

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Донецький національний університет економіки і торгівлі
імені Михайла Туган-Барановського

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні кафедри технології в
ресторанному господарстві та
готельної і ресторанної справи

Протокол № 23 від "12.06" 2018 р.

Зав. кафедри


_____ Р.П. Никифоров

РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗІОЛОГІЯ, ГІГІЄНА ТА САНІТАРІЯ»

Ступінь: бакалавр

Кількість кредитів ECTS 5

Розробник: Сімакова О.О.
доц. кафедри технології в
ресторанному господарстві та
готельної і ресторанної справи,
к.т.н., доцент

2018 – 2019 навчальний рік

1. Опис дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни
Обов'язкова (для студентів спеціальності "назва спеціальності") / вибіркова дисципліна	Обов'язкова для студентів спеціальностей 181 «Харчові технології», 241 «Готельно-ресторанна справа»
Семестр (осінній / весняний)	весняний
Кількість кредитів	5
Загальна кількість годин	150
Кількість модулів	2
Лекції, годин	34
Практичні / семінарські, годин	20
Лабораторні, годин	-
Самостійна робота, годин	96
Тижневих годин для денної форми навчання:	
аудиторних	3,6
самостійної роботи студента	6,4
Вид контролю	екзамен

2. Програма дисципліни

Ціль дисципліни є надати студентам знання в галузі науки про харчування здорової та хворої людини, на базі яких складається і розвивається технологія галузі та організація ресторанного господарства.

Завдання: надання знань щодо фізіолого-гігієнічних основ нормування витрат енергії та споживання харчових речовин для різних груп населення; закономірностей процесів травлення; основ збалансованого харчування і шляхів його реалізації, асортименту продуктів, що рекомендуються для різних груп населення, та їх харчової цінності, вимог до режиму харчування; особливостей харчування дітей, підлітків, людей похилого віку, дорослого працездатного населення з урахуванням віку, статі, характеру праці та кліматогеографічних умов проживання; теоретичних основ дієтичного харчування, вимог до асортименту продуктів, способів їх кулінарної обробки. Формування навичок: 1) складання меню раціонів, 2) організації харчування на підприємствах промисловості, сільського господарства, в учбових закладах, оздоровчих установах.

Предмет: сучасні уявлення про фізіологічні потреби організму людини в основних харчових речовинах і енергії і процесах, що відбуваються при споживанні їжі з метою рішення проблеми раціонального харчування населення.

Зміст дисципліни розкривається в темах:

1. Значення харчування для здоров'я людини.
2. Нейрогуморальна система регуляції функцій організму.

3. Система травлення і процеси травлення.
4. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування.
5. Фізіолого-гігієнічні основи нормування енергетичної і харчової цінності раціонів харчування.
6. Фізіолого-гігієнічне значення і нормування в харчуванні основних нутрієнтів.
7. Фізіолого-гігієнічні основи харчування різних вікових і професійних груп населення.
8. Лікувально-профілактичне харчування.

3. Структура дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лекц.	пр./сем.	лаб.	СРС
1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 1. Нейрогуморальна система регуляції організму. Система та процеси травлення. Фізіолого-гігієнічні основи нормування енергії та основних харчових речовин у раціонах харчування					
Тема 1. Предмет та задачі дисципліни. Значення нейрогуморальної системи регуляції в забезпеченості єдності організму	30	4	2		24
Тема 2. Система травлення і процеси травлення	30	4	2		24
Тема 3. Фізіолого-гігієнічні основи нормування енергетичної цінності раціонів харчування. Фізіолого-гігієнічні основи нормування білків у раціоні харчування	6	4	2		
Тема 4. Фізіолого-гігієнічні основи нормування вуглеводів і жирів у раціоні харчування. Фізіолого-гігієнічні основи нормування вітамінів, води і мінеральних речовин у раціоні харчування	9	5	4		
Разом за змістовим модулем 1	75	17	10		48
Змістовий модуль 2. Характеристика харчової цінності продуктів. Раціональне харчування та фізіолого-гігієнічні вимоги до його організації. Диференційоване харчування різних груп населення за віком та фахом. Дієтичне харчування					
Тема 5. Характеристика харчової цінності продуктів	30	4	2		24
Тема 6. Раціональне харчування та фізіолого-гігієнічні вимоги до його організації	30	4	2		24
Тема 7. Диференційоване харчування різних груп населення за віком та фахом	6	4	2		
Тема 8. Основи дієтичного харчування	9	5	4		

Разом за змістовим модулем 2	75	17	10		48
Усього годин	150	34	20		96

4. Теми практичних занять

№ з/п	Вид та тема семінарського заняття	Кількість годин
1	Методи вивчення добових енергетичних затрат людини.	5
2	Розрахунок індивідуальних добових енергетичних затрат і вивчення потреби в різних харчових речовинах.	5
3	Складання збалансованих раціонів харчування для різних груп населення (за індивідуальним завданням).	5
4	Розрахунок хімічного складу добових раціонів харчування.	5
Всього		20

