

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор/Декан  
института ветеринарии и  
биотехнологий  
Скрипкин Валентин Сергеевич

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.В.12 Основы рационального питания**

35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Технология производства и переработки продукции животноводства

бакалавр

очная

## 1. Цель дисциплины

приобретение студентами комплексных знаний в области рационального питания, роли питания в жизнедеятельности организма, значение отдельных компонентов пищи в формировании индивидуальных диет

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций ОП ВО и овладение следующими результатами обучения по дисциплине:

| Код и наименование компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине   |
|--|--|---|
| ПК-1 Оперативное управление производством продуктов питания животного происхождения на автоматизированных технологических линиях | ПК-1.1 Организация ведения технологического процесса в рамках принятой в организации технологии производства продуктов питания животного происхождения | <b>знает</b><br>методы теххимического и лабораторного контроля качества сырья, полуфабрикатов и готовой продукции животного происхождения<br><b>умеет</b><br>пользоваться методами контроля качества выполнения технологических операций производства продуктов питания животного происхождения на автоматизированных технологических линиях<br><b>владеет навыками</b><br>разработки планов размещения оборудования, технического оснащения и организации рабочих мест в рамках принятой в организации технологии производства продуктов питания животного происхождения |

## 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы рационального питания» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений программы.

Изучение дисциплины осуществляется в семестре(-ах).

Для освоения дисциплины «Основы рационального питания» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин:

Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводства

Технологическая практика  
Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводства

Производство продукции животноводства

Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводства  
Организация производства органического сырья  
Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводства  
Разведение и селекция животных

Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводства  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводства  
Технология кожи и меха

Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводства  
Управление качеством продукции животноводства  
Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводства  
Производство органической пищи

Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводства  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводства  
Технология переработки продукции птицеводства

Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводства  
Технология производства пищевых концентратов

Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции

Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводства  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья

Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводства  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводства  
Товароведение продовольственных товаров

Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводстваПереработка  
вторичного сырья  
Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводстваОсновы  
ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы

Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводства

Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Технологическая практика  
Производство продукции животноводства  
Организация производства органического сырья  
Разведение и селекция животных  
Технология первичной обработки пушно-мехового сырья  
Технология кожи и меха  
Производство органической пищи  
Технология производства функциональных продуктов питания  
Технология переработки продукции птицеводства  
Процессы и аппараты пищевых производств  
Технология производства пищевых концентратов  
Управление качеством продукции животноводства  
Тара, упаковка и маркировка сельскохозяйственной продукции  
Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья  
Производство комбинированных пищевых продуктов  
Товароведение продовольственных товаров  
Переработка вторичного сырья  
Основы ветеринарии и ветеринарно-санитарной экспертизы  
Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства  
Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводства

Освоение дисциплины «Основы рационального питания» является необходимой основой для последующего изучения следующих дисциплин:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена  
Выполнение и защита выпускной квалификационной работы  
Преддипломная практика  
Инновации в проектировании пищевых предприятий  
Современные технологии обработки пищевого сырья  
Производство, товароведение и сертификация сыров  
Производство, товароведение и сертификация колбас  
Технология хранения и переработки продукции животноводства  
Технохимический контроль сельскохозяйственного сырья и продуктов переработки  
Безопасность сельскохозяйственного сырья и продовольствия  
Стандартизация и сертификация сельскохозяйственной продукции  
Санитария и гигиена пищевых производств

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины «Основы рационального питания» в соответствии с рабочим учебным планом и ее распределение по видам работ представлены ниже.

| Семестр                             | Трудоемкость час/з.е. | Контактная работа с преподавателем, час |                      |                      | Самостоятельная работа, час | Контроль, час | Форма промежуточной аттестации (форма контроля) |
|-------------------------------------|-----------------------|---|----------------------|----------------------|-----------------------------|---------------|---|
|                                     |                       | лекции                                  | практические занятия | лабораторные занятия |                             |               |   |
| 6                                   | 144/4                 | 18                                      | 36                   |                      | 54                          | 36            | Эк  |
| в т.ч. часов: в интерактивной форме |                       | 4                                       | 6                    |                      |                             |               |   |
| практической подготовки             |                       | 18                                      | 36                   |                      | 54                          |               |   |

| Семестр | Трудоемкость час/з.е. | Внеаудиторная контактная работа с преподавателем, час/чел |                 |       |                          |                              |         |
|---------|-----------------------|---|-----------------|-------|--------------------------|------------------------------|---------|
|         |                       | Курсовая работа   | Курсовой проект | Зачет | Дифференцированный зачет | Консультации перед экзаменом | Экзамен |
| 6       | 144/4                 | 2   |                 |       |                          |                              | 0.25    |

