

Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий кафедрой  
технологии и организации  
общественного питания  
*наименование кафедры*

 Т.Л.Камоза  
*подпись, инициалы, фамилия*

« 19 » июня 20 18 г.  
ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ  
*институт, реализующий ОП ВО*

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
технологии и организации  
общественного питания  
*наименование кафедры*

 Т.Л.Камоза  
*подпись, инициалы, фамилия*

« 19 » июня 20 18 г.  
ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ  
*институт, реализующий дисциплину*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

Дисциплина Б1.В.ОД.9 Основы рационального питания  
*индекс и наименование дисциплины (на русском и иностранном языке при реализации на иностранном языке) в соответствии с ФГОС ВО и учебным планом*

Направление подготовки/специальность 43.03.03 «Гостиничное дело»  
*код и наименование направления подготовки/специальности*

Направленность (профиль) 43.03.03.02.01 «Ресторанное дело»  
*код и наименование направленности (профиля)*

форма обучения очная

год набора 2018

Красноярск 2018

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по укрупненной группе \_\_\_\_\_  
43.00.00 Сервис и туризм

*код и наименование укрупненной группы*

Направления подготовки /специальность (профиль/специализация)

43.03.03 «Гостиничное дело»

43.03.03.02.01 «Ресторанное дело»

*код и наименование направления подготовки (профиля)*

Программу составили О.Я.Кольман



*инициалы, фамилия, подпись*

# 1 Цели и задачи изучения дисциплины

## 1.1 Цель преподавания дисциплины.

Дисциплина «Основы рационального питания» играет ведущую роль в понимании современных представлений о здоровом питании. Она является обязательной дисциплиной вариативной части и служит теоретическим фундаментом современной концепции сбалансированного питания.

Цель изучения дисциплины: познакомить студентов с современным представлением о здоровом питании, основными принципами рационального питания, основами построения рационов питания, сбалансированных по основным пищевым веществам.

В соответствии с учебными планами подготовки бакалавров, дисциплина изучается в третьем семестре второго курса очной формы обучения, форма промежуточной аттестации – экзамен.

## 1.2 Задачи изучения дисциплины.

1. Изучить действие и взаимодействие отдельных пищевых компонентов, их роли в поддержании здоровья или возникновения заболеваний; процессов потребления, усвоения, переноса, утилизации, выведении из организма пищевых веществ; мотивации выбора пищи человеком и влиянии этого выбора на его здоровье.

2. Изучить основные принципы сбалансированного питания с целью совершенствования технологических процессов производства продукции питания различного назначения на предприятиях общественного питания при гостиницах и других средствах размещения.

## 1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования.

Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины «Основы рационального питания»:

ОК-7 – способность к самоорганизации и самообразованию;

В результате изучения дисциплины «Основы рационального питания» студент должен:

Знать: современные информационные технологии по поиску актуальной информации в области рационального питания с целью самообразования.

Уметь: использовать современные информационные технологии по поиску актуальной информации в области рационального питания с целью самообразования.

Владеть: современными информационными технологиями по поиску актуальной информации в области рационального питания с целью самообразования.

ПК-5 – способность контролировать выполнение технологических процессов и должностных инструкций в гостиничной деятельности, готовностью к организации работ по подтверждению соответствия системе классификации гостиниц и других средств размещения

В результате изучения дисциплины «Основы рационального питания» студент должен:

Знать: основные принципы сбалансированного питания с целью совершенствования технологических процессов производства продукции питания различного назначения на предприятиях общественного питания при гостиницах и других средствах размещения.

Уметь: использовать основные принципы сбалансированного питания с целью совершенствования технологических процессов производства продукции питания различного назначения на предприятиях общественного питания при гостиницах и других средствах размещения.

Владеть: основными принципами сбалансированного питания с целью совершенствования технологических процессов производства продукции питания различного назначения на предприятиях общественного питания при гостиницах и других средствах размещения.

1.4 Место дисциплины в структуре образовательной программы высшего образования.

