Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физико-математического и технологического образования
Кафедра технологий профессионального обучения

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
«24» июня 2022 г.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Программа учебной дисциплины модуля
Основы рационального питания

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура.

(заочная форма обучения)

Составитель: Шарафутдинов А.М.,
доцент кафедры технологий
профессионального обучения

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта протокол от «23» мая 2022 г. № 9.

Ульяновск, 2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

1. Наименование дисциплины

Дисциплина «Основы здорового питания» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули) вариативного модуля Основ рационального питания учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Технология», «Физическая культура» или соответствующих дисциплин среднего профессионального образования, а также ряда дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-3 семестрах: Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья, Основы медицинских знаний, Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура и спорт.

Перечень планируемых результатов обучения

Целью изучения дисциплины «Основы здорового питания» является обеспечение возможности профессиональной деятельности студентов в области современных технологий здорового питания

Задачами освоения дисциплины являются:

-получение студентами систематизированных теоретических знаний по программе дисциплины;

-получение студентами систематизированных практических навыков приготовления функциональных продуктов питания;

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Основы здорового питания» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом	ОР-1 основные принципы рационального питания, специальные формы организации питания ОР-2 основные группы питательных веществ, суточную потребность в питательных веществах различных групп населения	ОР-5 проводить органолептическую оценку качества и безопасности продовольственных продуктов и сырья ОР-6 осуществлять подбор продуктов для сбалансированного питания ОР-7 правильно составлять суточный	ОР-8 навыками внедрения принципов здорового питания в практическую деятельность ОР-9 навыками применения полученных навыков для профилактики хронических заболеваний населения

их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	ОР-3 энергетическую ценность пищи и энергетический обмен; - пищевую ценность продуктов питания ОР-4 физиологические основы составления пищевых рационов	рацион питания для различных групп населения	

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
7	3	108	4	10	-	85	экзамен
Итого:	3	108	4	10	-	85	

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1.Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Название тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практич ес. занятия	Лаборат орные занятия	Самосто ятельная работа
Тема 1.Введение. Понятие о рациональном питании. Основные принципы правильного питания	2	-		10
Тема 2. Понятие рациона питания. Нормы и принципы рационального питания	2	2		20
Тема 3. Лечебное и лечебно – профилактическое питание.	-	2		20

Тема 4. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.	-	2		10
Тема 5. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма.	-	2		10
Тема 6.Функциональные продукты питания.	-	2		15
Итого 7 семестр:	4	10	-	85

3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (7 семестр)

Тема 1.Введение. Понятие о рациональном питании. Основные принципы правильного питания.

Введение. Понятие о рациональном питании. Основные принципы правильного питания.

Тема 2. Понятие рациона питания. Нормы и принципы рационального питания

Современная пирамида здорового питания и принципы ее конструирования. Определение понятий рациональное, оптимальное питание. Основные нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения, в том числе детского питания: энергетические затраты основного обмена, формулы расчета величины основного обмена. Методики составления рационов питания для различных возрастных категорий населения

Тема 3. Лечебное и лечебно – профилактическое питание.

Лечебное питание: понятие, назначение и основные физиологические принципы его построения. Характеристика основных диет. Особенности составления суточного рациона-меню для различных диет с учетом энергетической ценности. Назначение лечебно-профилактического питания и понятие о его рационах. Методика составления рациона питания для различных диет. Альтернативные виды питания. Экология и питание человека

Тема 4. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.

Классификация основных методов оценки качества пищевого сырья и продуктов. Характеристика органолептического метода оценки качества

Тема 5. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма.

Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Пищевая ценность белков. Белки животного, растительного и нетрадиционного происхождения. Азотистый баланс. Классификация жиров пищи. Жирные кислоты. Значение ненасыщенных жирных кислот в питании человека. Классификация витаминов. Краткая характеристика их функций. Классификация минеральных веществ (атомовитов) и физиологические функции основных макро-и микроэлементов

Тема 6.Функциональные продукты питания.
Функциональные продукты питания.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, кейс-задач, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, кейс-задач по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:
- подготовки к устным докладам (выступлениям по теме реферата).

Темы рефератов (7 семестр)

1. «Пищеварение»
2. «Значение пищевых веществ для организма человека»
3. «Роль труда и физкультуры в обмене веществ»
4. «Суточный расход энергии различных групп населения»
5. «Модные диеты, плюсы и минусы»
6. «Вегетарианство»
7. «Раздельное питание»
8. «Организация питания в учебных заведениях»
9. «Пищевые добавки»
10. «Питание современного человека»
11. «Функциональное питание»
12. «Назначение и характеристика основных лечебных диет»
13. «Аппетит и голод»
14. «Витамины в питании»

15. «Профилактика авитаминоза»
16. «Пища - источник минеральных веществ»
17. «Функции воды в организме человека»
18. «Углеводы в пищевых продуктах»
19. «Жиры в пищевых продуктах»
20. «Холестерин и пищевые жиры – основные источники развития атеросклероза»
21. «Белки – основной строительный материал организма»
22. «Пища как источник энергии»
23. «Пищеварительная система человека»
24. «Баланс энергии»
25. «Питание и предупреждение заболеваний»