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием ответственного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

| №    | Наименование раздела/темы                                     | Семестр | Количество часов |        |                     |              |                        | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Оценочное средство проверки результатов достижения индикаторов компетенций | Код индикаторов достижения компетенций |
|------|---|---------|------------------|--------|---------------------|--------------|------------------------|---|--|--|
|      |   |         | всего            | Лекции | Семинарские занятия |              | Самостоятельная работа |   |  |  |
|      |   |         |                  |        | Практические        | Лабораторные |                        |   |  |  |
| 1.   | 1 раздел. Основы рационального питания                        |         |                  |        |                     |              |                        |   |  |  |
| 1.1. | Пища и ее роль для организма человека                         | 6       | 10               | 4      | 6                   |              | 6                      |   | ПК-1.1   |  |
| 1.2. | Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности человека    | 6       | 16               | 6      | 10                  |              | 8                      | КТ 1  | Коллоквиум   | ПК-1.1                                 |
| 1.3. | Рациональное питания и физиологические основы его организации | 6       | 16               | 6      | 10                  |              | 8                      | КТ 2  | Коллоквиум   | ПК-1.1                                 |
| 1.4. | Диетотерапия  | 6       | 12               | 2      | 10                  |              | 8                      | КТ 3  | Коллоквиум   | ПК-1.1                                 |
| 1.5. | Курсовая работа   | 6       |                  |        |                     |              |                        |   | Доклад   | ПК-1.1                                 |
| 1.6. | Экзамен по дисциплине   | 6       |                  |        |                     |              |                        |   | Устный опрос   | ПК-1.1                                 |
|      | Промежуточная аттестация                                      |         | Эк               |        |                     |              |                        |   |  |  |
|      | Итого   |         | 144              | 18     | 36                  |              | 30                     |   |  |  |
|      | Итого   |         | 144              | 18     | 36                  |              | 54                     |   |  |  |

### 5.1. Лекционный курс с указанием видов интерактивной формы проведения занятий

| Тема лекции (и/или наименование раздел) (вид интерактивной формы проведения занятий)/ (практическая подготовка) | Содержание темы (и/или раздела)  | Всего, часов / часов интерактивных занятий/ практическая подготовка |
|---|--|---|
| Пища и ее роль для организма человека   | Основные принципы и понятия рационального питания  | 2/-   |
| Пища и ее роль для организма человека   | Физиологические нормы потребности организма в энергии и пищевых веществах. Термины и определения | 2/-   |
| Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности человека  | Витамины в питании человека  | 2/2   |
| Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности человека  | Минеральные вещества в питании. Макроэлементы  | 2/-   |
| Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности человека  | Минеральные вещества в питании. Микроэлементы  | 2/-   |
| Рациональное питания и физиологические основы его организации   | Основы рационального питания детей и подростков  | 2/-   |
| Рациональное питания и физиологические основы его организации   | Основы рационального питания в пожилом возрасте и старости                                       | 2/-   |
| Рациональное питания и физиологические основы его организации   | Основы рационального питания при умственном труде  | 2/2   |
| Диетотерапия  | Лечебно-профилактическое питание при особо вредных условиях труда                                | 2/-   |
| Итого   |  | 18  |

### 5.2.1. Семинарские (практические) занятия с указанием видов проведения занятий в интерактивной форме

| Наименование раздела дисциплины                   | Формы проведения и темы занятий (вид интерактивной формы проведения занятий)/(практическая подготовка) | Всего, часов / часов интерактивных занятий/ практическая подготовка |       |
|---|--|---|-------|
|   |  | вид   | часы  |
| Пища и ее роль для организма человека             | Основные функции пищеварительной системы   | Пр  | 4/-/- |
| Пища и ее роль для организма человека             | Суточные потребности в энергии различных групп населения   | Пр  | 2/-/- |
| Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности | Сбалансированность рациона по белковому составу. Оценка биологической ценности белка                   | Пр  | 2/-/- |

|   |   |    |       |
|---|---|----|-------|
| человека  |   |    |       |
| Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности человека    | Сбалансированность рациона по жирнокислотному составу                                     | Пр | 2/-/- |
| Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности человека    | Сбалансированность рациона по углеводному составу. Гликемический индекс пищевых продуктов | Пр | 2/-/- |
| Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности человека    | Влияние технологической обработки на пищевую и биологическую ценность продуктов питания   | Пр | 2/2/- |
| Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности человека    | Контрольная точка 1   | Пр | 2/-/- |
| Рациональное питания и физиологические основы его организации | Современные научные теории и концепции питания. Режим питания                             | Пр | 2/2/- |
| Рациональное питания и физиологические основы его организации | Оптимизация питания населения   | Пр | 2/-/- |
| Рациональное питания и физиологические основы его организации | Специализированное и лечебно-профилактическое питание                                     | Пр | 2/2/- |
| Рациональное питания и физиологические основы его организации | Основы рационального питания беременных женщин и кормящих матерей                         | Пр | 2/-/- |
| Рациональное питания и физиологические основы его организации | Контрольная точка 2   | Пр | 2/-/- |
| Диетотерапия  | Диеты при различных видах заболеваний   | Пр | 4/-/- |
| Диетотерапия  | Составление суточного рациона питания человека  | Пр | 4/-/- |
| Диетотерапия  | Контрольная точка 3   | Пр | 2/-/- |
| Итого   |   |    |       |

