

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Мичуринский государственный аграрный университет»  
Тамбовский филиал

Кафедра продуктов питания, товароведения и технологии переработки  
продукции животноводства

УТВЕРЖДЕНА  
решением учебно-методического совета  
университета  
(протокол от 23 мая 2024 г. № 9)

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель учебно-методического  
совета университета  
\_\_\_\_\_ С.В. Соловьев  
«23» мая 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Направление подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация  
общественного питания

Направленность (профиль) - Технология и организация специальных видов  
питания

Квалификация - бакалавр

Тамбов – 2024 г.

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Основы здорового питания» состоит в формировании у обучающихся знаний и представлений об основных принципах сбалансированного и рационального питания, теоретических и практических знаний в области конструирования ассортимента продуктов для здорового питания.

В результате изучения курса обучающийся овладевает необходимыми теоретическими и практическими знаниями по вопросам основ здорового питания с дальнейшим использованием их в профессиональной деятельности.

При освоении данной дисциплины учитываются трудовые функции профессионального стандарта: 33.008 Руководитель предприятия питания.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Согласно учебному плану по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания дисциплина(модуль) «Основы здорового питания» относится к факультативным дисциплинам вариативной части ФТД В.01.

Данный курс является важным в системе подготовки обучающихся, поскольку предприятия общественного питания играют важную роль в удовлетворении потребностей населения, а также в системе инфраструктуры национальной экономики как общественно-организованная форма удовлетворения потребностей людей в готовой пище.

Для освоения дисциплины обучающийся должен овладеть основными понятиями следующих дисциплин: «Научные и практические аспекты рационального питания», «История русской кухни», «Анатомия пищевого сырья».

Последующие дисциплины: «Технология продукции специальных видов питания», «Организация специальных видов питания», «Экспертиза пищевых продуктов», «Технология продуктов питания функционального назначения».

## **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Трудовые функции:

Управление материальными ресурсами и персоналом департаментов (служб, отделов) предприятия питания (Руководитель предприятия питания. ТФ - В/01.6);

Контроль и оценка эффективности деятельности департаментов (служб, отделов) предприятия питания (Руководитель предприятия питания. ТФ – В/03.6);

Планирование процессов основного производства организации питания (Повар. ТФ - D/01.6);

*Трудовые действия:*

Руководитель предприятия питания. ТФ - В/01.6.

- Оценка материальных ресурсов департаментов (служб, отделов);

- Оценка функциональных возможностей персонала департаментов (служб, отделов);

- Планирование текущей деятельности департаментов (служб, отделов) предприятия питания;

- Формирование системы бизнес-процессов, регламентов и стандартов предприятия питания;

- Координация и контроль деятельности департаментов (служб, отделов).

Руководитель предприятия питания. ТФ – В/03.6.

- Определение форм и методов контроля бизнес-процессов департаментов (служб, отделов) предприятия питания;

- Организация службы внутреннего контроля;

- Организация контроля за функционированием системы внутрифирменного распорядка, трудовой и финансовой дисциплины работников;

- Организация контроля исполнения персоналом принятых решений;

- Организация контроля соблюдения технических и санитарных условий работы структурных подразделений;
- Организация контроля за выполнением сотрудниками стандартов обслуживания и обеспечением качества продукции и услуг;
- Выявление проблем в системе контроля предприятия питания и определение уровня эффективности деятельности департаментов (служб, отделов)

Повар. ТФ - D/01.6.

- Оценка факторов, влияющих на процессы основного производства организации питания;
- Планирование потребностей основного производства организации питания в трудовых и материальных ресурсах;
- Разработка планов основного производства организации питания по отдельным видам процессов;
- Разработка предложений по совершенствованию ассортиментной политики и ценообразования на блюда, напитки и кулинарные изделия организации питания.

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование следующих компетенций:

ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию общепрофессиональных компетенций;

ОПК-1 способностью осуществлять поиск, хранение, обработку и анализ информации из различных источников и баз данных, представлять ее в требуемом формате с использованием информационных, компьютерных и сетевых технологий;

ПК-25 способностью изучать и анализировать научно-техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания.

