

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Фурсов Владимир Александрович

Должность: И.о. директора Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета

Дата подписания: 04.06.2026 10:53:04

Уникальный программный ключ:

1c378726a41fd0143ae5bccc8ba81860b00daa62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Методические указания

по выполнению практических работ по дисциплине

«Концепция здорового питания» для студентов

направления подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация

общественного питания

направленность (профиль) Технология и организация ресторанного дела

Пятигорск, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

С.

Введение	3
Перечень практических занятий	4
Практическая работа № 1.	5
Основные приоритеты в области улучшения питания России	
Практическая работа № 2.	11
Принципы и организация здорового питания современного человека	
Практическая работа № 3.	15
Основные пищевые нутриенты. Классификация физиологически функциональных ингредиентов пищи.	
Практическая работа № 4.	18
Структура питания и основные показатели здоровья нации	
Практическая работа № 5.	24
Исследование характера индивидуального питания.	
Практическая работа № 6.	30
Составление рационального здорового питания для отдельных групп населения.	
Практическая работа № 7.	37
Разработка меню здорового питания для жителей Северо – Кавказского федерального округа	
Практическая работа № 8.	44
Научное обеспечение реализации Государственной политики в области здорового питания.	
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	46

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания для практических занятий по дисциплине «Концепция здорового питания» предназначены для студентов, обучающихся по направлению подготовки 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания». На практических занятиях студенты знакомятся с проблемами и перспективами развития здорового питания в стране и за рубежом.

Исследуют основные направления решением проблем здорового питания на государственном, региональном, индивидуальном уровне, изучают роль предприятий общественного питания в предоставлении услуг здорового питания для различных категорий потребителей, основные требования к организации работы предприятий общественного питания обеспечения современных требований к организации здорового питания.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Концепция здорового питания», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-5. Способен применять специализированные и профессиональные знания, в том числе инновационные, в области технологии производства продуктов питания, определять направления развития технологии пищевых производств, повышения качества и безопасности готовой продукции	ИД-1 _{ПК-5} Осуществляет контроль качества, безопасности сырья и готовой продукции с использованием нормативной документации, основных и прикладных методов исследований ИД-2 _{ПК-5} Организует технологический процесс производства продуктов питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов с применением современного технологического оборудования, традиционных и новых видов сырья ИД-3 _{ПК-5} Выявляет объекты для улучшения технологии пищевых производств с учетом прогрессивных методов эксплуатации оборудования, принципов управления качеством, безопасностью и прослеживаемостью производства, основ физиологии пищеварения и обмена веществ, современных концепций питания	Использует знания и способность осуществлять контроль качества, безопасности сырья и готовой продукции с использованием нормативной документации, основных и прикладных методов исследований Использует знания и способность организовывать технологический процесс производства продуктов питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов с применением современного технологического оборудования, традиционных и новых видов сырья Использует знания и способность выявлять объекты для улучшения технологии пищевых производств с учетом прогрессивных методов эксплуатации оборудования, принципов управления качеством, безопасностью и прослеживаемостью производства, основ физиологии пищеварения и обмена веществ, современных концепций питания

Цель освоения дисциплины Концепция здорового питания формирование набора профессиональных (ПК-5) компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, направленность (профиль) Технология и организация ресторанного дела.

Задачи освоения дисциплины Концепция здорового питания:

- формировать профессиональные знания и способность осуществлять контроль качества, безопасности сырья и готовой продукции с использованием нормативной документации, основных и прикладных методов исследований
- формировать профессиональные знания и способность организовывать технологический процесс производства продуктов питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов с применением современного технологического оборудования, традиционных и новых видов сырья
- формировать профессиональные знания и способность выявлять объекты для улучшения технологии пищевых производств с учетом прогрессивных методов эксплуатации оборудования, принципов управления качеством, безопасностью и прослеживаемостью производства, основ физиологии пищеварения и обмена веществ, современных концепций питания.

Перечень практических занятий по дисциплине «Концепция здорового питания»

Наименование работы	Объем час, ОФО	Объем час, ЗФО
Практическая работа № 1. Основные приоритеты в области улучшения питания России	2	
Практическая работа № 2. Принципы и организация здорового питания современного человека	2	
Практическая работа № 3. Основные пищевые нутриенты. Классификация физиологически функциональных ингредиентов пищи.	2	
Практическая работа № 4. Структура питания и основные показатели здоровья нации	2	
Практическая работа № 5. Исследование характера индивидуального питания.	2	2
Практическая работа № 6. Составление рационального здорового питания для отдельных групп населения.	2	
Практическая работа № 7. Разработка меню здорового питания для жителей Северо – Кавказского федерального округа	2	2
Практическая работа № 8. Научное обеспечение реализации Государственной политики в области здорового питания	2	
Итого	16	4

По окончании работы преподаватель проверяет усвоение студентом учебного материала, результатов практической и самостоятельной работы, проверяет сделанные записи в рабочей тетради, комплексно оценивает практическую работу и знания студента по изучаемой теме.

Отчет выполняется в **рабочей тетради** для практических работ, которую студенты сохраняют и предоставляют при сдаче экзамена. В отчете указываются дата, тема работы, цель работы, ход работы и ее результаты. В отчет также вносят все рисунки, таблицы, схемы в соответствии с принятыми в научно-технической документации обозначениями. Без оформления результатов выполненной работы и сдачи отчета студент не допускается к выполнению следующей работы.

Содержание отчета: титульный лист практической работы должен быть оформлен согласно требованиям приложения 1.

Текст практической работы следует выполнять с использованием компьютера на одной стороне листа белой бумаги, формата А4, шрифт – Times New Roman 14-го размера, межстрочный интервал – 1,5.

При выполнении практических занятий студент обязан внимательно изучить теоретический материал, выполнить и оформить практические задания, защитить работу, ответив на контрольные вопросы по изучаемой теме.

Практическая работа № 1.

Тема занятия: Основные приоритеты в области улучшения питания России

Учебные цели: Изучить основные приоритеты в области улучшения питания России. Ознакомиться с основными задачами в области здорового питания; основами рационального, профилактического, здорового питания; федеральными и региональными программами в области здорового питания. Ознакомиться со значением основных пищевых нутриентов и их роли в области здорового питания, обеспеченность населения страны основными нутриентами

В результате изучения темы студенты должны:

Знать: основные задачи в области здорового питания, нормативные государственные акты в области здорового питания населения Российской Федерации.

Уметь: анализировать деятельность предприятия питания с целью выявления рисков в области безопасности труда и здоровья персонала. Применять полученные знания в организации работы предприятий питания туристско-рекреационного кластера, развивать про-

фессиональные компетенции, использовать полученные данные в сохранения своего здоровья.

Владеть: способностью обеспечивать функционирование системы поддержки здоровья и безопасности труда персонала предприятия питания.

Теоретическая часть

Под Государственной политикой в области здорового питания понимается комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение потребностей различных групп населения в оптимальном, здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения, в соответствии с требованиями медицинской науки.

В нормативном документе Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 12.01.2026 № 3н "О внесении изменения в приложение № 4 к Порядку организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях, утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29 октября 2020 г. № 1177н" (Зарегистрирован 13.02.2026 № 85330).

Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ и Приказом Минздрава России от 15.11.2012 № 920н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи населению по профилю „диетология“» в области питания определены лечебные цели, стандарты, общие требования нормативно-правовой базы и необходимость развития производства специализированных пищевых продуктов, обогащенных незаменимыми компонентами.

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения. Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, продлению жизни людей, повышению работоспособности и создает условия для адекватной адаптации их к окружающей среде.

Исходя из значимости здоровья нации для развития и безопасности страны и важности рационального питания подрастающего поколения для будущего России, а также из необходимости принятия срочных мер по повышению уровня самообеспечения страны продуктами питания определены цели, задачи и этапы реализации государственной политики в области здорового питания.

Целями государственной политики в области здорового питания являются сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика заболеваний, связанных с неправильным питанием детей и взрослых.

В качестве неотложных мер по реализации Концепции осуществляется улучшение структуры питания за счет увеличения доли продуктов массового потребления с высокой

пищевой и биологической ценностью, в том числе на 20 - 30 процентов продуктов, обогащенных витаминами и минеральными веществами, на 30 - 40 процентов свежих овощей и фруктов, расширения применения биологически активных добавок.

Субъектами Российской Федерации реализуются программы преодоления дефицита основных пищевых веществ и продуктов. Предусматривается совершенствование системы государственного контроля качества сельскохозяйственного сырья и пищевых продуктов на всех стадиях производства, формирование системы адресной помощи малоимущим слоям населения, преодоление негативных тенденций в состоянии здоровья нации, улучшение структуры потребления пищевых продуктов, в том числе обогащенных витаминами, микроэлементами, биологически активными добавками, стабилизация и снижение частоты заболеваний, обусловленных недостаточным потреблением пищевых веществ, улучшение антропометрических показателей детей и подростков, снижение распространенности анемии среди детей раннего возраста, женщин детородного возраста и беременных, преодоление последствий дефицита фтора и йода.

Основные принципы государственной политики в области здорового питания:

- здоровье человека - важнейший приоритет государства;
- питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи;
- питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

Фундаментальные и прикладные научные исследования развиваются опережающими темпами в наиболее перспективных направлениях, расширяют познания человека о его потребностях в пищевых веществах и энергии, о свойствах сырья и продуктов, *создают технологическую основу для совершенствования процессов производства продовольствия и являются важнейшим фактором государственной политики.*

Пища XXI века, по мнению директора НИИ питания РАМН академика Тутельяна В.А., должна включать в себя сочетание:

- традиционных натуральных продуктов;
- генетически модифицированных натуральных продуктов;
- модифицированных продуктов заданного состава (функциональных продуктов);
- пищевых и биологически активных добавок.

Ведущая роль в осуществлении концепции здорового питания отводится предприятиям пищевой промышленности и **общественного питания**, которые, внедряя новые технологии, осваивая новый ассортимент продукции, в том числе с заданными свойствами, могут обеспечить улучшение пищевого статуса различных слоев населения Российской Федерации.



Вы можете опираться на рекомендации национальных организаций здравоохранения или выбирать системы питания, которые включают все необходимые организму нутриенты: средиземноморскую или скандинавскую диету, вегетарианское питание и т. д.

В целях создания условий для производства пищевой продукции нового поколения с заданными характеристиками качества, в том числе специализированных, функциональных и обогащенных, органических пищевых продуктов, необходимо:

- обеспечить проведение научных исследований, направленных на медико-биологическое обоснование, разработку рецептур и составов, новых технологических приемов, а также на разработку инновационных упаковочных материалов для сохранения качества пищевой продукции;
- уточнить определения понятий в отношении специализированной, функциональной и обогащенной пищевой продукции в части, определяющей ее отличительные признаки, оценку эффективности и положительное влияние на здоровье человека;
- актуализировать действующие нормы, регулирующие требования к критериям и методам оценки эффективности свойств специализированной, функциональной и обогащенной пищевой продукции;

- разработать методологию подтверждения эффективности (пользы для здоровья) специализированной, функциональной и обогащенной пищевой продукции, в том числе с использованием современных геномных и постгеномных технологий;
- совершенствовать систему мониторинга качества и безопасности пищевой продукции и здоровья населения;
- актуализировать перечень разрешенных для использования в пищевой промышленности пищевых и биологически активных веществ в составе специализированной пищевой продукции и биологически активных добавок к пище, а также растений и продуктов их переработки, объектов животного происхождения, микроорганизмов, грибов и биологически активных веществ, запрещенных для использования в составе специализированной пищевой продукции и биологически активных добавок к пище;
- усовершенствовать системы прогнозирования рисков развития заболеваний, связанных с контаминацией пищевой продукции и нарушениями структуры питания.

В целях развития научных исследований в области качества пищевой продукции необходимо обеспечить проведение фундаментальных, поисковых и проблемно-ориентированных прикладных научных исследований, направленных:

- на выявление и оценку воздействия пищевых продуктов на здоровье населения, создающих недопустимый (неприемлемый) риск для жизни и здоровья человека либо недопустимый риск для жизни и здоровья будущих поколений;
- на актуализацию норм физиологических потребностей и рекомендуемых величин суточного потребления пищевых и биологически активных веществ для различных групп детского и взрослого населения;
- на установление механизмов действия и метаболизма новых и потенциально опасных загрязнителей пищевой продукции химической и биологической природы (в том числе остаточных количеств веществ, используемых в сельскохозяйственном производстве), новых пищевых добавок, проведение оценки их риска для здоровья населения (включая риски опосредованного характера, обусловленные воздействием факторов окружающей среды, изменяющихся в результате взаимодействия с загрязнителями и пищевыми добавками, в первую очередь, антибиотикорезистентными микроорганизмами в пищевой продукции) и обоснование нормативов их содержания в пищевой продукции, а также на разработку системы мониторинга;
- на научное обоснование показателей энергетической и пищевой ценности с учетом расширения спектра показателей и определения интервалов нормы за счет минорных компонентов пищи и биологически активных веществ с установленным физиологическим действием для различных видов пищевой продукции;

- на научное обоснование ключевых показателей потребительских свойств для различных видов пищевых продуктов с учетом их интервалов, размерности и градации качества (сортности);
- на разработку высокочувствительных и прецизионных аналитических методов обнаружения, идентификации и количественного определения опасных, потенциально опасных загрязнителей пищевой продукции, а также пищевых добавок, биологически активных веществ в пищевой продукции;
- на разработку инновационных технологий глубокой переработки сельскохозяйственного сырья для получения новых видов специализированной, функциональной и обогащенной пищевой продукции;
- на создание доступных методов подтверждения заявляемой эффективности специализированной, функциональной и обогащенной пищевой продукции, в том числе с использованием современных геномных и постгеномных технологий;
- на медико-биологическое обоснование, разработку рецептур и составов, новых технологических приемов, а также на разработку инновационных упаковочных материалов для сохранения качества пищевой продукции;
- на разработку инновационных технологий ранней диагностики, прогнозирования, профилактики и диетотерапии алиментарно зависимых заболеваний;
- на разработку рекомендаций по алиментарной профилактике наиболее распространенных неинфекционных заболеваний на основе результатов мониторинга состояния питания и здоровья населения.

Задания для работы на занятии

Задание 1. Изучить теоретическую часть работы.

Задание 2. Сделать сравнительный анализ химического состава пищевых продуктов:

- *низкокалорийные*
- *источники пищевой клетчатки*
- *источники белка*

РЕЗУЛЬТАТ ПРЕДСТАВИТЬ в виде таблиц, графиков, диаграмм

Задание 3. Ответить письменно в рабочей тетради на контрольные вопросы.

Вопросы для собеседования

1. Актуальные задачи и приоритетные направления государственной политики в области здорового питания населения России
2. Научное обоснование концепции оптимального питания. Роль питания в сохранении здоровья и профилактике алиментарных заболеваний.
3. Дать характеристику нормативных документов по организации здорового питания

4. Концепция государственной политики здорового питания населения Российской Федерации на период до 2020 года
5. Дать характеристику структуры питания населения Российской Федерации.
6. Что является основой формирования научно-технической политики в области здорового питания.
7. Какие приоритеты в развитии научно-технической политики в области здорового питания Вам известны?
8. Особенности развития государственной научно-технической политики в области здорового питания?

Задание для самостоятельной работы

По индивидуальному заданию подготовить рефераты и презентации творческих проектов:

1. Принципы организация питания современного человека.
2. Основные принципы здорового питания

Задания для дополнительного бонуса

2. Дать характеристику структуры питания населения Ставропольского края. Основные направления оптимизации здорового питания.
3. Дать характеристику структуры питания населения Северо – Кавказского федерального округа. Основные направления оптимизации здорового питания.

Практическая работа № 2.

Принципы и организация здорового питания современного человека

Учебные цели: сформировать профессиональную культуру в сфере питания, под которой понимается способность использовать в профессиональной деятельности полученные знания науки о питании, значении макро- и микронутриентов, минорных компонентов для организма, физиологические подходы к оптимизации питания.

В результате изучения темы студенты должны:

Знать: Функционирование системы поддержки здоровья и безопасности труда персонала предприятия питания.

Уметь: анализировать деятельность предприятия питания с целью выявления рисков в области безопасности труда и здоровья персонала. Применять полученные знания в организации работы предприятий питания туристско-рекреационного кластера, развивать профессиональные компетенции, использовать полученные данные в сохранения своего здоровья.

Владеть: способностью обеспечивать функционирование системы поддержки здоровья и безопасности труда персонала предприятия питания.

Теоретическая часть

Питание является одним из факторов, формирующих здоровье. С продуктами питания в организм человека должны поступать более 60 жизненно необходимых веществ в сутки. Не существует «идеального» продукта, способного изолированно удовлетворить все потребности человека в пищевых веществах. Пищевые продукты различны по химическому составу, перевариваемости, характеру воздействия на организм человека, что надо учитывать при построении диет и выборе оптимальных способов кулинарной обработки продуктов. Для обеспечения адекватного питания в различных ситуациях: при различных физиологических состояниях (беременность, лактация, этапы интенсивного роста и развития); при физических и эмоциональных нагрузках; при выборе диеты для конкретного больного необходим обоснованный набор продуктов на основании знания их химического состава и калорийности.

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Очевидно, что в каждом регионе действия в сфере питания населения осуществляются региональными партнерами. От них и их взаимодействия зависит ассортимент, качество и состав пищевых продуктов, организация продажи и распространения этих продуктов, реклама, развитие привычек питания у детей и взрослых, безопасность пищи.

Главная цель политики питания - здоровье населения. Следует найти согласие о том, как этого достичь в условиях конкретного региона. Источниками продуктов питания в регионе являются их производство: сельское хозяйство, пищевая промышленность и закупки вне региона. Цель политики питания может быть достигнута, если производство продуктов, их качество, импорт продуктов отвечают этой цели. Согласование целей, задач, стратегий и приоритетов, составляющее суть политики здорового питания, позволяет добиваться главной цели - улучшения и сохранения здоровья людей. При анализе характера питания современного человека особое внимание уделяется определению калорийности пищевых продуктов и рациона в целом. Нарушения питания приводят к заболеваниям, которые называю **алиментарно-зависимыми заболеваниями** (Таблица 2.1).

Таблица 2. 1 - Классификация алиментарно-зависимых заболеваний

№ п/п	Фактор питания	Алиментарно-зависимые заболевания
1.	Заболевания, связанные с инфекционными агентами и паразитами, передающимися с пищей	сибирская язва, бруцеллез, туберкулез, тиф и паратиф, шигеллез и другие бактериальные кишечные инфекции; амебиаз, токсоплазмоз, лямблиоз; ящур; трихинеллез, цистицеркоз, дифиллоботриоз и др
2.	Пищевые отравления	Пищевые отравления микробной и немикробной этиоло-

		гии
3.	Болезни нерационального, несбалансированного питания	
3.1	Болезни недостаточного питания и отсутствия пищи	белково-энергетическая недостаточность; квашиоркор; алиментарный маразм; авитаминозы; анемии.
3.2	Болезни избыточного питания	ожирение; гипертоническая болезнь.
	Болезни нерационального, несбалансированного питания	нарушения пищевого статуса; избыточная масса тела; гиперлипидемия; дислипидопроотеидемия; гипергликемия; гиповитаминозы; макро- и микроэлементозы; атеросклероз и болезни сосудов; ишемическая болезнь сердца; сахарный диабет; заболевания щитовидной железы; заболевания желудочно-кишечного тракта; желчнокаменная болезнь; нарушение плотности и структуры костей; онкологические заболевания; вторичные иммунодефициты; кариес зубов; подагра
4.	Пищевая аллергия и непереносимость	

Таблица 2.2 - Функциональные свойства пищевых продуктов

Свойства	Продукты
Возбуждают центральную нервную систему	Мясные и рыбные бульоны, сыр, кофе, какао, шоколад, пряности, специи, крепкий чай и отвары.
Ослабляют секрецию желудочного сока	Жиры, белок куриного яйца в сыром виде, холодные блюда
Обладают слабым сокогонным действием	Отварное мясо и рыба, белый хлеб, молочные продукты, яйца всмятку, вареные овощи и фрукты, каши
Обладают сильными сокогонными свойствами	Продукты, богатые химическими раздражителями: чеснок, редька, лук, редис, репа, горчица, шпинат, щавель, петрушка, кислые сорта овощей (за счет присутствия лимонной и яблочной кислот), грибные отвары, крепкие мясные и рыбные бульоны, поваренная соль, в т.ч. различные соленья, маринады, горячие блюда.
Медленно усваиваются и долго задерживаются в желудке	Свежий и теплый хлеб, тугоплавкие жиры (говяжий, бараний, свиной), жареное мясо, рыба, гуси, утки, пюре из гороха и бобов
Быстро эвакуируются из желудка	Молоко, кисломолочные продукты, яйца всмятку, фрукты, ягоды, картофельное пюре, блюда из рубленного мяса и рыбы, каши из молотых круп, макаронные изделия, белый вчерашний хлеб
Вызывают метеоризм	Бобовые, свежий хлеб (особенно ржаной), белокочанная капуста, цельное молоко, газированные напитки
Послабляющее действие (усиление перистальтики кишечника)	Растительное масло, чернослив, ксилит, сорбит, холодные овощные соки, компот, кефир, холодные газированные минеральные воды, овощи и фрукты (кроме обладающих вяжущим вкусом, например, черемухи, черноплодной рябины и т.д.), холодная пища
Закрепляющее действие (ослабляют перистальтику кишечника)	Горячие блюда, рисовая и манная каша, кисели, мучные блюда (пирог, блины), яйца всмятку, свежий хлеб, творог, крепкий чай, какао, шоколад, черника, красное виноградное вино
Желчегонное действие	Растительные масла (особенно оливковое, подсолнечное), богатые клетчаткой овощи, помидоры, редька, ксилит, сорбит

Люди решают, что покупать и есть, и это определяет их питание. Выработка согласия между всеми этими партнерами, согласия о целях и стратегиях действий и составляет содержание разработки политики питания. Из сказанного выше очевидно, что под политикой в данном контексте понимаются не только действия властей, но и действия всех партнеров, всего общества.