### 5.3. Курсовой проект (работа) учебным планом предусмотрен

#### 5.4. Самостоятельная работа обучающегося

| Темы и/или виды самостоятельной работы                        | Часы |
|---|------|
| Пища и ее роль для организма человека                         | 6    |
| Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности человека    | 8    |
| Рациональное питания и физиологические основы его организации | 8    |
| Диетотерапия  | 8    |
| Курсовая работа   | 24   |

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Основы рационального питания» размещено в электронной информационно-образовательной среде Университета и доступно для обучающегося через его личный кабинет на сайте Университета. Учебно-методическое обеспечение включает:

1. Рабочую программу дисциплины «Основы рационального питания».
2. Методические рекомендации для организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Основы рационального питания».
3. Методические рекомендации по выполнению письменных работ () (при наличии).
4. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы студентами заочной формы обучения (при наличии)
5. Методические указания по выполнению курсовой работы (проекта) (при наличии).

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации:

| № п/п | Темы для самостоятельного изучения   | Рекомендуемые источники информации (№ источника) |                             |                          |
|-------|--|--|-----------------------------|--------------------------|
|       |  | основная (из п.8 РПД)                            | дополнительная (из п.8 РПД) | метод. лит. (из п.8 РПД) |
| 1     | Пища и ее роль для организма человека. Пища и ее роль для организма человека   | Л1.1, Л1.2                                       | Л2.1, Л2.2                  | Л3.1                     |
| 2     | Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности человека. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности человека       | Л1.1, Л1.2                                       | Л2.2                        | Л3.1                     |
| 3     | Рациональное питания и физиологические основы его организации. Рациональное питания и физиологические основы его организации | Л1.1, Л1.2                                       | Л2.2                        | Л3.1                     |
| 4     | Диетотерапия. Диетотерапия   | Л1.1, Л1.2                                       | Л2.2                        | Л3.1                     |
| 5     | Курсовая работа. Курсовая работа   | Л1.1, Л1.2                                       | Л2.2                        | Л3.1                     |

## 7. Фонд оценочных средств (оценочных материалов) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Основы рационального питания»

### 7.1. Перечень индикаторов компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Индикатор компетенции (код и содержание)  | Дисциплины/элементы программы (практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции | 1 |   | 2 |   | 3 |   | 4 |   |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ПК-1.1: Организация ведения технологического процесса в рамках принятой в организации технологии производства продуктов питания животного происхождения | Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.03  |   |   |   |   |   | x |   |   |
|   | Инновации в проектировании пищевых предприятий   |   |   |   |   |   |   | x |   |
|   | Механизация и автоматизация технологических процессов животноводства                             |   |   |   | x |   |   |   |   |

| Индикатор компетенции<br>(код и содержание) | Дисциплины/элементы программы (практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции | 1 |   | 2 |   | 3 |   | 4 |   |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|   | Механизация и автоматизация технологических процессов растениеводства                            |   |   |   | x |   |   |   |   |
|   | Отраслевые особенности развития инновационных технологий   |   |   |   |   |   | x |   |   |
|   | Преддипломная практика   |   |   |   |   |   |   |   | x |
|   | Проектная работа   |   |   | x |   | x |   | x |   |
|   | Производство комбинированных пищевых продуктов   |   |   | x |   |   |   |   |   |
|   | Производство органической пищи   |   |   |   |   | x |   |   |   |
|   | Производство продукции животноводства  |   |   |   |   | x |   |   |   |
|   | Производство, товароведение и сертификация колбас  |   |   |   |   |   |   | x |   |
|   | Производство, товароведение и сертификация сыров   |   |   |   |   |   |   |   | x |
|   | Процессы и аппараты пищевых производств  |   |   |   | x |   |   |   |   |
|   | Разведение и селекция животных   |   |   |   | x |   |   |   |   |
|   | Технологическая практика   |   |   |   | x |   |   |   |   |
|   | Технология продуктов детского и диетического питания из животного сырья                          |   |   |   | x |   |   |   |   |
|   | Технология производства мясных полуфабрикатов  |   |   |   |   |   | x |   |   |

## 7.2. Критерии и шкалы оценивания уровня усвоения индикатора компетенций, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Основы рационального питания» проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по её корректировке, а также для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания индивидуальной помощи обучающемуся.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Основы рационального питания» проводится в виде Экзамен, Курсовая работа.

За знания, умения и навыки, приобретенные студентами в период их обучения, выставляются оценки «ЗАЧТЕНО», «НЕ ЗАЧТЕНО». (или «ОТЛИЧНО», «ХОРОШО», «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО», «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» для дифференцированного зачета/экзамена)

Для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в университете применяется балльно-рейтинговая система оценки качества освоения образовательной программы. Оценка проводится при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточных аттестаций обучающихся. Рейтинговая оценка знаний является интегрированным показателем качества теоретических и практических знаний и навыков студентов по дисциплине.

