

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской
области
«Физико-технический колледж»

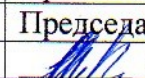
«Утверждаю»
Директор ГБПОУ МО «Физтех-колледж»
А.А.Летуновский
«29» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Основы физиологии питания, санитарии и гигиены»

Профессия по ОК 016 – 94:	16675	Повар
---------------------------	-------	-------

г.Долгопрудный
2021 г.

		Рассмотрено и одобрено на заседании методической комиссии
		Протокол № от 30.08.2021
		Председатель ЦК
		 / Мартьянова Л.Е./

Рабочая программа составлена на основании:

-Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. N 610н "Об утверждении профессионального стандарта "Повар"

-Письма Минобрнауки России от 22.04.2015 N 06-443 "О направлении Методических рекомендаций"

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области
«Физико-технический колледж»

Разработчик:

Мартьянова Л.Е, преподаватель, ГБПОУ МО «Физтех-колледж»

«СОГЛАСОВАНО»



«СОГЛАСОВАНО»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Основы физиологии питания, санитарии и гигиены» предназначена для подготовки квалифицированных рабочих общественного питания. Главная цель программы - дать учащимся основы знаний физиологии питания, микробиологии, санитарии и гигиены, необходимые при приготовлении пищи. При изучении тем, обращается внимание учащихся на то, что знание основ микробиологии, норм санитарии и гигиены, необходимо работникам общественного питания для правильного понимания роли микробов в развитии пищевых инфекций, отравлений, а также осуществления мер по их предупреждению. Учащиеся получают знания о научно-обоснованных нормах питания, способах кулинарной обработки, хранении, перевозке и реализации продукции. На изучение курса отводится 39 часов. При проверке знаний учащихся вводится зачетная система.

Должен знать	Должен уметь
<ul style="list-style-type: none">- понятия о пищевых веществах;- понятия о процессах пищеварения и усвояемости пищи, об ее энергетической ценности;- режим питания, нормы;- понятия о микроорганизмах, влияние условий внешней среды на жизнедеятельность микроорганизмов; общие понятия о пищевых инфекционных заболеваниях, меры предупреждения;- общие понятия о пищевых отравлениях, меры предупреждения; понятие о глистных заболеваниях, меры предупреждения;- понятие о гигиене труда, о производственном травматизме; требования к личной гигиене сотрудников предприятий общественного питания;- санитарные требования к организации рабочих мест, санитарные требования к хранению сырья и полуфабрикатов;- санитарно-гигиеническое и физиологическое значение кулинарной обработки продуктов;- санитарные требования к отпуску готовой пищи; санитарно-пищевое законодательство	<ul style="list-style-type: none">- рассчитать энергетическую ценность пищевых рационов;- не допускать на предприятиях питания пищевых отравлений;- оказывать доврачебную помощь пострадавшим;- соблюдать личную гигиену;- выполнять санитарные требования к оборудованию, инвентарю, посуде, таре;- соблюдать санитарные требования к условиям хранения сырья, полуфабрикатов и готовой продукции;- соблюдать санитарные требования к отпуску готовой продукции;- соблюдать санитарно-пищевое законодательство.

II. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ И КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ

2.1 Учебная работа

№ п/п	Виды работ	I курс		II курс		Всего часов
		1 пол	2 пол	1 пол	2 пол	
1	Уроки теоретического обучения	31	-	-	-	31
2	Практические занятия	8	-	-	-	8
	Всего	39	-	-	-	39

2.2 Самостоятельная работа учащихся

№ п/п	Виды работ	I курс		II курс		Всего часов	Способ контроля
		1 пол	2 пол	1 пол	2 пол		
1	Самостоятельное изучение разделов		-	-			Опрос, собеседование
2	Домашнее задание						Реферат
	Всего	-	-	-	-		

2.3 Перечень домашних заданий

№ п/п	Виды работ	Контрольный срок сдачи	
		I курс	II курс
1	Составить меню для детей	25 сентября – 5 октября	-
2	Подготовить сообщение «Пищевые отравления»	1 – 7 ноября	-

2.4 Перечень контрольных работ

№ п/п	Тема контрольной работы	Контрольный срок проведения			
		I курс		II курс	
		1 пол	2 пол	1 пол	2 пол
1	Основы физиологии питания	Октябрь	-	-	
2	Основы микробиологии	Ноябрь			
3	Пищевые заболевания	Декабрь			
4	Основы санитарии и гигиены		февраль		

III. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание разделов, тем	Кол-во часов	В т. ч. ЛПР	Уровень изучения и усвоения
Раздел I. Основы физиологии				
1.	Пищевые вещества и их назначение	2	-	2
2.	Пищеварение и усвояемость пищи	1	-	2
3.	Обмен веществ и энергии	2	-	2
4.	Питание различных групп населения	2	2	2
Раздел II. Основы микробиологии				
5.	Понятия о микроорганизмах	2	-	2
6.	Влияние условий внешней среды на микроорганизмы	2	2	2
Раздел III. Пищевые заболевания				
7.	Пищевые инфекционные заболевания	3	-	2
8.	Пищевые отравления	3	2	2
9.	Глистные заболевания	3	-	2
Раздел IV. Основы гигиены и санитарии				
10.	Основные сведения о гигиене и санитарии	2	-	2
11.	Личная гигиена работников предприятий общественного питания	2	-	2
12.	Санитарные требования к организации рабочего места	1	-	2
13.	Санитарные требования к оборудованию, таре, посуде, инвентарю	2	-	2
14.	Санитарные требования к транспортировке и хранению пищевых продуктов	1		2
15.	Санитарные требования к кулинарной обработке пищевых продуктов и процессу приготовления блюд	2		2
16.	Санитарно - пищевое законодательство и организация санитарно - пищевого надзора	1	2	1
ИТОГО:		31ч.	8ч.	39ч.

IV. СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ПИТАНИЯ

Тема 1. Пищевые вещества и их значения

Роль пищи для организма человека. Понятие о пищевых веществах. Белки: определение, состав, физиологическая ценность. Суточная норма потребности человека в белке. Процесс усвоения белка пищи в организме человека. Изменение в организме при недостатке белка в питании.

Жиры: определение, состав, физиологическое значение, энергетическая ценность. Суточная норма потребности человека в жире. Процесс усвоения жира в организме человека при недостаточном и избыточном потреблении жира.

Углеводы: определение, состав, физиологическое значение для организма моно-, ди- и полисахаридов. Суточная норма потребности в углеводах. Процесс усвоения углеводов пищи в организме человека. Изменение в организме человека при недостатке и избытке углеводов в питании.

Витамины: определение, физиологическое значение, классификация и краткая характеристика их. Сохранение витаминов при кулинарной обработке продуктов, витаминизация пищи. Заболевания, возникающие при недостатке и избытке витаминов.

Минеральные вещества: определение, физиологическое значение, классификация и краткая характеристика их. Суточная потребность в минеральных веществах и сбалансированность отдельных элементов в питании.

Вода, её физиологическое значение, для организма, понятие о водном обмене и его регулирование. Суточная норма потребности воды, истинная и ложная жажда.

Тема 2. Пищеварение и усвояемость пищи

Понятие о процессе пищеварения. Схема пищеварительного тракта. Состав пищеварительных соков. Пищеварение в ротовой полости, желудке, двенадцатиперстной кишке, тонких и толстых кишках.

Роль в процессе пищеварения пищевода, печени, поджелудочной железы. Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения.

Усвояемость пищи: понятие, факторы, влияющие на усвояемость пищи.

Тема 3. Обмен веществ и энергии

Общее понятие об обмене веществ. Процессы ассимиляции и диссимиляции. Факторы, влияющие на обмен и процесс регулирование его в организме человека. Суточный расход энергии.

Тема 4. Питание различных групп населения

Понятие об энергетической ценности пищи, основных пищевых веществах и суточном рационе питания. Понятие о рациональном сбалансированном питании. Требования к режиму питания.

Возрастные особенности детей и подростков. Нормы питания детей разного возраста. Особенности сырья и кулинарной обработки блюд для детей и подростков, режим питания.

Понятие о лечебном и лечебно-профилактическом питании.

РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ МИКРОБИОЛОГИИ

Тема 5. Понятие о микроорганизмах

Понятие о микроорганизмах, распространение их в природе. Воздействие микроорганизмов на пищевые продукты.

Физиология микроорганизмов: химический состав микробной клетки, питание и дыхание микроорганизмов.

Тема 6. Влияние условий внешней среды на микроорганизмы

Основные факторы, влияющие на жизнедеятельность микроорганизмов: температура, влажность, повышенная концентрация химических средств и реакция среды. Действие на микробов света, химических веществ и биологических факторов.