Задания для работы на занятии

Задание 1. Ознакомиться с таблицами 2.1 и 2.2. Дать характеристику влияния факторов питания на возникновение алиментарно-зависимых заболеваний.

Задание 2. Составить фактический индивидуальный рацион питания. Результаты оформить в виде таблицы 2.3.

Таблица 2.3 - Фактический рацион питания студента, влияние на здоровье

Название блюд	Выход, г	Фактор питания

Вопросы для собеседования

1. Из таких составляющих складывается здоровое питание.
2. Какие факторы питания влияют на возникновение алиментарных заболеваний?
3. Какие болезни возникают при недостаточном питании или его отсутствии?
4. Какие болезни возникают при избыточном питании?
5. Какие заболевания возникают при нерациональном, несбалансированном питании?

Задание для самостоятельной работы

Подготовить сообщения и презентацию творческих проектов:

1. Классификация пищевых продуктов (с учетом характерных признаков и особенностей использования).
2. Пищевая и биологическая ценность молока и молочных продуктов.
3. Пищевая и биологическая ценность мяса и мясных продуктов.
4. Пищевая и биологическая ценность рыбы и морепродуктов.
5. Пищевая и биологическая ценность яиц.
6. Пищевая и биологическая ценность хлеба.
7. Пищевая и биологическая ценность круп и макаронных изделий.
8. Пищевая и биологическая ценность овощей и плодов (фруктов, ягод, орехов).

Задания для дополнительного бонуса

1. Пищевые продукты функционального назначения.
2. Использование продуктов функционального питания для коррекции питания современного человека.

Практическая работа № 3.

Основные пищевые нутриенты. Классификация физиологически функциональных ингредиентов пищи.

Учебные цели: сформировать профессиональную культуру в сфере питания, под которой понимается способность использовать в профессиональной деятельности полученные знания науки о питании, значении макро- и микронутриентов, минорных компонентов для организма, физиологические подходы к оптимизации питания.

В результате изучения темы студенты должны:

Знать: Функционирование системы поддержки здоровья и безопасности труда персонала предприятия питания.

Уметь: анализировать деятельность предприятия питания с целью выявления рисков в области безопасности труда и здоровья персонала. Применять полученные знания в организации работы предприятий питания туристско-рекреационного кластера, развивать профессиональные компетенции, использовать полученные данные в сохранении своего здоровья.

Владеть: способностью обеспечивать функционирование системы поддержки здоровья и безопасности труда персонала предприятия питания

Теоретическая часть

Концепция здорового (позитивного, функционального) питания была сформулирована в начале 80-х гг. в Японии, где приобрели большую популярность так называемые функциональные продукты (сокращенное название термина "физиологически функциональные пищевые продукты"), т. е. продукты питания, содержащие ингредиенты, которые приносят пользу здоровью человека, повышают его сопротивляемость заболеваниям, способны улучшить многие физиологические процессы в организме человека, позволяя ему долгое время сохранять активный образ жизни. Положительное влияние функциональных продуктов питания на здоровье включает:

- уменьшение уровня холестерина в крови;
- сохранение здоровых зубов и костей;
- обеспечение энергией;
- уменьшение заболеваний некоторыми формами рака.

Эти продукты предназначены широкому кругу потребителей и имеют вид обычной пищи. Они могут и должны потребляться регулярно в составе нормального рациона питания.

Потребительские свойства функциональных продуктов включают три составляющие: пищевую ценность, вкусовые качества, физиологическое воздействие. Традиционные продукты, в отличие от функциональных, характеризуются только первыми двумя составляющими. По сравнению с обычными повседневными продуктами, функциональные должны быть полезными для здоровья, безопасными с позиций сбалансированного питания и питательной ценности продуктов. Важно отметить, что эти требования относятся к продукту в целом, а не только к отдельным его ингредиентам.

Продукты здорового питания не являются лекарствами и не могут излечивать, но помогают предупредить болезни и старение организма в сложившейся экологической обстановке. Место позитивного питания исследователи определяют как среднее между обычным, когда человек ест то, что он хочет или может с целью насытить организм, и лечебным питанием, предназначенным для больных людей.

Функциональные ингредиенты. Все продукты позитивного питания содержат ингредиенты, придающие им функциональные свойства. По теории Д. Поттера на сегодняшнем этапе развития рынка эффективно используются следующие основные виды функциональных ингредиентов:

- пищевые волокна (растворимые и нерастворимые);
- витамины (А, группа В, D и т. д.);
- минеральные вещества (кальций, железо);
- полиненасыщенные жиры (растительные масла, рыбий жир, ω -3- и ω -6-жирные кислоты);
- антиоксиданты: β -каротин, витамин С (аскорбиновая кислота) и витамин Е (α -токоферол);
- пробиотики (препараты живых микроорганизмов);
- пребиотики (олигосахариды как субстрат для полезных бактерий).

Задания для работы на занятии

Задание 1. Произвести расчет пищевой и энергетической ценности продукции и анализ сбалансированности основных пищевых веществ блюда

«Запеканка рисовая с творогом», приготовленной по рецептуре:

Запеканка рисовая с творогом

Наименование продуктов и полуфабрикатов	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа рисовая	48	48
Вода	100	100
Изюм	20,5	20
Творог	40,5	40
Яйца	1/4 шт.	10
Сахар	15	15
Ванилин	0,01	0,01
Масло сливочное	5	5
Сухари пшеничные	5	5
Сметана	5	5
Масса полуфабриката	-	225
Масса готовой запеканки	-	200
Масло сливочное	5	5
<i>Выход: с маслом</i>	-	205

Технология приготовления

В готовую рассыпчатую кашу, приготовленную с изюмом или без изюма, охлажденную до 60-70°C, добавляют протертый творог, взбитые с сахаром яйца, ванилин, растворенный в небольшом количестве воды, жир и перемешивают. Подготовленную массу раскладывают на смазанный растопленным маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают сметаной и запекают 10 мин.

Отпускают запеканку с маслом, соусом клюквенным или яблочным.

Задание 2. Расчеты производятся по рекомендуемым справочникам по расчету химического состава. Данные должны быть предоставлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1 – Расчет химического состава блюд

Наименование блюд и продуктов	Выход г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г общие	Энергетическая ценность
		общие	в т.ч. животные	общие	в т.ч. растительные		
Крупа рисовая	48						
Вода	100						
Изюм	20						
Творог	40						
Яйца	10						
Сахар	15						
Ванилин	0,01						
Масло сливочное	5						
Сухари пшеничные	5						
Сметана	5						
Масса полуфабриката	225						
<i>Потери при тепловой обработке:</i>							
Масса готовой запеканки	200						
Масло сливочное	5						
<i>Итого с маслом</i>							

Контрольные вопросы для собеседования:

1. Как характеризуется концепция здорового питания?
2. Какие функциональные ингредиенты используют в организации здорового питания?
3. Какие функциональные ингредиенты используют в создании продуктов с заданными свойствами?
4. Что включает изучение пищевого статуса населения?

Задание для самостоятельной работы

Подготовить сообщения и презентацию творческих проектов:

«Продукты здорового питания»

Задания для дополнительного бонуса

«Продукты здорового питания» в решении социальных проблем.

Практическая работа № 4.

Тема занятия: Структура питания и основные показатели здоровья нации

Учебные цели: Ознакомиться со структурой питания и основными показателями здоровья нации. Изучить структуру питания населения в России. Ознакомиться с основными задачами в области здорового питания, с основами рационального питания.

В результате изучения темы студенты должны:

Знать: основные задачи в области здорового питания, нормативные государственные акты в области здорового питания населения Российской Федерации.

Уметь: анализировать деятельность предприятия питания с целью выявления рисков в области безопасности труда и здоровья персонала. Применять полученные знания в организации работы предприятий питания туристско-рекреационного кластера, развивать профессиональные компетенции, использовать полученные данные в сохранении своего здоровья.

Владеть: способностью обеспечивать функционирование системы поддержки здоровья и безопасности труда персонала предприятия питания

Теоретическая часть

Питание является обязательным условием существования человека. Питательные вещества обеспечивают организм пластическим материалом и энергией, создают необходимые условия для физической и умственной работоспособности, определяют здоровье, активность и продолжительность жизни человека, его способность к воспроизводству.

Здоровье - это состояние полного физического и психического благополучия человека при отсутствии болезней. Здоровье формируется на протяжении всей жизни человека под влиянием как объективных внешних условий, так и субъективных факторов, связанных с индивидуальными особенностями личности и образа жизни каждого человека.

Здоровое питание - питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Здоровое питание складывается из таких составляющих, как наличие широкого ассортимента пищевых продуктов, экономические возможности человека и уровень образования человека в вопросах питания.

Нутрициология изучает состав, действие и взаимодействие пищевых веществ и других компонентов продуктов питания; устанавливает роль пищевых веществ и других компонентов пищи в поддержании здоровья или возникновении заболеваний; исследует процессы их потребления, усвоения, переноса, утилизации (расходования) и выведения из организма; определяет мотивы выбора пищи человеком и влияние этого выбора на его здоровье.

К объектам исследования современной нутрициологии добавилось новое направление, связанное с влиянием компонентов пищи не только на метаболизм, но и на генетический аппарат человека - нутригеномика.

Состояние обеспеченности населения пищевыми веществами определяет его пищевой статус. Пищевой статус и структура питания населения страны служат важной характеристикой уровня ее развития и благополучия. В связи с этим одной из главных задач науки о питании является изучение взаимосвязи между характером питания и здоровьем, в том числе развитием хронических неинфекционных заболеваний.

Влияние структуры питания на здоровье человека изучают в ходе широкомасштабных исследований, на которых базируется специальный раздел науки о питании - эпидемиология питания, изучающая и количественно характеризующая фактическое питание, т. е. фактическое потребление пищи и пищевой статус населения.

Изучение пищевого статуса включает измерение антропометрических показателей - роста, веса, окружности талии, обхвата бедер. К задачам эпидемиологии питания относятся также установление причинно-следственных взаимосвязей между характером питания и распространением заболеваний, разработка рекомендаций по рациональному питанию.

В настоящее время нутрициологи совместно с медиками и гигиенистами постоянно проводят мониторинг пищевого статуса населения, в том числе, его обеспеченности микронутриентами, т. е. мониторинг микронутриентного статуса. Другими задачами, для решения которых необходимо комплексное участие специалистов в области питания и медицины, являются разработка и осу-

ществление эффективных крупномасштабных программ, направленных на коррекцию и профилактику нарушений структуры питания, оптимизацию пищевого статуса всех категорий населения.

В нашей стране изучение состояния питания постоянно проводит Институт питания РАМН в сотрудничестве с региональными медицинскими научными учреждениями. Во многих регионах страны проводятся массовые обследования различных групп населения: детей дошкольного возраста, учащихся общеобразовательных школ и профтехучилищ, высших учебных заведений, беременных и кормящих женщин и т. д.

Методическая база исследований предполагает использование многоуровневой системы оценки, включающей расчет бюджетов семей и баланса продовольствия в стране, а также эпидемиологические исследования питания и пищевого статуса населения.

В ходе исследования оценивают как потребление пищевых продуктов, так и обеспеченность организма энергией и пищевыми веществами - углеводами, белками, жирами, витаминами, минеральными веществами, пищевыми волокнами. Полученные показатели сопоставляют с нормами потребления макро- и микронутриентов, рекомендованными для каждой конкретной группы населения с учетом пола, возраста, состояния здоровья, рода занятий, уровня доходов и других факторов, определяющих специфику метаболизма человека. Поводом для изменения системы питания могут послужить научные данные, основанные на клинических и эпидемиологических данных. Но в настоящий момент общие рекомендации питания для человека не подлежат серьезным изменениям. Как были в первых нижних рядах зерновые, овощи и фрукты, источники пищевых волокон (клетчатка) и сложных углеводов, так они и остались; как были животные продукты, так и остались.

В то же время некоторая корректировка все же случается. Например, современные диетологи рекомендуют сократить употребление красного мяса из-за высокого содержания жира. Особенно не рекомендуется жареное красное мясо, потому что это не самый полезный для здоровья способ приготовления. Рекомендуется также сократить (или свести на нет) употребление колбасных изделий и полуфабрикатов, потому что при их производстве используются нитриты и колбасы содержат много соли. Нормам потребления пищевых веществ должны соответствовать ежедневные массовые рационы питания, содержащие определенный набор продуктов, обеспечивающих поступление необходимых макро- и микронутриентов.

В России, в ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», предложили два варианта изображения рекомендаций по питанию. Первый — в виде русской башни. Внизу этой башни, которая стоит на колоннах, — зерновые. Следующий ярус башни — овощи/фрукты, затем молочные продукты, мясо и рыба (животный белок). На вершине жиры и быстрые углеводы в виде сладостей. Потребление разнообразных продуктов в определенном рекомендуемом количестве и соотношении наглядно представлено в виде схемы, называемой «пирамидой здорового питания» (рис. 1.).



РУССКАЯ БАШНЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



©Мартинчик А.Н., 2023

Рисунок 4.1. Пирамида здорового питания

Рациональное питание - это физиологически адекватное потребностям организма питание, обеспечивающее необходимый уровень обмена веществ, высокую работоспособность и оптимальное состояние здоровья.

Рациональное питание включает 3 основных принципа:

1. Обеспечение баланса энергии, расходуемой человеком и поступающей с пищей.
2. Удовлетворение потребности организма в определенном количестве пищевых веществ.
3. Соблюдение оптимального режима питания.

Основным элементом рационального питания является сбалансированное питание.

Сбалансированное питание - это питание, обеспечивающее оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ, позволяющее проявить в организме максимум

своего полезного биологического действия. Сбалансированное питание предусматривает оптимальные количественные и качественные соотношения макро- и микронутриентов.

Организация и построение рационального здорового питания населения в настоящее время проводится на основе "Норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения" (2008).

Нормы питания являются государственным нормативным документом, определяющим величины оптимальных потребностей в пищевых веществах (нутриентах) и энергии для различных контингентов населения. Они служат критерием для оценки фактического питания, являются научной базой при планировании производства и потребления продуктов питания, оценки резервов продовольствия, используются при разработке мер социальной защиты, а также для расчетов рационов организованных коллективов. Нормы используются для оценки индивидуального и группового питания, а также его коррекции.

Развитие, углубление представлений о роли отдельных пищевых веществ в обеспечении процессов жизнедеятельности, изменение энергоемкости трудовых процессов, условий жизни и быта делает необходимым систематическую ревизию норм.

Физиологические нормы питания включают потребность в энергии и пищевых веществах в зависимости от пола, возраста, массы тела, характера труда, физиологического состояния организма, а также климатических условий. Эти нормы предусмотрены для различных групп населения: детей и подростков, взрослых людей трудоспособного возраста, лиц престарелого и старческого возраста.

Составление суточного рациона питания начинается с отдельных приемов пищи (завтрака т.д.), для которых подбирается соответствующее меню с помощью методического пособия кафедры "Таблицы химического состава горячих блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" и справочниками "Химический состав пищевых продуктов" книги 1,2 (1987), «Химический состав блюд и кулинарных изделий»(1994), Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания.- М.: ДеЛи принт, 2012.

Данные по составлению суточного рациона следует представить в виде рабочей таблицы с указанием наименования приема пищи, номера рецептуры блюда, наименования блюда или продукта, выхода блюда или количество продукта, а также химического состава по отдельным блюдам или продуктам.

По каждому приему пищи и по суточному рациону в целом подсчитываются фактические суммарные показатели химического состава и энергетической ценности, под которыми указываются физиологические нормативы.

Полученные фактические данные должны быть близки к расчетным нормативам, расхождения между ними не должно превышать в среднем $\pm 5-10\%$.

Если расхождения превышают эту величину, следует заменять то или иное блюдо или продукт на другой и сбалансировать таким образом, чтобы приблизить фактические данные к нормативным.

Задания для работы на занятии

Задание 1. Представить индивидуальный рацион питания. Результаты оформить в виде таблицы 4.1.

Таблица 4.1. Индивидуальный рацион питания студента

Время приема пищи	Вид прием пищи	Наименование блюд	Выход, г
	Завтрак		
	Обед		
	Полдник		
	Ужин		
	Перед сном		
	Всего:		

Задание 2. Сделать анализ соответствия индивидуального питания студента научным рекомендациям.

Задание 3. Защитить работу.

Задание 4. *Представить и защитить материалы самостоятельной работы:*

1. Принципы организация питания современного человека.
2. Основные принципы здорового питания

Для дополнительного бонуса

1. Дать характеристику структуры питания населения Ставропольского края. Основные направления оптимизации здорового питания.
2. Дать характеристику структуры питания населения Северо – Кавказского федерального округа. Основные направления оптимизации здорового питания.

Контрольные вопросы для собеседования

1. Из таких составляющих складывается здоровое питание.
2. Какие вопросы изучает нутрициология?
3. Что относится к объектам исследования современной нутрициологии?
4. Что включает изучение пищевого статуса населения?

5. Дайте характеристику Пирамиде здорового питания.
6. Что является основным элементом рационального питания?
7. Основные требования к составлению суточного рациона питания.

Задание для самостоятельной работы

Подготовить сообщения и презентацию творческих проектов:

1 Роль питания в возникновении заболеваний

Задания для дополнительного бонуса

1. Роль и место общественного питания в решении социальных проблем

Практическая работа № 5.

Тема занятия: Исследование характера индивидуального.

Учебные цели: Приобрести практические навыки при исследовании индивидуального характера питания. Выполнить анализ индивидуального потребления продуктов питания. Ознакомиться с различными методами изучения фактического потребления пищи. Приобрести навыки проведения индивидуальной оценки фактического питания населения.

В результате изучения темы студенты должны:

Знать: методы исследования индивидуального характера питания. Выполнить анализ индивидуального потребления продуктов питания.

Уметь: анализировать деятельность предприятия питания с целью выявления рисков в области безопасности труда и здоровья персонала. Применять полученные знания в организации работы предприятий питания туристско-рекреационного кластера, развивать профессиональные компетенции, использовать полученные данные в сохранении своего здоровья.

Владеть: способностью обеспечивать функционирование системы поддержки здоровья и безопасности труда персонала предприятия питания

Теоретическая часть

Для определения наиболее важных направлений корректирования питания населения страны необходимо иметь объективные данные о состоянии питания и выявить реально дефицитные компоненты питания. С этой целью проводят сравнительный анализ результатов оценки питания населения, полученных разными методами.

Одним из самых распространенных и эффективных является метод 24-часового (суточного) воспроизведения питания, который был стандартизирован Институтом питания РАМН и для расчетов дополнен системой обработки первичных материалов с использованием компьютерной базы данных химического состава пищевых продуктов, блюд и кулинарных изделий.

Выбор метода индивидуальной оценки фактического питания определяется целями и задачами исследования, а также типом информации, которую необходимо получить. Следует

исключить самые неподходящие методы с точки зрения целей исследования, размера выборки, стоимости, наличия квалифицированных работников и других факторов. Выбор метода основан на критической оценке преимуществ и недостатков того или иного метода, поскольку идеального метода, пригодного для решения многих задач и применимого во всех обстоятельствах, не существует.

Исследования характера питания (фактического питания) проводятся на общегосударственном, семейном и индивидуальном уровнях:

Баланс продовольствия в стране - это наиболее обобщенный уровень информации о доступности пищевых продуктов на ее территории продовольственный баланс рассчитывается на общегосударственном уровне учреждениями Государственного комитета по статистике и выражается среднедушевым потреблением групп продуктов питания.

Второй уровень получения информации о питании - семейный, позволяющий получить информацию о расходах семьи на покупку продовольствия и количестве приобретенных продуктов при бюджетных обследованиях домашних хозяйств.

Третий уровень получения информации о питании населения - это изучение действительного характера питания и пищевого статуса отдельно взятого человека или группы лиц.

При выборе метода изучения фактического потребления пищи следует определить, какой из следующих **четырёх типов** информации необходимо получить для решения задач исследования.

1. Среднее потребление пищевых веществ и энергии для групп индивидов, выделенных по полу, возрасту, месту проживания и другим признакам.
2. Среднее потребление и распределение потребления в группе (например, для выявления части населения, подвергшейся риску недостаточного потребления витамина А).
3. Относительная величина потребления пищи группой людей. Этот тип информации позволяет классифицировать (ранжировать) группы людей по уровню потребления. Он дает возможность, например, ответить на вопросы о том, какие именно люди (их возраст, место жительства, денежный доход и т.д.) потребляют малобелковый рацион; каково потребление витамина С у людей с самым низким и самым высоким потреблением железа и т.п. Третий тип информации может быть использован для корреляционного и регрессионного анализа, например для анализа корреляции между потреблением витамина В₁ и проявлениями его недостаточности.
4. Абсолютная величина потребления пищи, пищевых веществ и энергии отдельным человеком. Этот тип информации является источником сведений о привычном индивидуаль-

ном характере питания. Информацию такого рода получить труднее всего, однако именно она является наиболее ценной для установления взаимосвязи питания и здоровья в эпидемиологических исследованиях.

