МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный экономический университет»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной и методической работе
_____/В.Г. Шубаева/
«20» июня 20 18 г.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ КОМПЛЕКСАХ

Рабочая программа дисциплины

Направление подготовки	43.03.03 Гостиничное дело
Направленность (профиль) программы	Ресторанная деятельность
Уровень высшего образования	бакалавриат
Форма обучения	очная

Составитель:
_____/ к.т.н., доцент Котова Н.П.

Санкт-Петербург
2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ 3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 3
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 3
4. ОБЬЕМ И СРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ 3
5. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ 4
6. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ЗАНЯТИЙ СЕМИНАРСКОГО ТИПА 5
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5
7.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 5
7.2. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ 6
8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ 6
9. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 7
9.1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 7
9.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА 8
10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 9
11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО 9
ДИСЦИПЛИНЕ 9

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины – формирование системы знаний о закономерностях и принципах организации рационального (оптимального), специального питания и физиологии человека

Основные задачи дисциплины:

- сформировать у обучающихся системное представление о здоровом питании человека;
- научить обучающихся принципам расчета энергетических затрат организма с учетом профессиональной деятельности;
- сформировать у студентов знания об учете общего действия различных продуктов и блюд, питательных веществ на их обмен веществ, местное влияние на органы пищеварения и на организм в целом;
- научить обучающихся основам организации питания в лечебно-профилактических учреждениях и санаторно-курортных комплексах

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1. В.ДВ. «Основы здорового питания в санаторно-курортных комплексах» относится к выборным дисциплинам Блока 1, и является обязательной для освоения обучающимся после их выбора.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
1	2	3
ПК-1 – готовностью к применению современных технологий для формирования и предоставления гостиничного продукта, соответствующего требованиям потребителей	Второй уровень (углубленный) (ПК-1)-2	Знать: научные основы здорового питания З2 (ПК-1) Уметь: организовать услуги на предприятиях питания с учетом требований потребителей У2 (ПК-1) Владеть: навыками организации здорового питания в санаторно-курортных комплексах, соответствующего требованиям потребителей В2 (ПК-1)

4. ОБЬЕМ И СРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

Форма промежуточной аттестации: зачет – 6 семестр.

Распределение фонда времени по темам дисциплины по очной форме обучения представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

Номер и наименование тем	Объем дисциплины (ак. часы)			
	Контактная работа			СРО
	ЗЛТ	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5
1.Теории питания	4	2	-	6
2. Белки, углеводы, жиры и липиды.	2	6	-	10
3. Роль витаминов, микро-макроэлементов и волокон в питании	4	6	-	10
4. Физиология пищеварения. Микрофлора кишечника	2	2	-	10
5. Пищевое поведение	2	2	-	4
6. Основы организации питания в индустрии гостеприимства.	4	4	-	4
7. Диетическое лечебное питание в лечебно-профилактических учреждениях.	4	10	-	10
Всего по дисциплине:	22	32		54

*ЗЛТ – занятия лекционного типа, ПЗ – все виды занятий семинарского типа, кроме лабораторных работ, ЛР – лабораторные работы, СРО – самостоятельная работа обучающегося

5. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Теории питания.

Краткая характеристика трофологии. Принципы рационального питания. Теория адекватного питания. Теория функционального питания. Рациональная пирамида продуктов. Государственная политика в области здорового питания. Климатогеографические, национальные и другие особенности питания.

Тема 2. Белки. Углеводы. Жиры и липиды.

Роль белков в организме. Аминокислоты и их значение в питании. Высококачественные и низкокачественные белки. Рекомендуемые нормы белка в рационе. Симптомы недостаточности и избытка белка в питании.

Функции углеводов. Виды углеводов и их представители. Сложные углеводы. Рекомендуемые нормы углеводов в рационе.

Роль липидов и жиров в организме. Пищевые источники различных жирных кислот. Липопротеины, фосфолипиды, лецитин и гликолипиды. Функции холестерина и рекомендуемые нормы жиров в рационе.

Тема 3. Роль витаминов микро-макроэлементов и волокон в питании.

Классификация витаминов. Клиническое проявление дефицита витаминов.

Классификация микро- и макроэлементов. Содержание минеральных веществ в организме человека. Физиологическая классификация минеральных веществ. Биологическая роль минеральных веществ. Значение отдельных макроэлементов, их источники и нормирование в питании. Роль микроэлементов в процессах жизнедеятельности, потребность в них организма человека и источники в продуктах питания. Пищевые волокна.