## Состав балльно-рейтинговой оценки студентов очной формы обучения

Для студентов очной формы обучения знания по осваиваемым компетенциям формируются на лекционных и практических занятиях, а также в процессе самостоятельной подготовки.

В соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки, принятой в Университете студентам начисляются баллы по следующим видам работ:

| № контрольной точки   | Оценочное средство результатов индикаторов достижения компетенций |                                | Максимальное количество баллов   |
|---|---|--------------------------------|--|
| <b>6 семестр</b>  |   |                                |  |
| КТ 1  | Коллоквиум  |                                | 10   |
| КТ 2  | Коллоквиум  |                                | 10   |
| КТ 3  | Коллоквиум  |                                | 10   |
| <b>Сумма баллов по итогам текущего контроля</b>               |   |                                | <b>30</b>  |
| Посещение лекционных занятий                                  |   |                                | 20   |
| Посещение практических/лабораторных занятий                   |   |                                | 20   |
| Результативность работы на практических/лабораторных занятиях |   |                                | 30   |
| Итого   |   |                                | 100  |
| № контрольной точки   | Оценочное средство результатов индикаторов достижений компетенций | Максимальное количество баллов | Критерии оценки знаний студентов   |
| <b>6 семестр</b>  |   |                                |  |
| КТ 1  | Коллоквиум  | 10                             | <p>Теоретические знания и понимание (3 балла) Оценка основывается на способности студента понять и объяснить ключевые теоретические концепции, основы технологии переработки продукции животноводства, применения стандартов и нормативных документов. Практическое применение знаний (4 балла) Оценка способности студента использовать полученные знания в практических ситуациях, анализировать производственные процессы, выбирать и обосновывать оборудование, применять методики для решения реальных производственных задач. Качество выполнения заданий (3 балла) Оценка на основе точности, логичности, полноты и глубины выполнения заданий. Включает расчеты, выбор решений и правильность применения технологий переработки.</p> |

|      |            |    |  |
|------|------------|----|--|
| КТ 2 | Коллоквиум | 10 | <p>Теоретические знания и понимание (3 балла) Оценка основывается на способности студента понять и объяснить ключевые теоретические концепции, основы технологии переработки продукции животноводства, применения стандартов и нормативных документов. Практическое применение знаний (4 балла) Оценка способности студента использовать полученные знания в практических ситуациях, анализировать производственные процессы, выбирать и обосновывать оборудование, применять методики для решения реальных производственных задач. Качество выполнения заданий (3 балла) Оценка на основе точности, логичности, полноты и глубины выполнения заданий. Включает расчеты, выбор решений и правильность применения технологий переработки.</p> |
| КТ 3 | Коллоквиум | 10 | <p>Теоретические знания и понимание (3 балла) Оценка основывается на способности студента понять и объяснить ключевые теоретические концепции, основы технологии переработки продукции животноводства, применения стандартов и нормативных документов. Практическое применение знаний (4 балла) Оценка способности студента использовать полученные знания в практических ситуациях, анализировать производственные процессы, выбирать и обосновывать оборудование, применять методики для решения реальных производственных задач. Качество выполнения заданий (3 балла) Оценка на основе точности, логичности, полноты и глубины выполнения заданий. Включает расчеты, выбор решений и правильность применения технологий переработки.</p> |

## Критерии и шкалы оценивания результатов обучения на промежуточной аттестации

При проведении итоговой аттестации «зачет» («дифференцированный зачет», «экзамен») преподавателю с согласия студента разрешается выставлять оценки («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «зачет») по результатам набранных баллов в ходе текущего контроля успеваемости в семестре по выше приведенной шкале.

В случае отказа – студент сдает зачет (дифференцированный зачет, экзамен) по приведенным выше вопросам и заданиям. Итоговая успеваемость (зачет, дифференцированный зачет, экзамен) не может оцениваться ниже суммы баллов, которую студент набрал по итогам текущей и промежуточной успеваемости.

При сдаче (зачета, дифференцированного зачета, экзамена) к заработанным в течение семестра студентом баллам прибавляются баллы, полученные на (зачете, дифференцированном зачете, экзамене) и сумма баллов переводится в оценку.

## Критерии и шкалы оценивания ответа на экзамене

Сдача экзамена может добавить к текущей балльно-рейтинговой оценке студентов не более 20 баллов:

| Содержание билета       | Количество баллов |
|-------------------------|-------------------|
| Теоретический вопрос №1 | до 7              |
| Теоретический вопрос №2 | до 7              |
| Задача (оценка умений и | до 6              |
| Итого                   | 20                |

## Критерии оценки ответа на экзамене

Теоретические вопросы (вопрос 1, вопрос 2)

7 баллов выставляется студенту, полностью освоившему материал дисциплины или курса в соответствии с учебной программой, включая вопросы рассматриваемые в рекомендованной программой дополнительной справочно-нормативной и научно-технической литературы, свободно владеющему основными понятиями дисциплины. Требуется полное понимание и четкость изложения ответов по экзаменационному заданию (билету) и дополнительным вопросам, заданных экзаменатором. Дополнительные вопросы, как правило, должны относиться к материалу дисциплины или курса, не отраженному в основном экзаменационном задании (билете) и выявляют полноту знаний студента по дисциплине.

