Министерство образования, науки
и молодежной политики Нижегородской области
Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Городецкий Губернский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.14 Экология питания

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

г. Городец, 2020

РАССМОТРЕНО
на заседании методической комиссии
преподавателей общеобразовательных дисциплин
Протокол №1 от 27 августа 2020 года
Председатель МК _____ /Расходова О.Ф./
Зав. методическим кабинетом
_____ /Климичева Н.У./

Автор _____ /Шеблова Е.Н./

Составлена в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Заместитель директора по УПР

_____ /Голычева Л.С./

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ *ОУД.14 Экология питания*

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОУД.14 Экология питания входит в состав дополнительных дисциплин общеобразовательного цикла.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель курса:

- изучение экологических принципов и закономерностей формирования питания человека в традиционных культурах и современном обществе.

Задачи курса:

- изучение принципов экологии питания, в зависимости от экологических условий климатической зоны, адаптивного типа, традиций культуры;
- изучение методов оценки питания, пищевого статуса, калорийности и сбалансированности рациона;
- способствовать формированию представлений о здоровом питании и питании в экологически неблагоприятных районах;
- способствовать формированию экологической культуры.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- экологические аспекты физиологии питания и состава пищи;
- особенности экологии питания популяций с разными адаптивными типами;
- принципы взаимосвязи экологических аспектов питания со здоровьем человека; кулинарией, экологическими факторами и загрязнением среды;

уметь:

- определять пищевой статус, калорийность, сбалансированность рациона;
- выявлять отклонения здоровья, вызванные нарушением питания;
- использовать методы оценки питания.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной нагрузки	**39**
Самостоятельная работа	**0**
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**39**
в том числе:	
теоретическое обучение	21
практические занятия	18
Форма аттестации по дисциплине – ***дифференцированный зачет (1 семестр)***	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Уровень освоения	Объем часов
Раздел 1 Введение в курс «Экология питания»				**12**
Тема 1.1 Введение. Особенности строения и функционирования пищеварительной системы	**Содержание учебного материала**			**2**
	1	Основные понятия курса, цели, задачи. Значение изучения экологии питания для профессиональной деятельности. Понятие о питании. Эффективность переноса энергии в трофических цепях. Пирамиды питания. Базальный метаболизм или основной обмен. Проблема климато - экологической изменчивости средних значений основного обмена. Формирование адаптивного типа, его взаимосвязь с особенностями питания.	2	
	Тематика практических занятий			**2**
	1	Строение желудочно-кишечного тракта, основные отделы, их функции и экологическая специфика.	2	2
Тема 1.2 Экологические аспекты физиологии питания	**Содержание учебного материала.**			**2**
	1	Понятие о пищевых продуктах и питательных веществах. Значение и экологическая специфика нутриентов. Экологическая специфика регуляции аппетита.	2	
	Тематика практических занятий			**2**
	1	Классификация и экологическая специфика питательных веществ.	2	2
Тема 1.3 Ксенобиотики в продуктах питания	**Содержание учебного материала**			**2**
	1	Пищевые отравления. Качество продуктов питания. Ксенобиотики, поступающие в организм алиментарным путем: пестицид. Тяжелые металлы (свинец, ртуть, кадмий). Степень накопления токсикантов в сельскохозяйственных продуктах питания. Нитраты и другие азотсодержащие соединения (нитриты, нитразамины).	2	
	Тематика практических занятий			**2**
	1	Принципы нормирования ксенобиотиков в пищевых продуктах.	2	2
Раздел 2 Основные принципы экологии питания традиционных обществ и современного человека				**16**