Тема 4. Физиология пищеварения (ротовая полость, пищевод, желудок, тонкая кишка, толстая кишка). Микрофлора кишечника.

Функции пищеварительного аппарата. Зубы (анатомия и физиология). Пищеварение в ротовой полости. Желудок (депонирование и эвакуация пищи). Переход пищи из желудка в кишечник. Пищеварение в тонкой кишке. Функция толстой кишки.

Основные микробиоценозы человека. Количественный и видовой состав микрофлоры толстой кишки. Основные функции микрофлоры. Эффекты, вызываемые субстанциями (метаболитами), синтезируемые кишечной микрофлорой. Особенности диагностики дисбиоза кишечника. Особенности становления микробиоты у детей.

Тема 5. Пищевое поведение.

Пищевое поведение, голод и аппетит. Пищевой центр в организме человека

Механизмы управления аппетитом и голодом. Факторы, способствующие нарушению пищевого поведения. Факторы, приводящие к ухудшению здоровья молодежи.

Тема 6. Основы организации питания в индустрии гостеприимства.

Организация питания в гостинично-ресторанных комплексах. Требования к рационам и организации питания туристов. Организация диетического питания в санаториях. Классификация пищевой продукции диетического лечебного питания. Обеспечение безопасности продукции общественного питания.

Тема 7. Диетическое лечебное питание в лечебно-профилактических учреждениях.

Физиологические требования к пищевому рациону. Оптимальный продуктовый набор и физиологическая характеристика отдельных групп пищевых веществ. Биологические основы режима питания. Физиологические требования к составлению меню и подбору продуктов для отдельных приемов пищи. Система стандартных диет. Специальные лечебные диеты. Режим питания больных. Вегетарианское питание. Раздельное питание. Разгрузочно-диетическая терапия.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ЗАНЯТИЙ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

Таблица 6.1 – Практические занятия/ Семинарские занятия / Лабораторные работы

№темы	Тема занятия	Вид занятия / Оценочное средство
1	*2*	*3*
1.	Термины и определения	Семинар/коллоквиум
2.	Белки, углеводы, жиры и липиды.	Семинар/доклад
3.	Роль витаминов, микро-макроэлементов и волокон в питании	Семинар/доклад
4.	Физиология пищеварения.	Семинар/коллоквиум
5.	Пищевое поведение	Семинар/доклад
6.	Разработка циклического меню для отдельных категорий граждан	Практика/практическая работа
7.	Разработка меню для лиц с хроническими заболеваниями	Практика/практическая работа

* ПЗ – практические занятия, СЗ – семинарские занятия, ЛР – лабораторные работы

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

7.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для формирования четкого представления об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине в самом начале учебного курса, обучающийся должен ознакомиться с учебно- методической документацией:

рабочей программой дисциплины: с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, перечнем знаний и умений, которыми в процессе освоения дисциплины должен владеть обучающийся;

порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации;

графиком консультаций преподавателей кафедры.

Систематическое выполнение учебной работы на занятиях лекционных и семинарских типов, а также выполнение самостоятельной работы позволит успешно освоить дисциплину.

В процессе освоения дисциплины обучающимся следует:

слушать, конспектировать излагаемый преподавателем материал;

ставить, обсуждать актуальные проблемы курса, быть активным на занятиях;

задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений;

выполнять задания практических занятий полностью и в установленные сроки.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на занятиях семинарского типа.

Обучающимся, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному занятию, рекомендуется не позже чем в 2 – недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме.

7.2. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Под самостоятельной работой обучающихся понимается планируемая работа обучающихся, направленная на формирование указанных компетенций, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, без его непосредственного участия.

Методическое обеспечение самостоятельной работы при наличии обучающихся лиц с ограниченными возможностями представляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Виды самостоятельной работы по дисциплине представлены в таблице 7.2.1

Таблица 7.2.1 – Организация самостоятельной работы обучающегося

№ темы	Вид самостоятельной работы
1	2
1-7	Подготовка к тематической дискуссии Подготовка к презентации

Каждый вид СРО, указанный в таблице 7.2.1. обеспечен методическими материалами.

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины «Основы здорового питания в санаторно-курортных комплексах» используются разнообразные образовательные технологии, как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:
проблемный семинар (тема № 2, 7)
тематическая дискуссия (тема № 5);
проблемная лекция (тема № 1, 3, 4, 6, 7);
ролевая игра (тема № 2)

Проблемный семинар: предполагает активное вовлечение студентов в процесс обсуждения и решения поставленной проблемы, процесс поиска решений направляется и контролируется преподавателем.