5 балла заслуживает студент, ответивший полностью и без ошибок на вопросы экзаменационного задания и показавший знания основных понятий дисциплины в соответствии с обязательной программой курса и рекомендованной основной литературой.

3 балла дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

2 балла дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

1 балл дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 баллов - при полном отсутствии ответа, имеющего отношение к вопросу.

#### Оценивание задачи

6 баллов Задачи решены в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности.

5 баллов

4 балла Задачи решены с небольшими недочетами.

3 балла

2 балла Задачи решены не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы.

1 баллов Задачи решены частично, с большим количеством вычислительных ошибок, объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов.

0 баллов Задачи не решены или работа выполнена не полностью, и объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов.

Перевод рейтинговых баллов в пятибалльную систему оценки знаний обучающихся:

для экзамена:

- «отлично» – от 89 до 100 баллов – 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;

- «хорошо» – от 77 до 88 баллов – 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 виды заданий выполнены с ошибками;

- «удовлетворительно» – от 65 до 76 баллов – 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 из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки;

- «неудовлетворительно» – от 0 до 64 баллов - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к существенному повышению качества выполнения учебных заданий

### **7.3. Примерные оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Основы рационального питания»**

Вопросы к экзамену:

1. Основные термины и понятия рационального питания.
2. Пищеварение в ротовой полости. Влияние пищевых факторов на функции ротовой полости.
3. Расчет суточной потребности в энергии человека. Группы населения по физической активности.
4. Понятие пищеварения. Основные функции пищеварения. Регуляция процессов пищеварения
5. Желудок. Влияние пищевых факторов на желудочную секрецию.
6. Энергетическая ценность. Принцип расчета калорийности пищевых продуктов и суточного рациона.
7. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах. Понятие и принципы.
8. Тонкий кишечник. Влияние пищевых факторов на деятельность тонкого кишечника и желчевыделение.
9. Расчет суточной потребности в энергии человека. Группы населения по физической активности.
10. Значение и сущность построения пищевой пирамиды.
11. Толстый кишечник. Факторы, влияющие на состояние толстого кишечника.

12. Энергетическая ценность. Принцип расчета калорийности пищевых продуктов и суточного рациона.
13. Пищевая ценность продуктов животного происхождения.
14. Пищевая ценность продуктов растительного происхождения.
15. Белки как пищевые компоненты. Значение и функции. Изменения при кулинарной обработке.
16. Значение углеводов в питании человека.
17. Гликемический индекс и гликемическая нагрузка.
18. Основной обмен. Факторы, влияющие на основной обмен.
19. Жиры как пищевые компоненты. Значение и функции. Изменения при кулинарной обработке.
20. Транс-изомеры жирных кислот (ТИЖК).
21. Потребность и нормирование жиров в питании.
22. Оценка качества пищевого белка. Биологическая ценность белка и способы ее расчета.
23. Защитные, антиалиментарные и природные токсические компоненты пищи.
24. Витамины в питании человека. Их роль и классификация. Виды и причины витаминной недостаточности.
25. Характеристика и потребность человека в основных водорастворимых витаминах.
26. Характеристика и потребность человека в основных жирорастворимых витаминах. Витаминоподобные вещества.
27. Минеральные вещества в питании человека. Причины и последствия недостаточности поступления минеральных веществ.
28. Характеристика и потребность человека в основных макроэлементах.
29. Кислотно-основное состояние организма и макроэлементы.
30. Характеристика и потребность человека в основных микроэлементах.
31. Факторы, обуславливающие характер питания.
32. Углеводы как пищевые компоненты. Значение и функции. Изменения при кулинарной обработке.
33. Классификация и значение жирных кислот в питании человека.
34. Природные токсические компоненты пищевых продуктов.
35. Причины и последствия избыточного питания.
36. Потребность в белке для организма человека. Нарушения белкового питания.
37. Влияние рафинации на пищевую и биологическую ценность продуктов питания.
38. Причины и последствия недостаточного питания.
39. Вегетарианство. Его виды и положительные стороны.
40. Специализированное и лечебно-профилактическое питание.
41. Система диет в лечебном питании. Диеты № 1 и 5.
42. Вегетарианство. Его виды и отрицательные стороны.
43. Режим питания.
44. Система диет в лечебном питании. Диеты № 2 и 7.
45. Концепции сбалансированного, адекватного и оптимального питания.
46. Система диет в лечебном питании. Диета №15.
47. Организация питания при сахарном диабете. Диета №9.
48. Принципы подбора блюд суточного рациона питания.
49. Основные принципы раздельного питания.
50. Концепции функционального, направленного и индивидуального питания.
51. Система диет в лечебном питании. Диеты № 8 и 10.
52. Генетически модифицированные источники пищи.
53. Основы рационального питания детей и подростков.
54. Основы рационального питания в пожилом возрасте и старости.
55. Основы рационального питания при умственном труде.
56. Основы рационального питания беременных женщин.
57. Основы рационального питания кормящих матерей.
58. Профилактическое действие пищевых веществ при воздействии профессиональных вредностей.

