

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: **МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

ФИО: Крылова Людмила Вячеславовна

Должность: Проректор по учебно-методической работе

Дата подписания: 28.10.2025 14:31:59

Уникальный программный ключ:

b066544bae1e449cd8bfce392f7224a676a271b7

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И
ТОРГОВЛИ ИМЕНИ МИХАИЛА ТУГАН-БАРАНОВСКОГО»**

**КАФЕДРА ТЕХНОЛОГИИ И ОРГАНИЗАЦИИ ПРОИЗВОДСТВА
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ИМЕНИ А.Ф. КОРШУНОВОЙ**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-
методической работе

Л.В. Крылова

« 26 » 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.11 КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

(название учебной дисциплины)

Угруппированная группа направлений подготовки	<u>43.00.00 Сервис и туризм</u> (код, наименование)
Программа высшего профессионального образования	– <u>программа бакалавриата</u>
Направление подготовки	<u>43.03.01 Сервис</u> (код, наименование)
Профиль:	<u>Социально-культурный сервис</u> (наименование)
Факультет	<u>ресторанно-гостиничного бизнеса</u>
Курс, форма обучения:	4 курс очная форма 4 курс заочная форма

Рабочая программа адаптирована для лиц с ограниченными
возможностями здоровья и инвалидов

**Донецк
2025**

Рабочая программа учебной дисциплины «Культура здорового питания» для обучающихся по направлению подготовки 43.03.01 Сервис, разработанная в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ»:

- в 2025 г. - для очной формы обучения;
- в 2025 г. - для заочной формы обучения.

Разработчик: Попова Т.Н., старший преподаватель кафедры технологии и организации производства продуктов питания имени А.Ф. Коршуновой

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры технологии и организации производства продуктов питания имени А.Ф. Коршуновой

Протокол от « 03 » 02 2025 года № 19

Зав. кафедрой технологии и организации производства продуктов питания имени А.Ф. Коршуновой


(подпись)

К.А. Антошина
(инициалы, фамилия)



СОГЛАСОВАНО

Декан факультета ресторанно-гостиничного бизнеса


(подпись)

И.В. Кошавка
(инициалы, фамилия)

Дата « 03 » 02 2025 года

ОДОБРЕНО

Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ»

Протокол от « 26 » 02 2025 года № 7

Председатель


(подпись)

Л.В. Крылова
(инициалы, фамилия)

1. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование показателя	Наименование укрупненной группы направлений подготовки, направление подготовки, профиль, программа высшего образования	Характеристика учебной дисциплины	
		очная форма обучения	заочная/очно-заочная форма обучения
Количество зачетных единиц – 3	Укрупненная группа направлений подготовки 43.00.00 Сервис и туризм	Часть, формируемая участниками образовательных отношений Б1.В.11	
	Направление подготовки 43.03.01 Сервис		
Модулей – 1	Профиль социально-культурный сервис	Год подготовки	
Смысловых модулей – 2		4-й	4-й
Общее количество часов – 108		Семестр	
		7-й	8-й
		Лекции	
		16 час.	6 час.
Количество часов в неделю для очной формы обучения: аудиторных – 2,5; самостоятельной работы обучающегося – 3,4	Программа высшего образования – программа бакалавриата	Практические, семинарские занятия	
		30 час.	6 час.
		Лабораторные занятия	
		Самостоятельная работа	
		60,95 час.	92,85 час.
		Индивидуальные задания*:	
		2ТМК	
Форма промежуточной аттестации:			
Зачет			

* для очной формы обучения указывается количество проводимых текущих модульных контролей (например, 3ТМК), при наличии – курсовая работа/проект (КР/КП)

для заочной формы обучения указывается, при наличии, аудиторная письменная работа/контрольная работа (АПР), курсовая работа/проект (КР/КП)

Соотношение количества часов аудиторных занятий и самостоятельной работы составляет:

для очной формы обучения – 46/60,95

для заочной формы обучения – 12/92,85

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель учебной дисциплины:

формирование знаний о культуре питания, основных принципах здорового питания, осознания здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи учебной дисциплины:

формирование и развитие представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; формирование знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; освоение практических навыков рационального питания; формирование представления о социокультурных аспектах культуры питания как составляющей общей культуры человека; информирование о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; развитие творческих способностей и кругозора, интересов обучающихся и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать в обществе в процессе решения профессиональных проблем получение современной научно достоверной информации об основах рационального питания

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Учебная дисциплина Б.1.В.11 «Культура здорового питания» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана по направлению подготовки 43.03.01 Сервис.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях таких учебных дисциплин: Ресторанный сервис, Организация обслуживания напитками, Стандартизация, сертификация метрология.

