

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

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри ТРГ та ГРС
протокол № 1 від 28.08.2019 р.

Зав. кафедри



Р.П. Никифоров

РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗІОЛОГІЯ, ГІГІЄНА ТА САНІТАРІЯ»

(заочна форма навчання)

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

2019 – 2020 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	10
Практичні / семінарські, годин	6
Лабораторні, годин	-
Самостійна робота, годин	134
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних	
самостійної роботи студента	
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	18	1	1		16
Тема 2. Система травлення і процеси травлення	18	1	1		16
Тема 3. Фізіолого-гігієнічні основи нормування енергетичної цінності раціонів харчування. Фізіолого-гігієнічні основи нормування білків у раціоні харчування	19	1	1		17
Тема 4. Фізіолого-гігієнічні основи нормування вуглеводів і жирів у раціоні харчування. Фізіолого-гігієнічні основи нормування вітамінів, води і мінеральних речовин у раціоні харчування	20	2	1		17
Разом за змістовим модулем 1	75	5	4		66
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	19	1	1		17
Тема 6. Раціональне харчування та фізіолого-гігієнічні вимоги до його організації	19	1	1		17
Тема 7. Диференційоване харчування різних груп населення за віком та фахом	18	1			17
Тема 8. Основи дієтичного харчування	19	2			17

Разом за змістовим модулем 2	75	5	2		68
Усього годин	150	10	6		134

4. Теми практичних занять

№ з/п	Вид та тема семінарського заняття	Кількість годин
1	Методи вивчення добових енергетичних затрат людини.	2
2	Розрахунок індивідуальних добових енергетичних затрат і вивчення потреби в різних харчових речовинах.	2
3	Складання збалансованих раціонів харчування для різних груп населення (за індивідуальним завданням).	1
4	Розрахунок хімічного складу добових раціонів харчування.	1
Всього		6

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	66	<p>1. Опрацювання конспекту лекцій та рекомендованої літератури для обговорення питань: нейрогуморальна система регуляції організму. Система та процеси травлення. Фізіолого-гігієнічні основи нормування енергії та основних харчових речовин у раціонах харчування. Джерела [1, 2, 3, 5, 6, 9].</p> <p>2. Самотестування.</p>	Тестування
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	68	<p>1. Опрацювання конспекту лекцій та рекомендованої літератури для обговорення питань: характеристика харчової цінності продуктів. Раціональне харчування та фізіолого-гігієнічні вимоги до його організації. Диференційоване харчування різних груп населення за віком та фахом. Дієтичне харчування. Джерело [1, 2, 4, 5, 6].</p> <p>2. Самотестування.</p> <p>3. Підготовка індивідуального завдання.</p>	Тестування, виконання індивідуального завдання

7. Результати навчання

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 складати збалансовані раціони харчування із асортименту страв і продуктів, що рекомендуються для різних груп населення
10	Уміння складати дієтичні раціони харчування із асортименту страв і продуктів, що рекомендуються для різних груп населення
11	Уміння визначати різні види енерготрат організму
12	Уміння складати добовий хронометраж людини

8. Розподіл балів, які отримують студенти впродовж семестру

Поточне тестування та самостійна робота			Підсумковий тест (екзамен)	Сума в балах
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Індивідуальне завдання	50	100
15	20	15		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

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	

9. Методичне забезпечення

Електронний конспект лекцій, методичні вказівки з вивчення дисципліни, комплекти індивідуальних завдань, навчальна та наукова література, нормативні документи.

10. 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. Основи физиологии и гигиены питания [Електронний рерурс] / Режим доступу: // <http://www.kodges.ru/107976-osnovy...>
2. Основи физиологии и гигиены питания [Електронний рерурс] / Режим доступу: // <http://www/academia-moscow/ru/.../fr...>

ЗАТВЕРДЖЕНО

Зав. кафедри

_____ Р.П. Никифоров

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ДИСЦИПЛІНИ

№	Назва змістового модулю	Кількість годин за видами занять та період вивчення дисципліни						Дата поточного контролю
		Лекції		Практичні		Самостійна робота		
		год.	дата	год.	дата	год.	дата	
1	Змістовий модуль 1. Нейрогуморальна система регуляції організму. Система та процеси травлення. Фізіолого-гігієнічні основи нормування енергії та основних харчових речовин у раціонах харчування	5	Січень 2020 року	4	Січень 2020 року	66	Лютий 2020 року	01.03.2020 р.
2	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	5		4		66	Березень-квітень 2020 року	30.04.2020 р.
3	Індивідуальне завдання						20.05.2020 р.	