

Министерство образования и науки Мурманской области

«Северный национальный колледж»

(филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения  
Мурманской области «Оленегорский горнопромышленный колледж»)



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ**  
учебной дисциплины

**ОП.08 Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров**

основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных  
рабочих, служащих по профессии среднего профессионального образования

**35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы**

Учебно-методический комплект учебной дисциплины **ОП.08 Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров** для профессии среднего профессионального образования естественно-научного профиля: **35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы.**

**Организация-разработчик:**

«Северный национальный колледж» (филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения Мурманской области «Оленегорский горнопромышленный колледж»)

**Составитель:**

Мировова Е.Л., преподаватель

**Ответственный:**

Советкина С.В., начальник отдела по учебной работе

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании ЦМК филиала

Протокол

от «01» сентября 2021 г. № 1

## СОДЕРЖАНИЕ

Наименование разделов	стр.
1. Введение	4
2. Образовательный маршрут	5
3. Содержание дисциплины 3.1. Краткое содержание теоретического материала программы 3.2. Лабораторные работы 3.3. Практические занятия 3.4. Самостоятельная работа	6
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 4.1. Текущий контроль 4.2. Итоговый контроль по УД	8
5. Информационное обеспечение дисциплины	9

## 1. ВВЕДЕНИЕ

### УВАЖАЕМЫЙ СТУДЕНТ!

Учебно-методический комплекс по дисциплине *Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров* создан Вам в помощь для работы на занятиях, при выполнении домашнего задания и подготовки к текущему и итоговому контролю по дисциплине.

УМК по дисциплине включает теоретический блок, перечень практических занятий и/или лабораторных работ, задания для самостоятельного изучения тем дисциплины, вопросы для самоконтроля, перечень точек рубежного контроля, а также вопросы и задания по дифференцированному зачету.

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, Вы должны внимательно изучить список рекомендованной основной и вспомогательной литературы. Из всего массива рекомендованной литературы следует опираться на литературу, указанную как основную.

Основные понятия, используемые при изучении содержания дисциплины, приведены в глоссарии.

После изучения теоретического блока приведен перечень лабораторных и практических работ, выполнение которых обязательно. Наличие положительной оценки по практическим и лабораторным работам необходимо для получения зачета по дисциплине, поэтому в случае отсутствия на уроке по уважительной или неуважительной причине Вам потребуется найти время и выполнить пропущенную работу.

В процессе изучения дисциплины предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая *составление таблиц и кроссвордов, написание рефератов, подготовка к практическими работами.*

Содержание рубежного контроля (точек рубежного контроля) разработано на основе вопросов самоконтроля, приведенных по каждой теме.

По итогам изучения дисциплины проводится дифференцированный зачет.

В результате освоения дисциплины Вы должны уметь:

- Проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;
- рассчитывать энергетическую ценность блюд;
- составлять рационы питания;

В результате освоения дисциплины Вы должны знать:

- роль пищи для организма человека;
- основные процессы обмена веществ в организме;
- суточный расход энергии;
- состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;
- роль питательных и минеральных веществ, витаминов и воды в структуре питания;
- физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;
- усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;
- понятие рациона питания;
- суточную норму потребления человека в пищевых веществах;
- нормы и принципы рационального сбалансированного питания;
- методику составления рационов питания;
- ассортимент и характеристика основных групп продовольственных товаров;
- общие требования к качеству сырья и продуктов;
- условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров.

В результате освоения дисциплины у Вас должны формироваться общие компетенции (ОК):

*ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.*

*ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определённым руководителем.*

*ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.*

*ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.*

*ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.*

*ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.*

*ОК 7. Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние.*

*ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных знаний (для юношей).*

А так же профессиональные компетенции, к освоению которых готовит содержание дисциплины.

*ПК Оценивать качество продуктов и пищевого сырья.*

*ПК Рассчитывать энергетическую ценность блюда.*

**Внимание!** Если в ходе изучения дисциплины у Вас возникают трудности, то Вы всегда можете к преподавателю прийти на индивидуальную консультацию, которые проводятся согласно графику.

В случае, если Вы пропустили занятия, Вы также всегда можете прийти на консультацию к преподавателю.