Учебная дисциплина является основополагающей для изучения таких учебных дисциплин: Организация услуг питания в номерах, Национальный ресторанный сервис, Сервис в санаторно-курортных комплексах.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения изучения учебной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы **компетенции и индикаторы их достижения:**

<i>Код и наименование компетенции</i>	<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции</i>
ПК-1 Способен эффективно управлять бизнесом в сфере услуг, обеспечивая высокий уровень обслуживания и удовлетворяя потребности клиентов	ИД-1ПК-1 Разрабатывает концепции для успешной работы сервисных предприятий ИД-2ПК-1 Обеспечивает высокий уровень обслуживания клиентов, разрабатывает и внедряет стандарты в сфере услуг, соблюдая нормы и требования законодательства ИД-3ПК-1 Участвует в оптимизации инфраструктуры гостинично-ресторанного хозяйства, предприятий сервиса, включая оборудование и технологии

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать:

- значение здорового питания как основы благополучия человека.
- теории питания и принципы охраны жизни и здоровья человека
- культуру поведения за столом
- этику и этикет в области здорового питания

уметь:

- организовывать профессиональную деятельность с учетом этических норм и правил;
- на научной основе организовать трудовую деятельность и оценивать ее результаты;
- составлять режим питания для различных групп населения
- рассчитывать баланс белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов при составлении технологических карт, меню
- формировать рационы в соответствии с принципами здорового питания

владеть навыками:

- составления суточного сбалансированного питания для обучающихся всех возрастов
- анализа структуры рациона питания для различных контингентов
- прогнозирования потребности в рациональном питании
- прогнозирования компромиссных решений по вопросу развития и совершенствования культуры здорового питания
- персонифицированного подхода при работе с клиентом;
- самостоятельной работы и социального взаимодействия на основе принятых моральных и правовых норм.

5. ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Смысловой модуль 1. Основы культуры здорового питания человека

Тема 1. Общие вопросы питания. Факторы и принципы организации рационального питания

Тема 2. Физиология питания. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.

Тема 3. Общие вопросы кулинарной обработки пищевых продуктов. Традиции в питании.

Смысловой модуль 2. Рациональное питание и формирование культуры здорового питания

Тема 4. Рациональное сбалансированное питание.

Тема 5. Лечебное, диетическое и лечебно-профилактическое питание.

Тема 6. Формирование культуры здорового питания

6. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Название смысловых модулей и тем	Количество часов											
	очная форма обучения						заочная/очно-заочная форма обучения					
	всего	в том числе					всего	в том числе				
		л ¹	п ²	лаб ³	инд ⁴	СР ⁵		л	п	лаб	инд	СР
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Смысловой модуль 1. Основы культуры здорового питания человека												
Тема 1. Общие вопросы питания. Факторы и принципы организации рационального питания	18,15	2	6	-	-	10,15	17	1	1	-	-	15

Тема 2. Физиология питания. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	16	2	4	-	-	10	17	1	1	-	-	15
Тема 3. Общие вопросы кулинарной обработки пищевых продуктов. Традиции в питании	18	2	6	-	-	10	17	1	1	-	-	15
Итого по смысловому модулю 1	52,15	6	16	-	-	30,15	51	3	3	-	-	45
Смысловой модуль 2. Рациональное питание и формирование культуры здорового питания												
Тема 4. Рациональное сбалансированное питание	16	2	4	-	-	10	17,95	1	1	-	-	15,95
Тема 5. Лечебное, диетическое и лечебно-профилактическое питание	19,8	4	5	-	-	10,8	17,95	1	1	-	-	15,95
Тема 6. Формирование культуры здорового питания	19	4	5	-	-	10	17,95	1	1	-	-	15,95
Итого по смысловому модулю 2	54,8	10	14	-	-	30,8	53,85	3	3	-	-	47,85
Итого за модули	106,95	16	30			60,95	104,85	6	6			92,85
Катт	0,8				0,8		0,9				0,9	
СРэк												
ИК												
КЭ												
Каттэк	0,25				0,25		0,25				0,25	
Контроль							2				2	
Всего часов	108	16	30	-	1,05	60,95	108	6	6	-	3,15	92,85

