

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение

«Пермский техникум промышленных  
и информационных технологий им. Б.Г. Изгагина»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНТЕГРИРОВАННОГО КУРСА**  
**ДОО.01 «ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**  
**МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Профессия: 43.01.09 Повар, кондитер

Пермь, 2019

ОДОБРЕНА


УТВЕРЖДЕНА

ОДОБРЕНА  
предметно (цикловой) комиссией

УТВЕРЖДЕНА  
на заседании методического совета

Протокол № 7  
«30» августа 2019г.

Председатель ЦМК

 /А.Е.Чураков/

Протокол № 8  
«28» июня 2019 г.

Зам. директора по учебной

работе  /М.С.Плотникова/

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки от 09.12.2016г. № 1569), программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих 19.01.17 Повар, кондитер

На базе: основного общего образования – 3 года 10 месяцев

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Пермский техникум промышленных и информационных технологий им. Б.Г.Изгагина»

**Разработчик (разработчики):** Матвеева Е.Ю., преподаватель ГБПОУ «ПТПИТ»

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Основы здорового питания» является дополнительной учебной дисциплиной по выбору ФГОС среднего общего образования при реализации программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

### **Цели и задачи дисциплины –**

Сформировать у обучающихся представление о здоровом питании.

Дать основные понятия «правильного» питания обучающимся.

Сформировать гигиенические навыки, связанные с приемом пищи.

Обучить практическим навыкам приобретение продуктов питания в условиях современной торговой сети.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

### **уметь:**

- формировать и реализовывать в практической деятельности принципы правильного питания и здорового образа.

- называть и характеризовать продукты питания;

-соблюдать правила кулинарной обработки:

-соблюдать гигиенические правила хранения и рекомендации по употреблению пищевых продуктов.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

### **знать:**

- основные принципы и правила правильного питания, как неотъемлемой составляющей здоровья и здорового образа жизни.

- основные правила поведения (этикета) и основ здорового образа жизни

- что такое питание, режим питания, пища, питательные вещества, продукты питания, рациональное питание, здоровое питание.

Результатом освоения программы дисциплины является освоение обучающимися элементов компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
ОК 11.	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>108</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>98</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>28</i>
теоретическое обучение	<i>70</i>
<b>консультации</b>	<i>6</i>
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>4</i>

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ПОО 02 Модуль 1 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>		<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>Осваиваемые элементы компетенций</b>
<b>1</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Тема 1. Значение питания в жизни человека. Основные группы питательных веществ.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			<b>ОК 1-7,9,10</b>
	1	Понятия и термины нутрициологии	2	2	
	2	Классические теории питания <a href="https://studme.org/322958/tovarovedenie/klassicheskie_teorii_pitaniya">https://studme.org/322958/tovarovedenie/klassicheskie_teorii_pitaniya</a>	2		
	3	Альтернативные теории питания	2		
	4	Лечебное голодание	2		
	5	Концепция питания предков	2		
	6	Концепция раздельного питания	2		
	7	Физиология пищеварения	2		
		Практическое занятие 1. Характеристика эссенциальных питательных веществ.	2	3	
		Практическое занятие 2. Составление меню	2		
		Практическое занятие 3. Составление меню	2		
<b>Тема 2. Основные принципы рационального и сбалансированного питания. Понятие об адекватном питании.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			<b>ОК 1-7,9,10</b>
	8	Общая нутрициология	2	2	
	9	Белки. Состав и биологическая ценность белков	2		
	10	Белки и аминокислоты в организме человека. Незаменимые аминокислоты	2		
	11	Заменимые аминокислоты. Потребность организма в белках	2		
	12	Жиры. Состав и энергетическая ценность жиров. Жиры в организме человека	2		
	13	Особенности потребления жиров	2		
	14	Углеводы. Строение и классификация углеводов. Углеводы в пищевых продуктах и в организме человека	2		
	15	Вода. Органические кислоты. Дубильные вещества	2		
	16	Пигменты. Фитонциды. Азотсодержащие экстрактивные вещества	2		
	17	Витамины. Жирорастворимые витамины. Водорастворимые витамины	2		
	18	Витаминоподобные вещества. Минеральные вещества и биоэлементы	2		
	19	Биоэлементы-органогены. Макроэлементы. Микроэлементы	2		