## **2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ С ОСНОВАМИ ТОВАРОВЕДЕНИЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫХ ТОВАРОВ**

*Таблица 1*

<b>Формы отчетности, обязательные для сдачи</b>	<b>Количество</b>
лабораторные занятия	12
практические занятия	8
Точки рубежного контроля	2
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет

**Желаем Вам удачи!**

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Краткое содержание теоретического материала программы.

##### Раздел 1 Основы физиологии.

Тема 1.1. Пищевые вещества и их значение.

Тема 1.2. Обмен веществ и энергии.

Тема 1.3. Питание различных групп населения.

Тема 1.4. Лечебное питание.

Тема 1.5. Пищеварение усвояемость пищи.

##### Раздел 2 Основы товароведения.

Тема 2.1. Зерно и продукты его переработки.

Тема 2.2. Свежие овощи, плоды, грибы и продукты их переработки.

Тема 2.3. Рыба и рыбные продукты.

Тема 2.4. Мясо и мясопродукты.

Тема 2.5. Молоко и молочные продукты.

Тема 2.6. Пищевые жиры.

Тема 2.7. Вкусовые товары.

Тема 2.8. Сахар и сахаросодержащие продукты, мед, кондитерские изделия.

#### 3.2. Лабораторные работы (темы, содержание)

№ лабораторной работы			Формы и методы контроля
	Наименование темы и содержание занятий по программе	Кол-во часов	
1	Тема 1.1 Общие сведения о белках, жирах и углеводах	2	Оценка результатов лабораторной работы.
2	Тема 1.3. Нормы физиологических потребностей взрослых	2	Оценка результатов лабораторной работы.
3	Тема 1.4. Составление меню суточного рациона для различных групп населения	2	Оценка результатов лабораторной работы
4	Тема 1.5. Процессы пищеварения пищи у человека	2	Оценка результатов лабораторной работы
5	Тема 2.6. Определение качества пищевых жиров	2	Оценка результатов лабораторной работы
6	Тема 2.7. Определение качества вкусовых товаров	2	Оценка результатов лабораторной работы

#### 3.3. Практические занятия (темы, содержание)

№ практического занятия			Формы и методы контроля
	Наименование темы и содержание занятий по программе	Кол-во часов	
	Тема 1.2.		
1	Расчет энергетической ценности	1	Оценка результатов выполнения

	продуктов		практической работы.
2	Тема 1.4. Составление меню суточного рациона для разных групп населения.	1	Оценка результатов выполнения практической работы.
3	Тема 2.1. Органолептическая оценка качества зернопродуктов.	1	Оценка результатов выполнения практической работы
4	Тема 2.2. Органолептическая оценка качества плодоовощных продуктов.	1	Оценка результатов выполнения практической работы
5	Тема 2.3. Определение качества рыбных консервов	1	Оценка результатов выполнения практической работы
6	Тема 2.4. Определение качества мяса и колбасных изделий	1	Оценка результатов выполнения практической работы
7	Тема 2.5. Органолептическая оценка качества молочных продуктов	1	Оценка результатов выполнения практической работы
8	Тема 2.8. Определение качества сахаросодержащих продуктов	1	Оценка результатов выполнения практической работы

### 3.3. Самостоятельная работа (виды, формы контроля, методические рекомендации)

В процессе изучения дисциплины предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая следующие виды заданий:

1. Подготовка рефератов.
2. Составление таблиц.
3. Подготовка к лабораторным и практическим работам.
4. Составление кроссвордов.
5. Работа с книгой и составление краткого конспекта.

#### Форма контроля самостоятельной работы:

*выполнение и сдача ЛПП, тест, защита реферата и, проверка конспекта и таблиц, проверка решения задач, проверка рабочих тетрадей и др.*

#### Методические рекомендации к написанию реферата

Важно разобраться сначала, какова тема и цель.

Подбор литературы и изучение её.

Предварительный план работы. В нем выделить основные части (вводная, основная и заключительная), раскрывающие их содержание.

Кратко систематизировать изученную литературу, излагать сущность прочитанного.

Проверить текст и если нужно доработать.

Оформить на листах А-4: 1 лист – титульный, где пишется тема, Фамилия И.О. обучающего, группа, курс. 2,3 листы - основная и заключительная часть. Дополнить фото, схемами, таблицами и т.д

#### Методические рекомендации по составлению конспекта.

Внимательно прочитать текст.