Планируемые результаты обучения (показатели освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения			
	Низкий (допороговый) компетенция не сформирована	Пороговый	Базовый	Продвинутый
ОК-7 Знать: технологии организации процесса самообразования, приемы целеполагания во временной перспективе, способы планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности	Знает отдельные приемы самоорганизации, но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая временных перспектив развития профессиональной деятельности	Знает отдельные приемы организации собственной познавательной деятельности, осознавая перспективы профессионального развития, но не давая аргументированного обоснования адекватности отобранной для усвоения информации целям самообразования	Демонстрирует системное знание приемов организации процесса самообразования только в определенной сфере деятельности	Демонстрирует возможность переноса технологии организации процесса самообразования, сформированной в одной сфере деятельности, на другие сферы, полностью обосновывая выбор используемых методов и приемов
Уметь: планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом	Имея базовые знания о способах принятия решений при выполнении конкретной профессиональной деятельности,	При планировании и установлении приоритетов целей профессиональной деятельности не полностью учитывает	Планируя цели профессиональной деятельности с учетом условий их достижения, дает не полностью аргументи-	Готов и умеет формировать приоритетные цели деятельности, давая полную аргументацию обоснование при-

условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности	не способен устанавливать приоритеты при планировании целей своей деятельности	внешние и внутренние условия их достижения	рованное обоснование соответствия выбранных способов выполнения деятельности намеченным целям	меняемым решениям при выборе способов выполнения деятельности
Владеть: приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности	Владеет информацией об отдельных приемах саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности, но не умеет реализовать их в конкретных ситуациях	Владеет отдельными приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности, но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и свои возможности при принятии решений	Демонстрирует возможность и обоснованность реализации приемов саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности	Демонстрирует обоснованный выбор приемов саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности
<u>ОПК-1</u> Знать: принципы современных программных обеспечения, ресурсы Интернета для поиска необходимой информации; новейшие информационные технологии, основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации	Отсутствие или пробелы в знаниях применения стандартных программных средств для поиска, хранения, обработки и анализа необходимой информации; отсутствие навыков работы с персональным компьютером	Фрагментарное знание основ программного обеспечения, необходимых для поиска информации в ресурсах Интернета; новейших информационных технологий, основных методов, способов и средств получения, хранения, переработки информации	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы знания необходимых для поиска информации в ресурсах Интернета; новейших информационных технологий, основных методов, способов и средств получения, хранения, переработки информации	Сформированные знания программного обеспечения, необходимые для поиска информации в ресурсах Интернета; новейших информационных технологий, основных методов, способов и средств получения, хранения, переработки информации
Уметь: использовать прикладные программные средства для создания документов и организации расчетов, а также создавать базы данных с использованием ресурсов Интернет, использовать стандартные про-	Частично освоенное умение использовать прикладные программные средства для создания документов и организации расчетов, а также создавать базы данных с использованием ресурсов Интернет, использовать стандарт-	В целом успешно, но не систематически применяемое умение использовать прикладные программные средства для создания документов и организации расчетов, а также создавать базы данных с использованием ресурсов	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы, умение использовать прикладные программные средства для создания документов и организации расчетов, а также создавать базы данных с использованием ресурсов	Сформированное умение использовать прикладные программные средства для создания документов и организации расчетов, а также создавать базы данных с использованием ресурсов Интернет, использовать стандартные про-

