Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Сыктывкарский торгово-экономический колледж»

(ГПОУ «СТЭК»)

**Методические рекомендации**

**по выполнению внеаудиторной (самостоятельной) работы**

|  |  |
| --- | --- |
| по дисциплине (МДК, ПМ) | **МДК 01.03 Физиология питания** |
|  |
| по специальности | 19.02.10 «Технология продукции общественного питания» |

Сыктывкар 2019

Разработчики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ФИО | Квалификационная категория | Должность |
| 1 | Барнась Елена Михайловна | первая | преподаватель |
| Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссииПротокол № \_\_\_\_\_от «\_\_\_\_».\_\_\_\_. 2019г.Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Cуханова О.А. |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка  | 4 |
| 2. | Краткий тематический план видов самостоятельной работы  | 5 |
| 3. | Карта самостоятельной работы студента  | 7 |
| 4. | Порядок выполнения самостоятельной работы студентом  |  |
| 5. | Критерии оценки |  |
| Приложения  |  |
| Список рекомендуемой литературы  |  |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Самостоятельная работа студентов – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая в основном во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа студентов может быть организована во время аудиторных занятий при участии преподавателя.

Основная цель самостоятельной работы студентов – воспитание сознательного отношения студентов к овладению теоретическими и практическими знаниями, привитие им привычки к напряжённому интеллектуальному труду.

Задачи самостоятельной работы студентов:

* систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений;
* углубление и расширение теоретических знаний;
* формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
* развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
* формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
* развитие исследовательских умений;
* использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

* подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, оборудования и другое);
* основной (реализация программы, использование приемов поиска информации; усвоения, переработки, применения, передачи знаний; фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
* заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация; оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Функциями преподавателя являются:

* разработка плана аудиторной и внеаудиторной СРС по учебной дисциплине по формам, содержанию, объему в соответствии с учебным планом, согласно рабочей программе дисциплины;
* разработка методических рекомендаций по самостоятельной работе, материалов для проведения самоконтроля и контроля уровня знаний по дисциплине;
* установление и доведение до студентов расписания консультаций;
* доведение до студентов на первом занятии календарного плана текущих контрольных мероприятий выполнения СРС по видам и срокам;
* систематический контроль выполнения студентами графика самостоятельной работы.

Студенты на выполнившие 80% запланированного объема самостоятельной работы к экзамену недопускаются.

**2. КРАТКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВИДОВ**

**САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Часы**  | **Вид работы** |
|  **Раздел.1 Основы физиологии питания** |
| **Тема 1.1 Пищеварение и обмен веществ** | *2* | СР №1 Составить схему процесса пищеварения |
| **Тема 1.2 Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма** | *4* | СР №2 Составить таблицу пищеварения основных пищевых веществ(белков, жиров, углеводов, витаминов), по разделам: значение для организма, суточная потребность, влияние избытка, влияние недостатка веществ, наличие в продуктах. СР №3Выполнение творческой работы . Анализ потребности в питании человека в сбалансированном питании; |
| **Раздел 2 Питание различных групп населения** |
| **Тема 2.1. Рациональное питание и физиологические основы его организации** | ***2*** | СР №4 Сообщение по теме «О пользе и вреде раздельного питания» |
| **Тема 2.2.“Питание детей и подростков»** | ***2*** | СР №5 Сделать анализ двухнедельного меню питания студентов в учебных заведения среднего и высшего профессионального образования выявить положительные и отрицательные моменты меню, предложить свои изменения  |
| **Тема 2.3. Лечебное и лечебно-профилактическое питание** | ***17*** | СР №6 Составление систематизационной таблицы при изучении основ лечебного питанияСР №7 Выполнение реферата «Вегетарианство: за и против!»СР №8 Изучить терминологию усвояемости пищевых продуктовСР №9 Разработка рациона усиленного питания для спортсменов в зимнее время ( лыжники, хоккеисты ит.п.);СР №10Сделать анализ рациона питания людей, занятых умственным трудом и физическим трудом;- СР №11 изучить принципы организации лечебного питания в больницах города;- СР №12 сделать анализ использования различных диет при составлении меню предприятий питания;- СР № 13разработать меню с учетом питания разных групп населения : альтернативное меню к основному по принципу – лечебное щадящее меню, вегетарианское меню, православное постное меню и т.п.  |
| **Итого**  | ***27*** |  |

**3. КАРТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА**

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студентами по дисциплине **ОП 02 Физиология питания** состоят из карты самостоятельной работы студента и порядка выполнения самостоятельной работы студентом, списка рекомендуемой литературы.

 Карта самостоятельной работы поможет студентам организовать свою работу и мобилизовать себя на достижение поставленных задач. Из данной карты студенты узнают наименования тем, которые вынесены на самостоятельное изучение, обязательные и предоставленные по выбору формы самостоятельной работы, основную литературу. К каждой теме предложен план, вопросы самопроверки и проверки, которые помогут студентам сориентироваться в изучаемой теме, правильно расставить акценты. Самостоятельная работа рассчитана на разные уровни мыслительной деятельности. Выполненная работа, позволит приобрести не только знания, но и умения, навыки, а также выработать свою методику подготовки, что очень важно в дальнейшем процессе обучения.

 В карте самостоятельной работы студента предложены наименования вопросов, количество часов для выполнения, форма осуществления работы (обязательная и по выбору студента), вопросы для самопроверки и проверки преподавателем, а также основная литература, необходимая для выполнения предложенных заданий. Для выполнения самостоятельной работы студентам разрешается пользоваться учебной литературой, которая предложена в списке рекомендуемой литературы или другими источниками по усмотрению студентов. Данная информация представлена в таблице 1.

