

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО:

Директор АНО ДПО

«Школа ресторанного менеджмента»



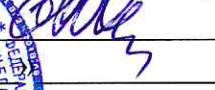
А.Н. Черевиченко

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор НОЦ «Институт

Непрерывного образования»



Е.В. Мошкина

2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«ЕДА: инструкция по применению»

# **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Аннотация программы**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Еда: инструкция по применению» – теория сбалансированного питания на практике с шеф-поварами Института гастрономии. Программа раскрывает все аспекты успешного построения рациона питания, с целью оздоровления организма и улучшения показателей здоровья.

Программа направлена на слушателей, которые решили заняться разработкой сбалансированного рациона питания для коррекции показателей здоровья и общего самочувствия, для улучшения питания всей семьи, коррекции веса и фигуры.

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Профессиональный стандарт 22.005 «Специалист по технологии продукции и организации общественного питания», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 15 июня 2020 года N 329н;
- Положение о дополнительном образовании и профессиональном обучении в ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», утвержденное ректором 01.04.2022 г.;
- Устав ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет».

## **1.2. Цель программы**

Цель программы – усвоение теоретических знаний и формирование навыков в области рационального питания, роли питания в жизнедеятельности организма, а также подготовка к разработке программ для индивидуального питания.

## **1.3. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с Профессиональным стандартом (формирование новых или совершенствование имеющихся)**

В соответствии с профессиональным стандартом 22.005 «Специалист по технологии продукции и организации общественного питания» методы и формы обучения по программе направлены на формирование следующих трудовых функций:

- D/03.6. Разработка системы мероприятий по повышению эффективности технологических процессов производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов.

## **1.4. Планируемые результаты обучения (РО)**

В результате успешного освоения программы «Еда: инструкция по применению» слушатели будут способны:

РО1. Анализировать рацион питания в зависимости от пола, возраста, природных условий проживания и особенностей двигательной активности.

РО2. Составлять рацион питания с учетом индивидуальных физиологических потребностей.



РО3. Разрабатывать план мероприятий по коррекции рациона и режима питания.

РО4. Разрабатывать комплекс мероприятий по регулированию массы тела на основе расчета и оценки индекса массы тела, а также основных компонентов состава тела.

РО5. Оценивать достижения современного рынка пищевых продуктов и ингредиентов, продуктов питания функционального и специализированного назначения, прогнозировать спрос и перспективы развития пищевого рынка.

### **1.5. Категория слушателей**

Курс ориентирован на широкий круг слушателей, интересующихся вопросами правильного и здорового питания.

### **1.6. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение**

В соответствии с требованиями к образованию и обучению, предъявляемыми к 6 уровню квалификации профессиональных стандартов необходимо иметь высшее образование.

### **1.7. Продолжительность обучения**

Продолжительность обучения по программе составляет 18 часов.

### **1.8. Форма обучения**

Очная.

### **1.9. Форма реализации**

Сетевая, с участием ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» и АНО ДПО «Школа ресторанного менеджмента», по договору от 28.07.2020 года о совместном участии в сетевой форме реализации образовательных программ и основных программ профессионального обучения в области ресторанного менеджмента и гастрономии.

### **1.10. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимому для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (требования к аудитории, компьютерному классу, программному обеспечению)**

Аудитория либо цех, соответствующая санитарным нормам общественного питания, оснащенный профессиональным оборудованием: конвекционные печи, планетарные миксеры, мясорубочное оборудование, тепловые, духовые/паровые шкафы и холодильное оборудование, индукционные или электрические печи, оборудования для нарезки и обработки продуктов и т.д., а также необходимый для процесса мелкий инвентарь (ножи, доски, кухонная утварь и посуда, инструменты для разделки и обработки мяса, рыбы, птицы, овощей и т.д.); продукты, в соответствии с калькуляционными картами.

### **1.11. Особенности (принципы) построения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Особенности построения программы повышения квалификации «Еда: инструкция по применению»:

- модульная структура программы;
- в основу проектирования программы положен компетентностный подход;
- использование информационных и коммуникационных технологий, в том числе современных систем технологической поддержки процесса обучения, обеспечивающих комфортные условия для обучающихся, преподавателей;
- практические занятия в вертикальной ферме.

**1.12. Документ об образовании:** удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

## II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Результаты обучения
			Контактная работа	Самостоятельная работа	
1.	Вводное занятие. Важность сбалансированного питания. Какие продукты относятся к белкам, жирам, углеводам, клетчатке. Их роль для нашего организма. Принцип сбалансированной тарелки. Калорийность – что такое и индивидуальный расчет. Принципы объема еды для женщин, мужчин, детей. Шкала голода	2	2	-	PO1-PO5
2.	Правила выбора продуктов: Масла. Крупы. Макароны. Мясо. Рыба. Молочная продукция. Хлеб. На чем жарить, чем заправлять – масла. Полезные способы приготовления пищи. Изучаем состав этикеток. Ваша продуктовая корзина. Где покупать (список мест)	3	3	-	
3.	Мифы о питании Что есть на завтрак, обед, ужин Перекус, нужны или вредны. Варианты перекусов. Лактоза и Глютен, стоит ли бояться. Суперфуды	6	2	4	
4.	Разбор подсластителей: натуральные и синтетические. Разбор и норма потребления соли. Выбираем воду.	6	1	4	
	Итоговый контроль	2	2	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	



