

«

»

“ ”

“ ”

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Основы здорового питания

: 19.03.04

, :
: 3, : 5

		5
1	()	4
2		144
3	, .	66
4	, .	28
5	, .	28
6	, .	0
7	, .	12
8	, .	2
9	, .	8
10	, .	78
11	(, ,)	
12		

(): 19.03.04

1332 12.11.2015 ., : 14.12.2015 .

: 1,

(): 19.03.04

, 5 20.06.2017

, 6 21.06.2017

:

, . .

:

,

:

. . .

1.

1.1

Компетенция ФГОС: ОК.6 способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия; <i>в части следующих результатов обучения:</i>	
3.	
1.	, , ,
8.	, , ,
Компетенция ФГОС: ПК.1 способность использовать технические средства для измерения основных параметров технологических процессов, свойств сырья, полуфабрикатов и качество готовой продукции, организовать и осуществлять технологический процесс производства продукции питания; <i>в части следующих результатов обучения:</i>	
5.	(, ,), , ,
Компетенция ФГОС: ПК.30 готовность осуществлять поиск, выбор и использование новой информации в области развития индустрии питания и гостеприимства, способность проводить обоснование и расчеты прибыли и затрат в рамках запланированного объема выпуска продукции питания; <i>в части следующих результатов обучения:</i>	
1.	

2.

2.1

, , ,) (
-----------	--

.6. 3	
1.о значении здорового питания	; ;
.1. 5 , ,	(, ,),
2.об опасностях недостатка или избытка основных питательных веществ в рационе человека и влияние данного фактора на работу в коллективе	; ;
.6. 1 ,	, ,
3.уметь презентовать полученные знания	; ;
.6. 8 ,	,
4.о современных направлениях в питании человека	; ;
.30. 1	
5.определять суточные энергетические затраты, химический состав и биологическую ценность пищевых продуктов	; ;
.6. 3	
6.использования современной литературы по вопросам физиологии питания, справочных материалов по химическому составу продуктов и готовых блюд, сборников блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания	; ;

3.

	,	.		
: 5				
:				
1.	0	2	2, 4, 6	,
:				
2.	0	2	1, 2, 4	,
:				
3.	0	2	1, 4, 5	,
:				
4.	0	2	1, 2	,
5.	0	2	1, 2, 6	,
6.	2	4	1, 2, 3, 4, 6	,
7.	2	2	1, 2, 3, 6	,
:				
8.	2	4	2, 3, 4, 6	,

9.	0	2	4, 6	,
10.	0	2	4, 6	,
11.	0	2	4, 6	,
12.	0	2	4, 6	,

3.2

	,	.		
: 5				
:				
1.	2	8	2, 3, 5	,

2.	2	8	1, 3, 5	, 2
:				
3.	2	6	1, 3, 6	, 1
:				

4.	-	0	6	1, 2, 4, 5	(,) - . " - " . 1,2,5,7,8,9,10,15.
----	---	---	---	------------	---

4.

: 5				
1		1, 2, 3, 5, 6	28	4
: : 260501 " / - ; [. . . .] . - " , 2009. - 81, [1] . : .. - : http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000089083				
2		1, 2, 3, 4, 5, 6	30	2
: : 260501 " / - ; [. . . .] . - " , 2009. - 81, [1] . : .. - : http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000089083				
3		1, 2, 3, 6	20	2
: : 260501 " / - ; [. . . .] . - " , 2009. - 81, [1] . : .. - : http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000089083				

5.

(5.1).

5.1

	-
	e-mail:sib_lena@ngs.ru; :http://vk.com/id52391638
	:http://vk.com/id52391638
	e-mail:sib_lena@ngs.ru
	:https://ciu.nstu.ru/kaf/persons/40661; : http://dispace.edu.nstu.ru/didesk/course/show/3540

5.2

1		.6; .1; .30;
<p>Формируемые умения: 33. знать особенности работы в коллективе; 35. знать основные характеристики пищевых веществ (белки, жиры, углеводы), строение, состав, свойства сырья; у1. уметь осуществлять выбор и использование новой информации в области индустрии питания и гостепреимства; у1. уметь работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, профессиональные и культурные различия</p> <p>Краткое описание применения: Используется при проведении ряда практических занятий</p>		

6.