Тематическая дискуссия: обсуждение темы (спорного или проблемного характера) в учебной группе.

Проблемная лекция: преподаватель ставит вопрос или формулирует проблемную задачу и показывает варианты ответов или способов решения, а студенты наблюдают за поиском и определяют свое отношение к полученному материалу.

Ролевая игра: имитационный игровой метод обучения, характеризующийся следующими основными признаками:

наличие проблемы или задачи в сфере профессиональной деятельности и распределение ролей между участниками их решения (например, с помощью метода разыгрывания ролей может быть имитировано производственное совещание);

взаимодействие участников игрового занятия, обычно посредством проведения дискуссии;

ввод преподавателем в процессе занятия корректирующих условий;

оценка результатов обсуждения и подведение итогов преподавателем.

Ролевые игры отличаются от деловых игр «локальностью» и меньшей сложностью решаемых проблем, акцентом на ролевых функциях участников в игровой деятельности и оценке ее результатов. Цели и задачи участников связаны с наилучшим (адекватным, полным, корректным и т.д.) выполнением ролевых функций.

9. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 9.1.1 – Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	**Основная/ дополнительная литература**	**Книгообеспеченность**	
		Кол-во. экз. в библ. СПбГЭУ	**Электронные ресурсы**
Лопатин С. А. Организация рационального питания в гостинице: учебное пособие / С.А.Лопатин, Е.И.Юванен, С.В.Чернова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Санкт-Петербургский гос. экономический ун-т, Кафедра гостиничного и ресторанного бизнеса.— Санкт-Петербург: Изд-во СПбГЭУ, 2017 .— 143 с.: ил., табл. — Сведения доступны также по Интернету: opac.unecon.ru .	Основная	55	ЭБ OPAC. UNECON.RU.
Михайлов В.М. Энциклопедия питания. Том 9. Основы лечебного и лечебно-профилактического питания: справочник /	Основная	-	ЭБС BOOK.ru

Михайлов В.М., Черевко А.И., под ред. — Москва: КноРус, 2019. — 215 с.			
Михайлов В.М. Энциклопедия питания. Том 3. Характеристика продуктов питания: справочник / под ред. Михайлова В.М., Черевко А.И.— Москва: КноРус, 2019. — 731 с.	Дополнительная	-	ЭБС BOOK.ru
Михайлов В.М. Энциклопедия питания. Том 6. Процессы, происходящие в продуктах при обработке: справочник / под ред. Михайлова В.М., Черевко А.И.,— Москва: КноРус, 2019. — 535 с.	Дополнительная	-	ЭБС BOOK.ru
Михайлов В.М. Энциклопедия питания. Том 7. Технология кулинарной продукции: справочник / под ред. Михайлова В.М., Черевко А.И.,— Москва: КноРус, 2019. — 527 с.	Дополнительная	-	ЭБС BOOK.ru

Таблица 9.1.2 – Перечень современных профессиональных баз данных (СПБД)

№	Наименование СПБД
1	Электронная библиотека Grebennikon.ru – www.grebennikon.ru
2	Научная электронная библиотека eLIBRARRY – www.elibrary.ru
3	Научная электронная библиотека КиберЛеника – www.cyberleninka.ru
4	База данных ПОЛПРЕД Справочники – www.polpred.com
5	База данных OECD Books, Papers & Statistics на платформе OECD iLibrary – www.oecd-ilibrary.org

Таблица 9.1.3 – Перечень информационных справочных систем (ИСС) 24

№	Наименование ИСС
1	Справочная правовая система КонсультантПлюс (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или www.consultant.ru)
2	Справочная правовая система «ГАРАНТ» (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или www.garant.ru)
3	Информационно-справочная система «Кодекс» (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или www.kodeks.ru)
4	Электронная библиотечная система BOOK.ru - www.book.ru
5	Электронная библиотечная система ЭБС ЮРАЙТ – www.urait.ru
6	Электронно-библиотечная система ЗНАНИУМ (ZNANIUM) – www.znanium.com
7	Электронная библиотека СПбГЭУ– opac.unecon.ru

9.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Таблица 9.2.1 – Перечень программного обеспечения (ПО)

№	Наименование ПО
1	Microsoft Windows Professional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г
2	Microsoft Office Professional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г)
3	7-Zip (freeware)

10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Университет обеспечивает:

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом и является приложением к рабочей программе дисциплины (модуля).