**Таблица 1 Карта самостоятельной работы студента**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название и****номер****раздела (темы)** | **Количество часов** | **Форма осуществления СР** | **ОК, ПК** | **Требования (умения), проверяемые заданием** | **Основная и****дополнительная****литература** |
| **1** | **2** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **Тема 1.1 Пищеварение и обмен веществ** | *2* | СР №1 Составить таблицу пищеварения основных пищевых веществ  | ПК 1. Рассчитывать энергетическую ценность продуктов питания, готовой сложной кулинарной продукции ПК 2. Рассчитывать энергетическую ценность продуктов питания, рацион питания для разных слоев населения в зависимости от возраста, пола и физических нагрузок ПК 3. Рассчитывать энергетическую ценность продуктов для диетического питанияОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задачОК 6. Работать в коллективе, в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификацииОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. | **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;**Должны уметь:**проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;рассчитывать энергетическую ценность блюд; |  Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: Учеб для нач. проф. Образования: Учебное пособие для сред. проф. образования/ З.П.Матюхима.-2-е изд., стер. -М.:Издательский центр «Академия»; Образовательно-издательский центр «Академия», 2002 |
| **Тема 1.2 Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма** | *4* | СР №2 Составить таблицу пищеварения основных пищевых веществ(белков, жиров, углеводов, витаминов), по разделам: значение для организма, суточная потребность, влияние избытка, влияние недостатка веществ, наличие в продуктах. СР №3Выполнение творческой работы . Анализ потребности в питании человека в сбалансированном питании; | ПК 1. Рассчитывать энергетическую ценность продуктов питания, готовой сложной кулинарной продукции ПК 2. Рассчитывать энергетическую ценность продуктов питания, рацион питания для разных слоев населения в зависимости от возраста, пола и физических нагрузок ПК 3. Рассчитывать энергетическую ценность продуктов для диетического питанияОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задачОК 6. Работать в коллективе, в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификацииОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. | **Должны знать:** -роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;-физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;-усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;**Должны уметь:**рассчитывать энергетическую ценность блюд;составлять рационы питания для различных категорий потребителей  | Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: Учеб для нач. проф. Образования: Учебное пособие для сред. проф. образования/ З.П.Матюхима.-2-е изд., стер. -М.:Издательский центр «Академия»; Образовательно-издательский центр «Академия», 2002 |
| **Тема 2.1. Рациональное питание и физиологические основы его организации** | ***2*** | СР №4 Сообщение по теме «О пользе и вреде раздельного питания» | ПК 1. Рассчитывать энергетическую ценность продуктов питания, готовой сложной кулинарной продукции ПК 2. Рассчитывать энергетическую ценность продуктов питания, рацион питания для разных слоев населения в зависимости от возраста, пола и физических нагрузок ПК 3. Рассчитывать энергетическую ценность продуктов для диетического питанияОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задачОК 6. Работать в коллективе, в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификацииОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. | **Должны знать:** -суточную норму потребности человека в питательных веществах;-нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;- методики составления рационов питания**Должны уметь:**рассчитывать энергетическую ценность блюд;составлять рационы питания для различных категорий потребителей  | Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: Учеб для нач. проф. Образования: Учебное пособие для сред. проф. образования/ З.П.Матюхима.-2-е изд., стер. -М.:Издательский центр «Академия»; Образовательно-издательский центр «Академия», 2002 |
| **Тема 2.2.Питание детей и подростков** | ***2*** | СР №5 Сделать анализ двухнедельного меню питания студентов в учебных заведения среднего и высшего профессионального образования выявить положительные и отрицательные моменты меню, предложить свои изменения  | ПК 1. Рассчитывать энергетическую ценность продуктов питания, готовой сложной кулинарной продукции ПК 2. Рассчитывать энергетическую ценность продуктов питания, рацион питания для разных слоев населения в зависимости от возраста, пола и физических нагрузок ПК 3. Рассчитывать энергетическую ценность продуктов для диетического питанияОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задачОК 6. Работать в коллективе, в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификацииОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. | **Должны знать:** - понятие рациона питания;суточную норму потребности человека в питательных веществах;-нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;-назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;- методики составления рационов питания**Должны уметь:**составлять рационы питания для различных категорий потребителей  | Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: Учеб для нач. проф. Образования: Учебное пособие для сред. проф. образования/ З.П.Матюхима.-2-е изд., стер. -М.:Издательский центр «Академия»; Образовательно-издательский центр «Академия», 2002 |
| **Тема 2.3. Лечебное и лечебно-профилактическое питание** | ***17*** | СР №6 Составление систематизационной таблицы при изучении основ лечебного питанияСР №7 Выполнение реферата «Вегетарианство: за и против!»СР №8 Изучить терминологию усвояемости пищевых продуктовСР №9 Разработка рациона усиленного питания для спортсменов в зимнее время ( лыжники, хоккеисты ит.п.);СР №10Сделать анализ рациона питания людей, занятых умственным трудом и физическим трудом;- СР №11 изучить принципы организации лечебного питания в больницах города;- СР №12 сделать анализ использования различных диет при составлении меню предприятий питания;- СР № 13разработать меню с учетом питания разных групп населения : альтернативное меню к основному по принципу – лечебное щадящее меню, вегетарианское меню, православное постное меню и т.п.  | ПК 1. Рассчитывать энергетическую ценность продуктов питания, готовой сложной кулинарной продукции ПК 2. Рассчитывать энергетическую ценность продуктов питания, рацион питания для разных слоев населения в зависимости от возраста, пола и физических нагрузок ПК 3. Рассчитывать энергетическую ценность продуктов для диетического питанияОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задачОК 6. Работать в коллективе, в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификацииОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. | **Должны знать:** -нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;-назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;- методики составления рационов питания**Должны уметь:**рассчитывать энергетическую ценность блюд;составлять рационы питания для различных категорий потребителей  | Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: Учеб для нач. проф. Образования: Учебное пособие для сред. проф. образования/ З.П.Матюхима.-2-е изд., стер. -М.:Издательский центр «Академия»; Образовательно-издательский центр «Академия», 2002 |

**4. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**СТУДЕНТОМ**

По каждому вопросу, выносимому на самостоятельную работу студентам, приведены методические рекомендации.

|  |  |
| --- | --- |
|  | ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ ОБУЧАЮЩИХСЯ |
| №1 | Составить схему процесса пищеварения |
| №2 | Составить таблицу пищеварения основных пищевых веществ(белков, жиров, углеводов, витаминов), по разделам: значение для организма, суточная потребность, влияние избытка, влияние недостатка веществ, наличие в продуктах.  |
| №3 | Выполнение творческой работы . Анализ потребности в питании человека в сбалансированном питании; |
| №4 | -Выполнение сообщения по теме «О пользе и вреде раздельного питания» |
| №5  | Сделать анализ двухнедельного меню питания студентов в учебных заведения среднего и высшего профессионального образования выявить положительные и отрицательные моменты меню, предложить свои изменения |
| №6  | Составление систематизационной таблицы при изучении основ лечебного питания |
| №7 | Выполнение реферата «Вегетарианство: за и против!» |
| №8 | Создание электронных презентаций по темам: «Жиры», «Белки», «Углеводы», «Вода», Витамины», «Минеральные вещества» |
| №9 | Разработка рациона усиленного питания для спортсменов в зимнее время ( лыжники, хоккеисты ит.п.); |
| №10 | Анализ рациона питания людей, занятых умственным трудом и физическим трудом; |
| №11 | Принципы организации лечебного питания в больницах, создание реферата |
| №12 | Анализ использования различных диет при составлении меню предприятий питания |
| №13 | Разработка меню с учетом питания разных групп населения : альтернативное меню к основному по принципу – лечебное щадящее меню, вегетарианское меню, православное постное меню и т.п.  |

**Самостоятельная работа № 1**

**по теме 1.1 «Пищеварение и обмен веществ»**

**«Составить схему процесса пищеварения»**

**Цель работы:** изучить особенности строения пищеварительного аппарата, выполняемые функции и изменения пищи, происходящие в организме пищеварительного аппарата

**Задание:**

**1)** Опишите органы пищеварительного аппарата и их функции, заполнив таблицу 1, зарисуйте схему пищеварительной системы

**2)** Заполните таблицу 2 о деятельности желез пищеварительного аппарата по образцу.

**3)** Составить схему пищеварительного аппарата

**Таблица 1. Органы пищеварительного аппарата и их функции**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название органа пищеварительного аппарата, | Особенности строения   | Выполняемые функции   | Изменения пищи, происходящие в органе |
| 1. Ротовая полость | Ротовая  полость состоит: зубы, язык, мышцы щёк | Пища подвергается первоначальной механической переработке, а с помощью слюны -химической | Образуется пищевой комок, подготовленный к проглатыванию |
| 2. Пищевод |  |  |  |
| 3. Желудок |  |  |  |
| 4. Поджелудочная железа |  |  |  |
| 5. Печень |  |  |  |
| 6. Тонкий кишечник |  |  |  |
| 7. Толстый кишечник |  |  |  |
| 8.Двенадцатипёрстная кишка |  |  |  |

**Таблица 2 Деятельность желез пищеварительного аппарата**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название желез  | Отдел пищеварительного аппарата | Реакция среды | Название фермента | Вещества, подвергающиеся воздействию фермента | Изменения, происходящие под действием ферментов |
| 1. Слюнная  |  |  |  |  |  |
| 2.Желудочная  |  |  |  |  |  |
| 3.Поджелудочная  |  |  |  |  |  |
| 4. Кишечная  |  |  |  |  |  |
| 5. Печень |  |  |  |  |  |

**Условия  выполнения  задания**:

 задание  выполняется  во  внеурочное  время  с  использованием  учебника З.П.Матюхина  «Основы  физиологии  питания,  гигиены  и  санитарии», персонального компьютера с доступом в сеть Интернет.