(),

-

ECTS.

. 6.1.

6.1

: 5		
<i>Практические занятия:</i> Теоретическая подготовка	25	50
260501 " " : " " / ; [.] , 2009. - 81, [1] : http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000089083"		
<i>РГЗ:</i> Подготовка РГЗ т защита отчета	15	30
<i>Зачет:</i> Подготовка к итоговой аттестации	10	20

.6	3.	+	+
	1.	+	+
	8.	+	+
.1	5.	+	+
.30	1.	+	+

1

7.

1. Рубина Е. А. Микробиология, физиология питания, санитария : [учебное пособие для среднего профессионального образования] / Е. А. Рубина, В. Ф. Малыгина. - М., 2012. - 238, [1] с. : ил., табл.

2. Омаров, Р.С. Основы рационального питания [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. – 80 с. - ISBN 978-5-9596-0991-7. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=514526> - Загл. с экрана.

1. Доронин А. Ф. Функциональное питание : [учебное пособие] / А. Ф. Доронин, Б. А. Шендеров. - М., 2002. - 294, [1] с.

2. Дружинина А. Здоровое питание / Алла Дружинина. - М., 2004. - 335 с. : ил.

1. ЭБС НГТУ : <http://elibrary.nstu.ru/>

2. ЭБС «Издательство Лань» : <https://e.lanbook.com/>

3. ЭБС IPRbooks : <http://www.iprbookshop.ru/>

4. ЭБС "Znaniy.com" : <http://znanium.com/>

5. :

8.

8.1

1. Физиология питания : методические указания к практическим и семинарским занятиям для 3-го курса по специальности 260501 "Технология продуктов общественного питания" очной и заочной форм обучения / Новосиб. гос. техн. ун-т ; [сост. О. Ф. Кушнерова]. - Новосибирск, 2009. - 81, [1] с. : табл.. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000089083

8.2

- 1 DiSpace - среда электронного обучения НГТУ
- 2 Internet Explorer
- 3 Office

9. -

1	(Internet)	Internet

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»

Кафедра технологии и организации пищевых производств

“УТВЕРЖДАЮ”
ДЕКАН ФБ
д.э.н., профессор М.В. Хайруллина
“ ____ ” _____ г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы здорового питания

Образовательная программа: 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, профиль: Технология и организация ресторанного сервиса

1. Обобщенная структура фонда оценочных средств учебной дисциплины

Обобщенная структура фонда оценочных средств по дисциплине «Основы здорового питания» приведена в Таблице.

Таблица

Формируемые компетенции	Показатели сформированности компетенций (знания, умения, навыки)	Темы	Этапы оценки компетенций	
			Мероприятия текущего контроля	Промежуточная аттестация
ОК.6 способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	з3. знать особенности работы в коллективе	Диетическое питание. Общие принципы диетического питания. Характеристика основных лечебных диет в системе общественного питания Другие виды питания: раздельное питание, сыроедение, вегетарианство, голодание Классификация пищевых веществ. Физиологическая роль белков в организме. Источники полноценных белков, их нормирование Лечебно-профилактическое питание. Характеристика рационов. Организация питания на промышленных предприятиях Нутрициология и биоэлементология. Основные понятия и определения. Состояние здоровья населения. Основы рационального питания профессиональных групп населения. Пути обеспечения сбалансированности рационов питания в предприятиях общественного питания. Основы сбалансированного питания и пути его реализации. Принципы рационального сбалансированного питания. Расчет химического состава Роль воды в питании Физиологическая роль водо - жирорастворимых витаминов, макро- и микроэлементов. Вопросы витаминизации готовой пищи и продуктов массового потребления. Нормы потребления Физиологическая роль липидов в организме. Нормирование потребления Физиологическая роль углеводов в организме. Балластные вещества, их физиологическое значение, источники. Нормирование потребления. функции органов пищеварительного тракта и основные стадии переваривания пищи	РГЗ, подготовка к практическим занятиям	Зачет, вопросы: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11, 12,13,14,15,16
ОК.6	у1. уметь работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические,	Обмен веществ и энергии в организме Определение биологической ценности белков продуктов растительного и животного происхождения методом аминокислотного сора	РГЗ, подготовка к практическим занятиям	Зачет, вопросы: 11,12,13,14,15,16,17, 18,19,20,21,22,23,24, 25