Примечания: 1. л – лекции;
2. п – практические (семинарские) занятия;
3. лаб – лабораторные занятия;
4. инд – индивидуальные занятия;
5. СР – самостоятельная работа;

7. ТЕМЫ СЕМИНАРСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	заочная форма
1	Общие вопросы питания. Факторы и принципы организации рационального питания	6	1
2	Физиология питания. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	4	1
3	Общие вопросы кулинарной обработки пищевых продуктов. Традиции в питании	6	1
4	Рациональное сбалансированное питание	4	1
5	Лечебное, диетическое и лечебно-профилактическое питание	5	1
6	Формирование культуры здорового питания	5	1
Всего:		30	6

8. ТЕМЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ – не предусмотрены

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	заочная форма

9. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	заочная форма
1	Общие вопросы питания. Факторы и принципы организации рационального питания	10,15	15
2	Физиология питания. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	10	15
3	Общие вопросы кулинарной обработки пищевых продуктов. Традиции в питании	10	15
4	Рациональное сбалансированное питание	10	15,95
5	Лечебное, диетическое и лечебно-профилактическое питание	10,8	15,95
6	Формирование культуры здорового питания	10	15,95
Всего:		60,95	92,85

10. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации учебной дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

1) для слепых и слабовидящих:

- лекции, оформленные в виде электронного документа;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;

2) для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- зачёт проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

1) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа;
- зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере...

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа.
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- 3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.

11. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Темы рефератов

1. Основные принципы рационального питания как фундамент здоровья человека.
2. Физиологическая роль белков, жиров и углеводов в организме и их сбалансированное соотношение в рационе.
3. Водно-солевой обмен: его значение для жизнедеятельности и принципы поддержания.
4. Влияние различных видов кулинарной обработки (варка, жарка, запекание, приготовление на пару) на пищевую ценность продуктов.
5. Сравнительная характеристика традиционной русской кухни и Средиземноморской диеты с точки зрения принципов здорового питания.
6. Лечебное питание при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: стол №5 по Певзнеру, его характеристика и применение.
7. Формирование правильных пищевых привычек у детей дошкольного и школьного возраста.
8. Витамины и минеральные вещества: классификация, функции, источники и последствия их дефицита.
9. Роль клетчатки и пищевых волокон в пищеварении и профилактике заболеваний.
10. Кисломолочные продукты: их свойства, ассортимент и значение в рационе человека.
11. Энергетический баланс организма: расчет суточной калорийности в зависимости от возраста, пола и физической активности.
12. Лечебно-профилактическое питание для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний.
13. Особенности питания людей пожилого возраста.
14. Вегетарианство и его разновидности: потенциальная польза и риски для здоровья.
15. Пищевая аллергия и пищевая непереносимость: различия, диагностика и принципы построения элиминационных диет.
16. Психология питания: взаимосвязь эмоционального состояния и выбора пищи.
17. Роль средств массовой информации и рекламы в формировании современных традиций питания.
18. Организация питания спортсменов в период интенсивных тренировок и соревнований.
19. Принципы диетотерапии при сахарном диабете 2 типа.

20. Свойства и пищевая ценность основных групп продуктов: мяса, рыбы, зерновых и овощей.
21. Функциональные продукты питания и их роль в укреплении здоровья.
22. Современные диеты для снижения веса: анализ эффективности и безопасности.
23. Традиции питания народов мира как часть их культурного наследия.
24. Влияние режима питания на работоспособность и когнитивные функции человека.
25. Государственная политика и общественные инициативы в области формирования культуры здорового питания населения.