граммные средства, работать с информацией в глобальных компьютерных сетях	ные программные средства, работать с информацией в глобальных компьютерных сетях	Интернет, использовать стандартные программные средства, работать с информацией в глобальных компьютерных сетях	Интернет, использовать стандартные программные средства, работать с информацией в глобальных компьютерных сетях	граммные средства, работать с информацией в глобальных компьютерных сетях
Владеть: Навыками практической работы на персональном компьютере, являющимися базисным инструментом функционирования информационных технологий	Отсутствие владений навыками практической работы на персональном компьютере, являющимися базисным инструментом функционирования информационных технологий	Фрагментарное владение работой на персональном компьютере, являющиеся базисным инструментом функционирования информационных технологий	В целом успешное владение работой на персональном компьютере, являющиеся базисным инструментом функционирования информационных технологий	Свободное владение работой на персональном компьютере, являющиеся базисным инструментом функционирования информационных технологий
<u>ПК-25</u> Знать: методы анализа научнотехнической информации; правила применения отечественного и зарубежного опыта по производству продуктов питания	Фрагментарные знания методов анализа научнотехнической информации; правил применения отечественного и зарубежного опыта по производству продуктов питания	Общие, но не структурированные знания методов анализа научнотехнической информации; правил применения отечественного и зарубежного опыта по производству продуктов питания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы, знания методов анализа научнотехнической информации; правил применения отечественного и зарубежного опыта по производству продуктов питания	Сформированные систематические знания методов анализа научнотехнической информации; правил применения отечественного и зарубежного опыта по производству продуктов питания
Уметь: анализировать научнотехническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания, необходимый для решения научноисследовательских задач в области производства продуктов специальных видов питания	Частично освоенное умение анализировать научнотехническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания, необходимый для решения научноисследовательских задач в области производства продуктов специальных видов питания	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение анализировать научнотехническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания, необходимый для решения научноисследовательских задач в области производства продуктов специальных видов питания	Сформированное, но содержащее отдельные пробелы, умение анализировать научнотехническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания, необходимый для решения научноисследовательских задач в области производства продуктов специальных видов питания	Сформированное умение анализировать научнотехническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания, необходимый для решения научноисследовательских задач в области производства продуктов специальных видов питания
Владеть: способностью изучать и анализировать научнотехническую ин-	Частично владеет способностью изучать и анализировать научнотехническую ин-	Недостаточно владеет способностью изучать и анализировать научно-	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, владеет способностью	Успешно владеет способностью изучать и анализировать научнотехническую ин-

формацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания	формацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания	техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания	изучать и анализировать научно-техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания	формацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания
---	---	---	--	---

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- существующие проблемы и стратегии развития в области питания;
- нормативную документацию по созданию продукции здорового питания;
- научные принципы создания продуктов для здорового питания;
- технологии организации процесса самообразования, приемы целеполагания во временной перспективе, способы планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности;
- принципы современные программного обеспечения, ресурсы Интернета для поиска необходимой информации; новейшие информационные технологии, основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации методы анализа научно-технической информации;
- правила применения отечественного и зарубежного опыта по производству продуктов питания

**Уметь:**

- применять на практике принципы конструирования продуктов для здорового питания и организовывать их производство в условиях пищевых предприятий;
- осуществлять оценку и корректировку меню с позиции принципов здорового питания;
- позиционировать здоровое питание в качестве ценности повседневной жизни, планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения осуществления деятельности;
- использовать прикладные программные средства для создания документов и организации расчетов, а также создавать базы данных с использованием ресурсов Интернет, использовать стандартные программные средства, работать с информацией в глобальных компьютерных сетях;
- анализировать научно-техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания, необходимый для решения научно-исследовательских задач в области производства продуктов специальных видов питания

**Владеть:**

- навыками составления меню, а также по созданию продуктов питания исходя из индивидуальных особенностей потребителей; оценки полезных свойств продуктов для здорового питания;
- приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности;
- навыками практической работы на персональном компьютере, являющимся базисным инструментом функционирования информационных технологий;
- способностью изучать и анализировать научно-техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания.

### 3.1. Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины и формируемых в них общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций

Темы, разделы дисциплины	Компетенции			Общее количество компетенций
	ОК-7	ОПК-1	ПК-25	
Раздел 1. Характеристика питательных веществ, составляющих рацион человека – белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов, пищевых волокон. Белки – как важнейшие питательные вещества	X	X	X	3
Раздел 2. Витамины и ферменты, классификация, их биологическая роль в питании. Пищевые волокна и их роль в обмене веществ	X	X	X	3
Раздел 3. Дикорастущие лекарственные растения. Фитотерапия. Рацион питания в период повышенных физических или умственных нагрузок	X	X	X	3

### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетная единица, 36 акад. часов.

#### 4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид занятий	Количество акад. часов	
	по очной форме обучения (4 семестр)	по заочной форме обучения (2 курс)
Общая трудоемкость дисциплины	36	36
Контактная работа обучающихся с преподавателем, т.ч.	10	4
Аудиторные занятия, из них	10	4
лекции	4	2
практические занятия	6	2
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч.	26	28
проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)	8	12
подготовка к практическим занятиям, защите рефератов	6	8
выполнение индивидуальных заданий	6	8
подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов)	6	-
Контроль	-	4
Вид итогового контроля	Зачет	Зачет