Дисциплина «Основы рационального питания» необходима для формирования у студентов навыков самостоятельной работы, позволяющих исследовать и оптимизировать параметры производства продуктов питания, в том числе в сфере проведения научных исследований. На основе полученных знаний этого курса строится изучение других дисциплин профессионального цикла – «Технология ресторанной продукции», «Кондитерское производство», «Общая технология».

Дисциплина «Основы рационального питания» входит в перечень обязательных дисциплин вариативной части.

1.5 Особенности реализации дисциплины.

Дисциплина «Основы рационального питания» реализуется на русском языке.

## 2 Объем дисциплины

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. часов)	Семестр
		3
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	4,0 (144)	4,0 (144)
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>1,5(54)</b>	<b>1,5(54)</b>
занятия лекционного типа	0,5 (18)	0,5 (18)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары практические занятия практикумы лабораторные работы	1,0 (36)	1,0 (36)
другие виды контактной работы		
в том числе: курсовое проектирование групповые консультации индивидуальные консультации иные виды внеаудиторной контактной работы		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1,5 (54)</b>	<b>1,5 (54)</b>
изучение теоретического курса (ТО)	0,5 (18)	0,5 (18)
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)	1,0 (36)	1,0 (36)
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КР)		
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>	1,0 (36) экзамен	1,0 (36) экзамен

### 3 Содержание дисциплины

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий).

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час),	Формируемые компетенции
			Семинары и/или практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или практикумы (акад. час)		
1	Раздел 1. Основные принципы здорового питания	8	16	-	20	ОК-7, ПК-5
1.1	Взаимосвязь питания и здоровья человека.	-	4	-	4	ОК-7, ПК-5
1.2	Мировой опыт организации и здорового питания. Политика в области здорового питания в России.	2	-	-	-	ОК-7, ПК-5
1.3	Индивидуальная оценка поступления и расхода энергии		8	-	4	ОК-7, ПК-5
1.4	Основные пищевые нутриенты и их роль в формировании здоровья человека	4	-	-	-	ОК-7, ПК-5
1.5	Рекомендуемое соотношение пищевых веществ в рационе.	-	4	-	4	ОК-7, ПК-5
1.6	Понятие о скрытых жирах и их источниках.	2	-	-	2	ОК-7, ПК-5
1.7	Транс-изомеры жирных кислот, их влияние на организм	-	-	-	2	ОК-7, ПК-5

	человека, источники поступления.					
1.8	Пути снижения содержания жира, насыщенных жирных кислот и холестерина в рационе.	-	-	-	4	ОК-7, ПК-5
2	Раздел 2. Кулинарная обработка продуктов – одна из составляющих здорового питания	6	12		10	ОК-7, ПК-5
2.1	Понятие полезности продуктов питания, блюд и рационов.	2	-	-	-	ОК-7, ПК-5
2.2	Пищевая ценность продуктов животного и растительного происхождения.	-	6	-	2	ОК-7, ПК-5
2.3	Значение кулинарной обработки продуктов. Основные способы обработки пищи. Здоровое питание и предпочтительные способы кулинарной обработки продуктов.	4	3	-	4	ОК-7, ПК-5
2.4	Потери пищевых веществ при хранении и кулинарной обработке	-	3	-	4	ОК-7, ПК-5

	продуктов.					
3	Раздел 3. Роль питания в профилактике распространённых болезней цивилизации	4	8	-	24	ОК-7, ПК-5
3.1	Избыточный вес. Ожирение. Сахарный диабет. Сердечно-сосудистые заболевания . Причины. Пути профилактики и коррекции с помощью питания.	2	-	-	8	ОК-7, ПК-5
3.2	Авитаминозы, Гиповитаминозы. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Кариес. Пути профилактики и коррекции с помощью питания.	-	4	-	4	ОК-7, ПК-5

3.3	Пирамида питания. Основные группы продуктов пирамиды здорового питания. Соотношение основных групп продуктов питания в суточном рационе. Порции основных групп продуктов и их весовые и объёмные эквиваленты.	1	-	-	8	ОК-7, ПК-5
3.4	Питание и здоровый образ жизни. Ежедневная физическая активность. Индекс массы тела и его интерпретация. Поддержание рекомендуемой массы тела. Баланс поступления и расхода энергии – основа здоровья.	1	4	-	4	ОК-7, ПК-5
	Итого:	18	36	-	54	