Классификация методов изучения индивидуального потребления пищи

Все методы делятся на регистрирующие непосредственное потребление пищи потребителем или исследователем (методы оперативной регистрации) и методы воспроизведения, или воспоминания о потребляемой пище (методы ретроспективной регистрации).

К методам непосредственной (оперативной) регистрации потребляемой пищи относятся: метод взвешивания потребляемой пищи, который заключается во взвешивании блюд и продуктов непосредственно перед употреблением и метод оценки испытуемым количества потребляемой пищи.

К методам ретроспективного воспроизведения питания относятся метод пищевого анамнеза (история питания), метод анализа частоты потребления пищи, метод 24- часового воспроизведения питания.

Техника выполнения метода 24-часового воспроизведения питания подробно изложена в методических рекомендациях, утверждённых Минздравом России и в настоящее время является наиболее распространённым методом изучения потребления пищи у человека благодаря своей простоте, лёгкости выполнения и доступности. Этот метод примечателен тем, что может быть применен для выполнения крупномасштабных исследований. В таблице 5.1 приведена характеристика различных методов изучения фактического потребления пищи.

Таблица 5.1 - Характеристика методов изучения фактического потребления пищи

Название метода	Преимущества и использование	Тип информации	Недостатки и ограничения применения
Методы непосредственной (оперативной) регистрации (записи)			
Метод взвешивания пищи	Точен, надежен, достоверен, используется как стандарт для калибровки других методов и для других исследовательских целей	Типы 1-4 при многодневной регистрации	Трудоемок, обременителен для обследуемого. Может оказать влияние на привычное питание индивида. Не может применяться при крупномасштабных эпидемиологических исследованиях, среди неграмотных и нетрудоспособных.
Метод регистрации с оценкой испытуемым количества потреблённой пищи	Прост, малообременителен, не изменяет привычное питание, дешёв. Может применяться при широкомасштабных исследованиях питания населения	Типы 1 и 2, частично 3	Трудности и неточности в оценке количества пищи. Не может применяться среди неграмотных, детей, стариков

Методы ретроспективной регистрации (методы воспроизведения)			
Метод пищевого анамнеза (история питания)	Даёт информацию о питании за длительный период времени (обычно 1 мес. – 0,5 года, не более 1 года). Полезен для исследования взаимосвязи питания и заболеваемости. Не требует грамотности респондента. Могут быть разработаны варианты метода для оценки общего потребления или потребления отдельных компонентов пищи.	Типы 2 и 3	Может проводится только опытным специалистом. Трудно определить период, за который получена информация. Обременителен, требует заинтересованности испытуемого. Не используется у детей до 14 и у пожилых старше 80 лет. Высока степень субъективизма, поскольку информация собирается только со слов испытуемого. Даёт относительные средние величины потребления. Средние величины потребления выше, чем при использовании других методов. Не используется при нерегулярном питании людей. Отсутствует общепринятый или одобренный научным сообществом метод.
Метод анализа частоты потребления	Предназначен для получения полуколичественных данных об обычном питании за длительный период времени. Осуществляется интервьюерами или самими испытуемыми. Привычное питание не изменяется. Позволяет классифицировать испытуемых по уровню потребления пищи, отдельных пищевых веществ или других компонентов. Быстрый, простой, недорогой, малообременителен для испытуемого. Дает высокий процент отклика. Позволяет оценить взаимосвязь потребления пищи и пищевых веществ и заболеваемости.	Тип 3.	Основан на памяти и оценке испытуемого. При большом перечне продуктов может быть обременителен для респондента. Точность ниже, чем у других методов. Достоверную информацию можно получить только об ограниченном количестве пищевых веществ, которые перечислены в вопроснике. Ретроспективное воспроизведение питания может быть затруднено. Применяется для специальных целей и для определенной группы населения. Величина потребления переоценивается (по сравнению с данными других методов). Необходима специальная оценка достоверности.

Метод 24-часового воспроизведения питания	Не обременителен для респондента. Простой и быстрый в осуществлении (20-30 минут на 1 интервью). Точно определен период времени, за который собирается информация. Дает количественную оценку потребления пищи и нутриентов. Не изменяет привычное питание респондента. Пригоден для исследования питания больших групп населения. При многократных интервью позволяет выявить обычное потребление, а также потребление редких видов пищи. Однодневные интервью с определенными интервалами в течение года позволяют оценить характер обычного потребления пищи отдельно взятым человеком.	Тип 1 при однократном интервью. Типы 1-3 при многократных интервью.	Основан на памяти респондента. Не используется у детей и стариков. Трудности в оценке размера порций. Средние величины потребления недооцениваются. Для получения данных о привычном потреблении пищи группой или отдельно взятым человеком требуется многократное интервьюирование. Необходима тщательная подготовка интервьюеров.
---	---	--	---

Задания для работы на занятии

Задание 1. Ознакомиться с методическими указаниями.

Задание 2. Изучить методические рекомендации по оценке количества потребляемой пищи методом 24-часового (суточного) воспроизведения питания. По заданию преподавателя провести опрос респондентов.

Задание 3. Составить вопросник для проведения интервью.

Задание 4. Результаты опроса оформить в анкету (Таблица 5.2).

Таблица 5.2 - Анкета для записи 24-часового воспроизведения питания

№ п/п	Часы приёма пищи	Место приёма пищи (нужное (1,2,3,4,5) обведите)	Название продукта, блюда или напитка, их состав, способ приготовления и кулинарной обработки и другие характеристики; размер съеденной порции в бытовых мерах	Домашнего, не домашнего приготовления (нужное обвести)	Количество (г, мл)
1.		Дома или в гостях 1 Предприятие общепита 2 Детский сад или школа 3 Рабочее место 4 В другом месте 5		Домашнего 1 Не домашнего 2	
2.		Дома или в гостях 1 Предприятие общепита 2 Детский сад или школа 3 Рабочее место 4 В другом месте 5		Домашнего 1 Не домашнего 2	
3.		Дома или в гостях 1 Предприятие общепита 2 Детский сад или школа 3 Рабочее место 4 В другом месте 5		Домашнего 1 Не домашнего 2	
4.		Дома или в гостях 1 Предприятие общепита 2 Детский сад или школа 3 Рабочее место 4 В другом месте 5		Домашнего 1 Не домашнего 2	
5.		Дома или в гостях 1 Предприятие общепита 2 Детский сад или школа 3 Рабочее место 4 В другом месте 5		Домашнего 1 Не домашнего 2	
6.		Дома или в гостях 1 Предприятие общепита 2 Детский сад или школа 3 Рабочее место 4 В другом месте 5		Домашнего 1 Не домашнего 2	

Контрольные вопросы для собеседования

1. Какой метод изучения индивидуального потребления пищи предусматривает взвешивание блюд и продуктов?
2. В чем сущность метода пищевого анамнеза (история питания) ?
3. Какие недостатки метода пищевого анамнеза?
4. В чем преимущества метода анализа частоты потребления пищи?
5. В чем преимущества метода 24-часового воспроизведения питания?
6. Какие недостатки метода 24-часового воспроизведения питания?

7. Какие требования предъявляются к интервьюеру?
8. Возраст респондентов по методу 24-часового воспроизведения питания?
9. В чем особенности опроса о потреблении пищи у детей?
10. Какова техника проведения интервью?
11. Как правильно составить анкету и провести опрос?
12. Как определить оценку количества пищи?

Задание для самостоятельной работы:

Подготовить сообщения и презентацию творческих проектов:

1. Организация здорового питания в ресторанах
2. Организация здорового питания в индустрии гостеприимства

Задания для дополнительного бонуса

1. Организация здорового питания в ресторанах. Диетический ресторан: особенности работы в современных условиях.
2. Организация здорового питания в ресторанах. Вегетарианский ресторан: особенности работы в современных условиях.
3. Организация здорового питания в ресторанах. Детский ресторан: особенности работы в современных условиях

Практическая работа № 6.

Тема: Составление рационального здорового питания для отдельных групп населения.

Учебные цели: научиться составлять суточные рационы в соответствии с физиологическими нормами питания. Развитие у студентов социально-личностных качеств, способствующих их творческой активности.

В результате изучения темы студенты должны:

Знать: функционирование системы поддержки здоровья и безопасности труда персонала предприятия питания, анализировать деятельность предприятия питания с целью выявления рисков в области безопасности труда и здоровья персонала

Уметь: анализировать деятельность предприятия питания с целью выявления рисков в области безопасности труда и здоровья персонала. Применять полученные знания в организации работы предприятий питания туристско-рекреационного кластера, развивать профессиональные компетенции, использовать полученные данные в сохранении своего здоровья.

Владеть: способностью обеспечивать функционирование системы поддержки здоровья и безопасности труда персонала предприятия питания.

Теоретическая часть.

Развитие, углубление представлений о роли отдельных пищевых веществ в обеспечении процессов жизнедеятельности, изменение энергоемкости трудовых процессов, условий жизни и быта делает необходимым систематическую ревизию норм.

Физиологические нормы питания включают потребность в энергии и пищевых веществах в зависимости от пола, возраста, массы тела, характера труда, физиологического состояния организма, а также климатических условий. Эти нормы предусмотрены для различных групп населения: детей и подростков (табл.1, 2 приложения).

Взрослое трудоспособное население в зависимости от характера деятельности в Нормах разделено на 5 групп для мужчин и 4 группы для женщин:

Группы населения, дифференцированные по уровню физической активности

Потребность в энергии и пищевых веществах зависит от физической активности, характеризуемой коэффициентом физической активности (КФА), равным отношению энерготрат на выполнение конкретной работы к величине основного обмена. Все взрослое население в зависимости от величины энерготрат делится на 5 групп для мужчин и 4 группы для женщин, учитывающих производственную физическую активность и иные энерготраты.

I группа (очень низкая физическая активность; мужчины и женщины) – работники преимущественно умственного труда, коэффициент физической активности – **1,4** (государственные служащие административных органов и учреждений, научные работники, преподаватели вузов, колледжей, учителя средних школ, студенты, специалисты-медики, психологи, диспетчеры, операторы в т.ч. техники по обслуживанию ЭВМ и компьютерного обеспечения, программисты, работники финансово-экономической, юридической и административно-хозяйственной служб, работники конструкторских бюро и отделов, рекламно-информационных служб, архитекторы и инженеры по промышленному и гражданскому строительству, налоговые служащие, работники музеев, архивов, библиотекари, специалисты службы страхования, дилеры, брокеры, агенты по продаже и закупкам, служащие по социальному и пенсионному обеспечению, патентоведы, дизайнеры, работники бюро путешествий, справочных служб и других родственных видов деятельности);

II группа (низкая физическая активность; мужчины и женщины) – работники занятые легким трудом, коэффициент физической активности – **1,6** (водители городского транспорта, рабочие пищевой, текстильной, швейной, радиоэлектронной промышленности, операторы конвейеров, весовщицы, упаковщицы, машинисты железнодорожного транспорта, участковые врачи, хирурги, медсестры, продавцы, работники предприятий общественного питания, парикмахеры, работники жилищно-эксплуатационной службы, реставраторы художественных изделий, гиды, фотографы, техники и операторы радио и телевидения, тамо-

женные инспектора, работники милиции и патрульной службы и других родственных видов деятельности);

III группа (средняя физическая активность; мужчины и женщины) – работники средней тяжести труда, коэффициент физической активности – **1,9** (слесари, наладчики, станочники, буровики, водители электрокаров, экскаваторов, бульдозеров и другой тяжелой техники, работники тепличных хозяйств, растениеводы, садовники, работники рыбного хозяйства и других родственных видов деятельности);

IV группа (высокая физическая активность; мужчины и женщины) – работники тяжелого физического труда, коэффициент физической активности - **2,2** (строительные рабочие, грузчики, рабочие по обслуживанию железнодорожных путей и ремонту автомобильных дорог, работники лесного, охотничьего и сельского хозяйства, деревообрабочники, физкультурники, металлурги доменщики-литейщики и другие родственные виды деятельности);

V группа (очень высокая физическая активность; мужчины) – работники особо тяжелого физического труда, коэффициент физической активности - **2,5** (спортсмены высокой квалификации в тренировочный период, механизаторы и работники сельского хозяйства в посевной и уборочный период, шахтеры и проходчики, горнорабочие, вальщики леса, бетонщики, каменщики, грузчики немеханизированного труда, оленеводы и другие родственные виды деятельности).

В приведенном распределении трудоспособного населения по группам интенсивности труда величины коэффициента физической активности труда, как главной физиологической характеристики группы, одинаковы для мужчин и женщин. Однако, в связи с меньшей величиной массы тела и соответственно основного обмена, энергетическая ценность рационов для мужчин и женщин в группах с одним и тем же коэффициентом физической активности различна. При расчете Норм использовалась масса тела для мужчин 70 кг, для женщин - 60 кг.

Таблица 6.1 - Средние величины основного обмена взрослого населения России (ккал/сутки)

Мужчины (основной обмен)					Женщины (основной обмен)				
Масса тела, кг	18-29 лет	30-39 лет	40-59 лет	Старше 60 лет	Масса тела, кг	18-29 лет	30-39 лет	40-59 лет	Старше 60 лет
50	1450	1370	1280	1180	40	1080	1050	1020	960
55	1520	1430	1350	1240	45	1150	1120	1080	1030
60	1590	1500	1410	1300	50	1230	1190	1160	1100
65	1670	1570	1480	1360	55	1300	1260	1220	1160
70	1750	1650	1550	1430	60	1380	1340	1300	1230
75	1830	1720	1620	1500	65	1450	1410	1370	1290
80	1920	1810	1700	1570	70	1530	1490	1440	1360
85	2010	1900	1780	1640	75	1600	1550	1510	1430
90	2110	1990	1870	1720	80	1680	1630	1580	1500

Каждая из групп дифференцирована на три возрастные категории: 18-29, 30-39 и 40-59 лет. Потребности лиц старше 59 лет дифференцированы по двум возрастным категориям: 60-74 и 75 и старше.

Квота животного белка для взрослого населения должна составлять – 55%, растительного жира – 30% от общего количества.

В Нормах питания величины потребностей в нутриентах дифференцированы в зависимости от климата. Из всех климатических зон выделены районы Севера, где население потребляет энергии на 10-15 % больше, чем жители других климатических зон. Для населения Севера рекомендуется соотношение основных пищевых веществ (в % к калорийности рациона): белок – 15%, жир - 35% и углеводы – 50%.

Таблица 6.2 - Средние величины основного обмена детского населения

Возраст	Основной обмен (ккал/кг массы тела)	Основной обмен (ккал/сутки)
1 мес.	60	250
до года.	55	550
от 1 до 3 лет	52	660
от 3 до 7 лет	48	900
от 7 до 11 лет	25	650
от 11 до 18 лет	24	> 690

Для выбора нормативов питания для взрослого трудоспособного населения, студент должен, прежде всего, определить группу интенсивности труда, к которой относится данная группа населения согласно индивидуального задания. С этой целью следует воспользоваться перечнем профессий и их распределением по группам интенсивности труда, указанным в физиологических Нормах питания. В основе определения нормативов питания лежит возраст и половые различия.

Таблица 6.3 - Типовой режим питания

Завтрак	7.30-8.00 (8.00-8.30)
Обед	13.30-14.00 (14.00-14.30)
Полдник	16.00-16.30 (16.30-17.00)
Ужин	19.00-19.30 (19.30-20.00)

Завтрак и ужин (1-й и 5-й приемы пищи) должны составлять по 25% от суточной калорийности, обед - 35% от суточной калорийности, полдник – 15% от суточной калорийности.

Важное значение имеет и присутствие в рационе питания продуктов - источников кальция, необходимого для нормального роста и развития костной ткани. Недостаток каль-

ция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки у детей и подростков, хрупкости костей у людей престарелого возраста. Естественным источником кальция являются молоко и кисломолочные продукты. В связи с увеличением объема крови и мышечной массы значительно увеличивается потребность организма подростков в железе (железосодержащие продукты - мясо, гречка, гранаты и т.д.). Нарушение питания в этот период может стать причиной хронических заболеваний и задержек в развитии. Алиментарно-зависимые болезни, которые зависят от питания человека, - анемия; болезни органов пищеварения; желчного пузыря и водящих путей; поджелудочной железы; эндокринной системы тиреотоксикоз (гипотиреоз), расстройства питания, нарушения обмена веществ (ожирение).

После выбора группы интенсивности труда для взрослых и возрастной группы для детей, необходимо определить суточную энергоценность питания и количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в суточном рационе питания соответствующей группы

Распределение нормативов питания по отдельным приемам пищи (завтрак, обед, ужин и др.) проводится в соответствии с режимом питания, который включает в себя кратность приемов пищи, распределение пищи по отдельным приемам, время приема и интервалы между приемами пищи.

Оптимальным режимом питания для взрослых и детей школьного возраста является 4-х разовое питание. Крайне допустимым режимом является 3-х разовое питание: завтрак – 30%, обед – 45%, ужин – 25%.

При составлении рациона питания особое внимание следует обратить на правильность подбора блюд и пищевых продуктов по отдельным приемам пищи.

Завтрак - первый прием пищи после сна, который должен обеспечивать человека необходимым энергетическим материалом и пищевыми компонентами.

Утром, в связи с понижением аппетита после сна, завтрак целесообразно начинать с закусок, которые возбуждают секрецию пищеварительных соков.

Затем должно следовать блюдо, являющееся основным источником энергии и пищевых веществ и не требующей длительного приготовления. Рекомендуется на завтрак мясное и рыбное блюдо с углеводным или овощным гарниром, запеканки и т.п.

Завтрак может быть бутербродным, а также включать отдельные гастрономические продукты - колбасу, яйца, сливочное масло и т.п.

Обязательным для завтрака является включение *горячих напитков* (чай, кофе, какао), которые оказывают *тонизирующее* действие.

Второй завтрак (или полдник) - не должен быть насыщенным, лучше всего для него подходят бутерброды или булочки со стаканом чая, молока, йогурта и т.п.

Обед - представляет основной прием пищи.

Обед должен начинаться с овощной или острой закуски для возбуждения аппетита и секреторной деятельности пищеварительного аппарата.

Затем следует жидкое первое блюдо, которое за счет содержания экстрактивных веществ стимулирует сокоотделение и подготавливает органы пищеварения к приему второго блюда.

Второе блюдо должно быть богато белком (мясное или рыбное) с овощным или крупяным гарниром.

Завершать обед следует сладким напитком, для чего рекомендуются такие холодные напитки как компот, кисель и т.д., которые обладают свойством тормозить секрецию пищеварительных соков. Исключают горячие сладкие напитки, т.к. они обладают возбуждающим секреторным свойством.

Ужин - должен включать легко переваривающиеся блюда. Это необходимо для того, чтобы переваривание пищи не затягивалось слишком долго, особенно, в желудке. Следует, чтобы до сна пища перешла из желудка в кишечник, где процессы переваривания в значительно меньшей степени, чем в желудке, сопровождаются возбуждением коры головного мозга. Рекомендуется на ужин легко переваривающиеся блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц, овощей. Жареные блюда, порционное мясо долго задерживается в желудке, поэтому они не должны включаться в меню ужина.

Не рекомендуется на ужин очень жирная пища (рыбные консервы, свинина и т.п.), т.к. жиры перевариваются медленно, а продукты расщепления жиров поступают в кровь во время сна. Это приводит к ухудшению снабжения тканей кислородом, ускорению свертывания крови, образованию тромбов, что является причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний. Исключаются из меню ужина блюда и продукты, возбуждающие ЦНС. В качестве напитков на ужин лучше использовать некрепкий чай, молоко или молочные напитки. Не рекомендуется включать в ужин тонизирующие напитки.

Задания для работы на занятии

Работа ведется по индивидуальному заданию, для чего каждому студенту предлагается составить рацион питания для определенного контингента населения. В соответствии с полученным заданием работа ведется в несколько этапов.

Задание 1. Определение суточных нормативов питания: определить индивидуальные величины основного обмена (ккал/сутки).

Задание 2. Определить рекомендованное содержание в индивидуальном рационе питания основных пищевых веществ.

Задание 3. Определить распределение пищевых веществ по индивидуальному приему пищи. Результаты оформить в виде таблицы 6.4.

Таблица 6.4 - Распределение основных пищевых веществ в индивидуальном рационе питания.

Время приема пищи	Прием пищи	Белки				Жиры				Углево-ды г	Калорий-ность	
		Всего		Животн.		Всего		Раст.			%	ккал
		%	г	%	г	%	г	%	г			
	Завтрак											
	Обед											
	Полдник											
	Ужин											
	Перед сном											
	Всего:											

Задание 4. Составление суточного рациона питания

Составление суточного рациона питания начинается с отдельных приемов пищи (завтрака т.д.), для которых подбирается соответствующее меню с помощью методического пособия кафедры "Таблицы химического состава горячих блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" и справочниками "Химический состав пищевых продуктов" книги 1,2 (1987), «Химический состав блюд и кулинарных изделий»(1994), «Химический состав российских продуктов питания» (2002, 2008).

