

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 19.02.10 Технология продукции общественного питания**

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 19.02.10 Технология продукции
общественного питания

Заместитель директора по УПР



_____/Голычева Л.С./

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.14 Экология питания

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

Программа может использоваться образовательным учреждением в профессиональном и дополнительном образовании, в процессе профессиональной переподготовки, повышения квалификации, а также при дистанционной форме обучения по специальности.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина относится к дополнительным дисциплинам общеобразовательного цикла по выбору обучающегося.

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:

- 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.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

- максимальной учебной нагрузки обучающегося - 58 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной нагрузки обучающегося - 39 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 19 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	58
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	39
в том числе:	
– теория	26
– практические занятия	13
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	19
Промежуточная аттестация по дисциплине в форме: II семестр – дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень усвоения
Раздел 1 Введение в курс «Экология питания»			18	
Тема 1.1	Содержание учебного материала		2	
Введение. Особенности строения и функционирования пищеварительной системы	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	2
	Практическое занятие		2	
	Строение желудочно-кишечного тракта, основные отделы, их функции и экологическая специфика.		2	2
Тема 1.2	Содержание учебного материала.		2	
Экологические аспекты физиологии питания	1	Понятие о пищевых продуктах и питательных веществах. Значение и экологическая специфика нутриентов. Экологическая специфика регуляции аппетита.	2	2
	Практическое занятие		2	
	Классификация и экологическая специфика питательных веществ.		2	2
Тема 1.3	Содержание учебного материала		2	
Ксенобиотики в продуктах питания	1	Пищевые отравления. Качество продуктов питания. Ксенобиотики, поступающие в организм алиментарным путем: пестициды,тяжелые металлы (свинец, ртуть, кадмий). Степень накопления токсикантов в сельскохозяйственных продуктах питания. Нитраты и другие азотсодержащие соединения (нитриты, нитразамины).	2	2
	Практическое занятие		2	
	Принципы нормирования ксенобиотиков в пищевых продуктах.		2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	Составление таблицы. Работа с текстом.		6	3

Раздел 2 Основные принципы экологии питания традиционных обществ и современного человека			20	
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	2
	Практическое занятие		2	
	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. 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	2
	Практическое занятие.		2	
	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	2
	Практическое занятие.		2	
	Избыточность питания и его роль в развитии «болезней цивилизации».		2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	Составление таблицы. Работа с текстом.		6	3

Раздел 3 Оценка питания в норме и в условиях действия неблагоприятных экологических факторов			19	
Тема 3.1 Оценка питания	Содержание учебного материала		1	
	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.	1	2
	Практическое занятие		1	
	Методы определения калорийности и полноценности питания.		1	2
Тема 3.2 Питание в условиях неблагоприятного воздействия экологических факторов	Содержание учебного материала		4	
	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	2
	2	Оценка пищевого статуса при развитии адаптационной резистентности организма.	2	2
Тема 3.3 Снижение алиментарной нагрузки в неблагоприятных экологических условиях	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.	2	2
Тема 3.4 Рациональное питание	Содержание учебного материала		4	
	1	Методы формирования сбалансированного рационального питания. Биологически активные добавки (БАД), пищевые добавки. Причины, принципы формирования и цели формирования диет. Традиционные и нетрадиционные диеты. Возможность существования «идеальной диеты».	2	2

		Питание и здоровье. Питание и долголетие.		
	2	Методы формирования сбалансированного рационального питания. Система лечебно-профилактического питания.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		7	
	Работа с текстом.		7	3
	Дифференцированный зачет		1	
			Всего	58

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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