	профессиональные и культурные различия	Основы рационального питания профессиональных групп населения. Пути обеспечения сбалансированности рационов питания в предприятиях общественного питания. Расчет химического состава Роль воды в питании Физиологическая роль водо - жирорастворимых витаминов, макро- и микроэлементов. Вопросы витаминизации готовой пищи и продуктов массового потребления. Нормы потребления		
ОК.6	у8. получить навыки по умению работы в коллективе, толерантному восприятию социальных, этнических и культурных различий	Диетическое и лечебно-профилактическое питание Диетическое питание. Общие принципы диетического питания. Характеристика основных лечебных диет в системе общественного питания Другие виды питания: раздельное питание, сыроедение, вегетарианство, голодание Классификация пищевых веществ. Физиологическая роль белков в организме. Источники полноценных белков, их нормирование Лечебно-профилактическое питание. Характеристика рационов. Организация питания на промышленных предприятиях Нутрициология и биоэлементология. Основные понятия и определения. Состояние здоровья населения. Основы рационального питания профессиональных групп населения. Пути обеспечения сбалансированности рационов питания в предприятиях общественного питания. Основы сбалансированного питания и пути его реализации. Принципы рационального сбалансированного питания. Физиологическая роль водо - жирорастворимых витаминов, макро- и микроэлементов. Вопросы витаминизации готовой пищи и продуктов массового потребления. Нормы потребления функции органов пищеварительного тракта и основные стадии переваривания пищи	РГЗ, подготовка к практическим занятиям	Зачет, вопросы: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,21, 22,23,24,25
ПК.1/ПТП способность использовать технические средства для измерения основных параметров технологических процессов, свойств сырья,	з5. знать основные характеристики пищевых веществ (белки, жиры, углеводы), строение, состав, свойства сырья	Нутрициология и биоэлементология. Основные понятия и определения. Состояние здоровья населения. Роль воды в питании Физиологическая роль водо - жирорастворимых витаминов, макро- и микроэлементов. Вопросы витаминизации готовой пищи и продуктов массового потребления. Нормы потребления	РГЗ, подготовка к практическим занятиям	Зачет, вопросы: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11, 12,13,14,15

полуфабрикатов и качество готовой продукции, организовать и осуществлять технологический процесс производства продукции питания		Физиологическая роль липидов в организме. Нормирование потребления Физиологическая роль углеводов в организме. Балластные вещества, их физиологическое значение, источники. Нормирование потребления. функции органов пищеварительного тракта и основные стадии переваривания пищи		
ПК.30/МАР готовность осуществлять поиск, выбор и использование новой информации в области развития индустрии питания и гостеприимства, способность проводить обоснование и расчеты прибыли и затрат в рамках запланированного объема выпуска продукции питания	у1. уметь осуществлять выбор и использование новой информации в области индустрии питания и гостеприимства	Диетическое и лечебно-профилактическое питание Классификация пищевых веществ. Физиологическая роль белков в организме. Источники полноценных белков, их нормирование Обмен веществ и энергии в организме	РГЗ, подготовка к практическим занятиям	Зачет, вопросы: 16,17,18,19,20,21,22, 23,24,25,26

2. Методика оценки этапов формирования компетенций в рамках дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в 5 семестре - в форме дифференцированного зачета, который направлен на оценку сформированности компетенций ОК.6, ПК.1/ПТП, ПК.30/МАР.

Зачет проводится в форме письменного тестирования, варианты теста составляются из вопросов, приведенных в паспорте зачета, позволяющих оценить показатели сформированности соответствующих компетенций.

Кроме того, сформированность компетенций проверяется при проведении мероприятий текущего контроля, указанных в таблице раздела 1.

В 5 семестре обязательным этапом текущей аттестации является расчетно-графическое задание (РГЗ). Требования к выполнению РГЗ, состав и правила оценки сформулированы в паспорте РГЗ.

Общие правила выставления оценки по дисциплине определяются балльно-рейтинговой системой, приведенной в рабочей программе учебной дисциплины.