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Шарафутдинов,А.М. Технология приготовления полуфабрикатов [Текст] : учебно-методические рекомендации / ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова". - Ульяновск : ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2017. - 26 с.
2. Шарафутдинов,А.М. Хранение и консервирование пищевого сырья и продукции [Текст] : учебно-методические рекомендации / ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова". - Ульяновск : ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2017. - 12 с.
3. Шарафутдинов,А.М. Пищевая ценность продуктов питания [Текст] : учебно-методические рекомендации / ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова". - Ульяновск : ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2017. - 16 с.
4. Шарафутдинов,А.М. Экспертиза пищевых продуктов [Текст] : учебно-методические рекомендации / МОиН РФ, ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова". - Ульяновск : ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2017. - 15 с.
5. Шарафутдинов,А.М.Основы микробиологии, физиологии питания и санитарии [Текст] : учебно-методические рекомендации / МОиН РФ, ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова". - Ульяновск : ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2017. - 17 с.
6. Шарафутдинов,А.М. Товароведение продовольственных товаров [Текст] : учебно-методические рекомендации / МОиН РФ, ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова". - Ульяновск : ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2017. - 11 с

2. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения

материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации ОС-1 Защита реферата	Знает: ОР-1 основные принципы рационального питания, специальные формы организации питания ОР-2 основные группы питательных веществ, суточную потребность в питательных веществах различных групп населения ОР-3 энергетическую ценность пищи и энергетический обмен; - пищевую ценность продуктов питания ОР-4 физиологические основы составления пищевых рационов Умеет: ОР-5 проводить органолептическую оценку качества и безопасности продовольственных продуктов и сырья ОР-6 осуществлять подбор продуктов для сбалансированного питания ОР-7 правильно составлять суточный рацион питания для различных групп населения Владеет: ОР-8 навыками внедрения принципов здорового питания в практическую деятельность ОР-9 навыками применения
	Оценочные средства для промежуточной аттестации **зачет** ОС-6 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам	

		полученных навыков для профилактики хронических заболеваний населения

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Кухни народов мира».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-2 Экзамен в форме устного собеседования

Примерные вопросы к экзамену

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Экзамен
7 семестр	Разбалловка по видам работ	9 х 1=9 баллов	15 х 1=15 баллов	212 баллов	64 балла
	Суммарный макс. балл	9 баллов max	24 балла max	236 баллов max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 7 семестра

3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения

материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы практических занятий (7 семестр)

***Практическая работа №1*. Понятие о рациональном питании.**

План:

1. Принципы рационального питания кухни народов Поволжья

***Практическая работа №2*. Нормы рационального питания**

План:

1. Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка
2. Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка.
3. Составление суточного рациона питания учащегося СПО.

***Практическая работа №3*. Лечебное и лечебно – профилактическое питание**

План:

1. Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности

***Практическая работа №4*. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.**

План:

1. Органолептический метод оценки качества молока.

2. Органолептический метод оценки качества творога, сметаны.

3. Органолептический метод оценки качества овощей, фруктов.

4. Органолептический метод оценки качества овощных и фруктовых салатов.

***Практическая работа №5*. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма.**
План:
1. Определение состава пищевых продуктов.
2. Определение пищевой ценности различных продуктов питания.

***Практическая работа №6*. Функциональные продукты питания.**

План:
1. Определение состава йогуртной продукции.
2. Определение состава кефира, ряженки, простокваши.

4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Габелко, С. В. Безопасность продовольственного сырья и продуктов питания : учебное пособие : [16+] / С. В. Габелко. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2012. – Часть 1. – 183 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228765 (дата обращения: 16.02.2022). – ISBN 978-5-7782-2044-7. – Текст : электронный.

2. 2. Теплов, В. И. Физиология питания : учебное пособие для бакалавров / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. — 6-е изд. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2019. — 456 с.- : [Электронный ресурс. – Режим доступа : https://znanium.com/catalog/document?id=358141]

Дополнительная литература

1.Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. - Москва : Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/557072 (дата обращения: 03.03.2022). – Режим доступа: по подписке.

2. Экологическая и продовольственная безопасность: учебное пособие / Р.И. Айзман, М.В. Иашвили, С.В. Петров. – Москва :НИЦ ИНФРА-М, 2018. – 240 с. - : [Электронный ресурс. – Режим доступа: https://znanium.com/catalog/document?id=346324]

Интернет-ресурсы

- Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]. Режим доступа:.http://biblioclub.ru/
- Университетская библиотека ONLINE./ [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://znanium.com/
- Федеральный портал «Российское образование»./ [Электронный ресурс]. Режим доступа:http://www.edu.ru
- Российский портал открытого образования [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.openet.ru/
-Педагогическая библиотека./ [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://pedagogic.ru/