Тема 2.1 Экология питания в эволюции человека	**Содержание учебного материала.**			**2**
	1	Методы изучения питания древнего человека. Экологическая ниша древних гоминид и тип питания. Изменения питания в ходе эволюции человека и влияющие на него факторы (культурные, климатические, географические, эдафические, анатомо-физиологические).	2	
	Тематика практических занятий			**2**
	1	Коэволюция человека, пищи и производственных сил.	2	2
Тема 2.2 Экология питания представителей традиционных обществ	**Содержание учебного материала.**			**2**
	1	Экология питания представителей традиционных обществ.	2	
	Тематика практических занятий			**2**
	1	Экология питания коренного населения высоких широт коренного населения тропиков и субтропиков.	2	2
Тема 2.3 Питание в современном мире	**Содержание учебного материала**			**2**
	1	«Модернизированное питание». Питание современного городского населения. «Советская кухня». Консерватизм питания.	2	
	Тематика практических занятий			**2**
	1	Заболевания химической природы.	2	2
Тема 2.4 Питание современного человека и заболеваемость	**Содержание учебного материала**			**2**
	1	Недостаточность питания. Биогеохимические провинции. Области эндемичные по химическим элементам в продуктах питания.	2	
	Тематика практических занятий			**2**
	1	Избыточность питания и его роль в развитии «болезней цивилизации».	2	2
Раздел 3 Оценка питания в норме и в условиях действия неблагоприятных экологических факторов				**10**
3.1 Оценка питания	**Содержание учебного материала**			**2**
	1	Нормы потребления питательных веществ. Индивидуальные потребности в пищевых веществах и энергии. Изучение состояния питания населения, проживающего и работающего на экологически неблагополучных территориях. Клинические признаки витаминной недостаточности железодефицита. Лабораторная диагностика внутреннего дисбаланса. Биохимические маркеры пищевого статуса.	2	
	Тематика практических занятий			**2**

	1	Методы определения калорийности и полноценности питания. Оценка уровня потребления пищи, методы оценки статуса питания.	2	2
3.2 Питание в условиях неблагоприятного воздействия экологических факторов	**Содержание учебного материала**			**2**
	1	Потребность в пищевых веществах в условиях чужеродных нагрузок. Система лечебно-профилактического питания. Особенности организации питания в условиях экологической нагрузки. Радионуклиды в продуктах питания. Фармакодиетическая защита населения от последствий радиозагрязнений.	2	
	Тематика практических занятий			**2**
	1	Оценка пищевого статуса при развитии адаптационной резистентности организма.	2	2
3.3 Снижение алиментарной нагрузки в неблагоприятных экологических условиях. Рациональное питание	**Содержание учебного материала**			**2**
	1	Подходы к снижению алиментарной чужеродной нагрузки в неблагоприятных экологических условиях. Деконтаминационная пищевая технология. Рациональный выбор и кулинарная обработка продуктов питания в условиях экологического неблагополучия. Радионуклиды в продуктах питания. Коэффициенты накопления радионуклидов в животных и растительных продуктах. Фармакодиетическая защита населения от последствий радиозагрязнений. Методы формирования сбалансированного рационального питания. Система лечебно-профилактического питания. Биологически активные добавки (БАД), пищевые добавки. Причины, принципы формирования и цели формирования диет. Традиционные и нетрадиционные диеты. Возможность существования «идеальной диеты». Питание и здоровье. Питание и долголетие.	2	
	Дифференцированный зачет			**1**
		Всего		**39**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, оснащенного следующим оборудованием:

- столы ученические
- стулья
- стол преподавателя
- стул преподавателя
- доска меловая
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов, модели);

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Дополнительные источники

1. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснокова С.А. Физиология человека. – СПб.: Сотис, 1998.
2. Козлов А.И. Экология питания. – М.: Изд-во МНЭПУ, 2002. – 284 с.
3. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М.: Мир, 1997.
4. Воробьев Р.И. Питание: мифы и реальность. – М.: Грегори, 1997. – 256 с.
5. Пивоваров Ю.П. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и экологии человека. - М.: ВУНМЦ МЗ РФ, 1999.
6. Ладозо К.С., Онеги В.Д., Фатеева Е.М. Основы рационального питания. К., 1987.
7. Справочник по диетологии / Под ред. А.А. Покровского и М.А. Самсонова. – М.: Медицина, 1982. – 702 с.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
определять пищевой статус, калорийность, сбалансированность рациона выявлять отклонения здоровья, вызванные нарушением питания;	самостоятельная работа, отчеты по практическим работам
использовать методы оценки питания;	самостоятельная работа
применения экологических знаний в жизненных ситуациях, связанных с выполнением типичных социальных ролей;	самостоятельная работа
выполнения рефератов, связанных с экологической безопасностью здоровьем людей и повышением их экологической культуры.	исследовательская работа
Знания:	
экологические аспекты физиологии питания и состава пищи;	самостоятельная работа, отчеты по практическим работам
особенности экологии питания популяций с разными адаптивными типами;	тестирование
принципы взаимосвязи экологических аспектов питания со здоровьем человека, кулинарией, экологическими факторами и загрязнением среды.	самостоятельная работа, отчеты по практическим работам