#### 4.2. Лекции

№	Раздел дисциплины (модуля), темы лекций и их содержание	Объем в акад. часах		Формируемые компетенции
		очная форма обучения	заочная форма обучения	
1	Характеристика питательных веществ, составляющих рацион человека – белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов, пищевых волокон. Белки – как важнейшие питательные вещества.	2	1	ОК-7; ОПК-1; ПК-25
2	Витамины и ферменты, классификация, их биологическая роль в питании	1		ОК-7; ОПК-1; ПК-25

	Пищевые волокна и их роль в обмене веществ.			
3	Рацион питания в период повышенных физических или умственных нагрузок.	1	1	ОК-7; ОПК-1; ПК-25
	ИТОГО	4	2	

### 4.3. Лабораторные работы не предусмотрены

### 4.4. Практические занятия

№ раз-дела	Наименование занятия	Объем в акад. часах		Формируемые компетенции
		очная форма обучения	заочная форма обучения	
3	Принципы рационального питания. Суточный рацион.	4	1	ОК-7; ОПК-1; ПК-25
3	Определение ИМТ.	2	1	ОК-7; ОПК-1; ПК-25
	ИТОГО	6	2	-

### 4.5. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины (тема)	Вид самостоятельной работы	Объем акад. часов	
		очная форма обучения	заочная форма обучения
Раздел 1	проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)	2	4
	подготовка к практическим занятиям, защите рефератов	2	2
	выполнение индивидуальных заданий	2	2
	подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов)	2	-
Раздел 2	проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)	2	4
	подготовка к практическим занятиям, защите рефератов	2	2
	выполнение индивидуальных заданий	2	2
	подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов)	2	-
Раздел 3	проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)	4	4
	подготовка к практическим занятиям, защите рефератов	2	4
	выполнение индивидуальных заданий	2	4
	подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов)	2	-
	ИТОГО	26	28

### 4.4. Содержание разделов дисциплины

**Раздел 1. Характеристика питательных веществ, составляющих рацион человека – белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов, пищевых волокон. Белки – как важнейшие питательные вещества.**

Роль питательных веществ в организме человека – белков, жиров, углеводов, витаминов, пищевых волокон и их состав в продуктах питания. Поиск, хранение, обработка и анализ информации из различных источников и баз данных о питательных веществах, в требуемом формате с использованием информационных, компьютерных и сетевых технологий. Биологическая роль, состав, строение, функции белков.



## ***Раздел 2. Витамины и ферменты, классификация, их биологическая роль в питании. Пищевые волокна и их роль в обмене веществ.***

Общая характеристика, номенклатура и классификация витаминов. Основные жи-ро- и водорастворимые витамины. Биологическая роль витаминов. Авитаминозы и гипо-витаминозы, и их причины. Влияние характера питания на витаминную недостаточность. Изучение и анализ научно-технической информации, отечественного и зарубежного опы-та по производству продуктов питания.

## ***Раздел 3. Дикорастущие лекарственные растения. Фитотерапия. Рацион пи-тания в период повышенных физических или умственных нагрузок.***

Лекарственные растения и их использование в пищу. Приготовление отваров, настоек и их использование. Фитотерапия, ее роль для здоровья человека. Технологии ор-ганизации процесса самообразования и самоорганизации. Роль белков, углеводов и жиров в период повышенных физических и умственных нагрузок. Изучение и анализ научно-технической информации, отечественного и зарубежного опыта по производству продук-тов питания в период повышенных физических и умственных нагрузок. Составление дневного рациона. Энергетическая ценность рациона на покрытие энергозатрат организ-ма.

## **5. Образовательные технологии**

В целях реализации лекционного цикла, практических занятий и самостоятельной работы будут использованы личностно-ориентированные, деятельный подход дифферен-цированного обучения с использованием методов активного и интерактивного обучения.

Вид учебной работы	Образовательные технологии
Лекции	Традиционная форма
Практические занятия	Традиционная форма
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов), подготовка к практическим занятиям и защите реферата, выполнение индивидуальных заданий, подготовка к сдаче дисциплины

Для освоения дисциплины «Основы здорового питания» используются различные образовательные методы и технологии для реализации компетенций. Преподавание дис-циплины предусматривает лекции, практические занятия, устные опросы, тестирование, применение активных и интерактивных форм проведения занятий (разбор конкретных си-туаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профес-сиональных навыков обучающегося. Самостоятельная работа предусматривает подготов-ку к лекциям, практическим занятиям и итоговому испытанию.