### 3.2 Занятия лекционного типа.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Наименование занятий <sup>1</sup>	Объем в акад. часах	
			всего	в том числе в инновационной форме
1	1	Мировой опыт организации здорового питания. Политика в области здорового питания в России	2	
2	1	Основные пищевые нутриенты и их роль в формировании здоровья человека	4	
3	1	Понятие о скрытых жирах и их источниках.	2	
4	2	Понятие полезности продуктов питания, блюд и рационов.	2	
5	2	Значение кулинарной обработки продуктов. Основные способы обработки пищи. Здоровое питание и предпочтительные способы кулинарной обработки продуктов.	4	4
6	3	Избыточный вес. Ожирение. Сахарный диабет. Сердечно-сосудистые заболевания. Причины. Пути профилактики и коррекции с помощью питания	2	2
7	3	Пирамида питания. Основные группы продуктов пирамиды здорового питания. Соотношение основных групп продуктов питания в суточном рационе. Порции основных групп продуктов и их весовые и объёмные эквиваленты.	1	1

<sup>1</sup>В случае применения ЭО и ДОТ после наименования занятия ставится звездочка «\*» с указанием места проведения занятия: (А) – в аудитории, (О) – онлайн-занятие в ЭИОС.

8	3	Питание и здоровый образ жизни. Ежедневная физическая активность. Индекс массы тела и его интерпретация. Поддержание рекомендуемой массы тела. Баланс поступления и расхода энергии – основа здоровья.	1	1
		Итого	18	8

### 3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Наименование занятий <sup>1</sup>	Объем в акад. часах	
			всего	в том числе в инновационной форме
1	1	Взаимосвязь питания и здоровья человека.	4	
2	1	Индивидуальная оценка поступления и расхода энергии	8	
3	1	Рекомендуемое соотношение пищевых веществ в рационе.	4	
4	2	Пищевая ценность продуктов животного и растительного происхождения.	6	
5	2	Значение кулинарной обработки продуктов. Основные способы обработки пищи. Здоровое питание и предпочтительные способы кулинарной обработки продуктов.	3	2
6	2	Потери пищевых веществ при хранении и кулинарной обработке продуктов.	3	2
7	3	Авитаминозы, Гиповитаминозы. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Кариес. Пути профилактики и коррекции с помощью питания.	4	2
8	3	Питание и здоровый образ	4	2

		жизни. Ежедневная физическая активность. Индекс массы тела и его интерпретация. Поддержание рекомендуемой массы тела. Баланс поступления и расхода энергии – основа здоровья.		
	Итого		36	8

### **3.4 Лабораторные занятия.**

Учебным планом не предусмотрены.

## **4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **Основная литература**

1. Основы рационального питания: учебное пособие / М. М. Лапкин [и др.]; под ред. М. М. Лапкина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 304 с. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970442470.html>
2. Омаров, Р. С. Основы рационального питания [Текст] / Р. С. Омаров, О.В. Сычева. - Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет; Ставрополь: Издательство "АГРУС", 2014. - 80 с. Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=514526>
3. Позняковский, В.М. Безопасность продовольственных товаров (с основами нутрициологии) [Текст] : рекомендовано УМО по образованию в области товароведения и экспертизы товаров в качестве учебника для подготовки бакалавров и магистров по направлению 100800 "Товароведение" / В. М. Позняковский.- Москва: Инфра-М,2015.-271 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=460795>
4. Молчанова, Е. Н. Физиология питания [Текст]: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров 260100.62 "Продукты питания из растительного сырья" и 260800.62 "Технология продукции и организация общественного питания" / Е. Н. Молчанова. - Санкт-Петербург: Троицкий мост, 2014. - 240 с. (Введено оглавление)

### **Дополнительная литература**

5. Морозова, Е. В. Физиология питания. Организация питания школьников [Текст] : учеб. пособие / Е. В. Морозова, Л. Г. Макарова; Сиб. федерал. ун-т, Торг.-эконом. ин-т.- Красноярск : СФУ, 2012. - 141 с. Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/u61/i-719078.pdf>
6. Макарова, Л. Г. Основы рационального питания [Текст]: учеб. пособие для студентов специальности 260501.65 всех форм обучения / Л. Г. Макарова, Г. Г. Первышина, И. Н. Пушмина; Краснояр. гос. торгово-эконом. ин-т.- Красноярск: КГТЭИ, 2010. - 249 с.

