

А.БАЙТҰРСЫНОВ АТЫНДАҒЫ ҚОСТАНАЙ Өңірлік Университеті
КОСТАНАЙСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ А.БАЙТҰРСЫНОВА
KOSTANAY REGIONAL UNIVERSITY NAMED AFTER A.BAITURSYNOV



ҚОСЫМША БІЛІМ БЕРУ
БАҒДАРЛАМАСЫ
(MINOR)
ТИІМДІ ТАМАҚТАНУ-СІЗДІҢ
ДЕНСАУЛЫҒЫҢЫЗДЫҢ КЕПІЛІ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ВАШЕГО
ЗДОРОВЬЯ
(MINOR)

ADDITIONAL
EDUCATIONAL PROGRAM
(MINOR)
RATIONAL NUTRITION IS THE KEY TO YOUR
HEALTH

Қостанай, 2023

ӘЗІРЛЕУШІЛЕР/ РАЗРАБОТЧИКИ// DEVELOPERS:

Елеусизова Анара Тулегеновна., қауымдастырылған профессор, PhD доктор /
Елеусизова Анара Тулегеновна, ассоциированный профессор, PhD доктор /
Eleusizova Anara Tulegenovna, Associate Professor, PhD

А.Байтұрсынов атындағы ҚӨУ-дың оқу-әдістемелік кеңес отырысында
бекітілді, 11.04.2023 ж. № 4 хаттама

Утвержден на заседании учебно-методического совета КРУ имени
А.Байтұрсынова, протокол от 11.04.2023 г. № 4

Published by decision educational and methodical council of the Kostanay regional
university named after A. Baitursynov (Protocol № 4 from 11.04.2023)

Курстың қысқаша сипаттамасы / Краткое описание курса / Brief description of the course:

Болашақ мамандар салауатты өмір салтын жүргізу, адам ағзасы мен қоршаған ортаның өзара іс-қимылын бағалау, организмге оң немесе теріс әсер ететін қоршаған орта факторларын анықтау, сыртқы ортаны сауықтыруға және халықтың денсаулығын нығайтуға бағытталған іс-шараларды әзірлеу бойынша гигиеналық іс-шараларды жүргізу үшін негізгі теориялық білімдер мен практикалық дағдыларды қолданады. Студенттерде тауартану негіздері, ыдыс пен қаптаманың негізгі қасиеттерінің сипаттамасы, тұтыну тауарларына арналған ыдыс пен қаптаманың түрлері бойынша білімді қалыптастыру. / Будущие специалисты применяют базовые теоретические знания и практические навыки для проведения гигиенических мероприятий по ведению здорового образа жизни, оценке взаимодействия организма человека и окружающей среды, умению идентифицировать факторы среды, оказывающие положительное или отрицательное воздействие на организм, разработке мероприятий, направленных на оздоровление внешней среды и укрепление здоровья населения. Формирование у студентов знаний по основам товароведения, характеристике основных свойств тары и упаковки, видам тары и упаковки для потребительских товаров. / Future specialists apply basic theoretical knowledge and practical skills to conduct hygienic measures to maintain a healthy lifestyle, assess the interaction of the human body and the environment, the ability to identify environmental factors that have a positive or negative impact on the body, develop measures aimed at improving the external environment and strengthening the health of the population. Formation of students' knowledge on the basics of commodity science, characteristics of the main properties of containers and packaging, types of containers and packaging for consumer goods.

Мақсаты/Цель/Aim:

Білім алушыларда тамақтану гигиенасы бойынша теориялық негіздер мен практикалық дағдыларды қалыптастыру, сондай-ақ тамақ өнімдерінің санитариялық жай-күйін анықтау және инфекциялық аурулардың қоздырғыштарын берудің ықтимал факторлары ретінде олардың адам мен жануарлар үшін қауіпсіздік дәрежесін анықтау. / Формирование у обучающихся теоретических основ и практических навыков по гигиене питания, а также определять санитарное состояние пищевых продуктов и выявить степень их безопасности для человека и животных, как возможных факторов передачи возбудителей инфекционных болезней. / To develop students' theoretical foundations and practical skills in food hygiene, as well as to determine the sanitary condition of food products and to identify the degree of their safety for humans and animals as possible factors for the transmission of infectious diseases.

Оқу міндеттері / Учебные задачи / Learning Objectives:

Қоғамдық тамақтану өнімдерін өткізуге қойылатын санитарлық-эпидемиологиялық талаптарды пайдалану. Санитариялық-бактериологиялық зерттеулер жүргізу және зерттеу нәтижелерін түсіндіру қабілеті. / Использовать санитарно-эпидемиологические требования к реализации продукции общественного питания. Способность проведения санитарно-бактериологических исследований и интерпретации результатов исследований. / Use sanitary and epidemiological requirements for the sale of public catering products. The ability to conduct sanitary and bacteriological studies and interpret the results of the research.

