

НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

БИОЛОГО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Специализированное питание

Методические указания к выполнению контрольных работ для студентов
всех форм обучения

Новосибирск 2022

УДК
ББК
Т

Кафедра технологии и товароведения пищевой продукции

Составители: канд. с.-х. наук, доц. Н.Г. Ворожейкина

Рецензент: д-р с.-х. наук, проф. Н.Н. Ланцева

Специализированное питание: методические указания для самостоятельной и контрольной работ /Новосиб. гос. аграр. ун-т. Биол.-технолог. фак.; сост.: Н.Г. Ворожейкина; – Новосибирск: изд-во НГАУ, 2022.-8 с .

Методические указания содержат раздел по выполнению контрольной работы по дисциплине Специализированное питание
Методические указания предназначены для студентов образовательной программы 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания всех форм обучения.

Утверждена и рекомендована к изданию учебно-методическим советом биолого-технологического факультета ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ (протокол № ____ от «22» 10 2022 г.)

Новосибирский государственный аграрный университет

Питание — важнейшее естественное средство восполнения пластических и энергетических затрат организма при физических нагрузках, а следовательно, средство быстрого его восстановления. Основные сведения о рациональном питании спортсмена содержатся в курсах гигиены и биохимии спорта. Здесь рассматриваются некоторые особенности рациона и режима питания, способствующие быстрейшему восстановлению организма.

Согласно современной теории сбалансированного питания, для обеспечения нормальной жизнедеятельности и работоспособности в организм человека с пищей должно поступать необходимое, соответствующее энергетическим тратам, количество энергии. Не менее важно обеспечить при этом и правильное взаимоотношение различных компонентов питания, в том числе и незаменимых, т. е. веществ, не вырабатываемых самим организмом и необходимых для нормального течения физиологических процессов.

Количество, состав и калорийность пищи должны полностью удовлетворять энергетические и пластические запросы организма, обеспечивать нормальную регуляцию физиологических функций с помощью биологически активных веществ в соответствии с особенностями вида спорта, весом спортсмена, конкретным режимом тренировки и величиной нагрузки. Если калорийность питания ниже, чем расход энергии, восстановительный период затягивается, что может привести к постепенному истощению организма. Чрезмерная калорийность ведет к перегрузке организма, прибавлению веса тела, затруднению пищеварения и тем самым также нарушает нормальное течение восстановительных процессов.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- лечебное назначение диет, особенности технологии блюд диетического назначения, требования к качеству диетической продукции;
- нормативные требования к лечебно-профилактическим рационам питания, спортивным и нормы питания военнослужащих.
- основы теории адекватного питания;
- нормы потребления основных компонентов пищи; особенности питания при занятии физической культурой и спортом.
- нормы потребления основных компонентов пищи; особенности питания военнослужащих.

Уметь:

- использовать полученные знания для качественной оценки пищевого рациона, лиц с отклонениями в состоянии здоровья; спортсмена, военнослужащих;
- составлять меню для питания больных, нуждающихся в диетическом питании, спортсменов, военнослужащих;
- осуществить приготовление полуфабрикатов и тепловую обработку продуктов для диетического питания, спортивного и военнослужащих;

Владеть:

- технологиями приготовления и навыками оформления блюд диетического назначения, спортивного питания и питания военнослужащих;
- методикой расчёта энергетических затрат при различных видах физической деятельности;
- методикой расчёта калорийности рационов.

1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Дисциплина «Специализированное питание», в соответствии с требованиями ФГОС ВО направлена на формирование следующих компетенций:

готовностью к участию во всех фазах организации производства и организации обслуживания на предприятиях питания различных типов и классов (ОПК-5).

готовностью устанавливать и определять приоритеты в сфере производства продукции питания, обосновывать принятие конкретного технического решения при разработке новых технологических процессов производства продукции питания; выбирать технические средства и технологии с учетом экологических последствий их применения (ПК-4);

Контрольные вопросы:

1. Какие заболевания относятся к диете №1?
2. Какие заболевания относятся к диете №2?
3. Какая цель использования в диете «зигзагов»?
4. Какие методы стимулирования секреторной деятельности желудка применяются в диете №.
5. Какой номер диеты назначается при холецистите?
6. Какой номер диеты назначается при сахарном диабете?

- 7 Какой номер диеты назначается при ожирении?
 8. За счет каких пищевых веществ резко снижают калорийность пищевого рациона при ожирении?
 9. Какие основные причины, вызывающие холецистит?
 10. Какие пищевые вещества исключаются из диеты №9?
 11. Какие разгрузочные диеты назначаются при заболеваниях печени?
- Задание:
12. Составить 7 дневное меню для диеты №9.
 13. Составить 7 дневное меню при заболевании печени.
 14. Какие номера диет при заболеваниях почек и сердечно–сосудистой системы?
 15. Какие методы щажения используются при заболеваниях почек?
 16. Какие продукты и напитки вызывают возбуждение нервной и исключаются из диеты №10?
 17. Какие минеральные вещества используются при диете №10 для нормализации сердечно–сосудистой системы?
 18. Какие продукты включают в диету №7 и 10 для выведение лишней воды из организма?
 19. Какое количество жидкости включают в диету №10?
 20. Содержание поварной соли в диете №7 и 10?
 21. Цель использования лечебно–профилактического питания?
 22. Какое количество рационов используется при лечебно–профилактическом питании?
 23. В какой форме предлагается рабочим и служащим лечебно–профилактическое питание?
 24. Какие основные витамины назначаются к лечебно- профилактическому рациону?