### **Нормативная документация**

7. Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года [Электронный ресурс]: распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 года

- № 1873-п// Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации «Техэксперт». – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/902242308>;
8. МР 2.3.1.2432 – 08 Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Введ. 18.12.2008. // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации «Техэксперт». – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/1200076084>;
9. МР 2.3.1.1915-04 Методические рекомендации. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ [Электронный ресурс]// Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации «Техэксперт». – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/1200037560>;
10. О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации: [Электронный ресурс]: приказ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 5 августа 2003 года № 330 // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации «Техэксперт». – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/901871304/>.

#### **Учебно-методическая литература**

12. Основы рационального питания: [учеб.-метод. материалы к изучению дисциплины для ... 43.03.03.01.01 Ресторанная деятельность, 43.03.03.02.01 Ресторанное дело] / Л.Г. Макарова, О.Я. Кольман – 2018. – Режим доступа: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=18368>.

#### **5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

Промежуточной формой контроля по дисциплине «Основы рационального питания» является экзамен, который проводится в устной форме по вопросам. Оценочными средствами для текущего и промежуточного контроля по дисциплине являются вопросы к коллоквиуму, вопросы к экзамену, комплект заданий для практических занятий. Оценочные средства и критерии их оценивания приведены в Фонде оценочных средств.

#### **Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамена) по дисциплине**

##### **Раздел 1. Основы принципы здорового питания**

1. Взаимосвязь питания и здоровья человека.
2. Понятие «здоровое питание»
3. Государственная политика в области здорового питания.

4. Мировой опыт организации здорового питания.
5. Основные принципы здорового питания.
6. Баланс поступления и расхода энергии.
7. Индекс массы тела (ИМТ) – объективный показатель баланса энергии в организме (ПЖО), его расчёт.
8. Рекомендуемое соотношение пищевых веществ в рационе.
9. Понятие о рациональном (оптимальном) питании.
10. Требования к организации рационального питания.
11. Требования к количественной стороне питания.
12. Требования к качественной стороне питания.
13. Понятие о сбалансированном питании. Сбалансированность жиров, белков и углеводов, минеральных веществ, витаминов.

## **Раздел 2. Кулинарная обработка продуктов – одна из составляющих здорового питания. Пищевая ценность продуктов**

1. Понятие полезности продуктов питания, блюд и рационов.
2. Определение калорийности, биологической и пищевой ценности продуктов питания блюд и рационов.
3. Пищевая ценность продуктов животного происхождения:
  - мясо и мясопродуктов;
  - рыбы и нерыбных продуктов;
  - молока и молочных продуктов;
  - яиц;
  - мёда (прополиса, пчелиного воска, цветочной пыльцы).
4. Пищевая ценность продуктов растительного происхождения:
  - зерновых и бобовых;
  - овощей и фруктов;
  - пряностей;
  - плодов и ягод, орехов.
5. основные способы кулинарной обработки пищи.
6. Предпочтительные способы кулинарной обработки в здоровом питании.
7. Потери пищевых веществ при кулинарной обработке продуктов.
8. Рекомендации по восполнению потерь витаминов и минеральных веществ, происходящих при обработке продуктов.

## **Раздел 3. Роль питания в профилактике болезней цивилизации**

1. Питание и сердечно-сосудистые заболевания.
2. Избыточный вес и питание.
3. Канцерогенное действие пищевых продуктов и меры профилактики.
4. Заболевания желудочно-кишечного тракта, связь с питанием.
5. Авитаминозы и гиповитаминозы, пути коррекции рационов питания.
6. Пирамида питания.
7. Основные группы продуктов пирамиды здорового питания.
8. Соотношение основных групп продуктов в суточном рационе питания.

