



**Государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования города Москвы
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА
ИМЕНИ Ю.А.СЕНКЕВИЧА (ГАОУ ВПО МГИИТ имени Ю.А.
Сенкевича)**

Кафедра «Ресторанный сервис»

«ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Методические указания и контрольные задания
для студентов факультета заочного обучения по специальности
100201.65 «Туризм»

К.м.н., доцент Малыгина Виктория Федоровна

Москва 2013

I ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1. Цели и задачи дисциплины.

Целью дисциплины является ознакомление студентов с основами рационального, диетического и лечебно-профилактического питания, используя знания, полученные при изучении курса «Физиология питания».

Задачами дисциплины являются:

- научить студентов пользоваться регламентированными документами для составления рационального питания различных возрастных и профессиональных групп в соответствии с «Нормами потребностей в пищевых веществах и калориях» данных групп, с учетом сбалансированности питания и режима питания;
- дать студентам основы диетического и лечебно-профилактического питания;
- ознакомление студентов с современными представлениями в области рационального питания.

2. Место дисциплины в профессиональной подготовке.

Знание «Основ рационального питания» позволит специалистам этого профиля наиболее успешно и на современном уровне решать вопросы организации питания гостей и туристов.

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- как пользоваться регламентированной литературой;
- как правильно составить меню рационального питания;
- как рассчитать энергетическую и биологическую ценность;

Уметь:

- применять знания по этой дисциплине на практике.

В основе дисциплины – чтение лекций и проведение практических занятий.

II КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ

ВВЕДЕНИЕ

ТЕМА. Основы рационального питания. Энергетические затраты организма

Основные принципы рационального питания: количественный и качественный, и соответствие режиму питания. Обеспечение организма энергией и пищевыми веществами. Обеспечение организма незаменимыми компонентами пищи (сбалансированное, функциональное питание). Требования к режиму питания. Рекомендации по составлению меню основных приемов пищи. «Физиологические нормы потребностей в основных пищевых веществах и энергии».

РАЗДЕЛ I. Рациональное (оптимальное) питание.

ТЕМА. Рациональное (оптимальное) питание, основные принципы рационального питания. Рекомендации по составлению суточного меню взрослого человека.

Количественный принцип, сбалансированное питание, выполнение режима питания. Рекомендации по составлению меню рационального питания.

РАЗДЕЛ II. Диетическое (лечебное) питание.

ТЕМА 1. Лечебное (диетическое) питание. Осн. принципы диетпитания. Методы щажения, исп-емые в диетпитании. Новая система стандартных диет.

Номерная система диет, знакомство с новой номенклатурой диет (система стандартных диет). Основные принципы лечебного питания. Методы щажения, применяемые в лечебном питании.

ТЕМА 2. Лечебное Питание при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и печени.

Диеты № 1, 1^а, 2. Методы «зигзагов».

ТЕМА 3. Лечебное питание людей с нарушением обмена веществ (нарушениях углеводного и жирового обмена) .

Диеты № 8, 9.

ТЕМА 4. Лечебное питание при болезнях почек и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Диеты № 7, 10.