

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение**  
**«Техникум транспорта г. Орска имени Героя России С. А. Солнечникова»**

**Методические рекомендации**  
**по выполнению самостоятельной работы по общепрофессиональной дисциплине**  
**ОП. 02. Физиология питания**  
**специальность 19.02.10 Технология продукции общественного питания**

**Составила**  
**преподаватель Т.Ю. Трушина**

**Орск, 2016г**

## **Пояснительная записка**

Уважаемые ребята! Для успешного освоения профессиональными и общими компетенциями в избранной профессии необходимо пополнять свой запас знаний дополнительной информацией. Целью самостоятельной работы является закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков на уроках теоретического и практического обучения. Самостоятельная работа позволяет расширить кругозор в области физиологии питания, вырабатывает навыки поиска информации, необходимые для эффективного выполнения профессиональных задач. Позволяет организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. Самостоятельная работа состоит из теоретического и практического блока. Ниже приведен перечень самостоятельных работ, методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы и список информационных источников, который позволит выполнить задания и достичь поставленной вами цели.

Желаю успеха!

**Перечень самостоятельных работ по общепрофессиональной дисциплине  
ОП. 02. Физиология питания**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Код ОК; ПК</b>
<b>Теоретический блок</b>			
1	Белки.	доклад	ОК1- ОК9; ПК 1.1 – 1.3 ПК 2.1. – 2.3 ПК 3.1 - 3.4 ПК 4.1 – 4.4 ПК 5.1 - 5.2 ПК 6.1 - 6.5
2	Жиры. Функции липидов, строение, классификация пищи.	конспектирование текста	
3	Углеводы.	доклад	
4	Пищевая ценность углеводов.	конспектирование текста	
5	Энергетические затраты организма и потребность его в энергии	конспектирование текста	
6	Потери витаминов при кулинарной обработке и хранении пищи.	доклад	
7	Физиология пищеварения и обмен веществ.	доклад	
8	Генетически модифицированные источники пищи.	конспектирование текста	
9	Научное обоснование рекомендаций по питанию.	конспектирование текста	
10	Особенности питания детей и подростков.	доклад	
11	«Модные» диеты и заботы о внешнем виде и фигуре.	доклад	
12	Лечебное питание	конспектирование текста	
<b>Практический блок</b>			
13	Расчет суточной энергии человека	решение типовых задач	
14	Расчет калорийности блюда.	решение типовых задач	
15	Составление суточного рациона питания для различных групп потребителей	решение типовых задач	

## Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по общеобразовательной дисциплине ОП. 02. Физиология питания

### Вид задания: Составить конспект

Конспект – это краткое изложение содержания параграфа, темы

Пояснение: Конспект составляется в рабочей тетради. При написании конспекта по заданной теме необходимо пользоваться материалами учебника А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Ю.В.. Несвижский «Микробиология, физиология питания, санитария».

Интернет ресурсами:

1. <http://www.studfiles.ru/preview/5063908/page:10/>
2. <http://www.sportobzor.ru/diety-pravilnoe-pitanie/pischevaya-cennost-produktov-v-tablice.html>
3. <http://valeologija.ru/knigi/aspekti-polnocennogo-pitaniya-petrov/lechebnoe-pitanie>

№ темы урока	Наименование темы	учебника А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Ю.В.. Несвижский «Микробиология, физиология питания, санитария».
1.1.4	Жиры. Функции липидов, строение, классификация пищи.	стр. 24-30
1.1.7	Пищевая ценность углеводов.	стр. 46-55
1.2.8	Энергетические затраты организма и потребность его в энергии	стр. 55-62
1.3.20	Генетически модифицированные источники пищи.	стр. 127-129
1.4.22	Научное обоснование рекомендаций по питанию.	стр. 142-149
1.4.29	Лечебное питание	стр. 50-63

### Вид задания Составить доклад по заданной теме.

Доклад — письменная работа объемом 2-4 печатных страницы, выполняемая обучающимися. Работа выполняется на одной стороне листа формата А4. Шрифт 14; интервал между строк 1,5; Поля верхнее - 0,5; левое -3; нижнее - 0,5; правое – 0,5. Если текст сопровождается схемой или рисунком, то необходимо сделать ссылку в круглых скобках (Приложение1). Доклад может сопровождаться презентацией в объеме 5-6 слайдов.