В учебном процессе широко применяются компьютерные технологии. Лекции про-водятся в аудитории с интерактивной доской и проектором обеспечены демонстрацион-ными материалами (электронными презентациями, видеофильмами), с помощью которых можно визуализировать излагаемый материал.

## **6. Оценочные средства дисциплины**

Основными видами дисциплинарных оценочных средств при функционировании модульно-рейтинговой системы обучения являются: на стадии рубежного рейтинга, фор-мируемого по результатам модульного компьютерного тестирования – тестовые задания; на стадии поощрительного рейтинга, формируемого по результатам написания и защиты рефератов по актуальной проблематике, на стадии промежуточного рейтинга, определяе-мого по результатам сдачи зачета – теоретические вопросы, контролирующие теоретиче-ское содержание учебного материала, контролирующие практические навыки из различ-

ных видов профессиональной деятельности обучающегося по ОПОП данного направления, формируемые при изучении дисциплины.

### **6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Основы здорового питания»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1	Характеристика питательных веществ, составляющих рацион человека – белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов, пищевых волокон. Белки – как важнейшие питательные вещества.	ОК-7; ОПК-1; ПК-25	Тестовые задания Реферат Вопросы для зачета	20 4 15
2	Витамины и ферменты, классификация, их биологическая роль в питании Пищевые волокна и их роль в обмене веществ.	ОК-7; ОПК-1; ПК-25	Тестовые задания Реферат Вопросы для зачета	30 4 16
3	Дикорастущие лекарственные растения. Фитотерапия. Рацион питания в период повышенных физических или умственных нагрузок.	ОК-7; ОПК-1; ПК-25	Тестовые задания Вопросы для зачета	50 15

### **6.2 Перечень вопросов для зачета**

1. Строение и функции пищеварительного тракта (ОК-7, ОПК-1; ПК-25)
2. Решение проблемы питания в процессе развития цивилизации (ОК-7, ОПК-1; ПК-25)
3. Современный взгляд на питание. Вегетарианское, видовое, естественное, раздельное и другие виды питания (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
4. Работы ученых по проблемам питания (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
5. Принципы рационального питания: умеренность, сбалансированность, разнообразие, биологическая ценность (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
6. Понятие о рациональном питании (сыроедение, вегетарианство или энергетическое питание) (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
7. Проблемы смешанного и раздельного питания (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
8. Правила сочетания пищевых продуктов (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
9. Относительная польза диетического питания (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
10. Состав пищи. Пластический и энергетический обмен веществ в организме (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
11. Основные этапы переваривания пищи (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
12. Симбиозное пищеварение (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
13. Роль питательных веществ в организме человека – белков, жиров, углеводов, витаминов, пищевых волокон и их состав в продуктах питания. Поиск, хранение, обработка и анализ информации из различных источников и баз данных о питательных веществах, в требуемом формате с использованием информационных, компьютерных и сетевых технологий. (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
14. Биологическая роль, состав, строение, функции белков (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
15. Белковосодержащая пища, ее биологическая ценность (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
16. Белковая недостаточность, ее причины и симптомы (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
17. Несовместимость мясных и рыбных продуктов (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
18. Вред, наносимый организму острой и жареной пищей (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
19. Строение, свойства, классификация, биологическая роль липидов (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)

20. Биологическая ценность жиров (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
21. Характеристика жиров пищевых продуктов, их энергетическая ценность (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
22. Потребность в жирах людей разного возраста, пола, разного характера труда, разного местожительства (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
23. Фосфолипиды, их биологическая ценность (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
24. Холестерин. Причины нарушения обмена жиров в организме человека (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
25. Проблема ожирения (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
26. Строение, свойства, классификация углеводов (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
27. Биологическая роль углеводов (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
28. Биологическая ценность углеводной пищи, потребность в углеводной пище (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
29. Характеристика углеводов пищевых продуктов (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
30. Общая характеристика, номенклатура и классификация витаминов (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
31. Основные жир- и водорастворимые витамины (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
32. Биологическая роль витаминов (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
33. Авитаминозы и гиповитаминозы, и их причины (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
34. Влияние характера питания на витаминную недостаточность. Изучение и анализ научно-технической информации, отечественного и зарубежного опыта по производству продуктов питания (ОК-7, ОПК-1, ПК-25).
35. Понятие о рациональном питании (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
36. Правила суточного распределения состава продуктов питания с учетом сбалансированности (белки, жиры, углеводы) (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
37. Ожирение – проблема века (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
38. Неправильно сбалансированное питание, переизбыток, несоответствие индивидуальных, возрастных особенностей организма в использовании продуктов питания – причина ожирения (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
39. Продукты, содержание биологические активные вещества (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
40. Влияние цивилизации и научно-технического прогресса на продукты питания, изменение их химического состава (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
41. Альтернативные пути повышения уровня здоровья, продолжительности жизни, роль пищевых добавок для организма человека (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
42. Лекарственные растения и их использование в пищу (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
43. Приготовление отваров, настоек и их использование (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
44. Фитотерапия, ее роль для здоровья человека (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
45. Роль белков, углеводов и жиров в период повышенных физических и умственных нагрузок. Изучение и анализ научно-технической информации, отечественного и зарубежного опыта по производству продуктов питания в период повышенных физических и умственных нагрузок Составление дневного рациона (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)
46. Энергетическая ценность рациона на покрытие энергозатрат организма (ОК-7, ОПК-1, ПК-25)

