

Министерство образования и науки Российской Федерации
Сибирский федеральный университет
Торгово-экономический институт

Л.Г. Ермош

СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

*Методические указания
по выполнению контрольной работы для студентов заочной формы
обучения*

Направление подготовки 19.04.04 «Технология продукции и организация
общественного питания»,
магистерской программы 19.04.04.01 «Новые пищевые продукты для
рационального и сбалансированного питания»

Красноярск, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Варианты контрольных работ	4
Список рекомендуемой литературы	6
Критерии оценивания	8

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с учебным планом магистров направления подготовки 19.04.04 «Технология продукции и организация общественного питания» магистерской программы 19.04.04.01 «Новые пищевые продукты для рационального и сбалансированного питания» студенты заочной формы обучения выполняют контрольную работу по дисциплине «Современные концепции здорового питания».

Контрольная работа должна быть выполнена в сроки, установленные учебным графиком, представлена на кафедру технологии и организации общественного питания до начала очередной сессии.

Контрольная работа состоит из двух теоретических вопросов. Выбор варианта контрольной работы определяется по последней цифре зачетной книжки.

При выполнении контрольной работы необходимо использовать научную, учебную литературу библиотечного фонда института и электронных ресурсов.

Ответы на теоретические вопросы контрольных заданий должны быть полными, исчерпывающими, так как проработанный материал в дальнейшем поможет студенту при подготовке к практическим занятиям, сдаче зачета.

Контрольная работа должна быть выполнена в печатном виде (формат А4). В работе следует оставлять поля, нумеровать страницы. В конце контрольной работы необходимо обязательно привести список использованной литературы. Особое внимание, помимо содержания работы, студент должен обратить на оформление, которое должно соответствовать требованиям СТО 4.2.07-14. «Система менеджмента качества. Общие требования к построению, изложению и оформлению текстовых документов» [10]. Объем контрольной работы не ограничивается.

Необходимо оставлять чистый лист для рецензии преподавателя. Студент, получив контрольную работу после проверки, должен внимательно ознакомиться с рецензией. С учетом замечаний, рекомендаций преподавателя доработать отдельные вопросы и представить работу на защиту.

ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Вариант 1

1. Государственная политика России в области здорового питания. Основные принципы политики государства в области здорового питания. Нормативные документы, отражающие основные положения концепции здорового питания
2. Понятие о сбалансированном питании. Сбалансированность жиров, белков и углеводов, минеральных веществ, витаминов. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения Российской Федерации (Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08).

Вариант 2

1. Дайте характеристику терминам: здоровое питание, пищевая ценность, обогащенные пищевые продукты, новые пищевые продукты, специализированные, функциональные пищевые продукты.
2. Требования к количественной и качественной стороне питания. Классификация и характеристика пищевых продуктов по их значимости в питании. Баланс поступления и расхода энергии. Определение калорийности, биологической и пищевой ценности продуктов питания блюд и рационов.

Вариант 3

1. Концепция функционального питания. Перспективы развития функционального питания с России, Красноярском крае.
2. Научные принципы питания детей школьного. Современное состояние школьного питания в стране и в г. Красноярске. Проблемы школьного питания, пути их решения.

Вариант 4

1. Что такое «функциональное питание», «продукты функционального направления». Требования, предъявляемые к функциональным продуктам. Какие вещества относятся к функциональным пищевым ингредиентам?
2. Научные принципы питания детей школьного возраста. Рекомендуемые нормы потребления пищевых веществ для детей школьного возраста,

нормы распределения пищевых веществ по приемам пищи. Структура школьных рационов. Требования к формированию школьного меню.

Вариант 5

1. Определение и характеристика лечебного и диетического, питания. Основные принципы и значение данного вида питания.
2. Концепция раздельного питания. Основные положения, цель и задачи концепции. Классификация комбинаций продуктовых наборов раздельного питания, их назначение.

Вариант 6

1. Концепция вегетарианства. Общие сведения о системе питания. Вариации диеты. История и география вегетарианства. Мотивы (экономические, экологические, религиозные).
2. Концепция спортивного питания. Значение питания для спортсменов. Анализ современного состояния спортивного питания в Российской Федерации и мире.

Вариант 7

1. Концепция раздельного питания. Основные положения, цель и задачи концепции. Исследования в данной области, мнения специалистов.
2. Особенности питания студентов. Организация рационального питания студентов. Основные направления совершенствования питания студентов.