Вопросы для текущего модульного контроля

1. Основные принципы питания человека разных возрастных и социальных групп
2. Факторы, оказывающие влияние на рациональное питание
3. Общие вопросы питания населения
4. Основные принципы физиологии питания
5. Структура пищевых продуктов
6. Значение белков, жиров, углеводов, макро и микроэлементов, витаминов в рационализации питания человека
7. Влияние составных вещества пищевых продуктов на организм человека
8. Суточные нормы потребления пищевых веществ.
9. Роль пищи для организма человека
10. Суточный расход энергии и ее пополнение за счет рационального питания
11. Коэффициент физической активности человека
12. Кулинарная обработка продуктов питания
13. Виды кулинарной обработки и их характеристика.
14. Характеристика приемов и способов кулинарной обработки пищевых продуктов
15. Традиции питания разных народов мира.
16. Полезные и вредные продукты питания
17. Режимы и особенности питания населения на предприятиях питания
18. Виды режимов питания различных контингентов
19. Типы заведений ресторанного хозяйства для рационального питания
20. Роль различных типов предприятий питания в организации здорового питания.
21. Роль предприятий питания в формировании культуры здорового питания
22. Энергетическая и пищевая ценность пищи
23. Правила полезного питания, навыки, связанные с этикетом в области здорового питания
24. Нормы и принципы рационального сбалансированного питания
25. Моделирование рациона здорового человека
26. Задачи и принципы построения лечебного, диетического и лечебно-профилактического питания
27. Виды щажения и их роль в рациональном питании
28. Цель и значение лечебно-профилактического питания и диет
29. Правила этикета на предприятиях питания
30. Этика поведения за столом.
31. Этикет потребления блюд, изделий, напитков

12. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценочные средства детализируются по видам работ в оценочных материалах по учебной дисциплине, которые утверждаются на заседании кафедры.

Система оценивания по учебной дисциплине по очной форме обучения*

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
- собеседование (устный опрос) (темы 1-6)	5	30
- реферат, доклад, эссе (темы 1-6)	5	30
- разноуровневые задачи и задания (темы 3-6)	5	20
- проект (тема 6)	20	20
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>	<i>100</i>
Итого за семестр	<i>100</i>	

*в соответствии с утверждёнными оценочными материалами по учебной дисциплине

Система оценивания по учебной дисциплине на заочной форме обучения

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
- собеседование (темы 1-6)	5	30
- реферат, доклад, эссе (темы 1-6)	5	30
- разноуровневые задачи и задания (темы 3-6)	5	20
- проект (тема 6)	20	20
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>	<i>100</i>
Итого за семестр	<i>100</i>	

Вопросы для подготовки к зачету

1. Основные принципы питания человека разных возрастных и социальных групп
2. Факторы, оказывающие влияние на рациональное питание
3. Общие вопросы питания населения
4. Основные принципы физиологии питания
5. Структура пищевых продуктов
6. Значение белков, жиров, углеводов, макро и микроэлементов, витаминов в рационализации питания человека
7. Влияние составных вещества пищевых продуктов на организм человека
8. Суточные нормы потребления пищевых веществ.
9. Роль пищи для организма человека
10. Суточный расход энергии и ее пополнение за счет рационального питания
11. Коэффициент физической активности человека
12. Кулинарная обработка продуктов питания
13. Виды кулинарной обработки и их характеристика.
14. Характеристика приемов и способов кулинарной обработки пищевых продуктов
15. Традиции питания разных народов мира.
16. Полезные и вредные продукты питания
17. Режимы и особенности питания населения на предприятиях питания

18. Виды режимов питания различных контингентов
19. Типы заведений ресторанного хозяйства для рационального питания
20. Роль различных типов предприятий питания в организации здорового питания.
21. Роль предприятий питания в формировании культуры здорового питания
22. Энергетическая и пищевая ценность пищи
23. Правила полезного питания, навыки, связанные с этикетом в области здорового питания
24. Нормы и принципы рационального сбалансированного питания
25. Моделирование рациона здорового человека
26. Задачи и принципы построения лечебного, диетического и лечебно-профилактического питания
27. Виды щажения и их роль в рациональном питании
28. Цель и значение лечебно-профилактического питания и диет
29. Правила этикета на предприятиях питания
30. Этика поведения за столом.
31. Этикет потребления блюд, изделий, напитков

13. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Текущее тестирование и самостоятельная работа, балл						Сумма, балл
Смысловой модуль № 1			Смысловой модуль № 2			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	100
10	10	15	10	15	40	

Примечание. T1, T2, ... T6 – номера тем соответствующих смысловых модулей

Соответствие государственной шкалы оценивания академической успеваемости

Сумма баллов за все виды учебной деятельности	По государственной шкале	Определение
90-100	«Отлично» (5)	отлично – отличное выполнение с незначительным количеством неточностей
80-89	«Хорошо» (4)	хорошо – в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 10 %)
75-79		хорошо – в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 15 %)
70-74	«Удовлетворительно» (3)	удовлетворительно – неплохо, но со значительным количеством недостатков
60-69		удовлетворительно – выполнение удовлетворяет минимальные критерии

35-59	«Неудовлетворительно» (2)	неудовлетворительно – с возможностью повторной аттестации
0-34		неудовлетворительно – с обязательным повторным изучением дисциплины (выставляется комиссией)

14. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Щетинина, С. Ю. Здоровое питание : учебное пособие / С. Ю. Щетинина. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2023. – 98 с. – ISBN 978-5-7389-3746-0.
2. Здоровое питание школьников / И. К. Сатцаева, Ф. Л. Тедеева, Т. М. Бутаев [и др.]. – Владикавказ: Мавр, 2022. – 106 с. – ISBN 978-5-6048131-6-4.
3. Груданов, В. Я. Основы рационального питания : учебное пособие / В. Я. Груданов, Е. С. Пашкова, Л. А. Расолько. – Минск : БГАТУ, 2016 – 256 с. ISBN 978-985-519-792-9.

Дополнительная:

1. Барнс-Сварни, Патриция Здоровое питание в вопросах и ответах / Патриция Барнс-Сварни, Томас Сварни ; перевод А. Васильева. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 432 с. — ISBN 978-5-9614-6459-7. — Текст : электронный // Электронно- библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82780.html>
2. Базеко, Н. П. Все секреты здорового питания / Н. П. Базеко, С. И. Пиманов. — 2-е изд. — Москва : Медицинская литература, 2018. — 179 с. — ISBN 978-5-89677-192-0.
3. Копцева, А. В. Вскармливание и питание здоровых и больных детей : учебник для вузов / А. В. Копцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 63 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19620-7.
4. Австриевских, А. Н. Продукты здорового питания. Новые технологии, обеспечение качества, эффективность применения / А. Н. Австриевских, А. А. Вековцев, В. М. Позняковский. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 428 с.
5. Лялина, Е. В. Сбалансированное питание как часть здорового образа жизни студентов : учебное пособие / Е. В. Лялина. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2022. — 104 с.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Антонова, В. А. Культура здорового питания [Электронный ресурс] : конспект лекций для студентов укрупненной группы 43.00.00 Сервис и туризм направления подготовки 43.03.01 «Сервис», оч. и заоч. форм обучения / В. А. Антонова ; М-во образования и науки ДНР, ГО ВПО "Донец. нац. ун-т экономики и торговли им. Михаила Туган-Барановского", Каф. технологии и орг. пр-ва продуктов питания имени Коршуновой А.Ф. — Донецк, 2020. — Локал. компьютер. сеть НБ ДонНУЭТ
2. Антонова, В. А. Культура здорового питания [Электронный ресурс] : метод. указания для самостоят. изучения курса и выполнения контрол. работы для студентов укрупненной группы 43.00.00 Сервис и туризм направления подготовки 43.03.01 «Сервис», оч. и заоч. форм обучения / В. А. Антонова ; М-во образования и науки ДНР, ГО

ВПО "Донец. нац. ун-т экономики и торговли им. Михаила Туган-Барановского", Каф. технологии и орг. пр-ва продуктов питания имени Коршуновой А.Ф. — Донецк, 2019 . — Локал. компьютер. сеть НБ ДонНУЭТ

15. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Автоматизированная библиотечная информационная система UNILIB [Электронный ресурс] – Версия 1.100. – Электрон. дан. – [Донецк, 1999-]. – Локал. сеть Науч. б-ки ГО ВПО Донец. нац. ун-та экономики и торговли им. М. Туган-Барановского. – Систем. требования: ПК с процессором ; Windows ; транспорт. протоколы TCP/IP и IPX/SPX в ред. Microsoft ; мышь. – Загл. с экрана.