### 6.3 Шкала оценочных средств зачета

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол. баллов)
Продвинутый (75-100 баллов) «зачтено»	- полное знание учебного материала из разных разделов дисциплины с раскрытием сущности основ здорового питания; - умение ясно, логично и грамотно излагать изученный материал, производить собственные раз-	Тестовые задания (31-40 баллов) Реферат (9-10 баллов) Вопросы для зачета (35-50 баллов)

	<p>мышления, делать умозаключения и выводы с добавлением комментариев, пояснений, обоснований, осуществлять поиск, хранение, обработку и анализ информации из различных источников и баз данных, представлять ее в требуемом формате с использованием информационных, компьютерных и сетевых технологий;</p> <p>- полное владение навыками определения тенденций изменения в основах здорового питания; способностью изучать и анализировать научно-техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания</p>	
<p>Базовый (50-74 балла) – «зачтено»</p>	<p>- знание основных теоретических и методических положений по изученному материалу;</p> <p>- умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать практический материал для иллюстрации теоретических положений;</p> <p>- недостаточно полное владение навыками определения тенденций изменения основ здорового питания, способностью изучать и анализировать научно-техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания</p>	<p>Тестовые задания (18-32 баллов) Реферат (7-8 баллов) Вопросы для зачета (25-34 баллов)</p>
<p>Пороговый (35-49 баллов) – «зачтено»</p>	<p>- поверхностное знание сущности основ здорового питания;</p> <p>- умение осуществлять поиск информации по полученному заданию, сбор и частичный анализ данных при проведении конкретных расчетов;</p> <p>- поверхностное владение навыками определения тенденций изменения, способностью изучать и анализировать научно-техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания</p>	<p>Тестовые задания (12-19 балла) Реферат (5-6 баллов) Вопросы для зачета (18-24 баллов)</p>
<p>Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «не зачтено»</p>	<p>- незнание терминологии дисциплины; приблизительное представление о предмете и методах дисциплины; отрывочное, без логической последовательности изложение информации, косвенным образом затрагивающей некоторые аспекты программного материала</p>	<p>Тестовые задания (0-13 баллов) Реферат (0-4 баллов) Вопросы для зачета (0-17 баллов)</p>

Все комплекты оценочных средств (контрольно-измерительных материалов) и шкалы их оценивания, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины (модуля) подробно представлены в документе «Фонд оценочных средств дисциплины (модуля)».

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **7.1 Основная учебная литература**

1. Перфилова О.В. УМКД «Основы здорового питания» для направления подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, профиля – Технология и организация специальных видов питания / О.В. Перфилова - Издательство Мичуринский ГАУ, 2024, 170с.

## **7.2 Дополнительная учебная литература**

1. Магомедов М.Г. Производство плодоовощных консервов и продуктов здорового питания: Учебник / М.Г. Магомедов, изд. Лань-Трейд г. Санкт-Петербург- 2017 г.

## **7.3 Методические указания по освоению дисциплины**

1. Перфилова О.В, Сухарева Т.Н. Методические указания для проведения практических занятий по дисциплине «Основы здорового питания». – Мичуринск, 2024.

2. Перфилова О.В., Сухарева Т.Н. Методические указания для выполнения контрольных работ по дисциплине «Основы здорового питания» для обучающихся заочной формы обучения. – Мичуринск, 2024.

