

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Педагогического совета

Протокол № 8
от «30» июня 2021 г.



Председатель

Е. И. Аксентьева
Е. И. Аксентьева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Специальность дисциплины:
31.02.03 Лабораторная диагностика

Индекс дисциплины:
ОП.16

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.16. Рациональное питание** является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 11.08.2014 № 970 (далее – ФГОС СПО).

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.16. Рациональное питание** составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 № 970 по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

Разработчик(и):, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.16. Рациональное питание** является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности: 31.02.03 Лабораторная диагностика (базовый уровень подготовки, очной формы обучения).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина **ОП.16. Рациональное питание** входит в состав дисциплин общепрофессиональных дисциплин.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- Определять массу тела, роста, ИТМ
- Составить рацион питания.

знать:

- Роль пищи для организма человека;
- Основные процессы обмена веществ в организме;
- Суточный расход энергии;
- Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;
- Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;
- Понятие рациона питания;
- Суточную норму потребности человека в питательных веществах;
- Методики составления рационов питания.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 36 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 16 часов;

самостоятельная работа обучающегося – 20 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	16
в том числе:	
лекции	12
практические занятия	4
Самостоятельная работа	20
Работа с информационным материалом в системе Moodle, решение заданий в тестовой форме	8
Оформление презентаций по темам занятий	12

Промежуточная аттестация по итогам текущего контроля

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.16. Рациональное питание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Принципы рационального питания. Значение белков, жиров и углеводов.	Содержание		
	Теоретические основы рационального питания. Понятие «рациональное питание». Концепция сбалансированного питания как основа рационального питания. Питание и жизнедеятельность организма. Современные рекомендации ВОЗ по рациональному питанию. Количественная и качественная сторона питания. Режим питания. Эстетика питания. Оценка адекватности питания. Характеристика продуктов питания и их значение. Обмен веществ, энергии и жизни. Состав пищи. Значение белков, жиров, углеводов. Критерии диагностики нарушений состояния питания. Основные рекомендации по рациональному питанию.	2	1; 2
Тема 2. Роль витаминов и минеральных веществ в питании человека.	Содержание		
	Значение микроэлементов в жизнедеятельности организма. Основные пищевые источники витаминов и микроэлементов. Критерии диагностики нарушений питания. Биологически активные добавки.	2	1; 2
Тема 3. Оценка пищевого статуса.	Содержание		
	Определение массы тела, роста, ИТМ, оценка полученных данных. Оценка пищевого статуса. Оценка адекватности питания, сравнение с рекомендациями ВОЗ.	2	1; 2
Тема 4. Особенности питания при различных заболеваниях.	Содержание		
	Диетотерапия. Принципы лечебного питания. Основные цели и организация лечебного питания. Лечебные столы при различных заболеваниях.	2	1; 2
Тема 5. Роль рационального питания в медико-социальной реабилитации.	Содержание		
	Изучение характеристик пищевых веществ, витаминов и их значения в сохранении и поддержании здоровья. Выявление основных пищевых источников витаминов и микроэлементов. Оказание	2	1; 2

	консультативной помощи семье по организации рационального питания, по технологии приготовления блюд в домашних условиях.		
Тема 6. Особенности питания различных возрастных групп.	Содержание Изучение норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения. Изучение основных принципов составления суточного рациона в зависимости от возраста и здоровья членов семьи, семейных и национальных традиций в питании семьи.	2	1; 2
Тема 7. Лечебное голодание. Разгрузочные дни.	Семинарско-практическое занятие Разгрузочные дни. Семейные и национальные традиции в питании семьи. Лечебное голодание. Критерии диагностики нарушений состояния питания	2	2; 3
Тема 8. Модные диеты.	Семинарско-практическое занятие Биологически активные добавки. Значение БАД в жизнедеятельности организма. Основные рекомендации по использованию БАД. Модные диеты и здоровье. Решение заданий в тестовой форме.	2	2; 3
Самостоятельная работа		20	
Работа с информационным материалом в системе Moodle, решение заданий в тестовой форме		8	2; 3
Оформление презентаций по темам занятий		12	2; 3
Итого:		36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета генетики с основами медицинской генетики.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места для обучающихся (столы, стулья)

Технические средства обучения:

Мультимедиа система (компьютер, проектор)

3.2. Информационное обеспечение обучения Основные источники:

1. Корнеева, Т. А. Основы рационального питания: учебное пособие / Т. А. Корнеева, Е. Э. Седова. — Новосибирск : НГТУ, 2017. — 72 с. — ISBN 978-5-7782-3449-9. — Текст : электронный // ЭБС «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118437>
2. Морозов, М. А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии: учебное пособие для СПО / М. А. Морозов. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 372 с. — ISBN 978-5-8114-8315-0. — Текст: электронный // ЭБС «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174994> .

Дополнительные источники:

1. Молчанова, О. П. Основы рационального питания / О.П. Молчанова. - Москва: Государственное издательство медицинской литературы, 2016. - 552 с.
2. Омаров, Р. С. Основы рационального питания : учебное пособие / Р. С. Омаров, С. Н. Шлыков. — Ставрополь : СтГАУ, 2018. — 76 с. — Текст: электронный // ЭБС «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/141614>.
3. Гигиена, санология, экология: учебное пособие / под ред. Л. В. Воробьевой. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2011. - 254 с.

4. Кольяшкин, М.А. Справочник медицинской сестры-диетолога / М.А.Кольяшкин, Н.Н.Полушкина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 318 с.
5. Новодержкина, Ю.Г. Диетология: учебник для студентов образоват.учрежд.сред.проф.образования /Ю. Г. Новодержкина, В. П. Дружинина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 380 с. - (Среднее профессиональное образование). -

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе и по итогам выполнения обучающимися предусмотренных настоящей программой видов учебной деятельности.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: <ul style="list-style-type: none">• Определять массу тела, роста, ИТМ• Составить рацион питания.	результатов работы на практических занятиях результатов выполнения самостоятельной работы по составлению
знать: <ul style="list-style-type: none">• Роль пищи для организма человека;• Основные процессы обмена веществ в организме;• Суточный расход энергии;• Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;• Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;• Понятие рациона питания;• Суточную норму потребности человека в питательных веществах;• Методики составления рационов питания.	результатов тестового контроля результатов самостоятельной работы студентов по составлению конспектов результатов работы на практических занятиях

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений и знаний.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК.1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Демонстрация интереса к будущей профессии	Экспертное наблюдение и оценка деятельности студента в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях, при выполнении работ по учебной и производственной практике.
ОК.4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	— эффективный поиск необходимой информации; — использование различных источников, включая электронные	Экспертное наблюдение и оценка деятельности студента в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях, при выполнении индивидуальных домашних заданий, работ по учебной и производственной практике.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	— использование различных источников, включая электронные	Экспертное наблюдение и оценка результатов аудиторной и внеаудиторной работы студента
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	— определение задач профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Экспертное наблюдение и оценка результатов аудиторной и внеаудиторной работы студента
ОК. 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.	— проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности	Экспертное наблюдение и оценка деятельности студента в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях, при выполнении индивидуальных домашних заданий, работ по учебной и производственной практике
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать	— бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия	Составление рациона питания

социальные, культурные и религиозные различия.		
ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.	— нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку	Экспертное наблюдение и оценка результатов аудиторной и внеаудиторной работы студента
ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	— здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертное наблюдение и оценка результатов аудиторной и внеаудиторной работы студента