Данные по составлению суточного рациона следует представить в виде рабочей таблицы с указанием наименования приема пищи, номера рецептуры блюда, наименования блюда или продукта, выхода блюда или количество продукта, а также химического состава по отдельным блюдам или продуктам.

По каждому приему пищи и по суточному рациону в целом подсчитываются фактические суммарные показатели химического состава и энергетической ценности, под которыми указываются физиологические нормативы.

Полученные фактические данные должны быть близки к расчетным нормативам, расхождения между ними не должно превышать в среднем $\pm 5-10\%$. Если расхождения превы-

шают эту величину, следует заменять то или иное блюдо или продукт на другой и сбалансировать таким образом, чтобы приблизить фактические данные к нормативным.

Оформление результатов работы представить в виде таблицы 6.5.

Таблица 6.5. Индивидуальный рацион питания

№ п/п	Наименование блюд	Выход г	Состав рациона					Энерг. цен- ность, ккал
			Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	
			всего	жив.	всего	раст.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
	Итого:							
	Рекомендуемое ко- личество							

Оформить рабочую таблицу составления индивидуального рациона питания в соответствии с физиологическими рекомендациями, работу защитить у преподавателя.

Контрольные вопросы для собеседования

1. Что такое рациональное здоровое питание?
2. Какие существуют виды питания?
3. Что такое режим питания?
4. Что такое физиологические нормы питания?
5. В чем заключаются физиологические основы составления рационов питания?

Задание для самостоятельной работы:

Подготовить сообщения и презентации проектов «Организация здорового питания для воспитанников детского дома г. Пятигорск

Задания для дополнительного бонуса

«Разработка меню здорового питания для воспитанников детского дома г. Пятигорск»

Практическая работа № 7.

Тема: Разработка меню здорового питания для жителей

Северо – Кавказского федерального округа

Учебные цели: Ознакомится с методическими основами составления рационов здорового питания с учетом объема потребительской корзины для жителей Северо – Кавказского федерального округа Российской Федерации. Научить составлять суточные рационы в соответствии с физиологическими нормами питания. Развитие у студентов социально-личностных качеств, способствующих их творческой активности.

В результате изучения темы студенты должны:

Знать: функционирование системы поддержки здоровья и безопасности труда персонала предприятия питания, анализировать деятельность предприятия питания с целью выявления рисков в области безопасности труда и здоровья персонала

Уметь: Применять полученные знания в организации работы предприятий питания туристско-рекреационного кластера.

Владеть: Способностью разрабатывать ассортимент продукции питания различного назначения, организовать ее выработку в производственных условиях, методами анализа деятельности предприятия питания с целью выявления рисков в области здоровья персонала.

Теоретическая часть.

Уникальность и разнообразие природно-климатических ресурсов территории Северо-Кавказского федерального округа создают благоприятные условия как для постоянного проживания, так и для развития туристско-рекреационного комплекса.

Около 50 процентов территории Северо-Кавказского федерального округа занимает горная система Большого Кавказа. Здесь расположены горные вершины, в том числе с наивысшей отметкой 5642 метра (г. Эльбрус), что делает Северо-Кавказский федеральный округ особенно перспективной площадкой для развития высокогорного туризма.

На территории Северо-Кавказского федерального округа расположены 6 государственных заповедников - Дагестанский, Кабардино-Балкарский, Кавказский, Северо-Осетинский, Тебердинский, Эрзи, 2 национальных парка (Алания, Приэльбрусье), а также 7 государственных заказников - Аграханский, Самурский и Тляратинский (Республика Дагестан), Даутский (Карачаево-Черкесская Республика), Ингушский (Республика Ингушетия), Советский (Чеченская Республика), Цейский (Республика Северная Осетия - Алания), обеспечивающие сохранение богатого биологического разнообразия регионов.

На территории Северо-Кавказского федерального округа в Республике Дагестан побережье Каспийского моря протягивается на 490 километров, что способствует развитию пляжного туризма. Всемирная туристская организация высоко оценивает потенциал Республики Дагестан и выделяет ее в числе наиболее перспективных туристических направлений юга России.

В субъектах Российской Федерации, входящих в состав Северо-Кавказского федерального округа, в настоящее время *развиваются лечебно-оздоровительный, горнолыжный, спортивный (экстремальный), деловой, экологический, культурно-познавательный, паломнический, сельский, специализированный (археологический, конный, спелеологический, этнографический) туризм, организуются охотничьи и рыболовные туры.*

В состав особо охраняемого эколого-курортного региона Кавказские Минеральные Воды, для которого лечебно-оздоровительный туризм является специализированным направлением, входят гг. Георгиевск, Минеральные Воды, Железноводск, Пятигорск, Ессентуки, Кисловодск, Лермонтов, а также Минераловодский, Георгиевский и Предгорный районы Ставропольского края, Зольский район Кабардино-Балкарской Республики, Малокарачаевский и Прикубанский районы Карачаево-Черкесской Республики.

Лечебно-оздоровительный туризм активно развивается в Республике Дагестан, Кабардино-Балкарской Республике, Карачаево-Черкесской Республике, Республике Северная Осетия - Алания, Республике Ингушетия и Чеченской Республике.

В Республике Дагестан функционируют курорты Каякент, Манас и Талги, различающиеся по специализации и наличию лечебных факторов.

Каякент - бальнеогрязевой курорт, на территории которого расположены минеральные источники различного химического состава.

Манас - приморский климатический курорт, расположенный на берегу Каспийского моря. Курорт располагает источниками минеральных вод.

Бальнеологический курорт Талги располагает минеральными водами различного состава.

В Кабардино-Балкарской Республике расположен известный бальнеологический и горноклиматический курорт Нальчик. Наряду с климатом важнейшим лечебным фактором являются долинская термальная, белореченская термальная и белореченская сульфидная минеральные воды. Для грязелечения на территории курорта применяют иловую грязь Тамбуканского озера.

В Карачаево-Черкесской Республике на территории Тебердинского заповедника на высоте 1280 - 1420 метров находится горноклиматический курорт Теберда. Курорт располагает источниками углекислых гидрокарбонатно-хлоридных, натриево-кальциевых минеральных вод.

На территории Республики Ингушетия находится горноклиматический курорт Армхи.

Зарамаг, Кармадон, Первый Редант, Тамиск являются наиболее известными курортами Республики Северная Осетия - Алания.

Зарамаг и Кармадон - бальнеологическая курортная местность. Основные лечебные факторы - климат и минеральная вода.

В Республике Северная Осетия - Алания расположена климатическая курортная местность - Первый Редант.

Бальнеологический курорт характеризуется наличием источников минеральных вод, содержащих цинк, медь, йод и бром.

В Чеченской Республике находится бальнеологический курорт Серноводск, на территории которого расположены 9 источников минеральных вод различного состава.

На территории Северо-Кавказского федерального округа расположены крупные горнолыжные курорты: в Карачаево-Черкесской Республике - Домбай, в Кабардино-Балкарской Республике - Приэльбрусье, в Республике Северная Осетия - Алания - Цей.

Республика Дагестан, располагающая протяженным побережьем Каспийского моря, является центром пляжного туризма.

Несмотря на наличие значимых конкурентных преимуществ для развития туристической отрасли, в том числе туристических центров, субъекты Российской Федерации, входящие в состав Северо-Кавказского федерального округа, характеризуются слабым уровнем развития индустрии туризма.

Доля Северо-Кавказского федерального округа в туристической отрасли Российской Федерации составляет около 6 процентов, а доля туризма в валовом региональном продукте Северо-Кавказского федерального округа не превосходит 2 процентов.

Небольшой вклад туристической отрасли в экономику регионов Северо-Кавказского федерального округа связан с недостаточным объемом туристического потока и высокой долей частного (теневого) сектора. Наибольшая доля неорганизованного туристического потока и минимальная длительность пребывания туристов, а, следовательно, и низкие расходы туристов характерны для центров горнолыжного, спортивного и экстремального туризма.

Доля иностранных туристов во всех субъектах Российской Федерации, входящих в состав Северо-Кавказского федерального округа, ниже среднероссийского уровня.

Развитие туристического комплекса Северо-Кавказского федерального округа сдерживается отсутствием качественной туристской инфраструктуры и невысоким уровнем сервиса, низким уровнем развития транспортной сети, негативным имиджем Северо-Кавказского федерального округа, недостаточным уровнем обеспечения безопасности, наличием ограниченного, регламентированного режима посещения территории части субъектов Российской Федерации, входящих в состав Северо-Кавказского федерального округа, для иностранных граждан. Невысокой остается обеспеченность указанных субъектов Российской Федерации гостиницами и специальными средствами размещения. Чрезвычайно слабое распространение имеет международная система классификации гостиниц на территории Северо-Кавказского федерального округа.

В настоящее время большинство санаторно-курортных организаций используются как базы отдыха и не соответствуют требованиям оказания санаторно-курортного лечения, имеют место факты строительства коттеджей, бензоколонок и других объектов, несвойственных курортному региону, а также факты непродуманного и несогласованного городского и ку-

рортного строительства, приводящего к чрезмерным нагрузкам на коммуникации, нехватке питьевой воды и иным аварийным ситуациям.

Не в полной мере соответствует установленным законодательством Российской Федерации требованиям экологическая и санитарно-эпидемиологическая обстановка на территории особо охраняемого эколого-курортного региона Кавказские Минеральные Воды, имеются значительные проблемы в организации сбора и утилизации отходов на территории региона. Основная проблема в обеспечении водоснабжением и канализацией курортов Северо-Кавказского федерального округа заключается в значительном износе инженерных сетей. Неэффективное позиционирование туристического продукта среди конкретных целевых групп является одним из препятствий для реализации туристического потенциала Северо-Кавказского федерального округа.

Приоритетным направлением туристической отрасли Северо-Кавказского федерального округа является лечебно-оздоровительный и горнолыжный туризм, стимулирующий развитие культурно-познавательного, делового, экологического, спортивного, этнического и других видов туризма.

Реализация природного потенциала в районе долины Архыз Карачаево-Черкесской Республики, районе горы Эльбрус в Кабардино-Балкарской Республике, районе ущелья Мамисон в Республике Северная Осетия - Алания и курорта Матлас Республики Дагестан позволит создать один из наиболее крупных в стране горнолыжных кластеров.

Одной из стратегических задач развития туризма является стимулирование развития на территории Северо-Кавказского федерального округа новых туристических центров помимо уже существующих курортов. Формирование новых инвестиционных площадок позволит ускорить процесс обновления основных фондов отрасли, усилит конкуренцию и качество предоставляемых услуг, а также позволит повысить разнообразие туристического предложения, плотность рекреационных зон и уровень инфраструктурной освоенности.

Задания для работы на занятии

Задание 1. Определить количество основных пищевых веществ при организации питания для жителей Северо – Кавказского федерального округа.

Задание 2. Составить меню для организации питания для жителей Северо – Кавказского федерального округа таблица 7.1.

Задание 3. Рассчитать необходимое количество продуктов, расчет представить в виде таблицы 7.2

Задание 4. Сделать анализ разработанного меню с учетом минимального набора продуктов питания - Таблица 7.3

Таблица 7.1. Меню здорового питания

№ п/п	Наименование блюд	Выход г	Состав рациона					Энерг. цен- ность, ккал
			Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	
			всего	жив.	всего	раст.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							

Таблица 7.2- Расчет необходимого количества продуктов

Наименование продуктов	Наименование блюд							Всего

Таблица 7.3 – Анализ использования продуктов в разработанном меню

Наименование продуктов	Ед. изм.	Количество продуктов,		
		Рекомен- дуемое	Фактическое	Отклонение

Справочный материал для работы

Состав субъектов Российской Федерации Северо – Кавказского федерального округа

- Республика Дагестан
- Республика Ингушетия
- Кабардино-Балкарская Республика
- Карачаево-Черкесская Республика
- Республика Северная Осетия – Алания
- Чеченская Республика
- Ставропольский край

Таблица 7.4 - Химический состав и энергетическая ценность минимального набора продуктов питания для СКФО

Наименование	Трудоспособное население	Пенсионеры	Дети
Белки (г в сутки)	87	74	72
Жиры (г в сутки)	82	70	69
Углеводы (г в сутки)	359	293	28
Энергетическая ценность (ккал)	2525	2100	2054

Таблица 7.5 - Минимальный набор продуктов питания (кг в год)

Наименование продукта	Трудоспособное население	Пенсионеры	Дети

Хлебные продукты (хлеб и макаронные изделия в пересчете на муку, мука, крупы, бобовые) - всего	134,1	107,9	80,2
в том числе:			
бобовые	6	5	3,1
мука пшеничная	5,5	5	4,5
рис	4,5	3	3,5
другие крупы (кроме риса)	4,5	5	5,5
хлеб пшеничный	140	110	74,2
хлеб ржаной	3	2	3,2
макаронные изделия	9	8	7,1
Картофель	75	65	73,1
Овощи и бахчевые - всего	122	107	124,7
в том числе:			
капуста свежая и квашеная	35	35	33,6
огурцы и помидоры свежие и соленые	7	7	12,6
столовые корнеплоды	30	30	35,4
прочие овощи	45	30	38,1
бахчевые	5	5	5
Фрукты свежие	60	45	118,2
Сахар и кондитерские изделия в пересчете на сахар - всего	23,7	21,2	21,9
в том числе:			
сахар	22,5	20	18,8
конфеты	1	1	2
печенье	1	1	3,5
Мясопродукты - всего	58,5	54	44,4
в том числе:			
говядина	14	12	15,1
баранина	5	4	2,6
свинина	5,5	5	2,7
мясо птицы	34	33	24
Рыбопродукты - всего	14	11	15,2
в том числе:			
рыба свежая	13	10	14,2
сельдь	1	1	1
Молоко и молокопродукты в пересчете на молоко - всего	257	224,4	360,2
в том числе:			
молоко, кефир	95	80	137,3
сметана	2	2	3
масло сливочное	3,3	3	5,5
творог	8	8	14,1
сыр	6,5	5	4,5
Яйца (штук)	210	200	202
Масло растительное, маргарин и другие жиры - всего	12,5	11	6,4
в том числе:			
маргарин и другие жиры	1	1	0,5
масло растительное	11,5	10	5,9

Прочие продукты (соль, чай, специи) - всего	4,9	4,1	3,5
в том числе:			
соль	3,7	2,9	2,4
чай	0,5	0,5	0,4
специи	0,7	0,7	0,7

Контрольные вопросы для собеседования

1. Основные достопримечательности в Северо – Кавказском федеральном округе
2. Дать характеристику развития туристического комплекса Северо-Кавказского федерального округа
3. Дать характеристику здоровому питанию
4. Требования к разработке меню для организации питания жителей Северо – Кавказского федерального округа

Задание для самостоятельной работы:

Дать характеристику структуры питания населения Северо – Кавказского федерального округа. Основные направления оптимизации здорового питания

Задания для дополнительного бонуса

Разработать рефераты и презентации: Меню здорового питания для населения Северо – Кавказского федерального округа.

Практическая работа № 8.

Научное обеспечение реализации Государственной политики в области здорового питания.

Учебные цели: Ознакомится с методическими основами составления рационов здорового питания с использованием лечебно - профилактических пищевых продуктов. Научить составлять суточные рационы в соответствии с физиологическими нормами питания. Развитие у студентов социально-личностных качеств, способствующих их творческой активности.

В результате изучения темы студенты должны:

Знать: функционирование системы поддержки здоровья и безопасности труда персонала предприятия питания, анализировать деятельность предприятия питания с целью выявления рисков в области безопасности труда и здоровья персонала

Уметь: Применять полученные знания в организации работы предприятий питания туристско-рекреационного кластера.

Владеть: Способностью разрабатывать ассортимент продукции питания различного назначения, организовать ее выработку в производственных условиях, методами анализа

деятельности предприятия питания с целью выявления рисков в области здоровья персонала.

Теоретическая часть.

В последнее десятилетие в России отмечается повышенное внимание Правительства к вопросам формирования модели здорового питания среди жителей нашей страны. Принят ряд документов, заложивших основные направления деятельности государства в данном направлении (Доктрина продовольственной безопасности Российской Федерации, утв. указом Президента Российской Федерации от 21.01.2020 N 20; Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания, утв. приказом Минздрава России от 19.08.2016 N 614; Паспорт национального проекта «Демография», утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16 и др.). Между тем во многих развитых странах формирование здорового образа жизни, в том числе за счёт сбалансированного рациона питания, уже на протяжении многих лет возведено в ранг обязательных мер государственного управления. А профильные министерства и ведомства, занимающиеся вопросами общественного здравоохранения как на общегосударственном, так и территориальном уровнях, многие годы используют разнообразные подходы для улучшения здоровья населения, в том числе за счет реализации мероприятий, направленных на *формирование здоровых пищевых привычек*.

Концепцию обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия путем развития функционального и специализированного хлебопечения в РФ до 2020г. (Хлеб-это здоровье экономического развития РФ на период до 2020 года» от 27.11.2008 года, и по инициативе профессионального сообщества хлебопекарного и кондитерского бизнеса России. Эта программа актуальна и продолжает развивать ассортимент продукции в настоящее время.

Основными задачами концепции являются:

- внедрение новых технологий в отрасли хлебопекарной промышленности, позволяющих значительно расширить ассортимент и увеличить производство хлебобулочных изделий нового поколения с заданными качественными характеристиками, в том числе функциональных и специализированных;
- содействие улучшению здоровья и качества жизни населения посредством создания условий увеличения потребления высококачественных безопасных хлебобулочных изделий функционального и специализированного назначения;
- содействие обеспечению доступности хлебобулочных изделий здорового питания для всех слоев населения.

Микронутриенты относятся к незаменимым пищевым веществам. Они абсолютно необходимы для нормального осуществления обмена веществ, роста и развития организма, защиты от болезней и вредных факторов внешней среды, надежного обеспечения всех жизненных функций.

Организм человека не синтезирует микронутриенты и должен получать их в готовом виде с пищей. Способность запасать микронутриенты впрок на долгий срок у организма отсутствует. Поэтому они должны поступать регулярно, в полном наборе и количествах, соответствующих физиологической потребности человека.

Недостаточное потребление витаминов наносит существенный ущерб здоровью: снижает физическую и умственную работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям, усиливает отрицательное действие на организм неблагоприятных условий, вредных факторов производства, повышает профессиональный травматизм, чувствительность организма к воздействию радиации, сокращает продолжительность активной трудовой жизни. Недостаточное поступление витаминов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует постоянному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний и препятствует формированию здорового поколения.

То же самое относится к проблеме обеспечения человека недостающими минеральными веществами (кальций, натрий, калий), микроэлементами (йод, фтор, селен, цинк, железо). Недостаток потребления кальция повышает риск и тяжесть рахита у детей, остеопороза у мужчин и женщин.

Дефицит железа является причиной широкого распространения скрытых (латентных) и явных форм железодефицитной анемии. Положение усугубляется несбалансированным питанием населения, снижается потребление мяса и мясопродуктов, овощей и фруктов и ряда других продуктов, являющихся источниками витамина С и группы В, которые в значительной степени влияют на усвояемость и метаболизм железа.

Возрастает опасность йоддефицитных состояний, повышается риск не только эндемического зоба и аденом щитовидной железы, но также недостаток йода является одной из причин низкорослости, нарушения умственной деятельности у детей и взрослых.

Следствием несбалансированного питания является ряд нарушений здоровья населения: кариес, зоб, болезни сердца, ЖКТ, костно-мышечной системы, крови и другие. Внедрение программы здорового питания требует контроля за ходом осуществляемых действий и оценки их эффективности. Изменение питания населения, а тем более снижение заболеваемости и смертности, которые вызваны неправильным питанием, требует достаточно долгого времени. Поэтому при оценке рекомендуется использовать подходы, которые позволяют в корот-

кие сроки оценить **ход развития** программы, дать оценку тому, насколько вовлечены в программу партнеры, как достигается между ними согласие по целям и задачам, как готовятся специалисты для осуществления программы, какова роль СМИ и их влияние на образование населения в программе и так далее.

Это позволяет сделать **оценка процессов**. Оценка процессов позволяет предсказать, в какой степени можно ожидать достижения конечных результатов программы, и дает возможность в короткие сроки усовершенствовать развитие программы.

Задания для работы на занятии

Задание 1. Дать характеристику продуктов лечебно – профилактического питания

Задание 2. Определить распределение основных пищевых веществ при организации питания для жителей Северо – Кавказского федерального округа. Результаты оформить в виде таблицы 8.1.

Задание 3. Составить меню для организации питания для жителей Северо – Кавказского федерального округа. Рассчитать необходимое количество продуктов, расчет представить в виде таблицы 8.2.

Задание 4. Сделать анализ разработанного меню с учетом минимального набора продуктов питания таблица 8.3.

Таблица 8.1. Меню здорового питания

№ п/п	Наименование блюд	Выход г	Состав рациона					Энерг. цен- ность, ккал
			Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	
			всего	жив.	всего	раст.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							

Таблица 8.2- Расчет необходимого количества продуктов

Наименование продуктов	Наименование блюд							Всего

Таблица 8.3 – Анализ использования продуктов в разработанном меню

Наименование продуктов	Ед. изм.	Количество продуктов,		
		Рекомен- дуемое	Фактическое	Отклонение

Задание для самостоятельной работы:

Дать характеристику ассортимента продуктов лечебно – профилактического питания для населения Северо – Кавказского федерального округа.