9. Порции основных групп питания и их весовые и объёмные коэффициенты.
10. Питание и здоровый образ жизни.
11. Индекс массы тела и его интерпретация.
12. Баланс поступления и расхода энергии.
13. Поддержание рекомендуемой массы тела.

## **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Основная литература**

1. Основы рационального питания: учебное пособие / М. М. Лапкин [и др.]; под ред. М. М. Лапкина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 304 с. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970442470.html>
2. Омаров, Р. С. Основы рационального питания [Текст] / Р. С. Омаров, О.В. Сычева. - Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет; Ставрополь: Издательство "АГРУС", 2014. - 80 с. Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=514526>
3. Позняковский, В.М. Безопасность продовольственных товаров (с основами нутрициологии) [Текст] : рекомендовано УМО по образованию в области товароведения и экспертизы товаров в качестве учебника для подготовки бакалавров и магистров по направлению 100800 "Товароведение" / В. М. Позняковский.- Москва: Инфра-М, 2015.-271 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=460795>
4. Молчанова, Е. Н. Физиология питания [Текст]: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров 260100.62 "Продукты питания из растительного сырья" и 260800.62 "Технология продукции и организация общественного питания" / Е. Н. Молчанова. - Санкт-Петербург: Троицкий мост, 2014. - 240 с. (Введено оглавление)

### **Дополнительная литература**

5. Морозова, Е. В. Физиология питания. Организация питания школьников [Текст] : учеб. пособие / Е. В. Морозова, Л. Г. Макарова; Сиб. федерал. ун-т, Торг.-эконом. ин-т.- Красноярск : СФУ, 2012. - 141 с. Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/u61/i-719078.pdf>
6. Макарова, Л. Г. Основы рационального питания [Текст]: учеб. пособие для студентов специальности 260501.65 всех форм обучения / Л. Г. Макарова, Г. Г. Первышина, И. Н. Пушмина; Краснояр. гос. торгово-эконом. ин-т.- Красноярск: КГТЭИ, 2010. - 249 с.

## **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о научных публикациях на русском языке. – Москва, [1999]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/>;
2. Электронно-библиотечная система «СФУ» [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах лит., поступающей в фонд СФУ и библиотек-партнеров. – Красноярск, [2006]. – Режим доступа <http://bik.sfu-kras.ru/>;
3. Электронно-библиотечной системы Znanium.com [Электронный ресурс]: база данных содержит издания, публикуемые научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекцию книг и журналов других российских издательств. – Москва, [2012]. – Режим доступа <http://znanium.com/>;
4. Национальный цифровой ресурс Руконт – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум [Электронный ресурс]: база данных содержит коллекцию книг и журналов. – Москва, [2012]. – Режим доступа [http:// rucont.ru/](http://rucont.ru/);
5. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]: база данных содержит коллекцию книг, журналов и ВКР. – Москва, [2016]. – Режим доступа <http://e.lanbook.com>.

## **8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Основы рационального питания» изучается студентами направления подготовки 43.03.03 Гостиничное дело на втором курсе. Изучение дисциплины заканчивается промежуточным контролем – экзаменом.

Изучение дисциплины базируется как на традиционном изложении фундаментальных основ дисциплины:

– в виде лекций, которые проводятся в форме: вводная лекция, лекция с заранее запланированными ошибками, лекция-информация с элементами визуализации (на основе применения информационных технологий), проблемная лекция. Лекции нацелены на освещение наиболее трудных для понимания вопросов. Для эффективности усвоения трудных разделов курса лектор может построить подачу теоретического материала в виде постановки проблемы и последующего нахождения эвристическим путем ее решения, при этом зачастую актуализируя прежние знания студентов (возможно в форме активного диалога или блиц-опроса). В связи с этим студенты должны предварительно готовиться к восприятию нового лекционного материала,

проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой;

– практических занятий. Подготовка к практическим занятиям, активная и творческая работа на них приводит в конечном итоге к осознанию студентом социальной значимости своей будущей профессии и формированию высокой мотивации к выполнению профессиональной деятельности.

Во время лекционных и практических занятий осуществляется текущий контроль знаний студентов. Текущий контроль может осуществляться в виде собеседования, включающего проверку заданий для практических работ, защиту практических работ (на основе анализа усвоения учебного материала по отдельным разделам дисциплины); устного опроса, проведения коллоквиума.