59. Научное обоснование лечебного питания.
60. Продукты диетического питания.

Тематика рефератов:

1. Формирование индивидуального питания.
2. Питание по группе крови.
3. Пищевая ценность продуктов питания.
4. Критерии безопасности пищевых продуктов.
5. Питание спортсменов.
6. Концепция раздельного питания
7. Концепция главного пищевого фактора
8. Концепция индекса пищевой ценности
9. Концепция живой энергии
10. Использование пищевых добавок в продуктах питания.

Темы курсовых работ

Составление сбалансированного пищевого рациона для следующих групп людей:

1. Студенты аграрных вузов
2. Рабочие химических заводов
3. Спортсмены (разные виды спорта)
4. Пилоты самолетов гражданской авиации
5. Школьники младших классов
6. Школьники старших классов
7. Сельскохозяйственные рабочие, занятые немеханизированным трудом
8. Люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями
9. Люди, страдающие ожирением
10. Люди, страдающие аллергическими заболеваниями
11. Люди, страдающие заболеваниями желудка, сопровождающимися повышенной секрецией желудочного сока
12. Люди, страдающие заболеваниями желудка, сопровождающимися пониженной секрецией желудочного сока
13. Люди с заболеванием язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
14. Люди, страдающие малокровием
15. Больные сахарным диабетом
16. Больные туберкулезом
17. Люди, страдающие заболеваниями печени и желчевыводящих путей
18. Люди, страдающие заболеванием почек
19. Питание при железодефицитной анемии
20. Питание при йоддефицитных заболеваниях
21. Питание при аллергических реакциях
22. Роль питания в профилактике рака
23. Питание при хроническом холецистите и желчнокаменной болезни
24. Питание при гипертонической и ишемической болезни сердца
25. Питание при атеросклерозе артерий сердца, мозговых, периферических сосудов
26. Питание при хроническом панкреатите в стадии ремиссии
27. Питание при хроническом гломерулонефрите без нарушений азотовыделительной функции почек
28. Питание при хроническом гломерулонефрите с резко или умеренно выраженным нарушением азотовыделительной функции почек
29. Люди, относящиеся к первой трудовой группе
30. Люди, относящиеся ко второй трудовой группе
31. Люди, относящиеся к третьей трудовой группе
32. Люди, относящиеся к четвертой трудовой группе
33. Лица пожилого возраста

34. Лица, занимающиеся умственным трудом
35. Дети дошкольного возраста.
36. Беременные женщины
37. Спортсмены легкоатлеты
38. Питание шахтеров угольных шахт
39. Питание рабочих горячих цехов
40. Питание жителей Крайнего Севера
41. Питание населения, проживающего на территориях с повышенным уровнем радиационного воздействия
42. Питание людей, работающих в условиях воздействия аллергических веществ (хрома, хромсодержащих соединений)
43. Питание людей, работающих в условиях воздействия аллергических веществ (фосфора, фосфорной кислоты, ртути, мышьяка)

Типовые контрольные работы для студентов очной формы обучения:

Контрольная точка №1 (разделы 1-2)

Типовые вопросы (оценка знаний):

1. Основные термины и понятия рационального питания.
2. Понятие пищеварения. Основные функции пищеварения. Регуляция процессов пищеварения.

Типовое практико-ориентированное задание (оценка умений и навыков):

1. Рассчитать суточную потребность в энергии для женщины 32 лет, работающей парикмахером.

Контрольная точка №2 (раздел 3)

Типовые вопросы (оценка знаний):

1. Витамины в питании человека. Их роль и классификация. Виды и причины витаминной недостаточности.
2. Гликемический индекс и гликемическая нагрузка.

Типовое практико-ориентированное задание (оценка умений и навыков):

1. Определить количество белка, потребляемого с одной порцией блюда «Говядина тушеная с гречкой». Рассчитать аминокислотный скор белка. Сделать вывод об уровне сбалансированности белка продукта с точки зрения соотношения животных и растительных белков. Рецепт (на 5 порций): говядина – 500г, лук репчатый 250г, морковь – 120г, крупа гречневая – 500г, томатная паста – 25г, соль, перец, специи. Масса готового блюда – 1080г. Примечание: содержание белка в говядине – 19%, в гречневой крупе – 14%. Белком лука, моркови и томатной пасты можно пренебречь ввиду его незначительного содержания в данных ингредиентах.