**Критерии оценки:**

**оценка «5**» - работа выполнена самостоятельно в установленные сроки; таблица

составлена без ошибок; содержание таблицы соответствует установленной

норме;

**оценка «4»** - работа выполнена самостоятельно в установленные сроки; таблица

составлена с незначительными ошибками;

**оценка «3»** - работа выполнена на «4» и «5», но с нарушением срока выполнения; или при

составлении таблицы допущены существенные ошибки

**Самостоятельная работа №2**

**По теме 1.2 «Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма»**

**Составить таблицу пищеварения основных пищевых веществ**

**Цель работы**: изучить основные характеристики пищевых веществ, их роль в жизнедеятельности организма»

**Задание:**

1)Изучить в учебнике учебника З.П.Матюхина  «Основы  физиологии  питания,  гигиены  и  санитарии» материал

 Составить систематизационную таблицу3 по форме:

**Таблица 3.Пищеварение основных пищевых веществ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Основные пищевые вещества | Роль для организма человека | Наличие в продуктах | Суточная потребность взрослого человека | Как влияет избыток веществ на организм | Как влияет недостаток веществ на организм |
| Продукты растительного происхождения | Продукты животного происхождения |
| 1 | Белки |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Жиры |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Углеводы |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Минеральные вещества |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Витамины |  |  |  |  |  |  |

2)Составить таблицу 4 Метаболизма основных пищевых веществ

**Таблица 4. Метаболизма основных пищевых веществ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п |  | Скорость метаболизма | Полезные свойства | Побочные продукты |
| 1 | Белки |  |  |  |
| 2 | Жиры |  |  |  |
| 3 | Углеводы |  |  |  |
| 4 | Витамины |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

*Вопросы для самоконтроля*
1. Процесс пищеварения.
2. Пищеварение в ротовой полости.
3. Пищеварение в желудке.
4. Роль поджелудочной железы в процессе пищеварения.
5. Роль печени в процессе пищеварения.
6. Пищеварение в тонком кишечнике.
7. Роль толстого кишечника в процессе пищеварения.
8. Усвояемость пищи.

**Условия  выполнения  задания**:

 задание  выполняется  во  внеурочное  время  с  использованием  учебника З.П.Матюхина  «Основы  физиологии  питания,  гигиены  и  санитарии», персонального компьютера с доступом в сеть Интернет.

**Критерии оценки:**

**оценка «5**» - работа выполнена самостоятельно в установленные сроки; таблицы

составлена без ошибок; содержание таблицы соответствует установленной

норме;

**оценка «4»** - работа выполнена самостоятельно в установленные сроки; таблицы

составлена с незначительными ошибками;

**оценка «3»** - работа выполнена на «4» и «5», но с нарушением срока выполнения; или при

составлении таблицы допущены существенные ошибки

**Самостоятельная работа №3**

**по теме 1.2 «Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма»**

**Выполнение творческой работы .;**

**Методические указания по выполнению самостоятельной творческой работы №3**

Выполнить презентацию по теме ( см таблицу)

**Таблица 5. Темы самостоятельной творческой работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | ФИО |
| 1 | Белки, физиологическая роль, биологическая ценность белков животного и растительного происхождения |  |
| 2 | Жиры, физиологическая роль . Растительные и животные жиры, их состав биологическая ценность |  |
| 3 | Углеводы, физиологическая роль. Простые и сложные углеводы, их биологическая ценность |  |
| 4 | Витамины. Современные представления о роли витаминов в организме человека. Авитаминоз, гипервитаминоз и гиповитаминоз |  |
| 5 | Обмен веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция. Энергозатраты |  |
| 6 | Сущность пищеварения. Строение органов пищеварения |  |
| 7 | Особенности пищеварения белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. |  |
| 8 | Понятие о рациональном питании. Режим питания и его значение |  |
| 9 | Особенности питания людей занятых умственным трудом, физическим трудом. |  |
| 10 | Особенности детского питания в зависимости от возрастной группы – детское питание, ,  |  |
| 11 | Особенности детского питания в зависимости от возрастной группы – школьное питание |  |
| 12 | Особенности детского питания в зависимости от возрастной группы – питание студентов |  |
| 13 | Особенности питания пожилых людей. |  |
| 14 | Особенности питания спортсменов профессиональных и людей занимающихся спортом |  |
| 15 | Лечебное питание, понятие, назначение | 2 |
| 16 | Вкус – виды вкусов, физиологическая особенность восприятия вкуса |  |
| 17 | Заболевания, вызывающие потерю вкуса |  |
| 18 | Альтернативные диеты – питание по цвету ( цветное меню) ( польза и вред) |  |
| 19 | Альтернативные диеты – питание по гороскопу ( польза и вред) |  |
| 20 | Альтернативные диеты – дробное питание ( польза и вред) |  |
| 21 | Альтернативные диеты - белковая диета ( польза и вред) |  |
| 22 | Альтернативные диеты – безуглеводная диета( польза и вред) |  |

1 . Структура презентации :

- титульный лист

- цель выполнения работы

- изложение материала ( текст и иллюстрации)

- выводы о работе

- использованные источники;

- спасибо за внимание

2. Образец титульного листа (Приложение1)

3. При постановке цели учитывать суть работы. Например :

Изучить ,,,,,,,,,,,

 Систематизировать,,,,,,,,,,,,,,,,

Произвести расчеты,,,,,,,,,,,,,,,,,,

4. При изложении материала фразы четкие , только по сути вопроса. Иллюстрации , сопровождающие текст должны соответствовать теме. Не перегружать презентацию лишними анимационными картинками.

5. В выводе сделать анализ о проделанной работе и определить практическую значимость работы ( где можно использовать материалы презентации в практической деятельности);

6 В списке использованных источников указать учебники ( автор , название, издательство, и страницы материала), интернет ресурсы ( указать точную ссылку на ресурс )

7. Критерии оценки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Критерий | балл |  примечание |
| 1 | Сроки сдачи работы | 5 |   |
| 2 | Суть изложенного материала , полнота раскрытия | 10 |  |
| 3 |  Оформление работы  | 5 |  |
| 4 | Презентация работы  | 5 |  |
|  | итого | 20 |  |
|  | 0-10 – неудовлетворительно11-14 – удовлетворительно15-17 – хорошо18-20 - отлично |  |  |

*Вопросы для самоконтроля*

1. Основные принципы питания.

2. Режим питания.

3. Последствия недостаточного потребления пищевых веществ.

**Самостоятельная работа № 4**

**по теме 2.1. Рациональное питание и физиологические основы его организации**

**Сообщение по теме «О пользе и вреде раздельного питания»-**

 **Задание:**

Изучить тему «Раздельное питание»

Написать сообщение по теме: «О пользе и вреде раздельного питания»

**Используемая литература:**

З.П. Матюхина « Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии»

А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Ю.В. Несвижский «Микробиология, физиология питания, санитария»

**Ход выполнения задания**

1. Изучить тему «Раздельное питание»

2. Определить положительные и отрицательные стороны раздельного питания.