Также обязательной является самостоятельная работа студентов над отдельными разделами курса с углубленным рассмотрением ряда вопросов.

Для осуществления взаимосвязи аудиторной и внеаудиторной видов работы самостоятельная работа студентов организуется преподавателем с помощью календарного плана лекций и практических занятий, в котором содержится информация о формах и графике самостоятельной работы студента

#### Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения (акад.часы)	Форма контроля
1	Изучение основных принципов сбалансированного питания с целью разработки мероприятий по совершенствованию технологических процессов производства продукции питания различного назначения.	16	Проверка практических работ
2	Выполнение расчетной работы по разработке рационов питания для организованных коллектив. Оценка сбалансированности разработанных рационов по основным пищевым веществам и аминокислотному составу с помощью интегрального и аминокислотного скоров.	20	Проверка практических работ
3	Изучение теоретического курса.	18	Вопросы к экзамену, вопросы к коллоквиуму
	Итого	54	

## **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

При изучении дисциплины «Основы рационального питания» используется следующее программное обеспечение:

- Операционная система: Microsoft® Windows® Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (Microsoft® Windows® XP) Лиц сертификат 45676576 от 02.07.2009, бессрочный
- Офисный пакет: Microsoft® Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level Лиц сертификат 43164214 от 06.12.2007, бессрочный
- Антивирус: ESET NOD32 Antivirus Business Edition for 2750 users Лиц сертификат EAV-0189835462 от 10.04.2017;  
Kaspersky Endpoint Security Лиц сертификат 2462170522081649547546 от 22.05.2017;
- Браузер: Mozilla Firefox, Google Chrome;
- Архиватор: ZIP, WinRAR.

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: база данных содержит правовую информацию. – Москва, [1992]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/online>.

## **10. Материально-техническая база, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Кафедра располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы студентов, предусмотренных учебным планом подготовки и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

В учебном процессе по дисциплине для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются учебные аудитории в соответствии с расписанием занятий.

Для занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования (ноутбук, экран, проектор) и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами

обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы студентов оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (ЭИОС).

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего назначения.

Необходимое материально-техническое обеспечение:

Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, № 2-20 660075, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Лиды Прушинской, зд.2	Специализированная мебель, доска учебная, доска Magnetoplan CC 180*120см, трибуна TP-1, экран настенно-потолочный ScreenMedia 274*366, потолочное крепление для проектора L=3000, проектор BenQ SP 870, проектор Epson EB-450 Wi, ноутбук Samsung R528-DA04.
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: № 2-02 кабинет физиологии питания 660075, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Лиды Прушинской, зд.2	Специализированная мебель, доска учебная, экран настенно-потолочный ScreenMedia, потолочное крепление для проектора Wize WPA-S, проектор Optoma DS211, ноутбук Samsung R528-DA04
Учебная аудитория для самостоятельной работы: № 6-21 кабинет информатики 660075, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Лиды Прушинской, зд.2	Специализированная мебель, доска учебная, экран настенно-потолочный Lumen 153*203, проектор Optoma DS211, персональный компьютер Intel Core 2 Duo E7300в сборе – 13 шт., концентратор Acorn
Зал нормативной литературы и специальных наук отдела обслуживания по торгово-экономическим наукам научной библиотеки библиотечно-издательского комплекса Сибирского федерального университета для самостоятельной работы: № 3-02 660075, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Лиды Прушинской, зд.2	Специализированная мебель; МФУ Kyocera TASKalfa 180 (цифр.копир+принтер); Переплётная машина «Термобиндер»; Персональный компьютер Foxconn TLA 397 в сборе; Рабочие место (Intel)Системный блок Intel Celeron D-326J 2.5Монитор 19Samsung9430N-3шт.; КомпьютераKraftwayCredoKC35; Компьютер в сборе ROSCOM AMD2- 2 шт.;Принтер HP Laser Jet 1018; Коммутатор L2 48*10/100 TX; Сканер контактный CIPHER для считывания штрихкодов - 2 шт.