

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Эволюция, принципы питания современного человека

Направление подготовки *19.03.04 Технология продукции
и организация общественного питания*

Направленность - *Гастрономический менеджмент*

Квалификация выпускника: *бакалавр*

Кострома 2025

Рабочая программа дисциплины *«Эволюция, принципы питания современного человека»* разработана:

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, утвержденным приказом Минобрнауки России №. 1047 от 17.08.2020г.

- в соответствии с учебным планом направления подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, направленность Гастрономический менеджмент.

Разработал: Красавчикова А.П. доцент кафедры Дизайна, технологии, материаловедения и экспертизы потребительских товаров, к.т.н.

Рецензент: Денисенко Т.А доцент, кафедры Дизайна, технологии, материаловедения и экспертизы потребительских товаров, к.т.н.

ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:

На заседании кафедры дизайна, технологии, материаловедения и экспертизы потребительских товаров

Протокол заседания кафедры № 5 от 27.12.2024 г.

Заведующий кафедрой дизайна, технологии, материаловедения и экспертизы потребительских товаров

Иванова О.В., к.т.н., доцент

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель:

- формирование у студентов целостного представления об эволюции питания человека и его влиянии на здоровье, раскрытия положений эволюционной теории на функциональном уровне, формирование понимания причин возникновения, закономерностей развития и превращения функций в процессе эволюционного развития.

Задачи:

- ознакомление с основными этапами развития науки о питании;
- изучение основ рационального питания и составление сбалансированного рациона;
- развитие критического мышления в отношении информации о питании;
- подготовка к осознанному выбору продуктов питания и формированию здоровых пищевых привычек.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

освоить компетенции:

ПК-4 Способен использовать современные технологии приготовления блюд, напитков и кулинарных изделий с учетом гастрономических культур

Код и содержание индикаторов компетенции:

ПК-4 Способен использовать современные технологии приготовления блюд, напитков и кулинарных изделий с учетом гастрономических культур	ИД 1-ПК-4 Знает историю и принципы развития гастрономических культур ИД 2-ПК-4 Владеет навыками использования современных технологий приготовления блюд с учетом требований потребительского рынка
---	---

знать:

- историю и принципы развития эволюции питания с учетом гастрономических культур;
- основные этапы развития науки о питании;
- основы рационального питания.

уметь:

- анализировать исторические и современные особенности питания, с целью разработки оптимального пищевого рациона

владеть:

- навыками составления сбалансированного рациона;
- навыками осознанного выбора продуктов питания и формирования здоровых пищевых привычек;
- навыками использования современных технологий приготовления блюд с учетом требований потребительского рынка.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится блоку Б1.В.ДВ.1 к элективным дисциплинам учебного плана.

Изучается в 1 семестре 1 курса по очно-заочной форме обучения.

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин:

Философия, Иностранный язык, Безопасность жизнедеятельности, Психология личности и группы, Культурология и межкультурное взаимодействие, Цифровая экономика ведения бизнеса, Русский язык и культура речи, Химия, Автоматизация управления и прикладное техническое обслуживание предприятий питания, Метрология, стандартизация и подтверждение соответствия, Проектная деятельность, Санитария и гигиена, Безопасность пищевой продукции в общественном питании, Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания, Информационное обеспечение, Современные технологии хранения пищевых продуктов, Этикет в ресторанном сервисе, Мерчендайзинг, Правовое регулирование деятельности предприятий торговли и питания, Информационное обеспечение, Фирменный стиль, эстетика и дизайн интерьера и продукции, Ресторанное и барное дело, Ознакомительная, Технологическая, Организационно-управленческая и Преддипломная практики.

4. Объем дисциплины (модуля)

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

Виды учебной работы	Очно-заочная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	
Общая трудоемкость в часах	144
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	50
Лекции	34
Практические занятия	16
Лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа	55,75
Курсовая работа	-
ИКР	2,25
Форма промежуточной аттестации	Экзамен

4.2. Объем контактной работы

Виды учебных занятий	Очно-заочная форма
Лекции	34
Практические занятия	16
Лабораторные занятия	-
Консультации	2
Зачет/зачеты	-
Экзамен/экзамены	0,25
Курсовые работы	-
Курсовые проекты	-
Всего	52,25

5.Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

5.1 Тематический план учебной дисциплины

Для очно-заочной формы обучения

№	Название раздела, темы	Всего час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
Семестр 1						
		50	34	16		55,75
1	<i>Эволюция питания</i>					
1.1	Эволюционная физиология как наука. Введение в эволюцию питания.		4			
1.2	Эволюция пищеварительной системы.		4			5
1.3	История развития науки о питании.		2			5
2	<i>Принципы питания современного человека</i>					
2.1	Структура питания взрослого населения РФ		2			5
2.2	Основные группы пищевых продуктов. «Пирамида питания». Правила здорового питания		4			5
2.3	Химический состав и энергетическая ценность рациона оптимального питания (макро- и микронутриенты, минорные биологически активные вещества, вода)		4	2		5
2.4	Принципы формирования рациона здорового питания		4	6		5
2.5	Специализированные пищевые продукты, БАД		2	2		5,75
3	<i>Безопасность питания</i>					
3.1	Гигиенические принципы приготовления, хранения и потребления пищи		2	2		5
3.2	Этикеточная надпись. Пищевые добавки		2	2		5
3.3	Современные проблемы питания		2	2		5
3.4	Значение питания для здоровья и профилактики заболеваний		2			5
	Экзамен	36				

5.2. Содержание

1. Эволюция питания

1.1 Эволюционная физиология как наука. Введение в эволюцию питания.