Задания для дополнительного бонуса по бально - рейтинговой системе: Разработать рефераты и презентации: продукты лечебно – профилактического питания для населения Северо – Кавказского федерального округа:

- Республика Дагестан
- Республика Ингушетия
- Кабардино-Балкарская Республика
- Карачаево-Черкесская Республика
- Республика Северная Осетия – Алания
- Чеченская Республика
- Ставропольский край

Задание 5. Защитить творческие проекты «Характеристика ассортимента продуктов лечебно – профилактического питания для населения Северо – Кавказского федерального округа».

Заключение

Занятие является завершающим, для получения зачета студент должен представить оформленную рабочую тетрадь. **Рабочая тетрадь** – Дидактический комплекс, предназначенный для контроля учебной и самостоятельной работы обучающегося, она позволяет оценивать уровень усвоения учебного материала. В рабочей тетради должны быть представлены все материалы по практической и самостоятельной работе.

Рекомендуемая литература и интернет - ресурсы:

Основная литература:

1. Технология продукции общественного питания : учебник для бакалавров направления подготовки 19.03.04 — «Технология продукции и организация общественного питания» / М. Н. Куткина, С. А. Елисеева, И. В. Симакова, О. И. Иринина. — Санкт-Петербург : Троицкий мост, 2022. — 674 с. — ISBN 978-5-6044302-8-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111168.html>
2. Научно-практические аспекты производства продукции индустрии питания : учебник / М. Н. Куткина, С. А. Елисеева, Н. В. Барсукова, И. В. Симакова. — Санкт-Петербург : Троицкий мост, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-6046938-1-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116124.html>

Дополнительная литература:

1. Валеология : учебное пособие / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Ж. П. Лабодаева [и др.] ; под редакцией Т. С. Борисовой. — 2-е изд. — Минск : Вышэйшая школа, 2021. — 384 с. — ISBN 978-985-06-3382-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/120131.html>
2. Корнеева, Т. А. Основы рационального питания : учебное пособие / Т. А. Корнеева, Е. Э. Седова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 72 с. — ISBN 978-5-7782-3449-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91295.html>
3. Васюкова, А.Т. Технология продукции общественного питания : учебник / А.Т. Васюкова, А.А. Славянский, Д.А. Куликов ; под ред. А.Т. Васюкова. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2015. - 496 с.

Интернет-ресурсы:

1. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для профессионального образования. — **Режим доступа:** <http://window.edu.ru>
2. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. [http : //www.gpntb.ru/](http://www.gpntb.ru/) <http://www.vuz-sib.ru/index.php?id=2&uz=303> <http://orel.rsl.ru/>
3. Указ Президента РФ от 21 января 2020 г. N 20 "Об утверждении Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации" — **Режим доступа:** <https://base.garant.ru/73438425/>
4. Роспотребнадзор. Проект здоровое питание. <https://здоровое-питание.рф/>

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

по дисциплине

КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Наименование работы:

Выполнил:

Студент _____

_____ курса группы _____

Направление подготовки: 19.03.04

_____ формы обучения

(подпись)

Руководитель работы:

(ФИО, должность, кафедра)

Работа выполнена и
защищена с оценкой _____ Дата защиты _____

Пятигорск, 20__ г.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Методические указания

по организации и проведению самостоятельной работы
по дисциплине: «Концепция здорового питания» для студентов
направления подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация
общественного питания
направленность (профиль)-Технология и организация ресторанного дела

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Цель и задачи самостоятельной работы
 2. Технологическая карта самостоятельной работы студента
 3. Порядок выполнения самостоятельной работы студентом
 - 3.1 Методические рекомендации по работе с учебной литературой
 - 3.2 Методические рекомендации по подготовке к практическим и лабораторным занятиям
 - 3.3 Методические рекомендации по самопроверке знаний
 - 3.4. Методические рекомендации по написанию научных текстов (докладов, рефератов, эссе, научных статей и т.д.)
 - 3.5. Методические рекомендации по выполнению индивидуальных творческих заданий
 - 3.6. Методические указания по подготовке к экзаменам и зачетам
 4. Контроль самостоятельной работы студентов
- Рекомендуемая литература и интернет - ресурсы

Введение

Самостоятельная работа студента (СРС) наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. СРС – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Под самостоятельной работой студентов понимается планируемая учебная, учебно-исследовательская, а также научно-исследовательская работа студентов, которая выполняется во внеаудиторное время по инициативе студента или по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Изучение курса «Концепция здорового питания» подразумевает большой объем самостоятельной работы студентов: изучение теоретического материала, работу с нормативными документами технологии производства и организации общественного питания, чтение дополнительной литературы, ответы на вопросы для самопроверки.

Образовательная программа бакалавриата ориентирована на подготовку руководителей предприятий общественного питания, работников занятых научно-исследовательской и аналитической деятельностью. Программа готовит специалистов к профессиональной работе в качестве руководителя в ресторанной индустрии и предприятиях общественного питания, торговых сетях, реализующих готовую кулинарную продукцию, инспекционных службах по контролю качества и сертификации продовольственного сырья, в проектных и торговых организациях по реализации торгово - технологического и холодильного оборудования, в пищевых технологических лабораториях, а также в качестве педагогических и административных работников в начальных и среднепрофессиональных учебных заведениях.

Решение задач современного образования невозможно без повышения роли самостоятельной работы студентов над учебным материалом, развитие навыков самостоятельной работы, стремление к профессиональному росту и гордости за выбранную специальность, воспитание творческой активности и инициативы будущих выпускников.

Цель освоения дисциплины Концепция здорового питания формирование набора профессиональных (ПК-5) компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, направленность (профиль) Технология и организация ресторанного дела

Задачи освоения дисциплины Концепция здорового питания:

- формировать профессиональные знания и способность осуществлять контроль качества, безопасности сырья и готовой продукции с использованием нормативной документации, основных и прикладных методов исследований

- формировать профессиональные знания и способность организовывать технологический процесс производства продуктов питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов с применением современного технологического оборудования, традиционных и новых видов сырья
- формировать профессиональные знания и способность выявлять объекты для улучшения технологии пищевых производств с учетом прогрессивных методов эксплуатации оборудования, принципов управления качеством, безопасностью и прослеживаемостью производства, основ физиологии пищеварения и обмена веществ, современных концепций питания.

1. Цель и задачи самостоятельной работы

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа студентов (СРС) в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К основным видам самостоятельной работы студентов относятся:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе
- рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание докладов;
- подготовка к семинарам, практическим и лабораторным работам, их оформление;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- выполнение учебно-исследовательских работ, проектная деятельность;
- подготовка практических разработок и рекомендаций по решению проблемной ситуации;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе

- электронных обучающих и аттестующих тестов;
- выполнение курсовых работ (проектов) в рамках дисциплин;
- выполнение выпускной квалификационной работы и др.

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных качеств студентов и условий учебной деятельности.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

- подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);
- основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Самостоятельная работа по дисциплине «Концепция здорового питания» направлена на формирование следующих компетенций:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-5. Способен применять специализированные и профессиональные знания, в том числе инновационные, в области технологии производства продуктов питания, определять направления развития технологии пищевых производств, повышения качества и безопасности готовой продукции	ИД-1 _{ПК-5} Осуществляет контроль качества, безопасности сырья и готовой продукции с использованием нормативной документации, основных и прикладных методов исследований ИД-2 _{ПК-5} Организует технологический процесс производства продуктов питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов с применением современного технологического оборудования, традиционных и новых видов сырья ИД-3 _{ПК-5} Выявляет объекты для улучшения технологии пищевых производств с учетом прогрессивных методов эксплуатации оборудования, принципов управ-	Использует знания и способность осуществлять контроль качества, безопасности сырья и готовой продукции с использованием нормативной документации, основных и прикладных методов исследований Использует знания и способность организовывать технологический процесс производства продуктов питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов с применением современного технологического оборудования, традиционных и новых видов сырья Использует знания и способность выявлять объекты для улучшения технологии пищевых производств с учетом прогрессивных методов эксплуатации оборудования, принципов управления качеством, безопасностью и просле-

	ления качеством, безопасностью и прослеживаемостью производства, основ физиологии пищеварения и обмена веществ, современных концепций питания	живаемостью производства, основ физиологии пищеварения и обмена веществ, современных концепций питания
--	---	--

Ведущая цель организации и осуществления СРС совпадает с целью обучения студента – формирование набора общенаучных, профессиональных и специальных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки «Концепция здорового питания».

При организации СРС важным и необходимым условием становятся формирование умения самостоятельной работы для приобретения знаний, навыков и возможности организации учебной и научной деятельности. Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами СРС являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и
- практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

2. Технологическая карта самостоятельной работы студента

Таблица 1. Технологическая карта самостоятельной работы студента

Коды реализуемых	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной	Средства и технологии оценки
------------------	----------------------------	----------------------------------	------------------------------

компетенций, индикатора(ов)		работы	
ИД-1ПК-5, ИД-2ПК-5, ИД-3ПК-5	Подготовка к практическим занятиям	Отчет по практическим работам № 1-8	Собеседование Защита работ
	Выполнение индивидуального исследовательского проекта по заданной тематике	Текст индивидуального творческого задания по актуальной тематике	Отчет (письменный) по индивидуальному творческому заданию
	Самостоятельное изучение литературы и Интернет – источников по темам № 1 - 8	Конспект	Собеседование
	Выполнение курсовой работы по дисциплине «Концепция здорового питания»	Курсовая работа	Защита курсовой работы

3. Порядок выполнения самостоятельной работы студентом

3.1. Методические рекомендации по работе с учебной литературой

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил.

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса.

Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) допол-

нять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Выделяют четыре основные установки в чтении научного текста:

- информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию) усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)
- аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)
- творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п.)
- использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

3.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что упражнение и решение задач проводятся по вычитанному на лекциях материалу и связаны, как правило, с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса.

Следует подчеркнуть, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При этих условиях студент не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки лекции.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками.

Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

Вид самостоятельной работы: подготовка к практическим занятиям.

Подготовка к практическим занятиям является одной из важнейших форм самостоятельной работы студентов. Целью практических занятий является закрепление знаний, полученных на лекционных занятиях и в ходе самостоятельной работы, а также выработка навыков работы с учебной и научной литературой.

Подготовку к практическим занятиям следует начинать с повторения материала лекции по соответствующей теме, а потом переходить к изучению материала учебника, руководствуясь планом практического занятия, данного в методических указаниях к практическим занятиям. По завершении изучения рекомендованной литературы, студенты могут проверить свои знания с помощью вопросов для самоконтроля, содержащихся в конце плана каждого занятия по соответствующей теме.

Подготовка к практическим занятиям способствует закреплению и углублению понимания изученного материала, а также приобретению навыков анализа конкретных производственных ситуаций.

Допуск к практическим работам происходит при наличии у магистрантов печатного варианта отчета. Защита отчета проходит в форме доклада магистранта по выполненной работе и ответов на вопросы преподавателя.

Максимальное количество баллов магистрант получает, если оформление отчета соответствует установленным требованиям, а отчет полностью раскрывает суть работы. Основанием для снижения оценки являются:

- при защите практической работы допущены неточности или применены некорректные формулировки материала;

- работа выполнена не полностью, однако объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы по основным, принципиально важным задачам работы.

Отчет может быть отправлен на доработку в следующих случаях:

- оформление отчета не отвечает требованиям нормоконтроля;
- в работе допущены ошибки (не грубые) и неточности.

Итоговый продукт самостоятельной работы: отчет по практическим работам.

Средства и технологии оценки: собеседование.

Критерии оценки работы студента:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний; использует в ответе дополнительный материал, все предусмотренные программой задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному; анализирует полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий. Знает особенности применения пищевых и биологически активных добавок.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой заданий выполнено, но в них имеются ошибки, при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет лабораторные работы, необходимые лабораторные компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если при собеседовании студент раскрывает вопросы по темам дисциплины; хорошо ориентируется: в терминах, в правилах установки современного оборудования.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если при собеседовании студент допускает грубые ошибки; не ориентируется в терминах.

3.3. Методические рекомендации по самопроверке знаний

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, провести самопроверку усвоенных знаний, ответив на контрольные вопросы по изученной теме.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала - умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

Вопросы для собеседования

Тема 1. Здоровое питание – определяющий фактор здоровья нации.

1. Актуальные задачи и приоритетные направления государственной политики в области здорового питания населения России
2. Научное обоснование концепции оптимального питания. Роль питания в сохранении здоровья и профилактике алиментарных заболеваний.
3. Дать характеристику нормативных документов по организации здорового питания
4. Концепция государственной политики здорового питания населения Российской Федерации на период до 2020 года
5. Дать характеристику структуры питания населения Российской Федерации.
6. Что является основой формирования научно-технической политики в области здорового питания.
7. Какие приоритеты в развитии научно-технической политики в области здорового питания Вам известны?

8. Особенности развития государственной научно-технической политики в области здорового питания?

Тема 2. Государственная политика в области здорового питания.

1. Потребность в пищевых веществах и энергии — научная основа здорового питания.
2. Пища как источник и носитель потенциально опасных веществ. Безопасность пищи.
3. Основные приоритеты в области улучшения питания.
4. Из таких составляющих складывается здоровое питание.
5. Какие факторы питания влияют на возникновение алиментарных заболеваний?
6. Какие болезни возникают при недостаточном питании или его отсутствии?
7. Какие болезни возникают при избыточном питании?
8. Какие заболевания возникают при нерациональном, несбалансированном питании?

Тема 3. Основные пищевые нутриенты. Классификация физиологически функциональных ингредиентов пищи.

1. Характеристика концепции здорового питания.
2. Характеристика функциональных ингредиентов в организации здорового питания.
3. Изучение пищевого статуса населения.
4. Как характеризуется концепция здорового питания?
5. Какие функциональные ингредиенты используют в организации здорового питания?
6. Какие функциональные ингредиенты используют в создании продуктов с заданными свойствами?
7. Что включает изучение пищевого статуса населения?

Тема 4. Структура питания и основные показатели здоровья нации

1. Характеристика основных видов питания.
2. Основные приоритеты в области улучшения питания. Ликвидация дефицита полноценного белка.
3. Ликвидация дефицита микронутриентов (витаминов, железа, йода, селена, кальция и магния)
4. Из таких составляющих складывается здоровое питание?
5. Какие вопросы изучает нутрициология?
6. Что относится к объектам исследования современной нутрициологии?
7. Что включает изучение пищевого статуса населения?
8. Дайте характеристику Пирамиде здорового питания.
9. Что является основным элементом рационального питания?
10. Основные требования к составлению суточного рациона питания.

Тема 5. Исследование характера индивидуального питания

1. Изучение фактического питания населения.
2. Государственная политика в области здорового питания: приоритеты федерального уровня.
3. Концепция государственной политики в области здорового питания на период до 2020 года.
4. Какой метод изучения индивидуального потребления пищи предусматривает взвешивание блюд и продуктов?
5. В чем сущность метода пищевого анамнеза (история питания) ?
6. Какие недостатки метода пищевого анамнеза?
7. В чем преимущества метода анализа частоты потребления пищи?
8. В чем преимущества метода 24-часового воспроизведения питания?
9. Какие недостатки метода 24-часового воспроизведения питания?
10. Какие требования предъявляются к интервьюеру?
11. Возраст респондентов по методу 24-часового воспроизведения питания?
12. В чем особенности опроса о потреблении пищи у детей?
13. Какова техника проведения интервью?
14. Как правильно составить анкету и провести опрос?
15. Как определить оценку количества пищи?

Тема 6. Составление рационального здорового питания для отдельных групп населения.

1. Составление рационального здорового питания для отдельных групп населения.
2. Режим питания.
3. Физиологические нормы питания для различных категорий потребителей.
4. Что такое рациональное здоровое питание?
5. Какие существуют виды питания?
6. Что такое режим питания?
7. Что такое физиологические нормы питания?
8. В чем заключаются физиологические основы составления рационов питания?

Тема 7. Разработка меню здорового питания для жителей

Северо – Кавказского федерального округа

1. Структура питания и состояние здоровья населения России.
2. Методы оценки состояния питания населения.
3. Схема реализации концепции здорового питания.
4. Основные достопримечательности в Северо – Кавказском федеральном округе.

5. Дать характеристику развития туристического комплекса Северо-Кавказского федерального округа.
6. Дать характеристику здоровому питанию.
7. Требования к разработке меню для организации питания жителей Северо – Кавказского федерального округа

Тема 8. Научное обеспечение реализации Государственной политики в области здорового питания. Внедрение программы здорового питания

1. Государственное регулирование в области обеспечения качества и безопасности сырья, пищевых продуктов.
2. Государственный надзор и контроль в области обеспечения качества и безопасности сырья, пищевых продуктов.
3. Научное обеспечение реализации Государственной политики в области здорового питания.
4. Государственное регулирование в области обеспечения качества и безопасности сырья, пищевых продуктов.
5. Государственный надзор и контроль в области обеспечения качества и безопасности сырья, пищевых продуктов.
6. Научное обеспечение реализации Государственной политики в области здорового питания.
7. Дать характеристику ассортимента продуктов лечебно – профилактического питания для населения Северо – Кавказского федерального округа.
8. Основные подходы к разработке программы здорового питания.
9. Основные направления обеспечения реализации Государственной политики в области здорового питания.
10. Внедрение программ здорового питания. Подготовка специалистов в области здорового питания.
11. Основные подходы к разработке программы здорового питания.
12. Основные направления обеспечения реализации Государственной политики в области здорового питания.
13. Внедрение программ здорового питания. Подготовка специалистов в области здорового питания.
14. Дать характеристику здоровому питанию
15. Требования к разработке меню для организации питания жителей Северо – Кавказского федерального округа.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя вопросы базового и повышенного уровней для собеседования, которые позволяют оценить ответы студентов по темам дисциплины «Концепция здорового питания».

Предлагаемые студенту вопросы для собеседования позволяют проверить следующие компетенции: ПК-5. Вопросы для собеседования повышенного уровня отличаются от базового более глубокими знаниями материала.

При проверке задания, оцениваются приобретенные знания и умения в вопросах оптимизации технологических процессов, способность уверенно излагать изученный материал.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования нормативными документами, справочниками.

Оценочный лист студента по результатам собеседования Ф.И.О.

№ п/п	Фамилия, имя студента	Вид работы						Итог
		Знание терминологии курса дисциплины	Раскрытие проблемы, темы	Ясность, четкость, логичность, научность изложения	Обоснованность излагаемой позиции, ответа	Самостоятельность формулировки позиции	Правильность ответов на задаваемые вопросы	
1								
2								
...								

3.4. Методические рекомендации по написанию научных текстов (докладов, рефератов, эссе, научных статей и т.д.)

Перед тем, как приступить к написанию научного текста, важно разобраться, какова истинная цель вашего научного текста - это поможет вам разумно распределить свои силы и время.

Вначале нужно определиться с идеей научного текста. Для этого необходимо научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), или научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного).

Следует научиться организовывать свое время – важнейшее условие настоящего творчества. Иногда именно на организацию такого времени уходит немалая часть сил и талантов.

Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно (чтобы и самому понятно было), а также стремясь структурировать свой текст. Работа, написанная «сплошным текстом» (без заголовков, без выделения крупным шрифтом наиболее важным мест и т. п.), плохо запоминается и воспринимается.

Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых в конкретном учебном заведении порядков.

Реферат (доклад) - это самостоятельное исследование студентом определенной проблемы, комплекса взаимосвязанных вопросов.

Реферат (доклад) не должны составляться из фрагментов статей, монографий, пособий. Кроме простого изложения фактов и цитат, в реферате должно проявляться авторское видение проблемы и ее решения.

Основные этапы подготовки реферата (доклада) студентом:

- выбор темы;
- определение цели и задач работы, основных моментов избранной темы;
- консультирование по вопросам подбора литературы;
- составление предварительного плана.

Следующим этапом является работа с литературой. Необходимая литература подбирается студентом самостоятельно.

После подбора литературы целесообразно сделать рабочий вариант плана работы. В нем нужно выделить основные вопросы темы и параграфы, раскрывающие их содержание.

Составленный список литературы и предварительный вариант плана уточняются, согласуются на очередной консультации с руководителем.

Затем начинается следующий этап работы - изучение литературы. Только внимательно читая и конспектируя литературу, можно разобраться в основных вопросах темы и подготовиться к самостоятельному (авторскому) изложению содержания реферата (доклада).

Конспектируя первоисточники, необходимо отразить основную идею автора и его позицию по исследуемому вопросу, выявить проблемы и наметить задачи для дальнейшего изучения данных проблем.

Систематизация и анализ изученной литературы по проблеме исследования позволяют студенту написать работу.

Рабочий вариант текста реферата (доклада) предоставляется руководителю на проверку. На основе рабочего варианта текста руководитель вместе со студентом обсуждает возможности доработки текста, его оформление. После доработки реферат сдается на кафедру для его оценивания руководителем.

Требования к написанию реферата (доклада). Написание реферата (доклад) является обязательным условием выполнения плана СРС по любой дисциплине профессионального цикла.

Тема реферата (доклада) может быть выбрана студентом из предложенных при изучении разделов дисциплины, или определена самостоятельно, исходя из интересов студента (в рамках изучаемой дисциплины). Выбранную тему необходимо согласовать с преподавателем.

