



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

ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПО
СПЕЦИАЛЬНОСТИ 101100.62 «ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО»

МОСКВА 2013

Методические указания и контрольные задания для студентов
факультета заочного обучения по направлению подготовки
101100.62 «Гостиничное дело» профилю «Ресторанная
деятельность»

К.м.н., доцент Малыгина Виктория Федоровна

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

РАЗДЕЛ I. Рациональное питание различных групп населения.

ТЕМА 1. Питание взрослого трудоспособного населения.

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».

ТЕМА 2. Питание детей и подростков.