Пояснение: При написании сообщения по заданной теме необходимо пользоваться материалами учебника: А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Ю.В.. Несвижский «Микробиология, физиология питания, санитария», дополнительной литературой, Интернет ресурсами:

1. <http://valeologija.ru/knigi/aspekti-polnocennogo-pitaniya-petrov/modnie-dieti>
2. <http://fitnessomaniya.ru/produkty-soderzhashchie-belki-zhyry-i-uglevody-spisok-plohih-i-horoshyh-produktov/>
3. <http://www.dendrit.ru/page/show/mnemonick/fiziologiya-pischevareniya>

### **Структура сообщения:**

Титульный лист (Приложение 1)

Содержание (Приложение 2)

Основная часть – отражают основные вопросы по теме (2-3 вопроса)

Список литературы (учебная литература, дополнительная литература, Интернет ресурсы) (Приложение 3)

Приложение: схемы, рисунки, фотографии, таблицы. (Приложение 4)

№ темы урока	Наименование темы	учебника А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Ю.В.. Несвижский «Микробиология, физиология питания, санитария».
1.1.2	Белки.	стр. 12-16
1.1.6	Углеводы.	стр. 41-46
1.2.16	Потери витаминов при кулинарной обработке и хранении пищи.	стр. 71-85
1.3.18	Физиология пищеварения и обмен веществ.	стр. 96-106
1.4.24	Особенности питания детей и подростков.	стр. 164-175
1.4.27	«Модные» диеты и заботы о внешнем виде и фигуре.	стр. 176-186

### Вид задания **Решение типовых задач**

Используя методические рекомендации по выполнению практического задания, произведите расчет суточной энергии человека, калорийности блюда; составьте суточный рацион питания для различных групп потребителей.

Пояснение: При написании сообщения по заданной теме необходимо пользоваться материалами учебника: А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Ю.В. Несвижский «Микробиология, физиология питания, санитария», методические рекомендации по выполнению практического задания.

№ темы урока	Наименование темы	учебника А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Ю.В. Несвижский «Микробиология, физиология питания, санитария».
1.2.10	Расчет суточной энергии человека	стр. 62-63
1.2.13	Расчет калорийности блюда.	стр. 23-24
1.4.25	Составление суточного рациона питания для различных групп потребителей	стр. 24-27

### **Методические рекомендации по составлению презентации**

Мультимедийные презентации используются для того, чтобы выступающий смог на большом экране или мониторе наглядно продемонстрировать дополнительные материалы к своему сообщению: видеозапись химических и физических опытов, чертежи, графики, таблицы др. Эти материалы могут также быть подкреплены соответствующими звукозаписями.

Рекомендации по созданию презентации

Общие требования к презентации:

- ✓ Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.
- ✓ Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора; название учебного заведения, где обучается автор проекта.
- ✓ Следующим слайдом должны быть цели и задачи исследования.
- ✓ Далее следует разместить содержание исследовательской работы и полученные результаты исследования.
- ✓ При создании презентации необходимо учитывать сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.
- ✓ последними слайдами презентации должен быть список используемых информационных ресурсов.

### **Практические рекомендации по созданию презентаций**

Создание презентации состоит из трех этапов:

#### 1) Планирование презентации

- ✓ Определение целей.
- ✓ Определение основной идеи презентации.
- ✓ Подбор дополнительной информации.
- ✓ Планирование выступления.
- ✓ Создание структуры презентации.
- ✓ Проверка логики подачи материала.
- ✓ Подготовка заключения.

2) Разработка презентации – подготовка слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

3) Репетиция презентации – это проверка и отладка созданной презентации.

### **Требования к оформлению презентаций**

В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков.

## Оформление слайдов:

<b>Стиль</b>	Соблюдайте единый стиль оформления Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).
<b>Фон</b>	Для фона предпочтительны холодные тона
<b>Использование цвета</b>	На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. Для фона и текста используйте контрастные цвета. Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования).
<b>Анимационные эффекты</b>	Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

## Представление информации:

<b>Содержание информации</b>	Используйте короткие слова и предложения. Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. Заголовки должны привлекать внимание аудитории.
<b>Расположение информации на странице</b>	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.
<b>Шрифты</b>	Для заголовков – не менее 24. Для информации не менее 18. Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния. Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание. Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).
<b>Способы выделения информации</b>	Следует использовать: - рамки; границы, заливку; - штриховку, стрелки; - рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.
<b>Объем информации</b>	Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений. Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.
<b>Виды слайдов</b>	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: - с текстом; - с таблицами; - с диаграммами.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Техникум транспорта г. Орска имени Героя России С.А. Солнечникова»

**ДОКЛАД**

на тему: «Особенности питания детей и подростков»

Выполнила:  
обучающаяся групп 235Т  
С.К.Иванова

Проверила:  
преподаватель Т.Ю. Трушина.

2016г

## Содержание

1. Процессы роста и потребности в пищевых веществах и энергии.....	1
2. Питание детей раннего и дошкольного возраста.....	2
3. Питание младших школьников.....	3
4. Питание в подростковом возрасте.....	4
Список литературы.....	5
Приложение.....	6



## Список литературы

1. Мартинчик А.Н. Микробиология, физиология питания, санитария: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Ю.В. Несвижский. – 3-е изд., стер.- М. :Издательский центр «Академия», 2013г.

2. ....

3.....

Интернет ресурсы:

1. <http://articles.shkola-zdorovia.ru/piramida-zdorovogo-pitaniya/>

2.....



Рис. 4.1 Пирамида здорового питания детей и подростков