5. Індивідуальні завдання

1. Роль вітамінів у харчуванні людини.
2. Роль мікроелементів у харчуванні людини.
3. Роль макроелементів у харчуванні людини.
4. Роль білків у харчуванні людини.
5. Роль жирів у харчуванні людини.
6. Роль вуглеводів у харчуванні людини.
7. Харчові добавки. Їх роль у харчуванні людини.
8. Використання нетрадиційної рослинної сировини у харчуванні людини.
9. Використання нетрадиційної тваринної сировини у харчуванні людини.
10. Використання соєпродуктів у виробництві ковбас.
11. Використання поліпшувачів у виробництві хлібобулочних виробів.
12. Використання добавок рослинного походження у výroбах із м'яса.
13. Використання добавок рослинного походження у výroбах із риби.
14. Використання добавок рослинного походження у výroбах із пшеничного борошна.
15. Використання добавок тваринного походження у продуктах харчування.
16. Використання ферментних препаратів у виробництві продуктів харчування.
17. Антихарчові і деякі інші компоненти їжі, які оказують неблагоприятний вплив на організм.
18. Харчова цінність продуктів рослинного походження і її зміни після технологічної обробки.
19. Харчова цінність продуктів тваринного походження і її зміни після технологічної обробки.
20. Шляхи забезпечення харчових раціонів дефіцитними вітамінами.
21. Антиоксиданти. Їх роль у виробництві продуктів харчування
22. Роль БАР (біологічно активних речовин) у харчуванні людини.

6. Обсяги, зміст та засоби діагностики самостійної роботи

Вид та тема семінарських занять	Кількість годин самостійної роботи	Зміст самостійної роботи	Засоби діагностики
Змістовий модуль 1. Нейрогуморальна система регуляції організму. Система та процеси травлення. Фізіолого-гігієнічні основи нормування енергії та основних харчових речовин у раціонах харчування			
Семінар – розгорнута бесіда. Тема 1. Предмет та задачі дисципліни. Значення нейрогуморальної системи регуляції в забезпеченості єдності організму	24	1. Опрацювання конспекту лекцій та рекомендованої літератури для обговорення питань: предмет та задачі дисципліни. Значення нейрогуморальної системи регуляції в забезпеченості єдності організму. Джерела [1, 2, 3, 5, 6, 9]. 2. Самотестування. 3. Підготовка до презентації доповіді.	Тестування, фронтальне та індивідуальне опитування, заслуховування та обговорювання доповідей
Семінар – дискусія. Тема 2. Система травлення і процеси травлення	24	1. Опрацювання конспекту лекцій та рекомендованої літератури для обговорення питань: система травлення і процеси травлення. Джерело [1, 2, 4, 5, 9]. 2. Самотестування. 3. Підготовка до презентації доповіді.	Тестування, проведення дискусії, заслуховування та обговорювання повідомлень
Разом змістовий модуль 1	48		
Змістовий модуль 2. Характеристика харчової цінності продуктів. Раціональне харчування та фізіолого-гігієнічні вимоги до його організації. Диференційоване харчування різних груп населення за віком та фахом. Дієтичне харчування			
Семінар з виконанням практичних задач Тема 3. Характеристика харчової цінності продуктів	24	1. Опрацювання конспекту лекцій та рекомендованої літератури для обговорення питань: характеристика харчової цінності продуктів. Джерело [1, 2, 4, 5, 6]. 2. Самотестування.	Тестування, фронтальне та індивідуальне опитування, розв'язання практичних завдань
Семінар з виконанням розрахункових задач Тема 4. Раціональне харчування та фізіолого-гігієнічні вимоги до його організації	24	1. Опрацювання конспекту лекцій та рекомендованої літератури для обговорення питань: раціональне харчування та фізіолого-гігієнічні вимоги до його організації. Джерело [1, 2, 11]. 2. Самотестування.	Тестування, фронтальне та індивідуальне опитування, розв'язання практичних завдань
Разом змістовий модуль 2	48		
Разом	66		

7. Матриця зв'язку між дисципліною/ змістовим модулем, результатами навчання та компетентностями

Результати навчання	Компетентності															
	Загальні							Предметно-спеціальні								
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Знання та розуміння основ збалансованого харчування і шляхів його реалізації	+															+
2. Знання асортименту продуктів, що рекомендуються для різних груп населення, та їх харчову цінність	+															+
3. Знання вимог до режиму харчування, принципів складання меню раціонів	+		+													+
4. Знання фізіолого-гігієнічних основ нормування витрат енергії та споживання харчових речовин для різних груп населення	+															+
5. Знання будови нейрогуморальної системи організму людини	+															+
6. Знання будови харчотравної системи організму людини та закономірностей процесів травлення	+															+
7. Знання фізіологічних вимог до організації харчування на підприємствах промисловості, сільського господарства	+		+													+
8. Знання фізіологічних вимог до організації харчування в учбових закладах, оздоровчих установах	+		+													+
9. Уміння скласти збалансовані раціони харчування із асортименту страв і продуктів, що рекомендуються для різних груп населення	+			+			+							+		+
10. Уміння скласти дієтичні	+			+			+							+		+