Қалыптастыру керек негізгі құзыреттер /Базовые компетенции, которые предстоит сформировать/ Basic competencies to be formed:

Салауатты өмір салтын қалыптастырудағы гигиеналық тәрбиенің рөлі. Қазіргі экономикадағы қаптама мен қаптаманың рөлін арттырудың негізгі себептері: сатудың прогрессивті әдістерін енгізу, халықтың өмір сүру деңгейін арттыру, компанияның имиджін құру./ Роль гигиенического воспитания в формировании ЗОЖ. Основные причины повышения роли тары и упаковки в современной экономике: внедрение прогрессивных методов продажи, повышение

уровня жизни населения, создание имиджа фирмы. /The role of hygienic education in the formation of healthy lifestyle. The main reasons for increasing the role of containers and packaging in the modern economy: the introduction of progressive sales methods, improving the standard of living of the population, creating the image of the company.

Оқытудың нәтижелері / Результаты обучения / Learning outcomes:

1. сапалы тамақ өнімдерін тұтынудың әлеуметтік маңыздылығын түсіну;
2. Тамақ өнімдерінің сапалық құрамын талдау;
3. сынамаларды классикалық және зертханалық әдістермен зерттеуді жүзеге асыру;
4. зерттеу нәтижелері бойынша тамақ өнімдерінің қауіпсіздігін анықтау.
5. Тиімді тамақтану ережелері бойынша білімдерін көрсету;
6. салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін функционалды өнімдерді қолданыңыз;
7. өнімді таңбалаудың мәнін және тамақ жарнамасының теріс әсерін түсіну.

1. Понимать социальную значимость употребления доброкачественных продуктов питания;
2. Анализировать качественный состав продуктов питания;
3. Осуществлять исследования проб классическими и лабораторными методами;
4. Определять по результатам исследования безопасность продуктов питания.
5. Демонстрировать знания по правилам рационального питания;
6. Использовать функциональные продукты для формирования здорового образа жизни;
7. Понимать сущность маркировки продуктов и негативное влияние рекламы пищевых продуктов.

1. Understand the social significance of eating good quality food;
2. Analyze the qualitative composition of food products;
3. Perform sample studies using classical and laboratory methods;
4. Determine the safety of food products based on the results of the study.
5. Demonstrate knowledge of the rules of rational nutrition;
6. Use functional products to promote a healthy lifestyle;
7. Understand the nature of food labeling and the negative impact of food advertising.

Пәндер / Дисциплины / Disciplines:

1. Санитария және тамақтану гигиенасы (5 кредит, емтихан) / Санитария и гигиена питания (5 кредитов, экзамен) / Food sanitation and hygiene (5 credits, exam)
2. Өнімнің сапасын бағалаудың микробиологиялық әдістері (5 кредит, емтихан) / Микробиологические методы оценки качества продуктов (5 кредитов, экзамен) / Microbiological methods for assessing the quality of products (5 credits, exam)
3. Функционалды тамақ өнімдері және тамақ қауіпсіздігі (5 кредит, емтихан) / Функциональные продукты питания и пищевая безопасность (5 кредитов, экзамен) / Functional food products and food safety (5 credits, exam)
4. Тамақ өнімдерін таңбалау және жарнама (5 кредит, емтихан) / Маркировка пищевых продуктов и реклама (5 кредитов, экзамен) / Food labeling and advertising (5 credits, exam)

Еңбек сыйымдылығы / Трудоемкость / Labor intensity: 20 кредит/20 кредитов/20 credits.

Пререквизиттер / Пререквизиты / Prerequisite: Микробиология/ Микробиология/ Microbiology

Minimum number of listeners / Минимальное количество слушателей / Тыңдаушылардың ен

аз саны: 5

Maximum number of listeners / Максимальное количество слушателей / Тындаушылардың максималды саны: 50

**1-пән Санитария және тамақтану гигиенасы /
Дисциплина 1 Санитария и гигиена питания / Discipline 1 Sanitation and food hygiene**

Пәннің қысқаша сипаттамасы / Краткое описание дисциплины / Discipline Summary:

Білім алушыларда тамақтану гигиенасы бойынша теориялық негіздер мен практикалық дағдыларды қалыптастыру. Қоршаған орта факторларының гигиеналық сипаттамаларын білу, қоғамдық тамақтандыру кәсіпорындарын ұстауға қойылатын гигиеналық талаптарды қолдану, кәсіпорынның санитарлық жағдайына және персоналдың жеке гигиенасына өндірістік бақылауды қолдану, қоғамдық тамақтану өнімдерін сатуға қойылатын санитарлық-эпидемиологиялық талаптарды білу./ Формирование у обучающихся теоретических основ и практических навыков по гигиене питания. Знать гигиенические характеристики факторов внешней среды. Использовать гигиенические требования к содержанию предприятий общественного питания. Применять производственный контроль санитарного состояния предприятия и личной гигиены персонала. Владеть санитарно-эпидемиологическими требованиями к реализации продукции общественного питания. /The formation of students' theoretical foundations and practical skills in food hygiene. Know the hygienic characteristics of environmental factors. Use hygienic requirements for the maintenance of public catering enterprises. Apply production control of the sanitary condition of the enterprise and personal hygiene of the staff. Possess sanitary and epidemiological requirements for the sale of public catering products.