Реферат (доклад) должен быть написан научным языком. Объем реферата (доклада) должен составлять 20-25 стр.

Структура реферата:

- Введение (не более 3-4 страниц). Во введении необходимо обосновать выбор темы, ее актуальность, очертить область исследования, объект исследования, основные цели и задачи исследования.
- Основная часть состоит из 2-3 разделов. В них раскрывается суть исследуемой проблемы, проводится обзор мировой литературы и источников Интернет по предмету исследования, в котором дается характеристика степени разработанности проблемы и авторская аналитическая оценка основных теоретических подходов к ее решению. Изложение материала не должно ограничиваться лишь описательным подходом к раскрытию выбранной темы. Оно также должно содержать собственное видение рассматриваемой проблемы и изложение собственной точки зрения на возможные пути ее решения.
- Заключение (1-2 страницы). В заключении кратко излагаются достигнутые при изучении проблемы цели, перспективы развития исследуемого вопроса
- Список использованной литературы (не меньше 10 источников), в алфавитном порядке, оформленный в соответствии с принятыми правилами. В список использованной литературы рекомендуется включать работы отечественных и зарубежных авторов, в том числе статьи, опубликованные в научных журналах в течение последних 3-х лет и ссылки на ресурсы сети Интернет.
- Приложение (при необходимости).

Требования к оформлению:

- текст с одной стороны листа;
- шрифт Times New Roman;
- кегль шрифта 14;
- межстрочное расстояние 1,5;
- поля: сверху 2,5 см, снизу – 2,5 см, слева - 3 см, справа 1,5 см;

- реферат должен быть представлен в сброшюрованном виде.

Порядок защиты реферата (доклада):

Защита реферата (доклада) проводится на практических занятиях, после окончания работы студента над ним и исправления всех недочетов, выявленных преподавателем в ходе консультаций. На защиту реферата отводится 5-7 минут времени, в ходе которого студент должен показать свободное владение материалом по заявленной теме. При защите реферата приветствуется использование мультимедиа-презентации.

Оценка реферата (доклада):

Реферат (доклад) оценивается по следующим критериям:

- соблюдение требований к его оформлению;
- необходимость и достаточность для раскрытия темы приведенной в тексте реферата информации;
- умение студента свободно излагать основные идеи, отраженные в реферате (докладе);
- способность студента понять суть задаваемых преподавателем и сокурсниками вопросов и сформулировать точные ответы на них.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний; использует для написания доклада современные научные материалы; анализирует полученную информацию, проявляет самостоятельность при написании реферата (доклада).

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если качество выполнения реферата (доклада) достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы по теме доклада.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если материал реферата (доклада) излагается частично, но пробелы не носят существенного характера, студент допускает неточности и ошибки при защите доклада, дает недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не подготовил реферат (доклад) или допустил существенные ошибки. Студент неуверенно излагает материал доклада, не отвечает на вопросы преподавателя.

Тема занятия 1: Основные приоритеты в области улучшения питания России

По индивидуальному заданию подготовить рефераты и презентации творческих проектов:

3. Принципы организация питания современного человека.

4. Основные принципы здорового питания

Задания для дополнительного бонуса по бально - рейтинговой системе:

4. Дать характеристику структуры питания населения Ставропольского края. Основные направления оптимизации здорового питания.
5. Дать характеристику структуры питания населения Северо – Кавказского федерального округа. Основные направления оптимизации здорового питания.

Тема занятия 2: Принципы и организация здорового питания современного человека

Подготовить сообщения и презентацию творческих проектов:

1. Классификация пищевых продуктов (с учетом характерных признаков и особенностей использования).
2. Пищевая и биологическая ценность молока и молочных продуктов.
3. Пищевая и биологическая ценность мяса и мясных продуктов.
4. Пищевая и биологическая ценность рыбы и морепродуктов.
5. Пищевая и биологическая ценность яиц.
6. Пищевая и биологическая ценность хлеба.
7. Пищевая и биологическая ценность круп и макаронных изделий.
8. Пищевая и биологическая ценность овощей и плодов (фруктов, ягод, орехов).

Задания для дополнительного бонуса

1. Пищевые продукты функционального назначения.
2. Использование продуктов функционального питания для коррекции питания современного человека.

Тема занятия № 3. Основные пищевые нутриенты. Классификация физиологически функциональных ингредиентов пищи.

Подготовить сообщения и презентацию творческих проектов:

«Продукты здорового питания»

Задания для дополнительного бонуса

«Продукты здорового питания» в решении социальных проблем.

Тема занятия № 4. Структура питания и основные показатели здоровья нации

Подготовить сообщения и презентацию творческих проектов:

- 1 Роль питания в возникновении заболеваний

Задания для дополнительного бонуса

1. Роль и место общественного питания в решении социальных проблем

Тема занятия № 5: Исследование характера индивидуального питания

Подготовить сообщения и презентацию творческих проектов:

3. Организация здорового питания в ресторанах
4. Организация здорового питания в индустрии гостеприимства

Задания для дополнительного бонуса

4. Организация здорового питания в ресторанах. Диетический ресторан: особенности работы в современных условиях.
5. Организация здорового питания в ресторанах. Вегетарианский ресторан: особенности работы в современных условиях.
6. Организация здорового питания в ресторанах. Детский ресторан: особенности работы в современных условиях

Тема занятия № 6. Составление рационального здорового питания для отдельных групп населения.

Подготовить сообщения и презентации проектов «Организация здорового питания для воспитанников детского дома г. Пятигорск

Задания для дополнительного бонуса

«Разработка меню здорового питания для воспитанников детского дома г. Пятигорск»

Тема занятия № 8. Научное обеспечение реализации Государственной политики в области здорового питания

Дать характеристику ассортимента продуктов лечебно – профилактического питания для населения Северо – Кавказского федерального округа.

Задания для дополнительного бонуса по бально - рейтинговой системе:

Разработать рефераты и презентации: продукты лечебно – профилактического питания для населения Северо – Кавказского федерального округа:

- Республика Дагестан
- Республика Ингушетия
- Кабардино-Балкарская Республика
- Карачаево-Черкесская Республика
- Республика Северная Осетия – Алания
- Чеченская Республика
- Ставропольский край

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя вопросы базового и повышенного уровней для собеседования, которые позволяют оценить ответы студентов по темам дисциплины «Концепция здорового питания».

Предлагаемые студенту вопросы для самостоятельной работы студентов позволяют проверить следующие компетенции: ПК-5. Вопросы для СРС повышенного уровня отличаются от базового более глубокими знаниями материала.

При проверке задания, оцениваются приобретенные знания и умения в вопросах оптимизации технологических процессов, способность уверенно излагать изученный материал.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования представленными материалами, нормативными документами, справочниками.

Оценочный лист студента по результатам собеседования Ф.И.О.

№ п/ п	Фамилия, имя студента	Вид работы						Итог
		Знание тер- мино- логии курса дис- ципли- ны	Рас- кры- тие- про- бле- мы, темы	Яс- ность, ч- еткость , логич- ность, на- учность изло- жения	Обос- нован- ность из- лагае- мой по- зи- ции, отв- ета	Самосто- ятель- ность в форму- лировке позиции	Правиль- ность от- ветов на задавае- мые во- просы	
1								
2								
...								

3.5. Методические рекомендации по выполнению индивидуальных творческих заданий

Для более глубокого изучения материала дисциплины, предусмотрено выполнение творческих заданий. Результаты работы по направлению исследования позволит собрать материал, проанализировать полученные данные, разработать необходимые рекомендации, подготовить результаты исследований для опубликования в печати.

Темы индивидуальных творческих заданий по дисциплине «Концепция здорового питания»

Тема 7. Разработка меню здорового питания для жителей Северо – Кавказского федерального округа

1. Дать характеристику структуры питания населения Ставропольского края. Разработать рекомендации по оптимизации здорового питания.
2. Дать характеристику структуры питания населения Кавказских Минеральных Вод. Разработать рекомендации по оптимизации здорового питания.
3. Дать характеристику структуры питания населения Республики Дагестан. Разработать рекомендации по оптимизации здорового питания.
4. Дать характеристику структуры питания населения Республики Ингушетия. Разработать рекомендации по оптимизации здорового питания.

5. Дать характеристику структуры питания населения Кабардино-Балкарской Республики. Разработать рекомендации по оптимизации здорового питания.
6. Дать характеристику структуры питания населения Карачаево-Черкесской Республики. Разработать рекомендации по оптимизации здорового питания.
7. Дать характеристику структуры питания населения Республики Северная Осетия – Алания. Разработать рекомендации по оптимизации здорового питания.
8. Дать характеристику структуры питания населения Чеченской Республики. Разработать рекомендации по оптимизации здорового питания.
9. Разработать рекомендации по организации здорового питания школьников
10. Разработать рекомендации по организации здорового питания дошкольников
11. Разработать рекомендации по организации здорового питания школьников
12. Разработать рекомендации по обучающей программе «Организации здорового питания школьников»
13. Разработать рекомендации по обучающей программе «Организации здорового питания дошкольников»
14. Разработать рекомендации по обучающей программе «Организации здорового питания студентов»

Оценка «отлично» выставляется студенту, если полностью раскрыта тема исследовательского проекта, освоено теоретическое содержание курса полностью, материал излагается исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний; использует в ответе дополнительный материал, все предусмотренные программой задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному; анализирует полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий. Знает функционирование системы поддержки здоровья и безопасности труда персонала предприятия питания, анализировать деятельность предприятия питания с целью выявления рисков в области безопасности труда и здоровья персонала, знает современную нормативно техническую документацию в области организации здорового питания.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые практические компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство преду-

смотренных программой заданий выполнено, но в них имеются ошибки, при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, необходимые практические компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если при собеседовании студент раскрывает вопросы по темам дисциплины; хорошо ориентируется: в терминах, в правилах установки современного оборудования, в компоновочных решениях цехов и помещений, в основных направлениях оптимизации технологических процессов в общественном питании.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если при собеседовании студент допускает грубые ошибки; не ориентируется в терминах; не знает: правила установки современного оборудования, в основных направлениях оптимизации технологических процессов в общественном питании.

Итоговый продукт самостоятельной работы: текст индивидуального исследовательского (творческого) проекта по заданной тематике

Средства и технологии оценки: отчет (письменный) по индивидуальному творческому проекту

Критерии оценки работы студента:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание материала исследования представлено в достаточном объеме, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал; свободно справляется с вопросами, использует в ответе дополнительный материал, анализирует полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий. Знает особенности практического применения подготовленного материала.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой заданий выполнено, но в них имеются ошибки, при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет работы.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если при собеседовании студент раскрывает вопросы по темам дисциплины; хорошо ориентируется: в терминах, в правилах установки современного оборудования, в компоновочных решениях цехов и помещений, в основных направлениях оптимизации технологических процессов в общественном питании.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если при собеседовании студент допускает грубые ошибки; не ориентируется в терминах; не знает: правила установки современного оборудования, в основных направлениях технологических процессов в общественном питании. Предлагаемые студенту направления для выполнения творческого проекта позволяют формировать практические знания и умения в соответствии с компетенциями ПК-5.

Для подготовки к защите выполненного индивидуального творческого проекта студенту необходимо самостоятельно собрать и проанализировать материалы по теме исследования и в письменном виде представить их на листах формата А4.

При проверке заданий, оцениваются полнота раскрытия вопросов, четкая последовательность в ответах, а также учитывается выполнение вопросов повышенного уровня.

Оценочный лист студента индивидуального исследовательского проекта

№	Критерий	Характеристика критерия	Кол-во баллов
1	Актуальность	Обоснованность проекта в настоящее время, которая предполагает разрешение имеющихся по данной тематике оптимизации	10
2	Компетентность	Комплексное использование научно – технических информационных источников по индивидуальной теме исследования и владение материалом	10
3	Научность	Соотношение изученного и представленного в работе материала, а также методов работы в данной научной области по исследуемой проблеме, использование конкретных научных терминов и возможность оперирования ими	10
4	Самостоятельность	Степень выполнения всех этапов исследования самими обучающимися	10

5	Значимость	Признание выполненного авторами проекта для теоретического и (или) практического применения	10
6	Креативность (творчество)	Новые оригинальные идеи и пути решения, с помощью которых авторы внесли нечто новое в контекст современной действительности	10
7	Презентабельность (публичное представление)	Формы представления результата исследования (доклад, презентация, макет, таблицы, графики, фотографии и др.), позволяющие раскрыть сущность работы. Способность авторов чётко, стилистически грамотно и тезисно изложить этапы и результаты своей деятельности	20
8	Рефлексивность	Отношение авторов исследования к процессу работы и результату своей деятельности. Характеризуется ответами на основные вопросы: Что удалось сделать? Что не удалось? Почему? Что хотели бы осуществить в будущем?	10
9	Оформление	Аккуратность и грамотность оформления исследовательской работы. Основные разделы: титульный лист, план работы, литературный обзор, методы исследования, результаты работы, вывод, практические предложения*, приложение* (* - не обязательны)	10
максимальное количество баллов			100

3.6. Методические указания по подготовке к экзаменам.

Изучение дисциплины «Концепция здорового питания» завершается экзаменом. Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

Требования к организации подготовки к экзаменам те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. Во-первых, очень важно соблюдение режима дня; сон не менее 8 часов в сутки, занятия заканчиваются не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

Оптимальное время занятий, особенно по математике - утренние и дневные часы. В перерывах между занятиями рекомендуются прогулки на свежем воздухе, неустойчивые занятия спортом. Во-вторых, наличие хороших собственных конспектов лекций. Даже в том случае, если была пропущена какая-либо лекция, необходимо во время ее восстановить (переписать ее на кафедре), обдумать, снять возникшие вопросы для того, чтобы запоминание материала было осознанным. В-третьих, при подготовке к экзаменам у студента должен быть хороший учебник или конспект литературы, прочитанной по указа-

нию преподавателя в течение семестра. Здесь можно эффективно использовать листы опорных сигналов.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Правила подготовки к экзаменам:

- Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам (или вопросам, обсуждаемым на семинарах), эта работа может занять много времени, но главное – это ориентировка в материале!
- Сама подготовка связана не только с «запоминанием». Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей.
- Готовить «шпаргалки» полезно, но пользоваться ими рискованно. Главный смысл подготовки «шпаргалок» – это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету, что само по себе прекрасно – это очень сложная и важная для студента работа, более сложная и важная, чем простое поглощение массы учебной информации. Если студент самостоятельно подготовил такие «шпаргалки», то, скорее всего, он и экзамены сдавать будет более уверенно, так как у него уже сформирована общая ориентировка в сложном материале.
- Использование «шпаргалок» часто позволяет отвечающему студенту лучше продемонстрировать свои познания (точнее – ориентировку в знаниях, что намного важнее знания «запомненного» и «тут же забытого» после сдачи экзамена).
- Сначала студент должен продемонстрировать, что он «усвоил» все, что требуется по программе обучения, после этого он вправе высказать иные, желательно аргументированные точки зрения.

4. Контроль самостоятельной работы студентов

Контроль самостоятельной работы проводится преподавателем в аудитории.

Предусмотрены следующие виды контроля: собеседование, оценка реферата, оценка презентации, оценка участия в круглом столе, оценка выполнения проекта.

Подробные критерии оценивания компетенций приведены в Фонде оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации.

Рекомендуемая литература и интернет - ресурсы:

Основная литература:

1. Технология продукции общественного питания : учебник для бакалавров направления подготовки 19.03.04 — «Технология продукции и организация общественного питания» / М. Н. Куткина, С. А. Елисеева, И. В. Симакова, О. И. Иринина. — Санкт-Петербург : Троицкий мост, 2022. — 674 с. — ISBN 978-5-6044302-8-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111168.html>
2. Научно-практические аспекты производства продукции индустрии питания : учебник / М. Н. Куткина, С. А. Елисеева, Н. В. Барсукова, И. В. Симакова. — Санкт-Петербург : Троицкий мост, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-6046938-1-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116124.html>

Дополнительная литература:

1. Валеология : учебное пособие / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Ж. П. Лабодаева [и др.] ; под редакцией Т. С. Борисовой. — 2-е изд. — Минск : Вышэйшая школа, 2021. — 384 с. — ISBN 978-985-06-3382-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/120131.html>
2. Корнеева, Т. А. Основы рационального питания : учебное пособие / Т. А. Корнеева, Е. Э. Седова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 72 с. — ISBN 978-5-7782-3449-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91295.html>
3. Васюкова, А.Т. Технология продукции общественного питания : учебник / А.Т. Васюкова, А.А. Славянский, Д.А. Куликов ; под ред. А.Т. Васюкова. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2015. - 496 с.

Интернет-ресурсы:

1. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для профессионального образования. — **Режим доступа:** <http://window.edu.ru>
2. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. [http : //www.gpntb.ru/](http://www.gpntb.ru/) <http://www.vuz-sib.ru/index.php?id=2&uz=303> <http://orel.rsl.ru/>
3. Указ Президента РФ от 21 января 2020 г. N 20 "Об утверждении Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации" — **Режим доступа:** <https://base.garant.ru/73438425/>
4. Роспотребнадзор. Проект здоровое питание. <https://здоровое-питание.рф/>

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Методические указания
по выполнению курсовой работы
по дисциплине «Концепция здорового питания» для студентов
направления подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация
общественного питания
направленность (профиль) Технология и организация ресторанного дела

Содержание

Введение	3
1. Цель, задачи и реализуемые компетенции	5
2. Нормативно – законодательные аспекты здорового, рационального питания в Российской Федерации	7
3. Структуры работы	11
4. Общие требования к написанию и оформлению работы	20
5. Последовательность выполнения задания	21
6. Критерии оценивания работы	24
7. Порядок защиты работы	25
Список рекомендуемой литературы	29
Приложения	31
Справочные материалы	36

Список сокращений

ГОСТ Р – Государственный стандарт, принятый в Российской Федерации.

ИСО – международная организация по стандартизации.

СанПиН – санитарные правила и нормы.

ТУ – технические условия.

ТР ТС – Технические регламенты Таможенного Союза.

Введение

Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (последняя редакция) является частью федеральной программы «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» («Укрепление общественного здоровья») национального проекта «Демография».

Сегодня проблема здорового питания выходит далеко за пределы ее формирования. Еда занимает особое место в жизни современного человека и поэтому интерес к исследованиям в этой области находится в постоянном росте: разрабатываются специальные теории в рамках вопросов питания, создаются учебники по социологии еды, в высших учебных заведениях читаются соответствующие теме курсы. Стабильная работа всего организма, полноценное усваивание всех необходимых полезных веществ, быстрое и правильное протекание процессов пищеварения есть основа крепкого здоровья и высокого иммунитета. Как подтверждают научные исследования, работа иммунной системы напрямую связана с поступлением необходимых витаминов и минералов в организм человека, поэтому правильное питание в наши дни приобретает все большую популярность и актуальность.

Правильное питание — это питание, которое создает все условия для развития, роста и жизнедеятельности человека, способствует укреплению его физического и морального здоровья и предупреждает риск развития хронических заболеваний. Соблюдая правила здорового питания и сочетая их с физическими упражнениями, можно добиться улучшения качества жизни и поддержания работоспособности на должном уровне.

Современная наука динамична в поиске и проводит разноплановые исследования, позволяющие более основательно относиться к ресурсу питания, от чего зависит работа организма в целом и неподверженность алиментарным заболеваниям. Алиментарные болезни возникают вследствие нарушения функциональных возможностей организма, обусловленных недостаточным или избыточным поступлением пищевых веществ. Для их профилактики важно знать потребности человека в обязательных пищевых веществах, учитывая возраст, пол и другие особенности и составлять индивидуальные нормы рационального питания.

В результате выполнения курсовой работы по дисциплине «Концепция здорового питания» студент должен:

Знать основные задачи в области здорового питания основы рационального, здорового питания федеральные и региональные программы в области здорового питания; анализировать литературные данные мониторинга питания различных социальных групп; состояния здоровья населения страны; структуру питания населения Российской Федерации; обеспе-

ченность населения страны основными нутриентами; основные этапы Концепции здорового питания в Российской Федерации.

Уметь анализировать данные мониторинга питания для разработанных программ по проблемам питания составлять научно обоснованные рационы здорового питания;

Владеть способностью обеспечивать функционирование системы поддержки здоровья и безопасности труда персонала предприятия питания, анализировать деятельность предприятия питания с целью выявления рисков в области безопасности труда и здоровья персонала.

Курсовая работа является одним из видов самостоятельной работы обучающихся, составляющей их учебную деятельность, под руководством преподавателя, выполняемой в соответствии с учебным планом, в рамках часов, отведенных на освоение дисциплины.

Курсовая работа является формой научно-исследовательской работы обучающихся.

1. Цель, задачи и реализуемые компетенции

Цель освоения дисциплины Концепция здорового питания формирование набора профессиональных (ПК-5) компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, направленность (профиль) Технология и организация ресторанного дела

Задачи освоения дисциплины Концепция здорового питания:

- формировать профессиональные знания и способность осуществлять контроль качества, безопасности сырья и готовой продукции с использованием нормативной документации, основных и прикладных методов исследований
- формировать профессиональные знания и способность организовывать технологический процесс производства продуктов питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов с применением современного технологического оборудования, традиционных и новых видов сырья
- формировать профессиональные знания и способность выявлять объекты для улучшения технологии пищевых производств с учетом прогрессивных методов эксплуатации оборудования, принципов управления качеством, безопасностью и прослеживаемостью производства, основ физиологии пищеварения и обмена веществ, современных концепций питания.