раціони харчування із асортименту страв і продуктів, що рекомендуються для різних груп населення																
11. Уміння визначати різні види енерготрат організму	+			+										+		+
12. Уміння скласти добовий хронометраж людини	+			+			+							+		+

8. Методи викладання

Лекції, семінарські заняття, самостійна робота (підготовка презентацій, рефератів, самостійно опрацювання додаткових питань за наведеним переліком літератури).

9. Методи оцінювання

Екзамен.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Відповідно до системи оцінювання знань студентів ДонНУЕТ, рівень сформованості компетентностей студента оцінюються у випадку проведення екзамену: впродовж семестру (50 балів) та при проведенні підсумкового контролю - екзамену (50 балів).

Оцінювання студентів протягом семестру

№ теми практичного заняття	Вид роботи/бали					
	Тестові завдання	Ситуаційні завдання, задачі	Обговорення теоретичних питань теми	Індивідуальне завдання	ПМК	Сума балів
Змістовий модуль 1						
Тема 1	1		1	5		7
Тема 2	1	1	1	5		8
Тема 3	1		1			2
Тема 4	1	1	1			3
Разом змістовий модуль 1	4	2	4	10	5	25
Змістовий модуль 2						
Тема 5	1		1	5		7
Тема 6	1	1	1	5		8
Тема 7	1		1			2
Тема 8	1	1	1			3
Разом змістовий модуль 2	4	2	4	10	5	25
Разом						50

Загальне оцінювання результатів вивчення дисципліни

Для виставлення підсумкової оцінки визначається сума балів, отриманих за результатами екзамену та за результатами складання змістових модулів. Оцінювання здійснюється за допомогою шкали оцінювання загальних результатів вивчення дисципліни (модулю).

Оцінка		
100-бальна шкала	Шкала ECTS	Національна шкала
90-100	A	5, «відмінно»
80-89	B	4, «добре»
75-79	C	
70-74	D	3, «задовільно»
60-69	E	
35-59	FX	2, «незадовільно»
0-34	F	

11. Методичне забезпечення

1. Електронний конспект лекцій.
2. Методичні вказівки з вивчення дисципліни.
3. Індивідуальні завдання.
4. Навчальна та наукова література, нормативні документи.

12. Рекомендована література

Основна

1. Сімакова О.О. Конспект лекцій з дисципліни «Фізіологія, гігієна та санітарія», 2016 р. – 103 с.
2. Сімакова О.О. Основи фізіології та гігієни харчування. Засоби діагностики / О.О. Сімакова, А.Є. Нелепа, – Д. : ДонНУЕТ, 2013. – 16 с.
2. Нелепа А.Є. Основи фізіології та гігієни харчування. Таблиці хімічного складу харчових продуктів, готових страв і кулінарних виробів / А.Є. Нелепа, О.О. Сімакова. – Д. : ДонНУЕТ, 2014. – 60 с.
3. Нелепа А.Є. Основи фізіології та гігієни харчування. Методичні вказівки до виконання ІЗС «Визначення потреби в харчуванні та оцінка її адекватності фактичному стану харчування різних контингентів населення» / А.Є. Нелепа, О.О. Сімакова. – Д. : ДонНУЕТ, 2014. – 55 с.
4. Нелепа А.Є. Основи фізіології та гігієни харчування / А.Є. Нелепа, В.Д. Ванханен, Г.Ф. Коршунова. - Д. : ДонНУЕТ, 2012. - 296 с.

Допоміжна

1. Ванханен В.Д. Учение о питании: в 4 т. Т.3 / В.Д.Ванханен. - Д. : Донеччина, 2007. - 453 с.
2. Ванханен В.Д. Метаболическая терапия / В.Д. Ванханен, В.А. Марченко. - Д. : Санкт-Петербург, 2010. - 198 с.
3. Капрельянц Л.В. Функціональні продукти / Л.В.Капрельянц. - О. : ПКФ"Друк", 2003. -368с.
4. Казьмин В.Д. Раздельное питание / В.Д.Казьмин. – Р. : Прф-Пресс, 1998. - 512с.

Інформаційні ресурси

1. Основы физиологии и гигиены питания [Электронный ресурс] / Режим доступа: // <http://www.kodges.ru/107976-osnovy...>
2. Основы физиологии и гигиены питания [Электронный ресурс] / Режим доступа: // <http://www/academia-moscow/ru/.../fr...>