## **7.4 Информационные и цифровые технологии (программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)**

Учебная дисциплина (модуль) предусматривает освоение информационных и цифровых технологий. Реализация цифровых технологий в образовательном пространстве является одной из важнейших целей образования, дающей возможность развивать конкурентоспособные качества обучающихся как будущих высококвалифицированных специалистов.

Цифровые технологии предусматривают развитие навыков эффективного решения задач профессионального, социального, личностного характера с использованием различных видов коммуникационных технологий. Освоение цифровых технологий в рамках данной дисциплины (модуля) ориентировано на способность безопасно и надлежащим образом получать доступ, управлять, интегрировать, обмениваться, оценивать и создавать информацию с помощью цифровых устройств и сетевых технологий. Формирование цифровой компетентности предполагает работу с данными, владение инструментами для коммуникации.

### **7.4.1 Электронно-библиотечная системы и базы данных**

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 03.04.2024 № б/н (Сетевая электронная библиотека)

2. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 09.04.2024 № 05-УТ/2024)

3. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 26.04.2024 № 1901/БП22)

4. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 07.05.2024 № 6555)

5. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)

6. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712)

7. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

## 7.4.2 Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 11.03.2024 № 11921 /13900/ЭС)
2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024)

## 7.4.3 Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 15.08.2023 № 542/2023)
2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>
3. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru/>
4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/opendata>
5. Профессиональная база данных. Каталог ГОСТов <http://gostbase.ru/>.
6. Профессиональная база данных. ФГБУ Федеральный институт промышленной собственности [http://www1.fips.ru/wps/portal/IPS\\_Ru](http://www1.fips.ru/wps/portal/IPS_Ru).
7. Профессиональная база данных. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>.

## 7.4.4 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

№	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
1	Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
2	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165</a>	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № б/н, срок действия: с 22.11.2023 по 22.11.2024
3	МойОфис Стандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444</a>	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
4	Офисный пакет «Р7-Офис» (десктопная версия)	АО «Р7»	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphrase_id=4435041">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphrase_id=4435041</a>	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007 срок действия: бессрочно
5	Операционная система «Альт Образование»	ООО "Базальт свободное программное обеспеч-	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphrase_id=44">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphrase_id=44</a>	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 №

		печенье"		35015	03641000082300000 7 срок действия: бес- срочно
6	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» ( <a href="https://docs.antiplagiat.ru">https://docs.antiplagiat.ru</a> )	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186</a>	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 23.05.2024 № 8151, срок действия: с 23.05.2024 по 22.05.2025
7	Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Adobe Systems	Свободно распространяемое	-	-
8	Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Foxit Corporation	Свободно распространяемое	-	-

#### 7.4.5 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOWiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>
2. [www.garant.ru](http://www.garant.ru) - справочно-правовая система «ГАРАНТ».
3. [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) - справочно-правовая система «Консультант Плюс».
4. [www.rg.ru](http://www.rg.ru) – сайт Российской газеты.
5. База данных информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <http://e.lanbook.com>.
7. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум <http://www.ruscont>.
8. Электронная библиотечная система Российского государственного аграрного заочного университета <http://ebs.rgazu.ru>.

#### 7.4.6 Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: [miro.com](http://miro.com)
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Виртуальная доска Padlet: <https://ru.padlet.com>
5. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
6. Сервисы опросов: Яндекс Формы, MyQuiz
7. Сервисы видеосвязи: Яндекс телемост, Webinar.ru
8. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп Trello <http://www.trello.com>

#### 7.4.7 Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции
1.	Облачные технологии	Лекции Самостоятельная работа	ОПК-1

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (г. Мичуринск, ул. Герасимова, дом №130А, 5/26)  
Оснащенность:

1. Колонки Micro (инв. № 2101041811);
2. Универсальное потолочное крепление (инв. № 2101041814)
3. Экран с электроприводом (инв. № 2101041810)
4. Проектор СТ - 180 С (инв. № 2101041808);
5. Компьютер Celeron E3300 OEM Монитор 18,5" LG W 1943 (инв. №1101047389).

Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом в ЭИОС университета.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (лаборатория хлебопечения «Биоздравпродукт») (г. Мичуринск, ул. Герасимова, дом №130, 5/37)

Оснащенность:

1. Весы электронные (инв. № 2101040403);
2. Комбайн Braun (инв. № 2101061975);
3. Столы (инв. № 41013600015, 41013600016, 41013600017, 41013600018, 41013600019, 41013600020, 41013600013, 41013600014, 41013600012, 41013600011);
4. Хлебопечь LG (инв. № 2101061969);
5. Шкаф ЛМФ (инв. № 1101040612);
6. Электроплиты (инв. № 2101061983, 2101060593, 2101060592);
7. Тестомес Mesposud AS18M (инв. № 21013400910);
8. Шкаф расстойный (стекл. дверцы) (инв. № 21013400911);
9. Печь хлебопекарная электрическая ХПЭ-750/500.41 (инв. 21013400912);
10. Установка смесительная СЖН-1 «Воронеж-электро» (инв. № 21013400919);
11. Кофемолка MasapS.г.1 серии M5 C10 (инв. № 21013601300);
12. Облучатель бактерицидный ОБПе-300 (инв. № 21013400913);
13. Весы электронные настольные (инв. № 21013601302);
14. Весы электронные (инв. № 21013601301);
15. КофемашинаRoyalCappuccinoRedesing (инв. № 21013601303);
16. МиксерпланетарныйJ-30 BFXinheFoodMachineCo.LTDг.м.JEJU (инв. № 21013601304);
17. Электроподогреватель воды (инв. № 21013400915);
18. Картофелечистка МОК - 150М(инв. № 21013400914);
19. Ванна моечная ВМЦ Э1 (инв. № 21013400916);
20. Ванны моечные ВМЦ Э2 (инв. № 21013400917, 21013400918);
21. Морозильная камера «Атлант» (инв. № 21013601305);
22. Диспенсер для сока EKSI 90212 (инв. № 21013601307).

3. Помещение для самостоятельной работы(г. Мичуринск, ул. Интернациональная, дом №101, 1/115)

Оснащенность:

1. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045275)
2. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045276)
3. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045277)
4. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045278)
5. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045279)
6. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045280)
7. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045281)
8. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045274)

Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.



Рабочая программа дисциплины (МОДУЛЯ) «Основы здорового питания» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1332 от 12.11.2015

Авторы: профессор кафедры продуктов питания, товароведения и технологии переработки продукции животноводства, д.т.н. Перфилова О.В.

доцент кафедры продуктов питания, товароведения и технологии переработки продукции животноводства, к.с.-х.н. Сухарева Т.Н.

Рецензент: доцент кафедры садоводства, биотехнологии и селекции сельскохозяйственных культур, к.с.-х.н. Кирина И.Б.

Программа рассмотрена на заседании кафедры технологии продуктов питания, протокол № 8 от 11 апреля 2016 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина, протокол № 1 от 30 августа 2016 г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета, протокол № 1 от 23 сентября 2016 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры технологии продуктов питания, протокол № 9 от 13 апреля 2017 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина, протокол № 9 от 18 апреля 2017 г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета, протокол № 8 от 20 апреля 2017 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры технологии продуктов питания и товароведения, протокол № 9 от 29 марта 2018 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина, протокол № 9 от 16 апреля 2018 г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета, протокол № 10 от 26 апреля 2018 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры технологии продуктов питания и товароведения, протокол № 8 от 19 апреля 2019 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ, протокол № 9 от 22 апреля 2019 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 8 от 25 апреля 2019 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры технологии продуктов питания и товароведения, протокол № 8 от 23 марта 2020 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ, протокол № 9 от 20 апреля 2020 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 8 от 23 апреля 2020 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры технологии продуктов питания и товароведения, протокол № 9 от 12 апреля 2021 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ, протокол № 9 от 19 апреля 2021 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 8 от 22 апреля 2021 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры технологии продуктов питания и товароведения, протокол № 10 от 13 апреля 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ, протокол №8 от 18 апреля 2022 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 8 от 21 апреля 2022 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры продуктов питания, товароведения и технологии переработки продукции животноводства, протокол № 10 от 9 июня 2023 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института фундаментальных и прикладных агробiotехнологий им. И.В. Мичурина, протокол № 11 от 19 июня 2023 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 10 от 22 июня 2023 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры продуктов питания, товароведения и технологии переработки продукции животноводства, протокол № 10 от 13 мая 2024 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института фундаментальных и прикладных агробiotехнологий им. И.В. Мичурина, протокол № 10 от 20 мая 2024 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 9 от 23 мая 2024 г.

Оригинал хранится на кафедре продуктов питания, товароведения и технологии переработки продукции животноводства.