25. В каких случаях в качестве лечебно -профилактического питания используется молоко или молочные продукты?
- 26.Дополнительное питание спортсменов при развитии силовых качеств.
- 27.Дополнительное питание после истощающих тренировок на выносливость
- 28.Питание спортсменов во время и после длительных пробегов.
- 29.Голодание как стимулятор общего анаболизма.
- 30.Длительное голодание и разгрузочные диеты.
31. Особенности питания детей и подростков, занимающихся спортом.
- Особенности спортивного питания в среднем и пожилом возрасте.

Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по дисциплине

- 1.Что такое диетическое питание, его значение?
2. Каково значение профилактического питания?
3. Какое учреждение в России разрабатывает кардинальные вопросы питания здорового и больного человека?
4. Характеристика и лечебное назначение диеты 1;
5. Характеристика и лечебное назначение диеты 2;
6. Характеристика и лечебное назначение диеты 5;
7. Характеристика и лечебное назначение диеты 7/10;
8. Характеристика и лечебное назначение диеты 8;
9. Характеристика и лечебное назначение диеты 9;
10. Характеристика и лечебное назначение диеты 11;
11. Характеристика и лечебное назначение диеты 15;
12. Характеристика и лечебное назначение диеты антирадиационной.
13. Рекомендуемый набор продуктов и особенности технологии блюд для диеты 1;
14. Рекомендуемый набор продуктов и особенности технологии блюд для диеты 2;
15. Рекомендуемый набор продуктов и особенности технологии блюд для диеты 5;
16. Рекомендуемый набор продуктов и особенности технологии блюд для диеты 7/10;

17. Ассортимент и особенности технологии: холодных диетических блюд;
18. Ассортимент и особенности технологии диетических супов;
19. Ассортимент и особенности технологии диетических соусов;
20. Ассортимент и особенности технологии диетических вторых блюд из овощей;
21. Ассортимент и особенности технологии диетических вторых блюд из рыбы;
22. Ассортимент и особенности технологии диетических вторых блюд из мяса;
23. Ассортимент и особенности технологии диетических вторых блюд из круп;
24. Ассортимент и особенности технологии диетических блюд из гематогена.
25. Рекомендуемый набор продуктов и особенности технологии блюд для диеты 8;
26. Рекомендуемый набор продуктов и особенности технологии блюд для диеты 9;
27. Рекомендуемый набор продуктов и особенности технологии блюд для диеты 11;
28. Рекомендуемый набор продуктов и особенности технологии блюд для диеты 15;
29. Системы питания (сыроедение, натуральное питание, вегетарианство, раздельное питание, питание по группам крови)
30. Режимы питания в разных видах спорта
31. Питание спортсмена-любителя (физкультурника)
32. Режим питания в дни соревнований
33. Питание и коррекция массы тела
34. Способы оценки калорийности рациона
35. Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности
36. Проблема допинга в спорте
37. Дополнительное питание спортсменов при развитии силовых качеств.
38. Дополнительное питание после истощающих тренировок на выносливость
39. Питание спортсменов во время и после длительных пробегов.
40. Голодание как стимулятор общего анаболизма.
41. Длительное голодание и разгрузочные диеты.
42. Особенности питания детей и подростков, занимающихся спортом.
43. Особенности спортивного питания в среднем и пожилом возрасте.
44. Какие продукты используются для комплектации сухих армейских пайков.

45. Назначение сухих пайков.
46. Назначение дополнительных пайков:
47. Укажите особенности смешанного питания
48. Режим питания военнослужащих находящихся в войсковых частях при котловом довольствии.
49. Питание военнослужащих на полевых условиях.
50. питание военнослужащих при гарнизон по оформлению;

Список основной литературы

1. Мгленец, А.И. Технология продукции общественного питания/ А.И. Мгленец. – Троицкий мост, 2012. – 736с. ISBN 978-5 904406-15-8
1. Е.А. Рубина, В.Ф. Малыгина. - Микробиология, физиология питания, санитария: Учебное пособие.М.: Форум: НИЦ Инфра-М, 2013
2. Фарафонов М.Г., Сазонов И.Ю. Основы рационального питания: Учеб. Пособие для студентов педагогических учебных заведений/ Урал. гос. пед.ун-т. Екатеринбург, 2013. 121 с.
3. Мглинец, А.И. Технология продукции общественного питания / А.И. Мглинец. – М.: Троицкий мост, 2010.- 736с. ISBN 978-5-904406-15-8
- 4 Методические рекомендации по организации и проведения проверок по обеспеченности работников лечебно-профилактическим. питанием