РАЗДЕЛ III. ПИЩЕВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Тема 7. Пищевые инфекционные заболевания

Общее понятие об инфекционном заболевании, источники его пути передачи и проникновении инфекции в организме человека. Понятие об инкубационном периоде, иммунитете, бациллоносительстве. Пищевые инфекционные заболевания и их виды.

Острые кишечные инфекции, их виды, признаки. Характеристика возбудителей, источники инфекции. Причины возникновения и меры предупреждения острых кишечных заболеваний.

Зоонозы, их виды, признаки, характеристика возбудителей зооноз, источники инфекций. Меры предупреждений пищевых инфекций.

Тема 8. Пищевые отравления

Понятия о пищевых отравлениях, их классификация. Пищевые отравления бактериального происхождения. Понятия о пищевых токсикоинфекциях и токсикозах.

Сальмонеллез, отравление условно патогенными микробами, ботулизм, стафилококковое отравление. Характеристика возбудителей. Причина загрязнения пищевых продуктов микробами или их токсинами. Меры предупреждения отравлений.

Тема 9. Глистные заболевания

Понятия о глистных заболеваниях и о глистах, причины заражения глистами. Меры предупреждений глистных заболеваний на предприятиях общественного питания.

РАЗДЕЛ IV. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И САНИТАРИИ

Тема 10. Основные сведения о гигиене и санитарии труда

Понятие о гигиене труда работников общественного питания. Работоспособность человека и факторы, влияющие на неё. Рациональная организация трудового процесса.

Профессиональные вредности производства и меры по устранению их.

Производственный травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения. Оказание доврачебной помощи пострадавшим работникам. Вредные привычки: алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания: меры предупреждения и борьба с ними.

Тема 11. Личная гигиена работников предприятий общественного питания

Значение личной гигиены работников общественного питания. Санитарные требования к телу, ротовой полости, санитарной, форменной и личной одежды.

Санитарный режим работников на производстве. Значение санитарной культуры работников предприятий общественного питания, их цель пищевых отравлений.

Медицинское обследование работников общественного питания, их цель и виды. Предохранительные прививки и их значение.

Тема 12. Санитарные требования к организации рабочего места

Значение гигиены и санитарии при организации рабочего места.

Требования к устройству рабочего места, планировка и отделка помещений, санитарные требования к водоснабжению, канализации, отоплению, освещению.

Санитарные требования к содержанию помещений общественного питания: борьба с грызунами и насекомыми.

Тема 13. Санитарные требования к оборудованию, инвентарю, посуде, таре

Санитарные требования к материалам, идущим на изготовление технологического оборудования.

Санитарные требования к инвентарю и инструментам: маркировка, мытьё, дезинфицирование и хранение инвентаря и инструментов. Санитарные требования к посуде: материалы для её изготовления, ёмкость, маркировка, мытьё, дезинфицирование, хранение. Моющие средства, используемые для посуды.

Тема 14. Санитарные нормы к транспортировке и хранению пищевых продуктов

Санитарные требования к транспорту для перевозки продуктов, таре, обслуживающему персоналу. Санитарные требования к условиям перевозки полуфабрикатов.

Санитарные требования к складским помещениям, приёмке сырья на склад, условиям и сроком хранения продуктов, содержанию складских помещений.

Тема 15. Санитарные требования к кулинарной обработке пищевых продуктов и процессу приготовления блюд

Санитарные требования к механической кулинарной обработке продуктов, выбор оптимального режима процесса обработки и хранения полуфабрикатов с целью сохранения пищевой ценности их и обеспечения качественной санитарной обработки.

Тема 16. Санитарно-пищевое законодательство и организация санитарно-пищевого надзора

Задачи санитарного надзора и служба его осуществляющие. Задачи СЭС, ведомственной санитарной службы в осуществлении санитарно-пищевого надзора. Санитарно-пищевое законодательство.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. ЛИТЕРАТУРА

1. Анфимова Н. А. Кулинария: учебник для нач.проф.образования. – М.: Академия, 2016 г.
2. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, микробиологии гигиены и санитарии учебник для нач.проф.образования. – М.: Академия, 2016 г.

5.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Комплект заданий в тестовой форме
2. Раздаточный материал по курсу «Микробиология», «Пищевые отравления», «Пищевые инфекции»
3. Плакаты
4. Контрольные вопросы по курсу.