Задачами освоения дисциплины «Концепция здорового питания» является формирование знаний, умений и навыков по следующим направлениям деятельности:

- сформировать профессиональную культуру в сфере питания, под которой понимается способность использовать в профессиональной деятельности полученные знания науки о питании, значении макро- и микронутриентов, минорных компонентов для организма, физиологические подходы к оптимизации питания;
- дать студентами теоретические знания, сформировать умения и навыки в области производства и оценки качества продуктов питания, в области науки о питании как здорового, так и больного человека;
- создать у студентов целостную систему знаний, умений и навыков по созданию научно обоснованных концепций питания на основе потребности в пищевых веществах и энергии для отдельных групп населения;
- овладеть знаниями и практическими навыками обеспечивать функционирование системы поддержки здоровья и безопасности труда персонала предприятия питания;
- уметь анализировать деятельность предприятия питания с целью выявления рисков в области безопасности труда и здоровья персонала;
- формировать способность к самоорганизации и самообразованию, овладеть необходимыми разделами техники и технологии продукции питания, необходимыми для решения научно-исследовательских и научно-производственных задач в области производства.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате подготовки курсовой работы:

Код	Формулировка:
ПК-5	Способен применять специализированные и профессиональные знания, в том числе инновационные, в области технологии производства продуктов питания, определять направления развития технологии пищевых производств, повышения качества и безопасности готовой продукции

2. Нормативно – законодательные аспекты здорового, рационального питания в Российской Федерации

Под Государственной политикой в области здорового питания понимается комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение потребностей различных групп населения в оптимальном, здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения, в соответствии с требованиями медицинской науки.

В нормативном документе Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения,

профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года" питанию отведена важная роль в сохранении национального ресурса страны — здоровья граждан.

Федеральным законом от 21.11.2011 № 323 «Об основах охраны здоровья граждан РФ» и Приказом Минздрава России от 15.11.2012 № 920н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи населению по профилю „диетология“» в области питания определены лечебные цели, стандарты, общие требования нормативно-правовой базы и необходимость развития производства специализированных пищевых продуктов, обогащенных незаменимыми компонентами.

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения. Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, продлению жизни людей, повышению работоспособности и создает условия для адекватной адаптации их к окружающей среде.

Исходя из значимости здоровья нации для развития и безопасности страны и важности рационального питания подрастающего поколения для будущего России, а также из необходимости принятия срочных мер по повышению уровня самообеспечения страны продуктами питания определены цели, задачи и этапы реализации государственной политики в области здорового питания.

Обеспечение населения Российской Федерации безопасными и качественными пищевыми продуктами — важнейшее направление государственной политики Российской Федерации и деятельности Роспотребнадзора.

Национальный проект «Демография» в 2026 году трансформируется, переходя в новые нацпроекты (в частности, «Семья» и «Продолжительная и активная жизнь»), сохраняя фокус на поддержке рождаемости, индексации маткапитала, обучении граждан и поддержке старшего поколения. На 2026–2028 годы на социальные обязательства по демографии заложено около 10 трлн рублей.

В сохранении и поддержании здоровья человека ведущая роль принадлежит здоровому образу жизни. Питание вносит до 50% вклада в обеспечение здоровья и работоспособности человека от суммы всех факторов, влияющих на образ жизни. При этом нарушения питания составляют от 30 до 50% причин возникновения хронических неинфекционных заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет 2 типа, остеопороз и некоторые виды онкологических заболеваний.

Реализация в Российской Федерации государственной политики в области здорового питания направлена на достижение национальных целей развития страны, в первую очередь обеспечение устойчивого естественного роста численности населения и повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет (к 2030 году - до 80 лет).

За последние десять лет был разработан и введен в действие ряд основополагающих документов в области питания, таких как:

[Доктрина](#) продовольственной безопасности Российской Федерации (утв. Указом Президента Российской Федерации от 21.01.2020 N 20)

[Стратегия](#) повышения качества и безопасности пищевой продукции Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.06.2016 N 1364-р)

Федеральный [закон](#) от 01.03.2020 N 47-ФЗ, предусматривающий изменения в федеральные законы "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и "[Об образовании в Российской Федерации](#)", к важнейшим из которых относятся установление понятия "здоровое питание" и определение принципов здорового питания, способствующих укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний. Указанные принципы включают в себя:

- обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов;
- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энерготратам;
- соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества);
- наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;
- обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;
- применение технологической и кулинарной обработок пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;
- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов;
- исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов, материалов и изделий.

На основании результатов систематических исследований состояния питания всех

групп населения на всей территории страны рационы детского и взрослого населения в целом обеспечивают потребности в энергии и основных пищевых веществах.

При этом важнейшие глобальные вызовы, характеризующиеся нерациональным соотношением основных пищевых веществ, дефицитом микронутриентов, ростом распространенности избыточной массы тела, ожирения и других факторов риска неинфекционных заболеваний, остаются для большинства стран, в том числе Российской Федерации, крайне актуальными, что также требует дальнейшего совершенствования структуры потребления.

При выполнении курсовой работы следует руководствоваться Методическими рекомендациями "МР 2.3.1.0253-21. 2.3.1. Гигиена питания. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 22.07.2021)

3. Структуры работы

Титульный лист (*Приложение 1*)

Задание (*Приложение 2*)

Содержание

Введение

Основная часть (основная часть курсовой работы, как правило, должна содержать два раздела: теоретический и эмпирический) (в соответствии с заданием)

1. Нормативно – законодательная основа организации здорового, рационального питания в Российской Федерации
2. Научные концепции рационального питания
3. Характеристика пищевых продуктов здорового питания
4. Расчет пищевой и энергетической ценности рационов здорового питания
5. Анализ сбалансированности основных пищевых веществ разработанных рационов здорового питания

Заключение

Список литературы и источников (не менее 10- 15 источников)

Введение

Введение включает основные задачи, стоящие перед общественным питанием, раскрывает проблемы обеспечения пищевой безопасности продукции и услуг, особенности организации здорового питания. Во введении должна быть показана актуальность темы курсовой работы, сформулированы цели и задачи.

Основная часть курсовой работы должна содержать разделы в соответ-

ствии с утвержденным заданием. Курсовая работа должна содержать анализ состояния изучаемой проблемы на основе обзора научной, научно-информационной, справочной литературы.

Раздел 1. Нормативно – законодательные аспекты здорового, рационального питания в Российской Федерации

Дать характеристику действующим нормативно – законодательным документам для организации здорового питания в соответствии с темой курсовой работы.

Раздел 2. Научные концепции рационального питания

Включает характеристику и научные подходы к технологии и организации здорового питания в соответствии с темой курсовой работы.

Здоровое питание – питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Рациональное питание — это не просто сбалансированная по микро- и макронутриентам диета. Это полноценный, удовлетворяющий все потребности организма в энергетическом плане рацион, составленный с учетом возрастных и гендерных особенностей, наличия хронических или сопутствующих им заболеваний, генетических нарушений.

Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах – это необходимая совокупность алиментарных факторов для поддержания динамического равновесия между человеком как сформировавшимся в процессе эволюции биологическим видом и окружающей средой, направленная на обеспечение жизнедеятельности, сохранения и воспроизводства вида и поддержания адаптационного потенциала.

«Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах» – усредненная величина необходимого поступления пищевых и биологически активных веществ, обеспечивающая оптимальную реализацию физиолого-биохимических процессов, закрепленных в гено типе человека.

«Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (далее – нормы) являются государственным нормативным документом, определяющим величины физиологически обоснованных современной наукой о питании норм потребления незаменимых (эссенциальных) пищевых веществ и ис-

точников энергии, адекватные уровни потребления микронутриентов и биологически активных веществ с установленным физиологическим действием.

Данные нормы являются научной базой при планировании объемов производства основного продовольственного сырья и пищевых продуктов в Российской Федерации; при разработке перспективных среднелюшевых размеров (норм) потребления основных пищевых продуктов с учетом изменения социально-экономической ситуации и демографического состава населения Российской Федерации для обоснования оптимального развития отечественного агропромышленного комплекса и обеспечения продовольственной безопасности страны; для планирования питания в организованных коллективах и лечебно-профилактических учреждениях; используются при разработке рекомендаций по питанию для различных групп населения и мер социальной защиты; применяются для обоснования составов специализированных и обогащенных пищевых продуктов; служат критерием оценки фактического питания на индивидуальном и популяционном уровнях; используются при разработке программ подготовки специалистов и обучении населения принципам здорового питания и др.

Нормы являются величинами, отражающими оптимальные потребности отдельных групп населения в пищевых веществах и энергии.

Нормы представляют величины потребности в энергии для лиц в каждой выделяемой (в зависимости от пола, возраста, профессии, условий быта и т. п.) группе, а также рекомендуемые величины потребления пищевых веществ, которые должны обеспечивать потребность соответствующей категории населения.

Нормы базируются на основных положениях Концепции оптимального питания:

- энергетическая ценность рациона человека должна соответствовать энерготратам организма;
- величины потребления основных пищевых веществ – белков, жиров и углеводов – должны находиться в пределах физиологически необходимых соотношений между ними. В рационе предусматриваются физиологически необходимые количества животных белков – источников незаменимых аминокислот, физиологические пропорции ненасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот, оптимальное количество витаминов;
- содержание макроэлементов и эссенциальных микроэлементов должно соответствовать физиологическим потребностям человека;
- содержание минорных и биологически активных веществ в пище должно соответствовать их адекватным уровням потребления.

Правильное питание, с учетом условий жизни, труда и быта, обеспечивает постоянство внутренней среды организма человека, деятельность различных органов и систем и является

непременным условием хорошего здоровья, гармонического развития, высокой работоспособности.

Неправильное питание значительно снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, в том числе и инфекционного происхождения, так как ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Например, избыточное питание, особенно в сочетании с нервно-психическим напряжением, малоподвижным образом жизни, употреблением алкогольных напитков и курением, может привести к возникновению многих заболеваний.

Структура питания современного человека характеризуется негативными тенденциями. Это связано с активным вторжением в жизнедеятельность новых технологий, автоматизацией и компьютеризацией основных производственных процессов, гигантскими информационными потоками, необходимостью мобильного перемещения во времени и пространстве, дефицитом времени для принятия оперативных решений, а также загрязнение окружающей среды.

Многие факторы цивилизации, в том числе, многочасовая работа за компьютером, привели к беспрецедентному распространению гиподинамии, что стало прямой причиной эпидемии ожирения, охватившей наше общество. Ожирением страдают 20 % жителей промышленно развитых стран. Проблема не ограничивается взрослыми, около 12 % детей в возрасте от 7 до 10 лет подвержены той или иной степени ожирения. Ожирение – не только проблема лишнего веса, с ним связаны серьезные расстройства здоровья, такие как диабет, заболевание сердца и суставов и др.

Основными причинами нарушения в питании современного человека являются:

- превышение калорийности рациона питания, что приводит к избыточной массе тела и ожирению у детей и взрослых.
- избыточное потребление жира - более 35 % калорийности
- избыточное потребление быстроусвояемых углеводов, в первую очередь добавляемого сахара- более 13%
- избыточное потребление поваренной соли (около 70% взрослого населения потребляют более 8гр соли в день)
- недостаточное потребление фруктов (менее 100граммов в день без учета нектаров и соков) и овощей- около 200гр в сутки) для населения в целом
- недостаточная распространенность грудного вскармливания детей (около 50% детей до 6 месяцев)
- недостаточное потребление минеральных веществ, что приводит к дефициту йода,

железа (у 20-30% женщин детородного возраста), кальция и др. микронутриентов

- недостаточное потребление большинства витаминов группы В (33-70% у взрослого населения и 60% у детей), витамина С у 12% взрослых и 8 % детей, витамина Е у 10% взрослых и 30% у детей.

Многие россияне не ведут здоровый образ жизни по ряду причин. Например, активная пропаганда и доступность снековой продукции, с избыточным содержанием сахара и жира, заставляет школьников и студентов отказываться от полноценного правильного питания. Нарушение прав работника на полноценный обеденный перерыв вынуждает его ограничиваться пищей «фаст-фуд», а также компенсировать недостаточное дневное питание поздним ужином.

В связи с этим, активная пропаганда здорового образа жизни и введение в повседневный рацион полноценных сбалансированных продуктов питания остается приоритетной социально-политической задачей.

Раздел 3. Расчет пищевой и энергетической ценности рационов здорового питания

3.1. Особенности организации здорового питания потребителей

Привести исследовательские материалы сохранения полезных свойств продуктов в ходе технологической обработки, приготовления и реализации продукции общественного питания.

3.2. Характеристика пищевых продуктов здорового питания

Актуальность проблемы здоровых продуктов питания с каждым годом возрастает, поскольку именно обеспечение питания на научной основе является одним из основных факторов, определяющих здоровье людей и сохранение генофонда.

В данном разделе должны быть представлены в виде таблиц, диаграмм, графиков научно доказанные и обоснованные исследовательские материалы характеристики здоровых продуктов питания. Научная информация по направлениям и подходам к использованию экологически чистых и здоровых продуктов питания.

3.3. Расчет пищевой и энергетической ценности рационов здорового питания

Составление суточного рациона питания начинается с отдельных приемов пищи (завтрака т.д.), для которых подбирается соответствующее меню с помощью рекомендованных для организации питания Сборников технических нормативов – Сборников рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, можно использовать "Таб-

лицы химического состава горячих блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" и справочниками "Химический состав пищевых продуктов" книги 1,2 (1987), «Химический состав блюд и кулинарных изделий»(1994), «Химический состав российских продуктов питания» (2002, 2008).

Данные по составлению суточного рациона следует представить в виде рабочей таблицы с указанием наименования приема пищи, номера рецептуры блюда, наименования блюда или продукта, выхода блюда или количество продукта, а также химического состава по отдельным блюдам или продуктам.

По каждому приему пищи и по суточному рациону в целом подсчитываются фактические суммарные показатели химического состава и энергетической ценности, под которыми указываются физиологические нормативы.

Полученные фактические данные должны быть близки к расчетным нормативам, расхождения между ними не должно превышать в среднем $\pm 5-10\%$. Если расхождения превышают эту величину, следует заменять то или иное блюдо или продукт на другой и сбалансировать таким образом, чтобы приблизить фактические данные к нормативным.

Таблица 3.1 - Распределение основных пищевых веществ в индивидуальном рационе здорового питания

Время приема пищи	Прием пищи	Белки				Жиры				Углево- ды г	Калорий- ность	
		Всего		Животн.		Всего		Раст.			% от су- точ- ной нор- мы	ккал
		% от су- точ- ной нор- мы	г	% от су- точ- ной нор- мы	г	%	г	% от су- точ- ной нор- мы	г			
	Завтрак											
	Обед											
	Полдник											
	Ужин											
	Перед сном											
	Всего:											

Таблица 3.2 – Меню рациона здорового питания (в соответствии с темой курсовой работы)

№ п/п	Наименование блюд	Выход г	Состав рациона					Энерг. цен- ность, ккал
			Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	
			всего	жив.	всего	раст.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							

	Итого:							
	Рекомендуемое количество							
	Обед							
	Итого:							
	Рекомендуемое количество							
	Полдник							
	Итого:							
	Рекомендуемое количество							
	Ужин							
	Итого:							
	Рекомендуемое количество							
	Всего на день							
	Рекомендуемое количество							
	Отклонения, %							

3.4. Анализ сбалансированности основных пищевых веществ разработанных рационов здорового питания

В разделе анализируется соответствие разработанного рациона установленным нормативам. Результат представляют в виде таблицы 3.3

Таблица 3.3 – Анализ сбалансированности основных пищевых веществ разработанных рационов здорового питания (в соответствии с темой курсовой работы)

№ нтд	Наименование блюд	Выход г	Состав рациона					Энерг. цен- ность, ккал
			Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	
			всего	жив.	всего	раст.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
	Итого:							
	Рекомендуемое коли- чество							
	Отклонения, %							
	Обед							
	Итого:							
	Рекомендуемое коли- чество							
	Отклонения, %							
	Полдник							
	Итого:							
	Рекомендуемое коли- чество							
	Отклонения, %							
	Ужин							

	Итого:							
	Рекомендуемое количество							
	Отклонения, %							
	Всего на день							
	Рекомендуемое количество							
	Отклонения, %							

В разделе даются рекомендации по корректировке сбалансированности основных пищевых веществ разработанных рационов здорового питания.

Заключение

Курсовая работа по дисциплине: «Концепция здорового питания» должна содержать элементы сравнительного исследования нормативно – законодательной основы здорового питания представленным к защите результатам. Должен быть проведен анализ современного состояния изучаемой проблемы.

Перед выбором темы курсовой работы рекомендуется каждому студенту ознакомиться с учебной программой дисциплины и перечнем основной литературы, что позволит ему подойти к проблеме выбора более осмысленно и ответственно.

Титульный лист оформляется в соответствии с Приложением 1.

Задание на курсовую работу включает исходные данные для написания курсовой работы: перечень подлежащих разработке вопросов, список рекомендуемых источников, контрольные сроки предоставления отдельных разделов курсовой работы (проекта) и предполагаемой даты защиты. На задании ставится подпись обучающегося, принявшего его к исполнению и руководителя курсовой работы (Приложение 2).

4. Общие требования к написанию и оформлению работы

При оформлении листа содержания курсовой работы надо учитывать, что в нем приводятся все заголовки работы и указываются страницы, с которых они начинаются. Заголовки содержания должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать или давать их в другой формулировке и последовательности по сравнению с заголовками в тексте нельзя.

Все заголовки указываются с точкой в конце. Напротив последнего слова каждого заголовка в правом столбце содержания располагается соответствующий ему номер страницы.

Оформление библиографии

Список использованных источников указывается в конце (перед приложениями). Сведения об источниках следует располагать по алфавиту в следующей последовательности - нормативно-правовые документы, далее – книги и периодические издания. Источники следует располагать в соответствии с алфавитным порядком и нумеровать арабскими цифрами без точки после номера и печатать с абзацного отступа.

5. Последовательность выполнения задания

Процесс выполнения курсовой работы состоит из примерных следующих этапов:

- Выбор темы и согласование ее с руководителем;
- Ознакомление с основными ее проблемами и составление плана работы;
- Подбор и изучение литературных источников;
- Уточнение плана работы;
- Написание и оформление курсовой работы;
- Передача работы на рецензию руководителю;
- Защита работы.

Руководитель проекта оказывает помощь студенту в подборе литературы, консультирует и контролирует работу студента. Консультации проводятся по установленному графику. Непосредственное руководство выполнением курсовой работы осуществляет руководитель, назначенный распоряжением директора института (филиала). При необходимости может назначаться соруководитель курсовой работы.

В целях оказания консультационной помощи могут быть назначены консультанты курсовой работы из числа работников, замещающих должности, относящиеся к профессорско-преподавательскому составу, научных работников Университета или работников сторонних организаций, профессиональная деятельность и/или научные интересы которых связаны с темой курсовой работы.

Задание на курсовую работу (проект) выдается за подписью руководителя курсовой работы (проекта), датируется днем выдачи, утверждается заведующим кафедрой и регистрируется в кафедральном журнале.

В рамках отведенного для руководства курсовыми работами времени проводятся индивидуальные консультации.

Одной из важных форм руководства является предварительный просмотр выполненной курсовой работы. После проверки руководителем выполнения данного этапа работы студенту (в случае положительного заключения) разрешается перейти к следующему этапу.

Заведующие кафедрами должны периодически проверять состояние работы по руководству курсовыми работами, контролировать направленность и методику деятельности преподавателей кафедры, выполняющих руководство курсовыми работами.

Составление примерного плана курсовой работы. Данный этап является очень важным и ответственным моментом в общем процессе работы над полученным заданием, поскольку именно от него в значительной мере зависит качество и целостность всей работы.

План должен отражать основные узловые проблемы выбранной темы и может содержать от трех до пяти вопросов, подлежащих рассмотрению. Составленный студентом план желательно обсудить с научным руководителем, что может в дальнейшем облегчить выполняемую работу.

Подбор и изучение литературных источников. На этом этапе студент должен составить всю библиографию, касающуюся темы выбранной курсовой работы, в которой выделяются основные и вспомогательные литературные источники. Желательно составлять краткую аннотацию каждого из них для последующего использования.

Составляют библиографию на основе рекомендованной литературы с обязательным конспектированием нужного материала с целью его изучения и использования в курсовой работе.

В составляемую библиографию желательно включать литературу, изданную в последние годы, в том числе журнальные статьи и материалы из информационной сети «Интернет».

Уточнение плана курсовой работы. В процессе работы над литературными источниками у студента могут появиться новые мысли, идеи, способные повлиять на составленный им план или даже на выбранную тему. В этом случае возникшие вопросы следует согласовывать с руководителем, после чего приступают к написанию курсовой работы.

Написание и оформление работы. Собранный материал группируют, обрабатывают и систематизируют в соответствии с окончательным вариантом плана. На этом этапе уточняется структура работы и подбирается необходимый материал.

Передача работы на рецензию руководителю. Выполненная работа предъявляется руководителю для проверки не менее чем за три дня до контрольного срока окончания работы по графику. После проверки руководитель допускает работу к защите.