2. IPRbooks: Электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : [«АЙ Пи Эр Медиа»] / [ООО «Ай Пи Эр Медиа»]. – Электрон. текстовые, табл. и граф. дан. – Саратов, [2018]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>. – Загл. с экрана.

3. Elibrary.ru [Электронный ресурс] : науч. электрон. б-ка / ООО Науч. электрон. б-ка. – Электрон. текстовые. и табл. дан. – [Москва] : ООО Науч. электрон. б-ка., 2000- . – Режим доступа : <https://elibrary.ru>. – Загл. с экрана.

4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс] / [ООО «Итеос» ; Е. Кисляк, Д. Семячкин, М. Сергеев]. – Электрон. текстовые дан. – [Москва : ООО «Итеос», 2012-]. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru>. – Загл. с экрана.

5. Национальная Электронная Библиотека.

6. «Полпред Справочники» [Электронный ресурс] : электрон. б-ка / [База данных экономики и права]. – Электрон. текстовые дан. – [Москва : ООО «Полпред Справочники», 2010-]. – Режим доступа : <https://polpred.com>. – Загл. с экрана.

7. Book on lime : Электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : ООО «Книжный дом университета». – Электрон. текстовые дан. – Москва, 2017. – Режим доступа : <https://bookonline.ru>. – Загл. с экрана.

8. Университетская библиотека ONLINE : Электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : ООО «Директ-Медиа». — Электрон. текстовые дан. – [Москва], 2001. – Режим доступа : <https://biblioclub.ru>. – Загл. с экрана.

9. Электронный каталог Научной библиотеки Донецкого национального университета экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского [Электронный ресурс] / НБ ДонНУЭТ. – Электрон. дан. – [Донецк, 1999-]. – Режим доступа: <http://catalog.donnuet.education> – Загл. с экрана.

10. Ар Эддар Трактат о питании [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.koob.pro/ar_eddar/traktat_o_pitanii. – Загл. с экрана.

16. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Учебная аудитория № 3306 для проведения лекций, семинарских и практических занятий: учебная мебель, доска, мультимедийное оборудование, информационные стенды, аналитические весы, мультимедийное оборудование, магнитная мешалка, центрифуга, тепловой шкаф, переносная кафедра лектора.

2. Учебная аудитория № 3305 для проведения лекций, семинарских и практических занятий, консультаций и зачета: учебная мебель, доска, информационные стенды, аналитические весы, мультимедийное оборудование, спектрофотометр СФ-46,

переносная кафедра лектора.

3. Учебная аудитория № 3304 для проведения семинарских и практических занятий: учебная мебель, доска, информационные стенды, ресторанный мебель, барная стойка с барным инвентарем, ресторанный посуда и инвентарь, переносная кафедра лектора.

4. Читальный зал библиотеки № 7302 для проведения самостоятельной работы: мебель компьютеры с выходом в сеть Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе, операционная система Microsoft Windows XP Professional OEM (2005 г.); Microsoft Office 2003 Standard Academic от 14.09.2005 г.; Adobe Acrobat Reader (бесплатная версия); 360 Total Security (бесплатная версия); АБИС "UniLib" (2003г.)

17. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Фамилия, имя, отчества	Условия привлечения (по основному месту работы, на условиях внутреннего/ внешнего совместительства; на условиях договора гражданско- правового характера (далее – договор ГПХ)	Должность, ученая степень, ученое звание	Уровень образования, наименование специальности, направления подготовки, наименование присвоенной квалификации	Сведения о дополнительном профессиональном образовании*
Попова Татьяна Николаевна	По основному месту работы	Должность – старший преподаватель	ДонГУЭТ им. М.И. Туган-Барановского 2001г специальность «Технология питания» квалификация: инженер-технолог	1. Удостоверение о повышении квалификации № 771802830046 от 27.05.2022г., «Работа в электронной информационно-образовательной среде», 16 часов, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова» 2. Удостоверение о повышении квалификации № 612400027046 от 24.09.2022 г., «Актуальные вопросы преподавания в образовательных учреждениях высшего образования: нормативно-правовое, психолого-педагогическое и методическое сопровождение», 24 часа,

				ФГБОУ ВО "Донской государственный технический университет", Ростов-на-Дону. 3. Удостоверение о повышении квалификации № 340000181969 от 14.11.2022г., «Организационные и психолого-педагогические основы инклюзивного высшего образования», 72 час, ФГАОУВО "Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского", Ялта 4. Удостоверение о повышении квалификации №771802830046 от 27.05.2022., «Работа в электронной информационно-образовательной среде», 16 часов, ФГБОУВО "Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва. 5. Удостоверение о повышении квалификации QВ № 612400037448 от 29.09.2023г., «Организационно-методические аспекты разработки и реализации программ высшего образования по направлениям подготовки Промышленная экология и биотехнология», 36 часов, ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону» 6. Диплом о профессиональной переподготовке № 110400003078 от 23 марта 2024г «Экономика и управление на предприятии», 506 часов, Ухтинский государственный технический университет, г. Усинск
--	--	--	--	---

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.11 КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Направление подготовки: 43.03.01 Сервис (Профиль: Социально-культурный сервис)

Трудоемкость учебной дисциплины: 3 з.е.

Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине:

знать:

- значение здорового питания как основы благополучия человека.
- теории питания и принципы охраны жизни и здоровья человека
- культуру поведения за столом
- этику и этикет в области здорового питания

уметь:

- организовывать профессиональную деятельность с учетом этических норм и правил;
- на научной основе организовать трудовую деятельность и оценивать ее результаты;
- составлять режим питания для различных групп населения
- рассчитывать баланс белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов при составлении технологических карт, меню
- формировать рационы в соответствии с принципами здорового питания

владеть навыками:

- составления суточного сбалансированного питания для обучающихся всех возрастов
- анализа структуры рациона питания для различных контингентов
- прогнозирования потребности в рациональном питании
- прогнозирования компромиссных решений по вопросу развития и совершенствования культуры здорового питания
- персонализированного подхода при работе с клиентом;
- самостоятельной работы и социального взаимодействия на основе принятых моральных и правовых норм.

В результате освоения изучения учебной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы **компетенции** и **индикаторы их достижения**:

<i>Код и наименование компетенции</i>	<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции</i>
ПК-1 Способен эффективно управлять бизнесом в сфере услуг, обеспечивая высокий уровень обслуживания и удовлетворяя потребности клиентов	ИД-1ПК-1 Разрабатывает концепции для успешной работы сервисных предприятий ИД-2ПК-1 Обеспечивает высокий уровень обслуживания клиентов, разрабатывает и внедряет стандарты в сфере услуг, соблюдая нормы и требования законодательства ИД-3ПК-1 Участвует в оптимизации инфраструктуры гостинично-ресторанного хозяйства, предприятий сервиса, включая оборудование и технологии

Наименование смысловых модулей и тем учебной дисциплины

Смысловой модуль 1. Основы культуры здорового питания человека

Тема 1. Общие вопросы питания. Факторы и принципы организации рационального питания

Тема 2. Физиология питания. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.

Тема 3. Общие вопросы кулинарной обработки пищевых продуктов. Традиции в питании.

Смысловой модуль 2. Рациональное питание и формирование культуры здорового питания

Тема 4. Рациональное сбалансированное питание.

Тема 5. Лечебное, диетическое и лечебно-профилактическое питание.

Тема 6. Формирование культуры здорового питания

Форма промежуточной аттестации:

зачет

(зачет, экзамен)

Разработчик:

Попова Т.Н., ст. преподаватель

(ФИО, ученая степень, ученое звание)



(подпись)

Зав. кафедрой технологии и организации
производства продуктов питания

имени А.Ф. Коршуновой

Антошина К.А., д.э.н., доцент

(ФИО, ученая степень, ученое звание)



(подпись)