Выделить главное.

Составить план.

Кратко сформулировать основные положения текста.

Законспектировать материал, излагать сущность прочитанного, соблюдая план.

Записи следует вести четко и ясно.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

##### 1.1. Текущий контроль

Перечень точек рубежного контроля	Охват тем	Форма контроля
1 семестр	1.1.-1.5. ; 2.1.-2.8.	Оценка результатов лабораторно-практических работ Оценка устного опроса Оценка тестового контроля Оценка рефератов, таблиц, кроссвордов Оценка контрольных работ

##### 1.2. Итоговый контроль по УД

Тестовые задания

**1. Обмен веществ – это процесс:**

- а) поступления веществ в организм; P = 3  
б) удаления из организма не переваренных остатков;  
в) потребления, превращения, использования, накопления и потери веществ и энергии.

**2. При окислении в организме человека 1 г углеводов – выделяется - ... к/к, 1 г жира - ... к/к, 1 г белков - ... к/к.** P = 3

**3. В каком порядке расположены органы пищеварения?** P = 5

ротовая  $\rightarrow$  \_\_\_\_\_  $\rightarrow$  \_\_\_\_\_  $\rightarrow$  \_\_\_\_\_  $\rightarrow$  \_\_\_\_\_  $\rightarrow$  \_\_\_\_\_  $\rightarrow$  прямая кишка  
полость

**4. Важнейший компонент процесса пищеварения (один):**

- а) вода; б) кислоты; в) ферменты; г) минеральные вещества. P = 4

**5. Плоды однолетнего растения из семейства зонтичный:**

- а) перец; б) анис; в) гвоздика? P = 3

**6. При производстве каких молочных продуктов используют пастеризацию:** P = 3

- а) молока, сливок; б) молочных сгущенных, консервов; в) молочных сухих консервов?

**7. Каковы условия хранения творога:**

- а) t 2 °C – 36 часов; б) t 18 °C – до 8 месяцев; в) t 10 °C – 10 суток? P = 3

**8. К группе пищевых жиров относят:** P = 3

- 1) \_\_\_\_\_; 2) \_\_\_\_\_; 3) \_\_\_\_\_.

##### Задания к ДЗ

**1. Определите качество свежих огурцов по следующим показателям:**

- внешний вид – свежие, целые, чистые, правильной формы, с пожелтевшей кожицей;
- вкус и запах – свойственный, без посторонних;
- внутреннее строение – мякоть грубая, с крупными семенами;
- размер – длина 14 см; диаметр – 6 см.

**9. Определите энергетическую ценность 100 г. майонеза.**



## **5.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основные источники:**

1. Богатырева Е.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены.- М.: Академкнига, 2006. - 185 с.
2. Гранаткина Н.В. Товароведение и организация торговли продовольственными товарами.- М.: Академия, 2006. – 240 с.
3. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии.- М.: Академия, 2010. – 256 с.
4. Матюхина З.П. Товароведение пищевых продуктов. – М.: Академия, 2010. - 336 с.
5. Мартипчик А. Н. Физиология питания, санитария и гигиена.- М.: Академия, 2008 .- 192 с.

### **Дополнительные источники:**

1. Амренова М.М. Повар. – М.: Академкнига , 2005.
2. Анфимова Н.А. Кулинария. – М.: Академия, 2005
3. Мармузова Л.В. Основы микробиологии, санитарии и гигиены. – М.: Академия, 2004
4. Покровский А.А. Химический состав пищевых продуктов.- М.: Пищевая промышленность, 1977.
5. Татарская Л.Л. Лабораторно-практические работы для поваров и кондитеров. – М.: Академия , 2003
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания /Авт. – сост. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. – А.С.К., 2002

### **Нормативно-правовые источники:**

1. СанПин 2.3.6.1079-01 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания. Изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья
2. СанПиН 2.3.2.13.24-01 Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов
3. СанПин 1.1.1058-01 Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических мероприятий
4. СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования
5. Закон Российской Федерации «О защите прав потребителей». – М. : Омега-Л, 2010. – 47 с.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Федеральный портал образовательных ресурсов. Общественное питание / [Электронный ресурс]. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/catalog/meta/5/mc/oknp/mi/36/p/page.html>