Если курсовая работа выполнена с нарушениями требований, она возвращается студенту на доработку. Преподаватель, возвративший работу должен указать причину (причины) невозможности ее защиты. Курсовая работа перед сдачей руководителю подписывается студентом. Если курсовая работа соответствует требованиям, предъявляемым к курсовым работам, она допускается к защите, о чем руководитель делает соответствующую запись на титульном листе

Защита курсовой работы. Защита курсовой работы – это особая форма проверки знаний и качества индивидуальной работы студента.

За принятое в курсовой работе решение и за правильность всех данных отвечает студент – автор курсовой работы.

6. Критерии оценивания работы

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, материал излагается исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний; использует в ответе дополнительный материал, все предусмотренные программой задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному; анализирует полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой заданий выполнено, но в них имеются ошибки, при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, необходимые практические компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент раскрывает все вопросы контрольной работы; оформление контрольной работы отвечает требованиям методических указаний; при устном ответе на вопросы без затруднений ориентируется: в терминах и определениях, технологических аспектах производства, правилах подачи и особенностях обслуживания иностранных гостей и туристов.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если вопросы не содержат правильный ответ на решение поставленной проблемы; оформление контрольной работы не отвечает

требованиям методических указаний; в контрольной работе допущены ошибки (не грубые) и неточности.

7. Порядок защиты работы

Готовая курсовая работа должна содержать:

- текстовый материал работы в сброшюрованном виде, набранный на компьютере и отпечатанный на принтере;
- задание на курсовую работу (Приложение 2);
- отзыв руководителя на курсовую работу

Защита курсовой работы (проекта) является обязательной формой проверки выполнения работы. Защита проводится публично перед комиссией, утверждаемой распоряжением директора института (филиала), состоящей, как правило, из трех преподавателей кафедры при участии руководителя и представителя работодателя (по согласованию). На заседаниях кафедры, научно-методического семинара кафедры, научной проблемной группы рассматриваются наиболее интересные курсовые работы, которые могут быть рекомендованы для обсуждения на научных конференциях. Публичная защита стимулирует научный интерес, творчество, ответственность студентов.

Курсовые работы, представляющие теоретический и практический интерес, следует представлять на конкурс студенческих работ.

Защита состоит в коротком докладе студента по выполненной работе и в ответах на вопросы членов комиссии. Руководитель зачитывает отзыв на курсовую работу студента.

При проверке задания оцениваются последовательность и рациональность выполнения, точность расчетов, правильность выполнения разделов, актуальность, практическая значимость и новизна.

Максимальное количество баллов студент получает, если оформление работы соответствует установленным требованиям и полностью раскрывает суть темы работы. Основанием для снижения оценки являются:

- частично не соответствует установленным требованиям;
- в работе не полностью раскрыты выполненные задания.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя задания, которые позволяют оценить результаты работы студентов при изучении дисциплины «Концепция здорового питания».

Курсовая работа должна быть выполнена в соответствии с методическими указаниями по выполнению работы.

Курсовая работа может быть отправлена на доработку в следующих случаях:

- вопросы не содержат правильный ответ на решение поставленной проблемы;
- оформление курсовой работы не отвечает требованиям методических указаний;
- в работе допущены ошибки (не грубые) и неточности.

При защите курсовой работы по дисциплине «Концепция здорового питания» оцениваются:

- последовательность выполнения курсовой работы;
- содержание разделов курсовой работы;
- степень использования современной литературы;
- оформление курсовой работы соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.

При защите курсовой работы оцениваются:

- степень владения информацией по исследуемой теме;
- характеристика ответов на поставленные вопросы;
- объем и качество выполнения курсовой работы.

Студент, не предоставивший в установленный срок курсовую работу или не защитивший ее по неуважительной причине, считается имеющим академическую задолженность, и в зачетно-экзаменационную ведомость выставляется оценка «неудовлетворительно».

Итоги выполнения курсовых работ обсуждаются на заседаниях кафедр и по мере необходимости на заседаниях Ученых советов институтов (филиалов).

Выполненные студентами курсовые работы после их защиты должны храниться на выпускающей кафедре в соответствии с утвержденной номенклатурой дел кафедры. Хранение электронных версий курсовых работ на образовательном портале «Электронный Кампус СКФУ» осуществляется в течение всего периода обучения студентов.

По окончании установленных сроков хранения курсовые работы на бумажных и электронных носителях подлежат уничтожению.

Заключение

Курсовая работа является одним из видов самостоятельной работы обучающихся, составляющей их учебную деятельность, под руководством преподавателя, выполняемой в соответствии с учебным планом, в рамках часов, отведенных на освоение дисциплины.

Выполнение работы направлено на подготовку целеустремленных и профессионально подготовленных студентов. Повышенный уровень результатов работы – подготовка материалов исследования.

Результаты будут рекомендованы для публикации. Требования к оформлению
Приложения 4.

Рекомендуемая литература и интернет - ресурсы:

Перечень основной литературы:

1. Технология продукции общественного питания : учебник для бакалавров направления подготовки 19.03.04 — «Технология продукции и организация общественного питания» / М. Н. Куткина, С. А. Елисеева, И. В. Симакова, О. И. Иринина. — Санкт-Петербург : Троицкий мост, 2022. — 674 с. — ISBN 978-5-6044302-8-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111168.html>
2. МР 2.4.0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 18.05.2020) — URL: <https://legalacts.ru/doc/mr-240179-20-24-gigiena-detei-i-podrostkov-rekomendatsii-po>
3. МР 2.3.1.0253-21. 2.3.1. Гигиена питания. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации. (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 22.07.2021)

Перечень дополнительной литературы:

1. Валеология : учебное пособие / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Ж. П. Лабодаева [и др.] ; под редакцией Т. С. Борисовой. — 2-е изд. — Минск : Вышэйшая школа, 2021. — 384 с. — ISBN 978-985-06-3382-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/120131.html>
2. Научно-практические аспекты производства продукции индустрии питания : учебник / М. Н. Куткина, С. А. Елисеева, Н. В. Барсукова, И. В. Симакова. — Санкт-Петербург : Троицкий мост, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-6046938-1-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116124.html>

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» — Режим доступа: <http://biblioclub.ru>
2. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (window.edu.ru) предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для профессионального образования. — Режим доступа: <http://window.edu.ru/library/pdf2txt>
3. Электронная библиотека «Наука и техника». — Режим доступа: <http://n-t.ru/>
4. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. [http : //www. gpntb.ru/](http://www.gpntb.ru/)
<http://www.vuz-sib.ru/index.php?id=2&uz=303> <http://orel.rsl.ru/>

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине **«КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**

Направление подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация обществен-
ного питания
Направленность (профиль) Технология и организация ресторанного дела

на тему « _____ »

Выполнил (-а):
_____ (Ф.И.О.)
студент (ка) _____ курса, группы _____
направления подготовки _____
направленность (профиль) _____
_____ формы обучения
_____ (подпись)

Руководитель работы:

(ФИО, должность, кафедра)

Работа допущена к защите _____
(подпись руководителя) (дата)

Работа выполнена и
защищена с оценкой _____ Дата защиты _____

Члены комиссии:

_____	(должность)	(подпись)	(И.О. Фамилия)
_____	(должность)	(подпись)	(И.О. Фамилия)
_____	(должность)	(подпись)	(И.О. Фамилия)

Пятигорск, 20 ____ г..

«Утверждаю»
Зав. кафедрой

(наименование кафедры)

(Ф.И.О.)

Факультет инновационной инженерии и технологий гостеприимства
Отделение Школа Кавказского гостеприимства
Школа Кавказского гостеприимства
Кафедра технологии продуктов питания и товароведения
Направление подготовки _____
Направленность (профиль) _____

ЗАДАНИЕ
на курсовую работу

студента _____
(фамилия, имя, отчество)

по дисциплине «Концепция здорового питания»

1. Тема работы: _____
2. Цель: расширение знаний студентов, отработка навыков самостоятельного применения теоретических знаний к комплексному решению профессиональных задач, использования справочной литературы, формирование у студента навыков научно-исследовательской работы, повышение уровня его профессиональной (теоретической и практической) подготовки, углубление знаний по учебной дисциплине, развитие интереса и навыков самостоятельной работы с научной и справочной литературой.
3. Задачи. В процессе выполнения курсовой работы студентом должны решаться следующие задачи:
 - 3.1. Приобретение новых теоретических знаний в соответствии с темой работы и заданием руководителя.
 - 3.2. Умение систематизировать, обобщать и логично излагать концепции, альтернативные точки зрения по исследуемой проблеме.
 - 3.3. Развитие учебно-исследовательских и методических навыков, необходимых для системного научного анализа изучаемой дисциплины.
 - 3.4. Совершенствование профессиональной подготовки.
 - 3.5. Способность осуществлять поиск, хранение, обработку и анализ информации из различных источников и баз данных, представлять ее в требуемом формате с использованием информационных, компьютерных и сетевых технологий
 - 3.6. Способность проводить исследования по заданной методике и анализировать результаты экспериментов

4. Перечень подлежащих разработке вопросов:

Введение

Основная часть (основная часть курсовой работы, как правило, должна содержать два раздела: теоретический и эмпирический) (в соответствии с заданием)

1. Нормативно – законодательная основа организации здорового, рационального питания в Российской Федерации
2. Научные концепции рационального, здорового питания
3. Расчет пищевой и энергетической ценности рационов здорового питания
 - 3.1. Особенности организации здорового питания потребителей (в соответствии с заданием)
 - 3.2. Характеристика пищевых продуктов здорового питания
 - 3.3. Расчет пищевой и энергетической ценности рационов здорового питания
 - 3.4. Анализ сбалансированности основных пищевых веществ разработанных рационов здорового питания

Заключение

Список литературы и источников (не менее 10-15 источников)

Приложения

5. Исходные данные:

а) в соответствии с Методическими указаниями по выполнению курсовой работы по дисциплине «Концепция здорового питания» для студентов по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

6 Рекомендуемая литература и интернет - ресурсы:

Основная литература:

1. Технология продукции общественного питания : учебник для бакалавров направления подготовки 19.03.04 — «Технология продукции и организация общественного питания» / М. Н. Куткина, С. А. Елисеева, И. В. Симакова, О. И. Иринаева. — Санкт-Петербург : Троицкий мост, 2022. — 674 с. — ISBN 978-5-6044302-8-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111168.html>
2. Научно-практические аспекты производства продукции индустрии питания : учебник / М. Н. Куткина, С. А. Елисеева, Н. В. Барсукова, И. В. Симакова. — Санкт-Петербург : Троицкий мост, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-6046938-1-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116124.html>

Дополнительная литература:

1. Валеология : учебное пособие / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Ж. П. Лабодаева [и др.] ; под редакцией Т. С. Борисовой. — 2-е изд. — Минск : Вышэйшая школа, 2021. — 384 с. — ISBN 978-985-06-3382-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/120131.html>
2. Корнеева, Т. А. Основы рационального питания : учебное пособие / Т. А. Корнеева, Е. Э. Седова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 72 с. — ISBN 978-5-7782-3449-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91295.html>
3. Васюкова, А.Т. Технология продукции общественного питания : учебник / А.Т. Васюкова, А.А. Славянский, Д.А. Куликов ; под ред. А.Т. Васюкова. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2015. - 496 с.

Интернет-ресурсы:

1. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для профессионального образования. — **Режим доступа:** <http://window.edu.ru>
2. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. [http : //www. gpntb.ru/](http://www.gpntb.ru/) <http://www.vuz-sib.ru/index.php?id=2&uz=303> <http://orel.rsl.ru/>
3. Указ Президента РФ от 21 января 2020 г. N 20 "Об утверждении Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации" — **Режим доступа:** <https://base.garant.ru/73438425/>
4. Роспотребнадзор. Проект здоровое питание. <https://здоровое-питание.рф/>

7. Контрольные сроки представления отдельных разделов курсовой работы:

25 % - _____ “ ” _____ 202__ г.

50 % - _____ “ ” _____ 202__ г.

75 % - _____ “ ” _____ 202__ г.

100 % - _____ “ ” _____ 202__ г.

8. Срок защиты студентом курсовой работы “ ” _____ 202__ г.

Дата выдачи задания “ ” _____ 202__ г.

Руководитель курсовой работы _____

(ученая степень, звание) (подпись) (Ф.И.О.)

Задание принял(а) к исполнению студент(ка) _____ формы обучения _____ курса
_____ группы _____

(подпись) (Ф.И.О.)

“ ” _____ 202__ г.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЬИ:

1) Форматирование текста статьи:

- поля страницы: верхнее – 2 см, левое – 2,5 см, нижнее – 2,5 см, правое – 1,6 см.;
- страницы не нумеруются; расстановка переносов – автоматическая;
- шрифт TimesNewRoman 14pt; межстрочный интервал - одинарный; выравнивание - по ширине; красная строка (абзац) - 1,25 см.;
- рисунки и таблицы оформляются без объема, теней и цветных подложек; располагаются сразу после ссылки на них в тексте статьи.

2) Объем статьи от 3 до 5 страниц машинописного текста, включая библиографический список.

3) Перед названием статьи указывается индекс статьи по универсальной десятичной классификации (УДК) (слева); название статьи печатается прописными буквами жирным шрифтом с выравниванием по центру (переносы в названии статьи не допускаются); через один интервал от названия – сведения об авторе: инициалы и фамилия жирным шрифтом, на этой же строке (обычным начертанием) – ученая степень, ученое звание; на следующей строке – организация и город; далее после сведений об авторе (авторах) через один интервал приводится аннотация – краткая характеристика тематического содержания статьи, в которой указывается, что нового несет в себе данный материал (рекомендуемый объем аннотации – до 500 печатных знаков, включая пробелы; аннотация оформляется обычным шрифтом (TimesNewRoman 11pt) с выравниванием по ширине); затем через интервал после аннотации указываются ключевые слова – слова или словосочетания, несущие основную смысловую нагрузку (сведения об авторе, название статьи, аннотация и ключевые слова приводятся на русском и английском языках); далее через один интервал – текст. Пример оформления заголовка статьи приводится в приложении 4.

УДК

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВЫМ ПИТАНИЕМ ОТДЕЛЬНОЙ КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

***И.И. Иванов**, канд. техн. наук, доцент*

***С.С. Петров**, студент 2 курса направления подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания
направленность (профиль) Технология и организация ресторанного дела*

**ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

Аннотация: текст, текст, текст....

Ключевые слова: текст, тест, текс.....

.

Справочный материал для работы

1 января 2021 года Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 27 октября 2020 г. №32 в силу вступил [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Новый СанПиН будет действителен до 1 января 2027 года.

Основное меню

Основное меню разрабатывается минимум на две недели для каждой возрастной группы. Разработкой меню занимается образовательная организация, если еда готовится работниками воспитательной организации. Меню утверждается его руководителем.

В случае привлечения предприятия общественного питания, меню утверждается руководителем предприятия и согласовывается с руководителем образовательной организации.

В случае если в организации питания детей принимает участие индивидуальный предприниматель, меню должно утверждаться индивидуальным предпринимателем и согласовываться с руководителем интерната.

Меню следует составлять по рекомендуемой форме.

Наименования блюд в меню должны соответствовать их названиям в технологических картах.

Масса порции и суммарные объёмы блюд по приёмам пищи должны быть в пределах норматива, суточная потребность в питательных веществах и доля распределения энергетической ценности указанного в таблицах приложения.

Для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, нуждающихся в лечебном и/или диетическом питании, интернатом по согласованию с органами здравоохранения определяются виды пищевой продукции и блюда с учётом заболевания.

Также для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, питание должно быть организовано 5-6 раз в сутки по месту фактического пребывания ребёнка.

Меню допускается корректировать с учётом климатогеографических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ.

Таблица 1. Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		7 - 11 лет	12 лет и старше
1	Хлеб ржаной	80	120
2	Хлеб пшеничный	150	200
3	Мука пшеничная	15	20
4	Крупы, бобовые	45	50
5	Макаронные изделия	15	20
6	Картофель	187	187
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	280	320
8	Фрукты свежие	185	185
9	Сухофрукты	15	20
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200
11	Мясо 1-й категории	70	78
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	40

13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	35	53
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленное	58	77
15	Молоко	300	350
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	180
17	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50	60
18	Сыр	10	15
19	Сметана	10	10
20	Масло сливочное	30	35
21	Масло растительное	15	18
22	Яйцо, шт.	1	1
23	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	30	35
24	Кондитерские изделия	10	15
25	Чай	1	2
26	Какао-порошок	1	1,2
27	Кофейный напиток	2	2
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,3
29	Крахмал	3	4
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5
31	Специи	2	2

Таблица 2. Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей, находящихся в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (в нетто, г, мл, на 1 ребенка в сутки)

Наименование вида пищевой продукции	Возраст			
	18 месяцев - 3 года	3 года - 7 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Хлеб ржаной (г)	30	50	100	150
Хлеб пшеничный (г)	70	90	200	250
Мука пшеничная (г)	16	25	40	42
Крахмал	2	2	3	3
Крупы, бобовые, макаронные изделия (г)	45	45	60	75
Картофель (г)	180	240	300	400
Овощи (свежие, мороженые), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в том числе томат-пюре, зелень (г)	200	300	400	475
Фрукты свежие, ягоды (г)	250	260	300	300
Фруктовое пюре (г)	-	-	-	-
Соки фруктовые (мл)	150	200	200	200
Фрукты сухие (г)	15	15	15	20
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции) (г)	35	55	65	70
Кондитерские изделия (г)	20	25	30	30
Кофе (кофейный напиток) (г)	-	2	2	2
Какао (г)	-	0,5	2	2

Чай (г)	0,2	0,5	1	1
Мясо 1-й категории (в т.ч. субпродукты - печень, язык, сердце) (г)	100	100	110	110
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная) 1 кат. (г)	20	30	40	50
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- или малосоленное (г)	27	42	80	110
Колбасные изделия (г)	-	10	25	25
Молоко, кисломолочные продукты (мл)	600	550	500	500
Творог (5% - 9% м.д.ж.) (г)	50	50	60	70
Сметана (г)	8	10	10	11
Сыр (г)	10	10	12	12
Масло сливочное (г)	30	35	45	51
Масло растительное (мл)	7	10	15	19
Консервы овощные натуральные (горошек зеленый, кукуруза, фасоль)	-	20	30	40
Яйцо (штук)	1	1	1	1
Дрожжи хлебопекарные (г)	0,3	0,4	0,6	0,6
Соль (г)	3	5	6	8
Специи (г)	1	1	2	2

Состав субъектов Российской Федерации Северо – Кавказского федерального округа

- Республика Дагестан
- Республика Ингушетия
- Кабардино-Балкарская Республика
- Карачаево-Черкесская Республика
- Республика Северная Осетия – Алания
- Чеченская Республика
- Ставропольский край

Таблица 3.- Химический состав и энергетическая ценность минимального набора продуктов питания для СКФО

Наименование	Трудоспособное население	Пенсионеры	Дети
Белки (г в сутки)	87	74	72
Жиры (г в сутки)	82	70	69
Углеводы (г в сутки)	359	293	28
Энергетическая ценность (ккал)	2525	2100	2054

Таблица 4-Минимальный набор продуктов питания (кг в год)

Наименование продукта	Трудоспособное население	Пенсионеры	Дети
1	2	3	4
Хлебные продукты (хлеб и макаронные изделия в пересчете на муку, мука, крупы, бобовые) - всего	134,1	107,9	80,2
в том числе:			
бобовые	6	5	3,1
мука пшеничная	5,5	5	4,5

рис	4,5	3	3,5
другие крупы (кроме риса)	4,5	5	5,5
хлеб пшеничный	140	110	74,2
хлеб ржаной	3	2	3,2
макаронные изделия	9	8	7,1
Картофель	75	65	73,1
Овощи и бахчевые - всего	122	107	124,7
в том числе:			
капуста свежая и квашеная	35	35	33,6
огурцы и помидоры свежие и соленые	7	7	12,6
столовые корнеплоды	30	30	35,4
прочие овощи	45	30	38,1
бахчевые	5	5	5
Фрукты свежие	60	45	118,2
Сахар и кондитерские изделия в пересчете на сахар - всего	23,7	21,2	21,9
в том числе			
сахар	22,5	20	18,8
конфеты	1	1	2
печенье	1	1	3,5
Мясопродукты - всего	58,5	54	44,4
в том числе:			
говядина	14	12	15,1
баранина	5	4	2,6
свинина	5,5	5	2,7
мясо птицы	34	33	24
Рыбопродукты - всего	14	11	15,2
в том числе:			
рыба свежая	13	10	14,2
сельдь	1	1	1
Молоко и молокопродукты в пересчете на молоко - всего	257	224,4	360,2
в том числе:			
молоко, кефир	95	80	137,3
сметана	2	2	3
масло сливочное	3,3	3	5,5
творог	8	8	14,1
сыр	6,5	5	4,5
Яйца (штук)	210	200	202
Масло растительное, маргарин и другие жиры - всего	12,5	11	6,4
в том числе:			
маргарин и другие жиры	1	1	0,5
масло растительное	11,5	10	5,9
Прочие продукты (соль, чай, специи) - всего	4,9	4,1	3,5
в том числе:			
соль	3,7	2,9	2,4
чай	0,5	0,5	0,4
специи	0,7	0,7	0,7