## 2.2. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия / формы текущего контроля	Используемые ресурсы / инструменты / технологии
PO1. Анализировать рацион питания в зависимости от пола, возраста, природных условий проживания и особенностей двигательной активности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дискуссия и обсуждение</li> <li>2. Грамотность планирования процессов приготовления блюд.</li> <li>3. Качественное приготовление блюд</li> <li>4. Решение кейс-задач</li> <li>5. Установление причинно-следственных связей.</li> <li>6. Формулирование проблемы и самостоятельное создание способов решения.</li> <li>7. Семинары</li> </ol>	<p>Презентация. Лекция. Метод экспертной оценки. Учебно-методические материалы. Работа с документами заведения общественного питания. Работа с технико-калькуляционными картами</p>
PO2. Составлять рацион питания с учетом индивидуальных физиологических потребностей		
PO3. Разрабатывать план мероприятий по коррекции рациона и режима питания		
PO4. Разрабатывать комплекс мероприятий по регулированию массы тела на основе расчета и оценки индекса массы тела, а также основных компонентов состава тела		
PO5. Оценивать достижения современного рынка пищевых продуктов и ингредиентов, продуктов питания функционального и специализированного назначения, прогнозировать спрос и перспективы развития пищевого рынка		

## 2.3. Виды и содержание самостоятельной работы

Самостоятельно слушателями изучаются дополнительные ссылки и материалы в формате PDF по темам курса; элементы, входящие в состав медиатеки, которая содержит тематические материалы, расширяющие и углубляющие представленное содержание тем курса, а также краткие резюмирующие материалы, дополнительные инструкции в различных форматах (видео, скринкасты, текстовые пояснения).

На любом этапе изучения курса у слушателя есть возможность задать вопрос преподавателю по теме или обратиться в техническую службу за помощью в устранении возникших проблем.

### 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

#### 3.1. Учебно-методическое обеспечение, в т.ч. электронные ресурсы в корпоративной сети СФУ и сети Интернет

1. Батури́н, А. К. Питание и здоровье: проблемы XXI века / А. К. Батури́н, Г. И. Мендельсон // Пищевая промышленность. – 2005. – № 5 – С. 105–107.
2. Бурцева, Т. И. Гигиеническая оценка питания школьников Оренбургской области (в рамках экспериментального проекта по организации питания) / Т. И. Бурцева, С. В. Нотова, А. В. Скальный, О. И. Бурлуцкая // Вопросы современной педиатрии. – 2008. - Т. 7, № 6. – С. 39–43.
3. Нотова, С. В. Состояние питания учащейся молодежи высшего учебного заведения / С. В. Нотова, Т. И. Бурцева // Отраслевое питание. – 2006. – № 1. – С. 54–61.
4. Нутрициология: основные понятия и термины : терминолог. словарь / А. В. Скальный [и др.]. – Оренбург : ОГУ, 2005. - 48 с.
5. Основы здорового питания : учеб. пособие для вузов / А. В. Скальный [и др.]. – Оренбург : ГОУ ОГУ, 2005. – 117 с.
6. Питание и здоровье. XXI век [Электронный ресурс] : материалы VII научно-практической конференции с международным участием по нутрициологии/ / Bio лавка здоровья [сайт]. - [Россия], 2009. – Режим доступа: <http://www.bio-lavka.kiev.ua/litnspmater.shtml>.
7. Питание как фактор, определяющий здоровье и работоспособности молодежи / А. А. Балинская, М. С. Демидова, Н. А. Цвикилевич, Ю. Ф. Валишева // Пищевая промышленность: состояние, проблемы, перспективы : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 14–15 окт. 2009 г. / М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию ; ГОУ ВПО "Оренбург. гос. ун-т". –Оренбург : ГОУ ОГУ, 2009. – С. 17–20.
8. Проблемы обеспечения безопасности и гигиенической оптимизации питания населения / А. В. Истомин [и др.] // Здравоохранение Российской Федерации. – 2008. – № 1. – С. 40–41.

#### 3.2. Информационное обеспечение (информационные обучающие системы, системы вебинаров, сетевые ресурсы хостинга видео, изображений, файлов, презентаций, программное обеспечение и др.).

Размещенные на образовательной платформе Ispring:

1. Набор всех необходимых для обучения ресурсов.
2. Дополнительные ссылки и материалы в формате PDF по темам курса для самостоятельного изучения.
3. Медиатека, содержащая тематические материалы, расширяющие содержание тем курса, а также краткие резюмирующие материалы, дополнительные инструкции в различных форматах (видео, скринкасты, текстовые пояснения), ссылки на учебно-методические материалы для программы.

### 4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ



#### **4.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы**

Программа предусматривает проведение текущей и итоговой аттестации. Текущая аттестация слушателей проводится на основе оценки активности и участия в дискуссиях в ходе занятий.

Итоговая аттестация проводится в формате решения кейсов.

#### **4.2. Требования и содержание итоговой аттестации**

Итоговая аттестация включает в себя обсуждение и дискуссию при решении кейсовых задач.

Слушатель считается аттестованным при посещении более 70% учебного плана и прохождении итоговой аттестации.

Руководитель и составитель программы:  
Эксперт-нутрициолог

И.И. Костецкая

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель Центра ДПО  
Института гастрономии

 Е.Г. Мягкова