На основании приведенных далее критериев можно сделать общий вывод о сформированности компетенций ОК.6, ПК.1/ПТП, ПК.30/МАР, за которые отвечает дисциплина, на разных уровнях.

Общая характеристика уровней освоения компетенций.

Ниже порогового. Уровень выполнения работ не отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, пробелы могут носить существенный характер, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы не достаточно, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнены или выполнены с существенными ошибками.

Пороговый. Уровень выполнения работ отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы,

большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

Базовый. Уровень выполнения работ отвечает всем основным требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.

Продвинутый. Уровень выполнения работ отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Паспорт зачета

по дисциплине «Основы здорового питания», 5 семестр

1. Методика оценки

Зачет проводится в письменной форме, по тестам. Тест формируется из 26 вопросов по следующему правилу: вопросы из всего диапазона с 1 по 26 (список вопросов приведен ниже) и задача № 26, обязательная для продвинутого уровня.

Пример теста для зачета

Вариант 1.

1. При потреблении пищевых продуктов, содержащих крахмал, уровень глюкозы:

- А) повышается быстро;
- Б) снижается;
- В) повышается медленно .

2. За счет углеводов пищи обеспечивается общая энергетическая потребность организма, (%):

- А) 10,0-20,0 Б) 50,0-70,0
- В) 80,0-90,0

3. Биологическая ценность белков обусловлена:

- А) наличием незаменимых аминокислот
- Б) соотношением заменимых и незаменимых аминокислот
- В) количеством и сбалансированностью незаменимых аминокислот

4. Источниками углеводов в питании являются :

- А) фрукты
- Б) мясопродукты
- В) рыба
- Г) яйцо
- Д) макаронные изделия
- Е) творог

5. Источником пищевых волокон в рационе являются:

- А) зерновые продукты
- Б) овощи
- В) рыба
- Г) мясо
- Д) хлеб из муки высшего сорта
- Е) яйцо

6. Рекомендуемое минимальное потребление фруктов и овощей в сутки составляет, (г):

- А) 200 Б) 400
- В) 800

7. Источником крахмала являются:

- А) крупы
- Б) фрукты

- В) рыба
 - Г) зерновые
8. Пищевые волокна:
- А) являются источником энергии
 - Б) стимулируют перистальтику кишечника
 - В) подавляют гнилостные процессы
 - Г) усиливают гнилостные процессы
 - Д) адсорбируют ядовитые вещества
 - Е) обеспечивают обезвреживающую функцию печени
 - Ж) нарушают работу почек
9. Угнетают секрецию пищеварительных желез
9. Недостаток витамина С приводит к заболеванию:
- А) Рахитом
 - Б) Куриной слепотой
 - В) Цингой
 - Г) Бери-бери
10. Витамины участвуют в ферментативных реакциях, потому что они:
- А) Входят в состав ферментов
 - Б) Поступают с пищей
 - В) Являются катализаторами
 - Г) Образуются в организме человека
11. ω -9 жирные кислоты относятся к группе:
- А) Насыщенных жирных кислот;
 - Б) Мононенасыщенных жирных кислот;
 - В) Полиненасыщенных жирных кислот.
12. При недостатке витамина D возникает:
- А) Куриная слепота
 - Б) Базедова болезнь
 - В) Рахит
 - Г) Пеллагра
13. Авитаминоз возникает при:
- А) Избытке витаминов в пище
 - Б) Продолжительном пребывании на солнце
 - В) Отсутствии витаминов в пище
 - Г) Питании растительной пищей
14. К жирорастворимым витаминам относятся:
- А) А, D и E
 - Б) А, В и С
 - В) В, С, и E
15. Минеральные вещества необходимы для:
- А) гидролиза пищи
 - Б) поддержания кислотно-щелочного равновесия
 - В) катализа окисления пищевых веществ
17. Рекомендуемое минимальное потребление фруктов и овощей в сутки составляет, (г):
- А) 200 Б) 400
 - В) 800
16. Источником крахмала являются:
- А) крупы
 - Б) фрукты
 - В) рыба
 - Г) зерновые
17. Крахмал расщепляется амилазой до:

- А) лактозы
- Б) глюкозы
- В) фруктозы
- Г) декстринов
- Д) галактозы
- Е) рибозы

18. Гликоген содержится в :

- А) органах животных
- Б) картофеле
- В) мясе убойных животных
- Г) в печени человека
- Д) в овощах
- Е) рыбе

19. Суточный расход энергии определяют

- А) для обеспечения человека витаминами
- Б) для обеспечения человека пищей, соответствующей его энергетическим затратам и пластическим процессам
- В) для научных целей

20. По сбалансированным нормам потребления пищевых веществ соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять

- А) 1:1:4
- Б) 1:2:1
- В) 1:1:1

21. На усвоение кальция оказывают влияние его соотношение с:

- А) углеводами
- Б) фосфором
- В) витамином С

22. Препятствуют усвоению железа:

- А) фитин (содержится в зерне)
- Б) витамины группы В
- В) полифенольные соединения (чай)
- Г) аскорбиновая кислота

23. Обмен веществ и энергии – это

- а) процесс ассимиляции б) процесс диссимиляции в) процессы ассимиляции и диссимиляции, протекающие одновременно

24. Режим питания – это

- А) распределение пищи по калорийности и объёму Б) распределение пищи по времени, калорийности и объёму
- В) распределение пищи по времени и объёму

25. Обмен веществ и энергии – это процесс

- А) поступления веществ в организм
- Б) удаления из организма непереваренных остатков
- В) потребления, превращения, использования, накопления и потери веществ и энергии

26. Задача для продвинутого уровня, если Вы ответили на предыдущие вопросы.

Решите задачу:

Условия задачи: Мужчина 40 лет, научный сотрудник, 70 кг.

Регулируемые физические затраты:

1. Сон – 8 ч;
2. просмотр научной литературы – 2,8 часов;
3. выполнение научного эксперимента – 4,2 ч;
4. реферирование научной литературы – 2,0 ч;
5. туалет – 0,5 ч;

- 6. еда – 1,5 ч;
- 7. езда в транспорте – 1,5ч;
- 8. чтение – 2ч;
- 9. хозяйственные работы – 1,0 ч;
- 10 пассивный отдых – 0,5 ч.

Найти: 1. Величину основного обмена; 2. Определить суточные энергозатраты; 3. Определить КФА и группу интенсивности труда.

2. Критерии оценки

Количество баллов, которое студент может набрать, варьируется от 15 до 30 в зависимости от количества правильных ответов на вопросы теста. Каждый правильный ответ на вопросы теста в диапазоне с 1 по 25 оценивается по 1 баллу. Вопрос номер 26 от 2 до 5 зачетных баллов.

- Ответ на тест для зачета считается **неудовлетворительным**, если студент не ответил верно, на 13 вопросов из 25 и не решил вопрос теста № 26, тогда студент набирает менее 13 баллов из 30 возможных.
- Задание считается выполненным на **пороговом** уровне, если, студент ответил правильно на 15-19 вопросов теста и не решил вопрос теста № 26, оценка составляет 15-19 баллов, соответственно из 30 возможных;
- Задание считается выполненным на **базовом** уровне, если, студент ответил правильно на 20-25 вопрос теста и решил вопрос теста № 26 на 5 баллов и минимум на 2, оценка составляет 20-25 баллов, соответственно из 30 возможных;
- Задание считается выполненным на **продвинутом** уровне, если, студент ответил правильно на 25 вопросов теста и решил вопрос теста № 26 на 5 баллов и минимум на 2, то оценка составляет 28 - 30 баллов, соответственно из 30 возможных.

3. Шкала оценки

4. Таблица 1

5. Правила оценивания зачета

Состав зачета	Оценка в баллах	
	максимальная	зачетная
Вопросы теста с 1 по 25	25	13
Задача вопрос № 26	5	2
Итого	30	15

В данном разделе показана связь оценки за зачет с общей оценкой по дисциплине в таблице 2.

6. Таблица 2

Деятельность студента	Оценка в баллах	
	максимальная	зачетная
Подготовка к занятиям	40	20
РГЗ	30	15
Зачет	30	15
Итого	100	50

В общей оценке по дисциплине экзаменационные баллы учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

Зачет считается сданным, если сумма баллов по всем заданиям (подготовка к занятиям, РГЗ, зачет) составляет не менее 50 баллов (из 100 возможных).