Вариант 8

1. Концепция функционального питания. Определение, сущность, принципы, значение.
2. Концепция спортивного питания в РФ. Цели и задачи. Принципы спортивного питания.

Вариант 9

1. Концепция спортивного питания. Специализированные продукты питания для спортсменов. Научно-практические основы производства продуктов спортивного питания.

2. Лечебно-профилактическое питание. Цель назначения. Лечебно-профилактическое питание при вредных и особо вредных условиях труда. Лечебно-профилактическое питание при вредных условиях труда. Перечислите ассортимент продуктов лечебно-профилактического питания.

Вариант 10

1. Концепция вегетарианства. Общие сведения о системе питания. Вегетарианское питание и здоровье человека. Официальные позиции медицины и диетологии по данному вопросу. Особенности вегетарианской кухни.
2. Определение лечебно-профилактического питания. Цель назначения. Классификация и краткая характеристика профессиональных заболеваний. Профилактическое действие пищевых веществ при воздействии профессиональных вредностей;

Перечень рекомендуемой литературы для выполнения контрольной работы

1. Бобренева, И.В. Функциональные продукты питания: [Электронный ресурс]: учеб. Особие. – СПб.: ИЦ Интермедия, 2012. – 180с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/93290>
2. ГОСТ Р 52349 - 2005. Продукты пищевые функциональные. Термины и определения. – М.: СТАНДАРТИНФОРМ, 2006.- 9с.
3. ГОСТ Р 54059 - 2010. Продукты пищевые функциональные. Ингредиенты пищевые функциональные. Классификация и общие требования – М.: СТАНДАРТИНФОРМ, 2012 .- 11с.
4. Ермош, Л.Г. Теоретические и практические основы получения продуктов повышенной пищевой ценности. Учебное пособие для студ. для студентов направления подготовки 260800.62 «Технология продукции и организация общественного питания», магистерской программы «Новые пищевые продукты для рационального и сбалансированного питания». / Л.Г. Ермош – СФУ, Красноярск, 2013. – 108с.
5. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье [Текст : учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова.- Москва : Прометей, 2016. - 168 с. Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=557072>
6. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432- 08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. - М. : Минздрав России - 2008г. - 39с.

7. 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.
8. Омаров, Р. С. Основы рационального питания [Текст]: учебное пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева; Ставропольский государственный аграрный университет.- Ставрополь: АГРУС, 2014.-80 с. Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=514526>
9. 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>
10. СТО 4.2.07-14. Система менеджмента качества. Общие требования к построению, изложению и оформлению текстовых документов. // СФУ, 2014г. Режим доступа: <http://about.sfu-kras.ru/node/8127>
11. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник / под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2008.- 276 с.
12. Теплов, В.И.. Функциональные продукты питания: учеб.пособие / В.И. Теплов, Н.М. Белецкая, Л.А. Догаева и др. – М. А-Приор, 2008. – 240с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- Научная электронная библиотека (eLIBRARY.RU): <http://elibrary.ru>
- Электронная библиотека диссертаций (ЭБД) РГБ: <http://dvs.rsl.ru> (доступ к полному тексту)
- Электронная библиотека диссертаций (ЭБД) РГБ: <http://diss.rsl.ru> (доступ к каталогу)
- Электронно-библиотечная система "ИНФРА-М": <http://www.znanium.com>
- Электронно-библиотечная система «Лань»: <http://e.lanbook.com>
- Oxford Russia Fund eContent library: <http://lib.mylibrary.com>
- Web of Science: <http://isiknowledge.com>
- Библиотека ГОСТов и нормативных документов: <http://libgost.ru>

Критерии оценки контрольной работы :

- оценка «зачтено»

выставляется студенту, если все предложенные вопросы раскрыты полностью, студент умеет получать и обрабатывать информацию из различных источников, используя самые современные информационные технологии, владеет вопросами современного состояния в области данной темы, грамотно излагает материал, обладает навыками оформления научных отчетов, рефератов.

- оценка «не зачтено»

выставляется студенту, если все или отдельные вопросы раскрыты не достаточно, если информация представлена без обработки, студент не обладает навыками оформления научных отчетов, рефератов, делает грамматические ошибки. Работа отправляется на доработку.