Контрольная точка №3 (раздел 4)

Типовые вопросы (оценка знаний):

1. Специализированное и лечебно-профилактическое питание.
2. Система диет в лечебном питании. Диеты № 8 и 10.

Типовое практико-ориентированное задание (оценка умений и навыков):

1. Составить суточный рацион питания на основании физиологической потребности человека в энергии, пищевых компонентах, а также с учетом принципов рационального питания для мужчины 39 лет фотографа по профессии.

Типовая контрольная работа (аудиторная) для студентов заочной формы обучения

Теоретические вопросы (оценка знаний):

1. Цель и способы оглушения. Преимущества и недостатки различных способов (10 баллов);
2. Классификация субпродуктов по пищевой ценности и особенностям технологической обработки (10 баллов);

Практико-ориентированное задание (оценка умений и навыков):

1. Определить количество белка, потребляемого с одной порцией блюда «Говядина тушеная с гречкой». Рассчитать аминокислотный скор белка. Сделать вывод об уровне сбалансированности

белка продукта с точки зрения соотношения животных и растительных белков. Рецепт (на 5 порций): говядина – 500г, лук репчатый 250г, морковь – 120г, крупа гречневая – 500г, томатная паста – 25г, соль, перец, специи. Масса готового блюда – 1080г. Примечание: содержание белка в говядине – 19%, в гречневой крупе – 14%. Белком лука, моркови и томатной пасты можно пренебречь ввиду его незначительного содержания в данных ингредиентах. (10 баллов).

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### основная

Л1.1 Омаров Р. С., Сычева О. В., Шлыков С. Н. Основы рационального питания [Электронный ресурс]:учеб. пособие ; ВО - Бакалавриат, Магистратура. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 76 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/203015>

Л1.2 Омаров Р. С., Шлыков С. Н. Расчет сбалансированного пищевого рациона для различных групп населения:учеб. пособие. - Ставрополь, 2024. - 1,13 МБ

### дополнительная

Л2.1 Тюньков И. В., Котлярова О. С. Химия пищи [Электронный ресурс]:учеб.-метод. пособие ; ВО - Бакалавриат, Магистратура. - Новосибирск: НГАУ, 2011. - 100 с. – Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_cid=25&p11\\_id=5513](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_cid=25&p11_id=5513)

Л2.2 Лобанкова О. Ю., Агеев В. В., Есаулко А. Н., Беловолова А. А., Николенко Н. В., Селиванова М. В., Гречишкина Ю. И., Радченко В. И., Горбатко Л. С., Сигида М. С., Коростылев С. А., Голосной Е. В. Лабораторный практикум по пищевой химии:. - Ставрополь: АГРУС, 2012. - 96 с.

б) Методические материалы, разработанные преподавателями кафедры по дисциплине, в соответствии с профилем ОП.

Л3.1 Линич Е. П., Сафонова Э. Э. Функциональное питание [Электронный ресурс]:учеб. пособие для СПО. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 180 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/292997>

## 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

| № | Наименование ресурса сети «Интернет» | Электронный адрес ресурса   |
|---|--------------------------------------|---|
| 1 |                                      | <a href="http://www.pravilnoe-pokhudenie.ru/zdorovye/kultura/osnovracionpit.shtml">http://www.pravilnoe-pokhudenie.ru/zdorovye/kultura/osnovracionpit.shtml</a> |
| 2 |                                      | <a href="http://selderey.net/pravilnoe-pitanie/racionalnoe-pitanie.html">http://selderey.net/pravilnoe-pitanie/racionalnoe-pitanie.html</a>                     |
| 3 |                                      | <a href="http://vesvnorme.net/zdorovoe-pitanie/racionalnoe-pitanie.html">http://vesvnorme.net/zdorovoe-pitanie/racionalnoe-pitanie.html</a>                     |

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Основы рационального питания» предусматривает изучение тем, в которых рассматриваются пища и ее роль для организма человека, роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности человека, рациональное питание и физиологические основы его организации, а также диетотерапия.

Дисциплина связана с другими учебными дисциплинами, в которых изучаются производство, товароведение и сертификация колбас, безопасность пищевой продукции, технология хранения и переработки продукции животноводства, технология хранения и переработки продукции растениеводства и др.

Дисциплина «Основы рационального питания» предусматривает получение теоретических

знаний в области рационального питания, роли питания в жизнедеятельности организма, значение отдельных компонентов пищи в формировании индивидуальных диет.

Лекционное занятие является одной из основных системообразующих форм организации учебного процесса. Лекция представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем - лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Результатом прослушивания лекции для студентов является конспект. При написании конспекта хорошо оставлять свободные места, предусмотреть поля, так как при проработке материала с использованием книги бывает необходимо дополнить или скорректировать записи. Такая работа с конспектом приводит к глубокому пониманию и освоению предмета.