В общей оценке по дисциплине баллы за зачет учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

7. Вопросы к зачету по дисциплине «Основы здорового питания»

Зачет проводится в форме индивидуального собеседования с преподавателем.

1. Усвоение белков растительного и животного происхождения. Факторы, влияющие на их усвоение.
2. Энергетические затраты организма. Факторы, влияющие на объем энергозатрат (пол, возраст, интенсивность мышечной работы).
3. Характеристика групп интенсивности труда (1-5 группы). Нормы потребления пищевых веществ.
4. Физиологическая роль белков, критерий оценки их биологической полноценности (метод сравнения с "идеальным белком" - аминокислотный скор).
5. Потребность организма в белке. Доля белков животного происхождения в рационе различных групп населения. Источники белка. Нормы потребления.
6. Рекомендации института питания АМН по нормированию белка. Формула сбалансированного питания Н.А. Покровского.
7. Жиры как источник энергии и пластического материала. Жиры животного и растительного происхождения, характеристика их физиологической ценности.
8. Физиологическое значение полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК). Источники эссенциальных жирных кислот. Норма их потребления.
9. Нормы потребности в жирах в питании различных возрастных групп населения. Влияние избыточного количества жиров в рационе на здоровье человека.
10. Углеводы как источники энергии. Пластическая роль углеводов. Источники углеводов.
11. Значение и доля крахмала в питании человека. Роль пищеварительных волокон в рационе питания. Химическая природа, источники пищеварительных волокон.
12. Нормы потребностей в углеводах для различных групп населения. Доля простых и сложных углеводов в рационе здорового человека.
13. Физиологическая роль витаминов в организме. Водорастворимые витамины (В1, В2, РР, В:, С), источники, рекомендуемые нормы потребления.
14. Жирорастворимые витамины (А, Д, Е), источники, рекомендуемые нормы потребления.
15. Физиологическая роль минеральных веществ. Макро- (Na, K, Ca, P) и микроэлементы (Fe, Si и др.).
16. Понятие о рациональном питании. Принципы рационального питания. Сбалансированный пищевой рацион.
17. Роль рационального питания в обеспечении здоровья населения и профилактики заболеваний.
18. Режимы питания, и их значение для сохранения здоровья. Связь нарушения режима пи
19. Требования к меню основных приемов пищи (завтрак, обед, ужин) с физиологической точки зрения. Значение ассортимента пищевых продуктов в суточном рационе.
20. Особенности рационального питания детей и подростков. Продукты и блюда, рекомендуемые в питании детей
21. Особенности питания студентов. Физиологическая роль белков животного происхождения, витаминов в питании студентов.
22. Особенности питания учащейся молодежи в ПТУ, колледжах, техникумах. Нормы потребления питательных веществ.
23. Питание лиц пожилого возраста, особенности питания, направленного на профилактику старения. Режим питания.

24. Питание людей умственного труда. Особенности питания при малоподвижном образе жизни.
25. Диетическое питание. Режимы питания. Характеристика продуктов, рекомендуемых для диетического питания. Способы тепловой обработки продуктов, запрещенных для использования в диетическом питании. Характеристика диет 1,2,5,7/10, 8,9,15.
26. Лечебно-профилактическое питание (ЛПП). Характеристика рационов ЛПП: №1, №2, №3. №4, №5. питания с различными заболеваниями.

Паспорт расчетно-графического задания (работы)

по дисциплине «Основы здорового питания», 5 семестр

1. Методика оценки

В рамках расчетно-графического задания (работы) по дисциплине студенты

- подбор и изучение источников литературы;
- написание работы и оформление презентации;
- сдача работы преподавателю на проверку;
- подготовка к защите и защита.

