

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина Б1.Б.16 Основы здорового питания

Семестр: 3

Количество часов: 108

Количество зачетных единиц: 3

Промежуточная аттестация: зачет

Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Основы здорового питания» относится к базовой части Б1.Б направления 19.03.04 *Технология и организация общественного питания*. Дисциплина увязана с основными профессиональными дисциплинами, такими как «Организация производства и обслуживания на предприятиях питания», «Физиология питания», «Санитария и гигиена питания», «Физико-химические процессы при кулинарной обработке продуктов» и формирует общекультурные и ключевые профессиональные компетенции выпускника, необходимые для профессиональной реализации бакалавра.

Цель и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование системы знаний об основах здорового питания, навыков анализа структуры рациона питания и способов их коррекции, изучение мирового опыта организации здорового питания.

Задачи курса: овладеть теоретическими знаниями в области принципов здорового питания, формирование представления о взаимосвязи питания и здоровья человека, государственной политики в области здорового питания.

Содержание дисциплины:

Предмет, место назначения дисциплины, ее связь с другими учебными дисциплинами. Роль предприятий питания в организации здорового питания нации. Основные задачи и принципы основ здорового питания.

Понятие и сущность основ здорового питания. Роль государственной политики в области здорового питания. Мировой опыт организации здорового питания.

Вопросы истории развития питания в России. Исторические предпосылки возникновения правильного питания в России. Современное состояние и перспективы развития науки о питании.

Развитие системы корпоративного питания для трудящихся в Российской Федерации.

Основные принципы здорового питания. Основные термины и

определения в области здорового питания: основной энергообмен, рацион питания, индекс массы тела (ИМТ), нормы физиологических потребностей, нормы ВОЗ, специфическое динамическое действие пищи.

Роль правильного питания в жизни человека Эволюция взглядов по вопросам правильного питания.

Роль белков в организме, значении белков в питании человека при соблюдении основ здорового питания. Классификация и характеристика аминокислот.

Жиры и жироподобные вещества и их роль в питании.

Углеводы и их роль в питании человека.

Минеральные вещества: макроэлементы и микроэлементы, классификация и значение в питании.

Витамины и их роль при соблюдении основ здорового питания. Использование витаминов при лечении заболеваний.

Пищевые биологические активные добавки и их роль в питании человека.

Использование БАД-нутрицевтиков для коррекции дефицита пищевых веществ: витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон, незаменимых жирных кислот и для улучшения химического состава продуктов питания.

Нетрадиционные системы питания: вегетарианство, лактовегетарианство, лечебное голодание, сыроедение, раздельное питание. Концепция живой энергии Г.С. Шаталовой. Очковая диета Эрна Кариде. Кремлевская диета. Диета по группам крови.

Система аюрведического питания: режим питания, восемь главных правил принятия пищи по Аюрведе. Питание людей разных возрастных групп.

Принцип потребления разнообразной пищи. Характеристика основных групп продуктов питания: зерновые и картофель, овощи и фрукты, молоко, молочные продукты. Яйцо, мясо и рыба, жир, сладости.

Принципы построения пирамиды питания

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать следующими общепрофессиональными (ОПК) и профессиональными (ПК) компетенциями: ОПК-2; ПК - 8.

Образовательные технологии:

Дисциплина предполагает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: написание рефератов, доклад, сообщение; поисковую работу в Интернете.

Краткое описание указанных технологий:

Реферат

Данная форма продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной темы. где автор раскрывает суть исследуемой проблем, приводит различные точки зрения.

Доклад, сообщение

Данная форма используется как продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по предоставлению полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской темы. В заключении проводится обсуждение по теме доклада. Доклады и сообщения предлагаются по всем темам дисциплины.

Поисковая работа в Интернете

Данная форма используется при изучении студентами различных тем курса

(студенты самостоятельно находят необходимый материал по заданной теме, готовят медиа-презентации, включая видеоматериалы, и представляют для обсуждения в группе), а также при написании рефератов и проведении успешными студентами мини-исследований по какой-либо проблеме с целью презентации результатов исследований на ежегодных внутривузовских студенческих научно-практических конференциях.

Составитель: Н.И. Рыжова, кафедра социально-культурного сервиса и туризма