3. На основе полученных данных написать сообщение по следующему плану:

1. Титульный лист с указанием наименования дисциплины, темы, Ф.И.О. выполняющего
2. Содержание с указанием страниц
3. Понятие раздельного питания
4. Основные принципы раздельного питания
5. Причины популярности
6. положительные стороны раздельного питания
7. отрицательные стороны раздельного питания
8. Выводы

 ***Возможен вариант замены сообщения компьютерной презентацией***

**Критерии оценки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выполнение задания | баллы | оценка |
| Выполнение сообщения по плану |  |  |
| Объём материала (9-15 стр.) |  |  |
| Использование рисунков |  |  |

**Баллы:**

**«4»- задание выполнено полностью с соблюдением всех требований.**

**«2»- задание выполнено с небольшими замечаниями**

**«0»- задание не выполнено**

**Оценка:**

**10-12 баллов - оценка 5**

**7-9 баллов - оценка 4**

**4-6 баллов - оценка 3**

**Менее 4 баллов – оценка 2**

**Самостоятельная работа № 5**

**по теме 2.2.Питание детей и подростков**

**Анализ двухнедельного меню питания студентов в учебных заведения среднего и высшего профессионального образования**

**Задание:**

1. Сделать анализ двухнедельного меню питания студентов в учебных заведения среднего и высшего профессионального образования
2. Выявить положительные и отрицательные моменты меню, предложить свои изменения

**Используемая литература:**

З.П. Матюхина « Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии»

**Ход выполнения задания**

1. Сделать анализ двухнедельного меню питания студентов в учебных заведения среднего и высшего профессионального образования
2. Выявить положительные и отрицательные моменты меню, предложить свои изменения

**Составить отчет по форме:**

Заполнить таблицу:

**Таблица 6. Анализ двухнедельного меню питания студентов**

|  |  |
| --- | --- |
| Положительные моменты | Отрицательные моменты |
|  |  |
|  |  |

**Вывод:**

**Критерии оценки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выполнение задания | баллы | оценка |
| Правильное заполнение таблицы |  |  |
| Вывод  |  |  |

**Баллы:**

**«4»- задание выполнено полностью с соблюдением всех требований.**

**«2»- задание выполнено с небольшими замечаниями**

**«0»- задание не выполнено**

**Оценка:**

**Оценка:**

**7-8 баллов - оценка 5**

**5-6 баллов - оценка 4**

**3-4 балла - оценка 3**

**Менее 3 баллов – оценка 2**

**Самостоятельная работа № 6**

**по теме 2.3 Лечебное и лечебно-профилактическое питание**

**Методические указания по выполнению самостоятельной работы №6**

**Составление систематизационной таблицы при изучении основ лечебного питания**

**Используемая литература:**

З.П. Матюхина « Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии»

А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Ю.В. Несвижский «Микробиология, физиология питания, санитария»

**Задание:** Составить таблицу7 лечебных диет, допущенных в общественном питании

**Таблица 7.Лечебные диеты, допущенные в общественном питании**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | № диеты | Заболевание, при котором назначается диета | Виды щажений | Нормы питания объем пищи , кратность питания и калорийность  | Продукты и блюда , разрешенные при диете | Продукты и блюда , запрещенные при диете |
| 1 | Диета №1 |  |  |  |  |  |
| 2 | Диета №2 |  |  |  |  |  |
| 3 | Диета №5 |  |  |  |  |  |
| 4 | Диета№7 |  |  |  |  |  |
| 5 | Диета №8 |  |  |  |  |  |
| 6 | Диета №10 |  |  |  |  |  |
| 7 | Диета № 15 |  |  |  |  |  |

**Условия  выполнения  задания**:

 задание  выполняется  во  внеурочное  время  с  использованием  учебника З.П.Матюхина  «Основы  физиологии  питания,  гигиены  и  санитарии», персонального компьютера с доступом в сеть Интернет.

**Критерии оценки:**

**оценка «5**» - работа выполнена самостоятельно в установленные сроки; таблицы

составлена без ошибок; содержание таблицы соответствует установленной

норме;

**оценка «4»** - работа выполнена самостоятельно в установленные сроки; таблицы

составлена с незначительными ошибками;

**оценка «3»** - работа выполнена на «4» и «5», но с нарушением срока выполнения; или при

составлении таблицы допущены существенные ошибки

**Самостоятельная работа № 7**

**Выполнение реферата на тему**  **«Вегетарианство: за и против!»**

**Задание:** на основе анализа основной и дополнительной литературы, и источников Интернет подготовить реферат по теме «Вегетарианство: за и против!»»

**Ход выполнения задания**

1. **:** На основе анализа основной и дополнительной литературы, и источников Интернет подготовить реферат по теме «Вегетарианство: за и против!»
2. Требования к оформлению и содержанию доклада (реферата) указаны в Приложении 2.
3. Титульный лист- образец см. Приложение **1**

**Критерии оценки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выполнение задания | баллы | оценка |
| Выполнение реферата по плану |  |  |
| Объём материала (9-12 стр.) |  |  |
| Оформление,использование иллюстраций |  |  |

**Баллы:**

**«4»- задание выполнено полностью с соблюдением всех требований.**

**«2»- задание выполнено с небольшими замечаниями**

**«0»- задание не выполнено**

**Оценка:**

**10-12 баллов - оценка 5**

**7-9 баллов - оценка 4**

**4-6 баллов - оценка 3**

1. **Менее 4 баллов – оценка 2**

**Самостоятельная работа № 8**

**Создание электронных презентаций по темам:**

**«Жиры», «Белки», «Углеводы», «Вода», Витамины», «Минеральные вещества»**

**Цель выполнения**: научиться добывать необходимые знания при пользовании дополнительной и справочной литературой.

**Задание:** Изучить дополнительную и справочную литературу по темам программы.

**Указания по выполнению:**

Найдите в предложенном перечне литературы необходимую информацию и внимательно изучите ее.

Составьте презентацию по темам

Время на выполнение работы: 2 часа

1. СОЗДАНИЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

Презентация – это представление информации для некоторой целевой аудитории, с использованием разнообразных средств привлечения внимания и изложения материала.

Очень важен выбор оптимального объема презентации, он зависит от цели, для которой создается презентация, от предполагаемого способа ее использования (изучение нового материала, практическое занятие, лекция и т.д.), а также от контингента учащихся (их возраста, подготовки и т.п.). Количество слайдов на урок: не менее 10 – не более 20 (20-25 минут на весь сценарий, 1-2 минуты на слайд).

Логическая последовательность создания презентации (этапы подготовки):

1. Структуризация учебного материала
2. Составление сценария реализации учебного материала
3. Разработка дизайна презентации
4. Подготовка медиафрагментов (тексты, иллюстрации,   аудиофрагменты, видеофрагменты, анимация)
5. Тестирование-проверка, доводка презентации

1.1. Структуризация учебного материала

На основе учебной литературы отбирается необходимая содержательная часть, формулируются основные тезисы, определяются ключевые моменты и ключевые слова, то есть выстраивается концепция урока – прежде чем приступить к работе над презентацией, следует добиться полного понимания того, о чем вы собираетесь рассказывать. Преподаватель, создающий и использующий мультимедийные учебные презентации, вынужден обращать огромное внимание на логику подачи учебного материала, что положительным образом сказывается на уровне знаний учащихся.

1.2. Составление сценария реализации учебного материала

Презентация со сценарием – показ слайдов под управлением ведущего, а нашем случае – учителя. Такие презентации могут содержать "плывущие" по экрану титры, анимированный текст, диаграммы, графики и другие иллюстрации. При этом, автор должен понимать, что объекты, особенно меняющие положение, должны быть обоснованы целью презентации. Сами по себе это объекты отвлекают внимание и могут мешать воспринимать информацию. Порядок смены слайдов, а также время демонстрации каждого слайда определяет докладчик. Он же произносит текст, комментирующий видеоряд презентации.

Работу стоит начинать с оставления плана будущей презентации. Желательно, чтобы план был подробным. Необходимо на бумаге нарисовать структуру презентации, схематическое изображение слайдов и прикинуть, какой текст, рисунки, фотографии или другие материалы будут включены в тот или другой слайд. Составляется список рисунков, фотографий, звуковых файлов, видеороликов (если они необходимы), которые будут размещены в презентации. Определяется текстовая часть презентации.

При создании презентации необходимо найти правильный баланс между подаваемым материалом и сопровождающими его мультимедийными элементами, чтобы не снизить результативность преподаваемого материала. При создании мультимедийной презентации необходимо решить задачу: как при максимальной информационной насыщенности продукта обеспечить максимальную простоту и прозрачность организации учебного материала для обучаемого.

