производства и применения БАД?
4. Какие учреждения в России занимаются сертификацией БАД?
5. Какие показатели определяются при гигиенической оценке БАД?
6. Какая информация должна быть представлена на этикетке упа- ковки БАД?
7. Какие существуют виды и формы БАД?

Тема 8. Алиментарные заболевания и их профилактика.

Вопросы для обсуждения.

1. Определение понятие «здоровье».
2. Факторы, определяющие здоровье. Роль фактора питания в поддержании здоровья.
3. Рационализация питания населения РФ - важнейшая социальная и гигиеническая проблема.
4. Понятие об алиментарных заболеваниях.
5. Болезни недостаточности питания. 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.

Практические задания.

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».

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.