Практические занятия проводятся в виде практических работ (обсуждение контрольных и проблемных вопросов, решение практико-ориентированных заданий, рассмотрение примеров из практики отечественных предприятий и т.п.). Дисциплина «Основы рационального питания» носит прикладной характер, а следовательно, особое внимание при проведении практических занятий уделяется тем теоретическим положениям и практическим навыкам, которые могут быть использованы в будущей практической деятельности.

Чтобы облегчить выполнение заданий, необходимо определить временные рамки. Еженедельная подготовка по данной учебной дисциплине требует временных затрат. Четкое фиксирование по времени регулярных дел, закрепление за ними одних и тех же часов – важный шаг к организации времени. При учете времени надо помнить об основной цели рационализации – получить наибольший эффект с наименьшими затратами. Учет – лишь средство для решения основной задачи: сэкономить время.

Важная роль в организации учебной деятельности отводится учебно-тематическому плану дисциплины, дающему представление не только о тематической последовательности изучения курса, но и о затратах времени, отводимом на изучение курса. Успешность освоения курса «Основы рационального питания» во многом зависит от правильно спланированного времени при самостоятельной подготовке (в зависимости от специальности от 2–3 до 5 часов в неделю).

При подготовке к занятиям по данной дисциплине необходимо руководствоваться нормами времени на выполнение заданий. Например, при подготовке к занятию на проработку конспекта одной лекции, учебников, как правило, отводится от 0,5 часа до 2 часов, а на изучение первоисточников объемом 16 страниц печатного текста с составлением конспекта 1,5–2 часа, с составлением лишь плана около 1 часа.

Успешное изучение курса «Основы рационального питания» предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию курса.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Начиная изучение курса, студенту необходимо:

- ознакомиться с программой, изучить список рекомендуемой литературы. К программе курса необходимо будет возвращаться постоянно, по мере усвоения каждой темы в отдельности, для того чтобы понять: достаточно ли полно изучены все вопросы;

- внимательно разобраться в структуре курса «Основы рационального питания», в системе распределения учебного материала по видам занятий, формам контроля, чтобы иметь представление о курсе в целом, о лекционной и практической части всего курса изучения;

- обратиться к методическим пособиям по дисциплине, позволяющим ориентироваться в последовательности выполнения заданий.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства и информационных справочных систем (при необходимости).**

### *11.1 Перечень лицензионного программного обеспечения*

1. Kaspersky Total Security - Антивирус

2. Microsoft Windows Server STDCORE AllLngLicense/Software AssurancePack Academic OLV 16Licenses LevelE AdditionalProduct CoreLic 1Year - Серверная операционная система

### 11.3 Перечень программного обеспечения отечественного производства

#### 1. Kaspersky Total Security - Антивирус

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

#### 12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| № п/п | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  | Номер аудитории                | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  |
|-------|--|--------------------------------|--|
| 1     | Учебная аудитория для проведения занятий всех типов (в т.ч. лекционного, семинарского, практической подготовки обучающихся), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | 201/БТ<br>Ф<br><br>106/БТ<br>Ф | Оснащение: специализированная мебель на 24 посадочных места, персональный компьютер - 1 шт., телевизор - 1 шт., доска учебная- 1 шт., учебно-наглядные пособия<br><br>Оснащение: специализированная мебель на 24 посадочных места, персональный компьютер - 1 шт., телевизор - 1 шт., доска учебная- 1 шт., учебно-наглядные пособия |
| 2     | Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования   |                                |  |
|       |  | 104/БТ<br>Ф                    | Оснащение: специализированная мебель на 24 посадочных места, персональный компьютер - 1 шт., телевизор - 1 шт., доска учебная- 1 шт., учебно-наглядные пособия   |

### 13. Особенности реализации дисциплины лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

а) для слабовидящих:

- на промежуточной аттестации присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения промежуточной аттестации оформляются увеличенным шрифтом;

- задания для выполнения на промежуточной аттестации зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

в) для глухих и слабослышащих:

- на промежуточной аттестации присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- промежуточная аттестация проводится в письменной форме;

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по желанию студента промежуточная аттестация может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента промежуточная аттестация проводится в устной форме.

Рабочая программа дисциплины «Основы рационального питания» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции (приказ Минобрнауки России от 17.07.2017 г. № 669).

Автор (ы)

\_\_\_\_\_ доц. , ктн Омаров Р.С.

Рецензенты

\_\_\_\_\_ доц. , ксхн Растоваров Е.И.

\_\_\_\_\_ доц. , ксхн Лесняк Т.С.

Рабочая программа дисциплины «Основы рационального питания» рассмотрена на заседании Кафедра технологии производства и переработки сельскохозяйственной продукции протокол № 14 от 04.03.2025 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Шлыков Сергей Николаевич

Рабочая программа дисциплины «Основы рационального питания» рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Институт ветеринарии и биотехнологий протокол № 8 от 04.03.2025 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Руководитель ОП \_\_\_\_\_