Текст на слайде зрители практически не воспринимают. Поэтому в презентациях (в особенности гуманитарного профиля) лучше оставить текст только в виде имен, названий, числовых значений, коротких цитат. Текстовая информация заменяется схемами, диаграммами, рисунками, фотографиями, анимациями, фрагментами фильмов. Если невозможно избежать текстовой информации, то на слайде должно присутствовать не более трех мелких фактов и не более одного важного. Кроме того, понятия и абстрактные положения до сознания зрителя доходят легче, когда они подкрепляются конкретными фактами, примерами и образами; и потому для раскрытия их необходимо использовать различные виды наглядности. В то же время возможно только необходимое использование анимации и эффектов.

Лучше избегать обилия цифр. Числовые величины имеет смысл заменить сравнениями. Однако на этом пути тоже необходимо соблюдать чувство меры. Опыт работы показывает, что поток одних только ярких изображений воспринимается тоже не очень хорошо. Внимание, вначале непроизвольное, быстро падает, переходя в произвольное, поддержание которого требует уже больших усилий, как со стороны лектора, так и со стороны зрителей.

Хороший результат по переключению внимания дает применение видеофрагментов, особенно озвученных. Они почти всегда вызывают оживление в аудитории. Зрители устают от голоса одного лектора, а здесь внимание переключается, и тем самым поддерживается острота восприятия.

Не перегружайте слайды лишними деталями. Иногда лучше вместо одного сложного слайда представить несколько простых. Не следует пытаться "затолкать" в один слайд слишком много информации. Неудачные слайды необходимо объединить с другими, переместить или удалить вообще.

Целесообразней создавать не полную презентацию к уроку, а фрагменты – модули, которые можно включать в урок на определенных этапах – игры, тесты, интерактивные плакаты, видео и флеш-ролики.

1.3. Разработка дизайна презентации

Важным моментом является выбор общего стиля презентации, унифицированной структуры и формы представления учебного материала на всем уроке. Стиль включает в себя:

1 - общую схему шаблона: способ размещения информационных блоков;

2 - общую цветовую схему дизайна слайда;

3 - цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.;

4 - параметры шрифтов (гарнитура, цвет, размер) и их оформления (эффекты),

5 - способы оформления иллюстраций, схем, диаграмм, таблиц и др.

Когда определена категория обучаемых, то сделать выбор стиля становится проще. Если для взрослой аудитории можно включать в презентацию схемы, графики, черно-белые фотографии, то для младших школьников нужно этих элементов избегать. Если в первом случае допустимо включать числовые значения величин, то во втором это должны быть преимущественно величины сравнительные.
Эстетические качества учебной презентации особенно важны для младших школьников. Они мыслят формами, красками, звуками, именно отсюда вытекает необходимость наглядного обучения вообще, которое строится не на отвлеченных понятиях и словах, а на конкретных образах, непосредственно воспринимаемых зрителями.

 Дизайн презентации должен соответствовать ситуации. К примеру, если это тест, чтобы проверить быстро домашнее задание, то картинки, анимация и т.п. вообще не нужны, а если это игра – то наоборот, яркость не помешает (в умеренных дозах, естественно).

Вся презентация должна выполняться в одной цветовой палитре, что создает у обучающегося ощущение связности, преемственности, стильности, комфортности. Для сохранения единообразия презентации начинающим пользователям лучше использовать шаблон презентации PowerPoint.

Рекомендуется выделять отдельные куски текста цветом; отдельные ячейки таблицы или всю таблицу цветом (фон ячейки или фон таблицы). Вся презентация выполняется в одной цветовой палитре, обычно на базе одного шаблона.

Согласно нормативам в учебных презентациях для детей и подростков не допускается применять:

1 - более 4 цветов на одной электронной странице;

2 - красный фон.

Очень важным является фон слайдов. Являясь элементом заднего (второго) плана, фон должен выделять, оттенять, подчеркивать информацию, находящуюся на слайде, но не заслонять ее. Серьезные презентации не должны быть пестрыми, содержать яркие, «ядовитые» цвета и менять цветовую гамму от слайда к слайду. Если презентация состоит из нескольких больших тем, то каждая тема может имеет свою цветовую гамму, но не сильно отличаться от общей цветовой гаммы презентации. Не стоит делать фон слишком пестрым, это отвлекает аудиторию и затрудняет чтение текста.

Для фона предпочтительны холодные тона или нейтральные тона: светло-розовый, серо-голубой, желто-зеленый, коричневый. Легкие пастельные тона лучше подходят для фона, чем белый цвет. С другой стороны, белое пространство признается одним из сильнейших средств выразительности.

Поскольку фон создает определенное настроение у аудитории и должен соответствовать теме презентации, то иногда целесообразно использование "тематического" фона: сочетание цветов, несущие смысловую нагрузку и т. п.

После ввода текста необходимо определиться с его расположением на каждом слайде, продумать его форматирование, т.е. определить размер, цвет шрифта, заголовков и основного текста. При подборе цвета текста помните, что текст должен быть «читаем», т. е. фон слайдов не должен «глушить» текст.

Не рекомендуется использовать переносы слов, а также наклонное и вертикальное расположение подписей и текстовых блоков.

При создании мультимедийного пособия предполагается ограничиться использованием двух или трех типов шрифта.

Учитывая, что шрифты без засечек – гладкие, плакатные –  (типа Arial, Tahoma, Verdana и т.п.) легче читать с большого расстояния, чем шрифты с засечками (типа Times), то:- для основного текста предпочтительно использовать плакатные шрифты; для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем и не контрастирует с основным шрифтом.

Рекомендуемые размеры шрифтов: для заголовков 32-50, оптимально – 36; для основного текста: 18 – 32, оптимально – 24.

Не следует злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных), поэтому их допустимо использовать только для смыслового выделения небольших фрагментов текста.

Наиболее важный материал, требующий обязательного усвоения, желательно выделить ярче для включения ассоциативной зрительной памяти. Для выделения информации следует использовать цвет, жирный и/или курсивный шрифт. Выделение подчеркиванием обычно ассоциируется с гиперссылкой, поэтому использовать его для иных целей не рекомендуется.

Целесообразно применение различных маркеров (♦►•●■) для выделения элементов текста (маркированные списки).

1.4. Подготовка медиафрагментов (тексты, иллюстрации, аудиофрагменты, видеофрагменты, анимация)

Тексты презентации не должны быть большими. Учебная презентация – это иллюстративный ряд к уроку, не учебник и не конспект. Выгоднее использовать сжатый, информационный стиль изложения материала. Нужно будет суметь вместить максимум информации в минимум слов, привлечь и удержать внимание обучаемых. Однако в мультимедийной презентации может содержаться дополнительный материал, а также материал для углубленного изучения темы. Профессионалы по разработке презентаций советуют использовать на слайде не более тридцати слов и пяти пунктов списка.

Рекомендуется:

1 - использование коротких слов и предложений, минимум предлогов, наречий, прилагательных;

2 - использование нумерованных и маркированных списков вместо сплошного текста;

3 - горизонтальное расположение текстовой информации, в т.ч. и в таблицах;

4 - каждому положению, идее должен быть отведен отдельный абзац текста;

5 - основную идею абзаца располагать в самом начале – в первой строке абзаца;

6 - идеально, если на слайде только заголовок, изображение (фотография, рисунок, диаграмма, схема, таблица и т.п.) и подпись к ней.

Размещенные в презентации графические объекты должны быть, в первую очередь, оптимизированными, четкими и с хорошим разрешением. Графические объекты не располагаются в средине текста, это плохо смотрится.

1.5. Тестирование-проверка, доводка презентации

1) проверка на работоспособность всех элементов презентации; 2) проверка визуального восприятия презентации сторонними наблюдателями, в том числе с экрана.