История развития эволюционной физиологии. Цели, предмет и методы эволюционной физиологии. Принципы эволюции функций и функциональной эволюции. Основные понятия и термины нутрициологии. Ранние представления о питании. Значение питания в жизни человека.

1.2 Эволюция пищеварительной системы.

Типы питания у различных видов животных и человека. Эволюция пищеварительной системы у беспозвоночных и позвоночных. Внутриклеточное, полостное и пристеночное пищеварение.

1.3. История развития науки о питании.

Основные этапы гигиены питания. Роль питания в формировании нутриома современного человека.

2. Принципы питания современного человека.

2.1 Структура питания взрослого населения РФ.

Понятие «дневной рацион», структура питания взрослого человека.

2.2 Основные группы пищевых продуктов. «Пирамида питания». Правила здорового питания.

2.3 Химический состав и энергетическая ценность рациона оптимального питания

Макро- и микронутриенты, минорные биологически активные вещества, вода. Значение их в пищевом рационе человека.

2.4 Принципы формирования рациона здорового питания.

Принципы рационального питания. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи. Составление рационов питания для различных категорий потребителей.

2.5 Специализированные пищевые продукты, БАД

Классификация, назначение и их роль в питании.

3. Безопасность питания.

3.1 Гигиенические принципы приготовления, хранения и потребления пищи.

НТД, санитарно-гигиенические требования, сроки годности, сроки и условия хранения пищевых продуктов.

3.2 Этикеточная надпись. Пищевые добавки.

Информация о товаре от производителя, требования к маркировке продовольственных товаров, Классификация пищевых добавок, назначение, влияние пищевых добавок на организм человека.

3.3 Современные проблемы питания.

Основные проблемы питания современного человека. Недоедание, переедание. Пищевые отравления.

3.4 Значение питания для здоровья и профилактики заболеваний.

Влияние питания на продолжительность жизни человека. Профилактика заболеваний на основе правильного питания.

6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

Для очно-заочной формы обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1	Эволюция питания		55,75		
1.1	Эволюционная физиология как наука. Введение в эволюцию питания.				
1.2	Эволюция пищеварительной системы.	Изучить научную информацию в области эволюционной физиологии	5	1, 5,6	собеседование, защита работы
1.3	История развития науки о питании.	Выполнить анализ истории развития науки о питании	5	1,2	собеседование, защита работы
2	Принципы питания современного человека				
2.1	Структура питания взрослого населения РФ	Найти и обработать информацию по заданной теме	5	2,3	собеседование, защита работы
2.2	Основные группы пищевых продуктов. «Пирамида питания». Правила здорового питания	Выполнить анализ вариантов рационов питания	5	2,4	собеседование, защита работы
2.3	Химический состав и энергетическая ценность рациона оптимального питания (макро- и микронутриенты, минорные	Выполнить сравнительный анализ химического состава предложенных пищевых продуктов	5	2,4	собеседование, защита работы

	биологически активные вещества, вода)				
2.4	Принципы формирования рациона здорового питания	Изучить отечественные и зарубежные варианты рациона питания	5	2,4	собеседование, защита работы
2.5	Специализированные пищевые продукты, БАД	Провести анализ БАД и их влияние на здоровье человека	5,75	2,4	собеседование, защита работы
3	Безопасность питания				
3.1	Гигиенические принципы приготовления, хранения и потребления пищи	Изучить НТД по тематике исследования	5	2	собеседование, защита работы
3.2	Этикеточная надпись. Пищевые добавки	Анализ маркировки предложенных продовольственных товаров	5	2	собеседование, защита работы
3.3	Современные проблемы питания	Провести анализ питания современного человека на предмет основных проблем	5	3,4	собеседование, защита работы
3.4	Значение питания для здоровья профилактики заболеваний	Составит рацион питания по заданным параметрам	5	3,4,5	собеседование, защита работы
	Экзамен				

6.2. Методические рекомендации студентам, изучающим дисциплину «Эволюция, принципы питания современного человека»

Студент обязан посещать практические занятия и выполнять рекомендуемые задания преподавателя. Самостоятельная работа студентов складывается из изучения материалов практической работы по вопросам и заданиям, выданным преподавателем. Систематическая подготовка к работам обеспечит приобретение глубоких знаний и хороших навыков, что позволит получить положительные оценки по результатам зачетов и легко реализовывать свои исследовательские и практические проекты в рамках последующих учебных курсов.