	Практическое занятие 4. Составление сравнительной характеристики продуктов питания по пищевой, физиологической, энергетической ценности	2	3		
	Практическое занятие 5. Составление сравнительной характеристики продуктов питания по пищевой, физиологической, энергетической ценности	2			
<b>Тема 3. Пищевая ценность продуктов питания</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			<b>OK 1-7,9,10</b>
	20	Молочные продукты	2	3	
	21	Мясные продукты и заменители мяса	2		
	22	Продукты из зерна	2		
	23	Овощи, ягоды, фрукты	2		
	24	Биологически активные добавки к пище	2		
	25	Биологически активные добавки к пище	2		
		Практическое занятие 6. Определение пищевой ценности молочных продуктов	2	3	<b>OK 1-7,9,10</b>
		Практическое занятие 7. Определение пищевой ценности мясных продуктов	2		
		Практическое занятие 8. Определение пищевой ценности овощей	2		
<b>Тема 4. Основные пищевые инфекции и пищевые отравления</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			<b>OK 1-7,9,10</b>
	26	Патогенные микроорганизмы: понятие, биологические особенности	2	2	
	27	Пищевые инфекции, пищевые отравления и глистные заболевания. Острые кишечные инфекции: брюшной тиф, дизентерия, холера, сальмонеллез и др. Возбудители, симптоматика, источники заражения, меры борьбы с инфекцией на предприятиях. Зоонозы: бруцеллез, туберкулез, сибирская язва, ящур.	2		
	28	Пищевые отравления микробного и немикробного происхождения	2		
	29	Возможные источники микробиологического загрязнения в пищевом производстве, условия их развития	2		
	30	Методы предотвращения порчи сырья и готовой продукции на предприятиях общественного питания	2		
		Практическое занятие 9. Определение микробиологической безопасности пищевых продуктов. Работа с муляжами, консервами, образцами пищевых продуктов	2	3	<b>OK 1-7,9,10</b>
		Практическое занятие 10. Решение ситуационных задач по определению наличия патогенной микрофлоры в пищевых продуктах	2	3	
<b>Тема 5. Пищеварение и усвояемость пищи.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			<b>OK 1-7,9,10</b>
	31	Понятие о процессе пищеварения. Физико-химические изменения пищи в процессе	2	2	



<b>Рациональное сбалансированное питание для различных групп населения</b>		пищеварения			
	32	Усвояемость пищи: понятие, факторы, влияющие на усвояемость пищи	2		
	33	Рациональное питание: понятие, основные принципы. Режим питания и его значение. Принципы нормирования основных пищевых веществ и калорийности пищи в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда	2		
	34	2 Возрастные особенности детей и подростков. Нормы и принципы питания детей разного возраста.	2		
	35	Особенности сырья и кулинарной обработки блюд для детей и подростков, режим питания. Понятие о лечебном и лечебно-профилактическом питании. Методики составления рационов питания	2		
		Практическое занятие 11. Выполнение расчёта суточного расхода энергии в зависимости от основного энергетического обмена человека.	2	3	
		Практическое занятие 12. Выполнение расчёта калорийности блюда (по заданию преподавателя)	2		
		Практическое занятие 13. Составление рационов питания для различных категорий потребителей	2		
		Практическое занятие 14. Решение ситуационных задач по правилам пользования моющими и дезинфицирующими средствами, санитарным требованиям к мытью и обеззараживанию посуды, инвентаря и оборудования	2		
		<b>Консультация</b>		<b>6</b>	
		<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>4</b>	
	<b>Всего</b>		<b>108</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Технология кулинарного производства и технология кондитерского производства», оснащенный оборудованием: доской учебной, рабочим местом преподавателя, столами, стульями (по числу обучающихся), шкафами для хранения муляжей (инвентаря), раздаточного дидактического материала и др.; техническими средствами компьютером, средствами аудиовизуализации, мультимедийным проектором; наглядными пособиями (натуральными образцами продуктов, муляжами, плакатами, DVD фильмами, мультимедийными пособиями).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

1 Российская Федерация. Законы. О качестве и безопасности пищевых продуктов [Электронный ресурс]: федер. закон: [принят Гос. Думой 1 дек.1999 г.: одобр. Советом Федерации 23 дек. 1999 г.: в ред. на 13.07.2015г. № 213-ФЗ]. <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102063865&rdk=&backlink=1>

2 СанПиН 2.3.2.1078-01 Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20 августа 2002 г. № 27 [http://www.ohranatruda.ru/ot\\_biblio/normativ/data\\_normativ/46/46201/](http://www.ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/46/46201/)

3 .СанПиН 2.3.6. 1079-01 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 08 ноября 2001 г. № 31 [в редакции СП 2.3.6.2867-11 «Изменения и дополнения» № 4»]. – Режим доступа: [http://ohranatruda.ru/ot\\_biblio/normativ/data\\_normativ/9/9744/](http://ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/9/9744/)

4 Профессиональный стандарт «Повар». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 № 610н (зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2015 № 39023

Основная литература:

1 Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. М., «НЕСТЛЕ» «ОЛМА-ПРЕСС ИНВЕСТ», 2019 - 80с.

2 Королев А.А. Гигиена питания: учебник для студентов - 2-е изд. Перераб. И доп.- Москва: Academia, 2017 – 527с.

3 Мартинчик, А.Н. Физиология питания, санитария и гигиена: учебное пособие / А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Л.С. Трофименко. -3е изд., стереотип. - М.: Академия, 2018 - 192 с.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p><b>Знания:</b> Составлять режим питания обучающихся Рассчитывать баланс белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов при составлении технологических карт, меню</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Не менее 75% правильных ответов. Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения профессиональной терминологии</p>	<p>Текущий контроль при проведении: - письменного/устного опроса; - тестирования; Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в виде тестирования</p>
<p><b>Умения:</b> Значение здорового питания как основы благополучия человека. Теории питания и принципы охраны жизни и здоровья обучающихся</p>	<p>Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям - Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д. - Точность оценки - Соответствие требованиям инструкций, регламентов</p>	<p>Текущий контроль: - защита отчетов по практическим занятиям; - оценка заданий для внеаудиторной (самостоятельной) работы - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий</p>