Доводка презентации заключается в неоднократном просмотре своей презентации, определении временных интервалов, необходимых аудитории для просмотра каждого слайда, и времени их смены. Помните, что слайд должен быть на экране столько времени, чтобы аудитория могла рассмотреть, запомнить, осознать его содержимое. Между тем большой интервал между сменами слайдов снижает интерес. Возможно, при окончательном просмотре вам придется поменять местами некоторые слайды для создания более логической структуры презентации или внести в нее другие коррективы.

**Задание:**

1. Изучить терминологию усвояемости пищевых продуктов

**Используемая литература:**

З.П. Матюхина « Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии»

**Самостоятельная работа № 9**

**Разработка рациона усиленного питания для спортсменов в зимнее время**

**( лыжники, хоккеисты ит.п.)**

**Теоретические аспекты**

Все продукты питания делят на 6 основных групп, что важно знать при составлении меню и выборе блюд в соответствии с потребностями спортсменов:

**•** молоко, сыры, кисломолочные продукты: творог, кефир, простокваша, йогурт;

**•** мясо, птица, рыба, яйца и продукты, изготовленные из них;

**•** мука, хлебобулочные изделия, крупы, сахар, макароны, кондитерские изделия, картофель;

**•** жиры;

**•** овощи;

**•** фрукты и ягоды.

Первая и вторая группы продуктов являются главными источниками полноценных животных белков. Они содержат оптимальный набор аминокислот и служат для построения и обновления основных структур тела.

Овощи и фрукты являются важнейшими поставщиками витаминов С, Р, некоторых витаминов группы В, минеральных солей, ряда микроэлементов. Весьма важным свойством овощей является их способность значительно увеличивать секрецию пищеварительных соков и усиливать их ферментную активность. Мясные и рыбные блюда лучше усваиваются организмом, если их употреблять с овощами.

В настоящее время установлено, что питание может считаться рациональным только при достаточном разнообразии продуктов и правильным их сочетании. Перечисленные 6 групп продуктов дополняют друг друга, обеспечивают организм необходимыми материалами для построения и обновления структур человеческого тела, снабжают его нужным количеством энергии, а также веществами, участвующими в регуляции физиологических процессов (витаминами и микроэлементами).

Питание спортсменов должно быть разнообразным и обеспечивающим организм всеми необходимыми веществами. Однообразное питание, чрезмерное употребление мяса, яиц и молока себя не оправдывает, более того, оно может послужить причиной нарушения обмена веществ и перегрузки организма определенными продуктами обмена, затрудняющими работу печени и почек.

Рацион спортсмена должен включать продукты всех 6 групп, особенно молочные и мясные, являющиеся источником полноценного белка. Рекомендуется включать в питание в достаточном количестве овощи и фрукты, которые легко усваиваются, а также снабжают организм углеводами, минеральными веществами и некоторыми витаминами.

Следует также помнить о снабжении организма необходимым количеством полиненасыщенных жирных кислот.

Для рационального питания весьма важной является кулинарная обработка пищи. Она должна быть приготовлена таким образом, чтобы естественные полезные свойства продуктов были максимально сохранены. Количественное соотношение основных питательных веществ является индивидуальным для каждого вида спорта и зависит от направленности тренировочной и соревновательной деятельности.

Составлять рацион необходимо с учетом того, что во время повышенных физических нагрузок теряется большое количество энергии и жидкости, что, в свою очередь, негативно отражается на физическом состоянии спортсмена.

Даже при не слишком интенсивной спортивной деятельности какая-то доля жидкости утрачивается. Если нагрузки продолжительные, потеря жидкости может привести к резкому ухудшению самочувствия. Во избежание этого в рацион спортсмена должны быть включены разнообразные минерализованные и витаминизированные напитки, которыми следует вовремя восполнять недостаток воды в организме.

Любая спортивная деятельность требует определенных энергетических затрат. Если организм не получает энергию из пищи, он восполняет недостачу из собственных запасов, которые рано или поздно исчерпываются, поэтому необходимо включать в рацион продукты с достаточным содержанием белков, жиров и углеводов.

При составлении сбалансированного рациона спортсменов необходимо уделять большое внимание режиму питания. Режим питания спортсменов имеет множество особенностей, связанных с требованиями тренировочного и состязательного процессов. В целом для спортсменов является наиболее предпочтительным так называемое дробное питание, то есть прием пищи небольшими порциями 5-6 раз в день.

Наиболее благоприятным для приема пищи является утреннее время с 8.00 до 11.00. Некоторые спортсмены отказываются от завтрака и тем самым провоцируют несистематическое употребление пищи, приводящее к снижению работоспособности и увеличению жировой прослойки тела. Если спортсмен находится в стадии «сгонки» веса, ему ни в коем случае не следует начинать низкокалорийную диету с завтрака, для этой цели лучше подойдут обед или ужин. Завтрак, содержащий достаточное количество питательных веществ, позволяет избежать столь опасных для физического состояния «перекусов» в течение дня. Если первая тренировка приходится на утренние часы, завтрак должен быть достаточно легким. После тренировки необходимо восполнить недостаток жидкости и питательных веществ в организме, поэтому в это время рацион должен состоять из фруктовых соков или молочных напитков. Полноценный завтрак можно съесть спустя 1,5 ч после тренировки. Он может состоять из овсяной каши, отрубного хлеба, йогурта и фруктов. Плотный завтрак особенно необходим тем спортсменам, которые тренируются в вечернее время. Прием достаточного количества пищи за завтраком надолго устраняет чувство голода, заряжает организм силами и энергией.

Режим питания в состязательные и игровые дни отличается от питания в дни тренировочной деятельности.

Он должен быть составлен таким образом, чтобы принятая пища не отягощала работу спортсмена, а увеличивала его физические возможности. Перед состязанием спортсмены должны питаться не раньше и не позже чем за 5 ч для переваривания большого количества пищи, за 3 ч для усвоения пищи, калорийность которой составляет не менее 600 ккал, за 1 ч для усвоения жидкой пищи, менее чем за 1 ч для приема легкой закуски.

После физических и эмоциональных перенапряжений важно потребление достаточного количества углеводов, так как гликоген в мышечной ткани подлежит наиболее быстрому восстановлению после спортивных упражнений. В первые полчаса спортсмену необходимо принимать с пищей не менее 150 г углеводов с последующим приемом такого же количества вещества спустя 5 ч. Потребление углеводов после соревнований и игр важно для нормального восстановления сил и для способности довольно быстрого возвращения к тренировочному режиму. Наиболее безвредным источником углеводов являются фруктовые соки, свежие фрукты и овощи, блюда из немолотых злаковых культур и должны быть включены в рацион спортсмена спустя не менее 6 ч после соревнований.

Спортсмены должны следить не только за количеством принимаемой пищи после соревнований, но и за объемом употребляемой жидкости. Для того чтобы узнать, сколько воды организм должен получить, спортсмену следует взвешиваться до и после интенсивной физической нагрузки, чтобы узнать количество утраченной жидкости. На каждые 0,5 кг потерянного веса необходимо выпивать по 2 стакана воды или сока. Признаком обезвоживания организма является моча темно-желтого цвета, если моча светлая, это означает, что воды вполне достаточно для нормального функционирования организма.

Режим питания спортсменов при тренировочном сборе имеет свои отличия и большие возможности насыщения организма жизненно важными веществами, нежели в дни соревнований и игр.

Распределение рациона спортсмена зависит в основном от того, на какое время приходится наиболее интенсивная физическая нагрузка. Если проведение тренировок или соревнований приходится на утреннее или дневное время, завтрак должен включать максимальное количество углеводов и быть достаточно калорийным, небольшим по объему и легкоусваиваемым. Во избежание расстройства кишечника не следует есть перед тренировками продукты с высоким содержанием жиров и клетчатки.