Отчеты по рекомендуется выполнять в одной тетради, что позволяет знать ошибки и концентрировать информацию по предмету. Защита практического занятия будет основываться на результатах практической проверки в форме собеседования. Допуск студента к следующей работе возможен при положительной оценке по собеседованию и защите предыдущей работы.

Для получения допуска к экзамену необходимо сдать в срок все виды текущего контроля, выполнить работу в полном объеме.

6.2. Тематика и задания для практических занятий

1. Химический состав и энергетическая ценность рациона оптимального питания (макро- и микронутриенты, минорные биологически активные вещества, вода).
2. Принципы формирования рациона здорового питания.
3. Специализированные пищевые продукты, БАД.
4. Гигиенические принципы приготовления, хранения и потребления пищи.
5. Этикеточная надпись. Пищевые добавки.

6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий

Не предусмотрены

6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)

7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Наименование	Количество/ссылка на электронный ресурс
<i>а) основная:</i>	
1. Барышева, Е.С. Биохимические основы физиологии питания : учебное пособие / Е.С. Барышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 200 с. : табл. - Библиогр.: с. 177-179. - ISBN 978-5-7410-1676-3	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481746
2. Канивец, И.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены : учебное пособие / И.А. Канивец. - Минск : РИПО, 2017. - 179 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-503-657-0	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463616
<i>б) дополнительная:</i>	
3. Физиология питания: Учебное пособие / Теплов В.И., Боряе В.Е. - М.:Дашков и К, 2017. - 456 с. ISBN 978-5-394-02696-6	http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=935857
4. Питание и здоровье: Учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Зименкова Ф.Н. — М.:Прометей, 2016. - 168 с. ISBN 978-5-9907123-8-6	http://znanium.com/catalog/product/557072
5. Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 352 с.	1

6. Чиркова, Е.Н. Физиология человека и животных : учебное пособие / Е.Н. Чиркова, С.М. Завалева, Н.Н. Садыкова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский государственный университет. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. - 117 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1743-2 ;	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481733
--	---

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Информационно-образовательные ресурсы:

1. Библиотека ГОСТов. Все ГОСТы, [Электронный ресурс], URL:<http://vsegost.com/>

Электронные библиотечные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека online»
2. ЭБС «Znanium»

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Гл – 404 - учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (156005, г. Кострома, ул. Дзержинского, д. 17/11)	Портативное видеопрезентационное оборудование: Ноутбук Lenovo IdeaPad B5070 Blak 59435830 (Intel Core i7-4510U 2.0GHZ/4096Mb/1000Gb/DVD-RW/Radeon R5 M230 2048Mb/Wi-Fi/Bluetooth/Cam/15.6/1366*768/; Проектор Aser P-series в комплекте с экраном ELITE SCREENS и кабелем VGA Konoos HD 15M/15M Pro (20.0 м) для подключения+комплект колонок SVEN SPS-70. Переносной экран, рабочая доска. Столы, стулья для обучающихся (посадочные места на 22 студента); стол, стул для преподавателя; доска.	Windows 7 Professional по лицензии OEM Software (поставщик ООО «Системный интегратор», договор № 22 ГК от 16.12.2016 г.) Свободно распространяемое программное обеспечение: LibreOffice (тип лицензии - GNU LGPL v3+). Антивирус Касперского Лицензия 1c06-141124-064441
Б1-202 - помещения для самостоятельной работы (156000, г. Кострома, ул. Пятницкая, д. 2/18)	Читальный зал на 128 индивидуальных рабочих мест, копировальный аппарат - 1шт.; экран и мультимедийный проектор - 1шт. Электронный читальный зал: Рабочие места, оснащенные ПК, объединенными локальной сетью с выходом в интернет - 25шт.; демонстрационная LCD-панель - 1шт.; аудио 2.1 - 1шт.; принтеры в т.ч. большеформатный и цветной - 4шт.; сканеры (A2 и A4) - 2шт.; web-камеры - 3шт. микрофоны - 2шт.	АИБС MapkSQL - 3шт. Windows XP SP3 -10шт. лицензия. Windows 7 Pro лицензия 00180-912-906-507 постоянная-1шт.; Windows 8 Pro лицензия 01802000875623 постоянная 1-шт.; ABBYY FineReader 11,12 Pro - box лицензия -2шт.; АИБС MapkSQL - 25шт. лицензия. Антивирус Касперского Лицензия 1c06-141124-064441
Гл-401 - помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (156005, Кострома, ул. Дзержинского, д. 17/11)	Шкафы, кронштейны, стол, стеллажи для хранения материалов и фондов работ, хранение курсовых проектов и контрольных работ.	Специальное лицензионное ПО не требуется