Задание выдается ведущим преподавателем в начале учебного семестра. Структура и объем РГЗ

Введение

1. Характеристика групп интенсивности труда. Коэффициент физической активности, его определение.
2. Выбор режима питания, его обоснование.
3. Распределение суточной нормы потребления питательных веществ по приемам пищи.
4. Структура меню для отдельных приемов пищи, его обоснование
5. Особенности питания лиц, данной группы питающихся.
6. Составление сбалансированного суточного рациона питания, состоящего из комплексных приемов пищи, сбалансированных по основным компонентам пищи. Каждому студенту выдается индивидуальное задание, где указана тема, перечень вопросов, которые должны быть разработаны, объем работы и срок выполнения.
7. Определение потерь питательных веществ при тепловой обработке продуктов.
8. Определение потерь питательных веществ при усвояемости организмом.

Выводы и предложения

Список используемой литературы

Объем РГЗ – не более 24 страниц печатного текста формата А4, презентация – не более 15 слайдов. Защита РГЗ проходит в виде дискуссии с аудиторией.

Написание и оформление РГЗ

Оформлять работу следует в соответствии с принятыми нормами (ГОСТ 2.105–95. ЕСКД. Общие требования к текстовым документам).

Подготовка к защите и защита

Работа сдается на проверку руководителю, защищается по графику. Работа, сданная раньше срока, и выполненная в полном объеме и на должном уровне по рейтинговой оценке может получить дополнительные баллы.

Оцениваемые позиции:

Расчетно-графической работа оценивается в диапазоне от 15 до 30 баллов в зависимости от качества выполнения и проработанности темы.

Причины снижения баллов:

-РГЗ без презентации-5 баллов

Текст РГЗ не соответствует требованиям (объем - менее 24 страниц, тема раскрыта не полностью и т.д.)-1-5 баллов

2. Критерии оценки

Количество баллов, которое студент может набрать, варьируется от 15 до 30 в зависимости от полноты ответа.

- Работа считается **не выполненной**, если выполнены не все части РГЗ(Р), ответ не соответствует заданию, расчеты проведены не верно или не полностью, оформление не соответствуют требованиям, оценка составляет менее 15 баллов из 30 возможных.
- Задание считается выполненным на **пороговом** уровне, если ответ в основном правильный, тезисного характера, недостаточно структурирован, не приведены примеры отечественной и зарубежной практики, оценка составляет 15-18 баллов из 30 возможных;
- Задание считается выполненным на **базовом** уровне, если ответ полностью раскрывает тему, ее содержание, подтверждается примерами из отечественной и зарубежной практики, сопровождается схемами и графическими иллюстрациями, оценка составляет 19-24 баллов из 30 возможных;
- Задание считается выполненным на **продвинутом** уровне, если ответ раскрыт в полном объеме с аналитическим обзором содержания темы, сопровождается анализом, схемами и графическим материалом, сравнениями и доказательствами, отражающими преимущества раскрываемого направления. Оценка составляет 25-30 балла из 30 возможных.

3. Шкала оценки

Рсчетно-графическое задание (РГЗ) состоит из теоретической и практической частей. Защита РГЗ проходит в устной форме. Максимальный балл за выполнение всего задания равен 24, зачетный балл – 12. Правила оценивания защиты расчетно-графического задания сведены в таблицу 1.

Таблица 1

Правила оценивания РГЗ

Состав защиты РГЗ	Оценка в баллах	
	максимальная	зачетная
Теоретическая часть	14	7
Практическая часть	16	8
Итого	30	Не менее 15

В данном разделе показана связь оценки за РГЗ с общей оценкой по дисциплине в таблице 2.

Таблица 2

Деятельность студента	Оценка в баллах	
	максимальная	зачетная
Подготовка к занятиям	40	20
РГЗ	30	15
Зачет	30	15
Итого	100	50

В общей оценке по дисциплине баллы за выполнение и защиту РГЗ учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

4. Примерный перечень тем РГЗ(Р)

1. Особенности питания людей с различными заболеваниями (ЖКТ, ожирение, и т.д).
2. Особенности питания населения второй группы интенсивности труда.

3. Особенности питания населения третьей группы интенсивности труда.
4. Особенности питания населения четвертой группы интенсивности труда.
5. Особенности питания населения пятой группы интенсивности труда.
6. Особенности питания детей младшего школьного возраста (7-11 лет).
7. Особенности питания учащихся ПТУ.
8. Особенности питания студентов ВУЗа.
9. Особенности питания студентов колледжа олимпийского резерва.
10. Особенности питания детей дошкольного возраста (3-6 лет).