Роль дневного приема пищи (обеда) состоит в восполнении энергии, затраченной во время тренировочных занятий. Калорийность обеда должна составлять 40% от суточной нормы калорийности. Обед должен быть богатым по ассортименту продуктов и насыщенным белками, жирами и углеводами.

Норма калорийности ужина составляет 25%. Ужин должен быть спланирован таким образом, чтобы он способствовал восстановлению тканевых белков и пополнению углеводов в организме. Не следует употреблять в это время трудноперевариваемые продукты, наиболее целесообразно включать в ужин жидкие кисломолочные продукты, творожные изделия, рыбные блюда, разнообразные каши.

Перед сном спортсменам рекомендуется выпивать стакан кисломолочного продукта, так как это способствует дополнительному насыщению организма белками, улучшению аппетита, защите от болезнетворных бактерий, обитающих в кишечнике.

Главный принцип распределения приемов пищи состоит в таком приспособлении к режиму тренировок, чтобы от основного приема пищи до тренировки проходило не менее 2 ч для видов спорта, связанных с длительными нагрузками, и не менее 3 ч для скоростно-силовых видов.

**Ход выполнения задания**

1. Ознакомиться с анализом микробиологических показателей безопасности пищевых продуктов на предприятиях общественного питания (с учетом цехового деления) по индивидуальному заданию
2. Заполнить таблицу по микрофлоре пищевых продуктов

**Самостоятельная работа № 10**

**Анализ рациона питания людей, занятых умственным трудом и физическим трудом**

**Цель выполнения**: усвоение и закрепление материала, изученного на учебном занятии.

**Задание**: составить рацион питания для различных групп населения (различные возрастные, профессиональные группы и т.д.).

**Указания по выполнению:**

1. Внимательно изучите теоретический материал.

2. Составьте рацион питания для различных групп населения

Время на выполнение работы: 4 часа

**Самостоятельная работа № 11**

 **Организации лечебного питания в больницах**

**Задание:** на основе анализа основной и дополнительной литературы, и источников Интернет подготовить реферат по теме «Организации лечебного питания в больницах»

**Ход выполнения задания**

1. **:** На основе анализа основной и дополнительной литературы, и источников Интернет подготовить реферат по теме «Организации лечебного питания в больницах»
2. Требования к оформлению и содержанию доклада (реферата) указаны в Приложении 2.
3. Титульный лист- образец см. Приложение **1**

**Критерии оценки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выполнение задания | баллы | оценка |
| Выполнение реферата по плану |  |  |
| Объём материала (9-12 стр.) |  |  |
| Оформление,использование иллюстраций |  |  |

**Баллы:**

**«4»- задание выполнено полностью с соблюдением всех требований.**

**«2»- задание выполнено с небольшими замечаниями**

**«0»- задание не выполнено**

**Оценка:**

**10-12 баллов - оценка 5**

**7-9 баллов - оценка 4**

**4-6 баллов - оценка 3**

1. **Менее 4 баллов – оценка 2**

**Самостоятельная работа № 12**

 **Анализ использования различных диет при составлении меню предприятий питания**

**Самостоятельная работа № 13**

 **Разработка меню с учетом питания разных групп населения : альтернативное меню к основному по принципу – лечебное щадящее меню, вегетарианское меню, православное постное меню и т.п.**

**Составление рациона питания для различных групп населения**

**Цель выполнения**: усвоение и закрепление материала, изученного на учебном занятии.

**Задание**: составить рацион питания для различных групп населения (различные возрастные, профессиональные группы и т.д.).

**Указания по выполнению:**

1. Внимательно изучите теоретический материал.

2. Составьте рацион питания для различных групп населения

Время на выполнение работы: 4 часа

**Организация и контроль самостоятельной работы.**

Для успешного выполнения самостоятельной работы обучающимися необходимо планирование и контроль со стороны преподавателя. Внеаудиторная работа выполняется обучающимися самостоятельно и, следовательно, преподаватель должен заранее выстроить систему самостоятельной работы, учитывая все ее формы, цели, продумывая роль обучающегося в этом процессе и свое участие в нем.

Вопросы для самостоятельной работы обучающемуся, указанные в программе учебной дисциплины, предлагаются в начале обучения. Обучающиеся имеют право выбирать дополнительно интересующие их темы для самостоятельной работы.

Содержание деятельности преподавателя и обучающегося при выполнении самостоятельной работы представлено в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные характеристики** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность обучающегося** |
| Цель выполнения СР | Объясняет цель и смысл выполнения СР; дает развернутый или краткий инструктаж о требованиях, предъявляемых к СР и способах ее выполнения. | Понимает и принимает цель СР как личностно значимую; знакомится с требованиями к СР. |
| Мотивация | Раскрывает теоретическую и практическую значимость выполнения СР, тем самым формирует у обучающегося познавательную потребность и готовность к выполнению СР; мотивирует обучающегося на достижение успеха. | Формирует собственную познавательную потребность в выполнении СР; формирует установку и принимает решение о выполнении СР. |
| Управление | Осуществляет управление путем целенаправленного воздействия на процесс выполнения СР; дает общие ориентиры выполнения СР. | На основе владения обобщенными приемами сам осуществляет управление СР (проектирует, планирует, рационально распределяет время и т.д.). |
| Контроль и коррекция выполнения СР | Осуществляет предварительный контроль, предполагающий выявление исходного уровня готовности обучающегося к выполнению СР; осуществляет итоговый контроль конечного результата выполнения СР. | Осуществляет текущий операционный контроль за ходом выполнения СР; выявляет, анализирует и исправляет допущенные ошибки и вносит коррективы в работу, отслеживает ход выполнения СР; осуществляет рефлексивное отношение к собственной деятельности; осуществляет итоговый самоконтроль результата СР. |
| Оценка | На основе результата по заранее заданным критериям дает оценку СР; выявляет типичные ошибки, подчеркивает положительные и отрицательные стороны, намечает дальнейшие пути выполнения СР; устанавливает уровень и определяет качество продвижения обучающегося и тем самым формирует у него мотивацию достижения успеха в учебной деятельности. | На основе соотнесения результата с целью дает самооценку СР, своим познавательным возможностям, способностям и качествам. |

**Используемая литература**

***Основная литература:***

1. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: Учеб для нач. проф. Образования: Учебное пособие для сред. проф. образования/ З.П.Матюхима.-2-е изд., стер. -М.:Издательский центр «Академия»; Образовательно-издательский центр «Академия», 2002
2. Мудрецова-Висс К.А., Кудряшова А.А., Дедюхина В.П. Микробиология, санитария и гигиена.-М.:Деловая литература, 2001-230с.
3. Васильева И.В, Мясникова Е.Н., Безряднова А.С. Технология продукции общественного питания: Учебник и практикум для СПО –М.: «Издательство Юрайт», 2017. –414с- Серия: Профессиональное образование
4. Фурс И.Н.. Технология производства продукции общественного питания. –Минск.**: «**Новое знание»**,** 2014. –254с
5. ФЗ «О защите прав потребителей» 25.01.96 (с изменениями)
6. ФЗ«О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения» 30.03.99
7. ФЗ«О качестве и безопасности пищевых продуктов» 02.01.00
8. ФЗ «Об охране окружающей природной среды», 10.01.02 № 7
9. СанПиН 2.3.2.1078-01 Гигиенические требования к качеству и безопасности пищевых продуктов
10. СанПиН 2.1.1.1074-01 Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого снабжения
11. СП 1.1.1058-01 Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно- эпидемиологических (профилактических) мероприятий
12. СП 2.3.6.1079-01 Санитарно- эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья.
13. СанПиН 2.3.2.1324-03 "Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов" от 22 мая 2003 года N 98ГОСТ 30390-2013 Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия М., Стандартинформ – 13с.
14. ГОСТ 31985-2013 Услуги общественного питания. Термины и определения М., Стандартинформ – 13с.
15. ГОСТ 31986-2012 Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания М., Стандартинформ – 13с.
16. ГОСТ 31987-2012 Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию М., Стандартинформ – 13с.
17. ГОСТ 31988-2012 Услуги общественного питания. Метод расчета отходов и потерь сырья и пищевых продуктов при производстве продукции общественного питания М., Стандартинформ – 13с.
18. ГОСТ 32691-2014 Услуги общественного питания. Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания/ М., Стандартинформ – 13с.
19. ГОСТ 30389-2013 Услуги общественного питания. Предприятия общественного питания. Классификация и общие требования
20. ГОСТ 31984-2012 Услуги общественного питания. Общие требования

**Дополнительные источники:**

1. Малыгина В.Ф., Рубина В.А. Основы физиологии питания, гигиена и санитария.-М.:Экономика, 1998-195с.
2. Основы микробиологии, физиологии питания и санитарии для общепита.-Ростов-на-Дону: «Феникс» ,2000

**Ресурсы Интернет**

**1.** Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека

[http://window.edu.ru/window/library](http://window.edu.ru/window/library#_blank)

1. Электронная библиотека учебно-методической литературы для общего и профессионального образования.

2. Информационно-поисковая система «Консультант +»

Информационно-поисковая система «Гарант»

www.informika.ru (Электронный учебник, большой список интернет-ресурсов).

www.nrc.edu.ru (Биологическая картина мира. Раздел компьютерного учебника, разработанного в Московском государственном открытом университете).

3.Стандарты из классификатора государственных стандартов из разделов для пищевой промышленности <http://www.dbfood.ru/>

4. «Кулинарный портал». Форма доступа: http:// [www.kulina.ru](http://www.kulina.ru/)., http:// povary.ru., http:// vkus.by.

5. Главный портал индустрии гостеприимства и питания. Форма доступа: http:// www.horeca.ru

6. (Вся биология. Современная биология, статьи, новости, библиотека).

http:// www. sbio. info

7.Рекламно-информационные порталы на тему ресторанного и гостиничного бизнеса [www.restoran](http://www.restoran/).ru , www.menu .ru , www.restoranoff .ru, http:// http://spb.menu.ru

Приложение 1

**Образец оформления титульного листа доклада (реферата)**

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Сыктывкарский торгово-экономический колледж»

(ГПОУ «СТЭК»)

**Доклад (реферат)**

**на тему:**

|  |
| --- |
| 12 шрифт |
|  |
|  |
| по дисциплине (профессиональному модулю) | Фирменная продукция предприятий  |
| общественного питания |
|  |
| (код, наименование специальности) |
|  | Выполнил (а): |
|  |  |  | Студент (ка) группы  |  |
|  |  |  |
|  | ФИОПроверил: |
|  |  |  |  |
|  |  |  | ФИО |
|  |  |
|  |  |

Сыктывкар 2018

 Приложение 2.

**Требования к оформлению и содержанию доклада (реферата)**

Доклад должен быть отпечатан на одной стороне листа формата А4, выполнен в редакторе MS Word, шрифт Times New Roman, кегль 12-14, поля 2,5 см со всех сторон, выравнивание текста по ширине страницы, отступ – 0,7 см, межстрочный интервал – полуторный. Все графические объекты (диаграммы, графики, схемы) должны иметь возможность редактирования в MS Word, Excel.

Максимальный объём текста доклада для обучающихся – до 10страниц.

Доклад в обязательном порядке должен содержать список использованной литературы. При использовании ссылок на интернет-сайты, в списке литературы должно быть указано Ф.И.О. автора, название статьи и ссылка на источник.

Доклад должен быть оформлен в виде статьи, т.е. без обязательного оформления титульного листа.

Аннотация – это краткое изложение содержания доклада и вклада автора в раскрытие темы. В аннотации раскрывается тема исследования, методы и результаты изученного материала. Объём аннотации 3 – 5 предложений (до 8 строк). Аннотация размещается в начале статьи после названия доклада курсивом.

Доклад в форме статьи может быть подготовлен как:

1) исследовательская и аналитическая работа, представляющая собой актуальное научное исследование с выявлением проблем, требующих решения и предложением собственных вариантов решения выявленных проблем теории и практики.

2) проект, представляющие собой конкретное решение по обозначенным проблемам практики.

Доклад не должен быть реферативным изложением точек зрения нескольких авторов. Доклад должен иметь теоретическую, исследовательскую и практическую части.

Изложение материала в докладе должно быть систематичным и последовательным. Разделы работы должны быть логически связаны между собой.

В основу построения статьи может быть взят следующий план:

1) вводные замечания о значении темы в теоретическом и практическом аспектах, преамбула, краткое существо рассматриваемой темы;

2) краткие данные о методике исследования;

3) анализ существующих научных исследований по теме и их обобщение;

4) выявленные проблемы

5) выводы и предложения.

Приложение 3.

**Требования к составлению и оформлению презентации**

Мультимедийная презентация – это файл, который может содержать текстовые материалы, фотографии, рисунки, слайд-шоу. Звуковое оформление и дикторское сопровождение, видеофрагменты и анимацию, трехмерную графику.

Рекомендации по составлению презентации.

1. Структура материалов в электронном виде

• Титульный слайд;

• Информационные слайды;

• Завершающий слайд.

В титульном слайде указываются:

• Тема созданной презентации, которая должна полностью соответствовать заданной теме;

• Фамилия, имя составителя;

Информационные слайды могут содержать диаграммы и графики, также текстовые, табличные. Графические материалы, предназначенные для более четкого восприятия информации, излагаемой в докладе. Выбор типа информации, схем структурирования данных, очередности их изложения осуществляется непосредственно докладчиком. Завершающий слайд содержит те же данные, что и титульный слайд.

2. Формат слайдов

• Параметры страницы

• Размер слайдов - экран

• Ориентация – альбомная

• Ширина – 24 см

• Высота – 18 см

• Нумерация слайдов с №1

• Формат выдачи слайдов – «Презентация на экране»

• Графический и текстовый материал размещаются на слайдах так, чтобы слева и справа оставалось использованное поле шириной не менее 0,5 см.

1. Оформление слайдов
	* Рекомендуется использовать светлый фон слайдов
	* Используемые шрифты Times New Roman, Arial, Arial Narrow.
	* Начертания: обычный, курсив, полужирный
	* Цвет и размер шрифта должен быть подобран так, чтобы все надписи отчетливо читались на выбранном поле слайда

4. Рекомендуемые размеры шрифтов.

* вид объекта размер шрифта
* заголовок слайда 22-28 pt
* подзаголовок 20-24 pt
* текст 18-22 pt
* подписи данных в диаграммах 20-24 pt
* подписи осей в диаграммах 18-22 pt
* заголовки осей в диаграммах 18-22 pt
* шрифт легенды 16-22 pt
* номер слайдов 14-16 pt
* информация в таблицах 18-22 pt

5. Анимация объектов и переход слайдов.

• В титульном и завершающем слайдах использовать анимацию объектов не допускается

• В информационных слайдах допускается использование анимации объектов только в случае, если это необходимо для отражения изменений, происходящих во временном интервале, и если очередность анимирования объектов соответствует структуре доклада. В остальных случаях использование анимации не допускается

• Анимация объектов должна происходить автоматически по истечении необходимого времени. Анимация объектов по «щелчку» не допускается.

• Для смены слайдов используется режим «вручную». Переход слайдов в режиме «по времени» не допускается. Разрешается использование стандартных эффектов перехода, кроме эффектов «жалюзи», «шашки», «растворение», «горизонтальные полосы». Для всех слайдов применяется однотипный эффект перехода.

• Звуковое сопровождение анимации объектов и перехода слайдов не используется.