Сабақ түрлері / Виды занятий / Types of lesson: дәрістер, практикалық / лекции, практические / lectures, practical

Оқытушы /Преподаватель / Teacher Елеусизова Анара Тулегеновна., қауымдастырылған профессор, PhD доктор / Елеусизова Анара Тулегеновна, ассоциированный профессор, PhD доктор / Eleusizova Anara Tulegenovna, Associate Professor, PhD

**2-пән Өнімнің сапасын бағалаудың микробиологиялық әдістері / Дисциплина 2
Микробиологические методы оценки качества продуктов / Discipline 2 Microbiological
methods for assessing the quality of products**

Пәннің қысқаша сипаттамасы / Краткое описание дисциплины / Discipline Summary:

Рационалды тамақтану - бұл метаболикалық аурулардың ғана емес, сонымен қатар сапасыз өнімдерді қолданумен байланысты аурулардың алдын-алудың маңызды шарты. Азық-түліктің сапасы мен қауіпсіздігі олардың микроорганизмдермен ластануына тікелей байланысты. Тамақ өнімдерінің сапасы мен қауіпсіздігін қамтамасыз ету жүйесінің негізін бақылаудың микробиологиялық әдістері құрайды. Оларға кеңінен қолданылатын классикалық микробиологиялық талдау әдістері де, қазіргі заманғы санитарлық-бактериологиялық зерттеу әдістері де кіреді. Пәнінің оқу барысында білім алушылар тамақ өнімдерінің санитарлық жағдайын бағалаудың практикалық дағдыларына ие болады. Тамақ шикізаты мен дайын өнімнің бактериялық ластануын гигиеналық реттеу қарастырылуда. Тамақ өнімдеріне зиян келтіретін микроорганизмдердің және тағамдық токсикоздар мен токсикоинфекция қоздырғыштарының сипаттамасы беріледі. Ластанудың жолдары және тамақ өнімдеріндегі патогендік микроорганизмдердің сақталу ұзақтығы. Өнімдерді санитарлық-бактериологиялық зерттеу саласында құзыреттілікті қалыптастыру. / Рациональное питание – важнейшее неперенное условие профилактики не только болезней обмена веществ, но болезней, связанных с употреблением недоброкачественной продукции. Качество и безопасность продуктов питания находятся в непосредственной зависимости от их обсемененности микроорганизмами. Основу системы обеспечения качества и безопасности пищевых продуктов составляют микробиологические методы контроля. Они включают как широко используемые классические

методы микробиологического анализа, так и современные методы санитарно-бактериологических исследований. Обучающие в ходе изучения данной дисциплины будут иметь практические навыки оценки санитарного состояния продуктов питания. Рассматривается гигиеническая регламентация бактериальной контаминации пищевого сырья и готовой продукции. Описывается характеристика микроорганизмов, вызывающих порчу пищевых продуктов и возбудителей пищевых токсикозов и токсикоинфекции. Пути инфицирования и продолжительность сохранения патогенных микроорганизмов в пищевых продуктах. Формирование компетентности в области санитарно-бактериологических исследований продуктов. / Rational nutrition is the most important indispensable condition for the prevention of not only metabolic diseases, but diseases associated with the use of poor-quality products. The quality and safety of food products are directly dependent on their contamination with microorganisms. The basis of the system for ensuring the quality and safety of food products is microbiological control methods. They include both widely used classical methods of microbiological analysis and modern methods of sanitary and bacteriological research. Trainees in the course of studying this discipline will have practical skills in assessing the sanitary condition of food products. Hygienic regulation of bacterial contamination of food raw materials and finished products is considered. The characteristics of microorganisms that cause food spoilage and pathogens of food toxicosis and toxic infection are described. Ways of infection and the duration of the persistence of pathogenic microorganisms in food products. Formation of competence in the field of sanitary and bacteriological research of products.

Сабақ түрлері / Виды занятий / Types of lesson: дәрістер, практикалық / лекции, практические / lectures, practical

Оқытушы / Преподаватель / Teacher Елеусизова Анара Тулегеновна., қауымдастырылған профессор, PhD доктор / Елеусизова Анара Тулегеновна, ассоциированный профессор, PhD доктор / Eleusizova Anara Tulegenovna, Associate Professor, PhD

3-пән Функционалдық тамақ өнімдері және тамақ қауіпсіздігі / Дисциплина 3 Функциональные продукты питания и пищевая безопасность / Discipline 3 Functional food products and food safety

Пәннің қысқаша сипаттамасы / Краткое описание дисциплины / Discipline Summary:

Пән тамақтану ғылымындағы жаңа бағыттың - функционалды тамақтанудың теориялық негіздерін қамтиды. Функционалды тамақтанудың мақсаты - денсаулықты сақтау және жақсарту, тамақтануға байланысты аурулардың даму қаупін азайту. Пәннің мазмұны келесі ұғымдарды зерттеуді қамтиды - функционалды тамақ өнімдері, жаппай тұтыну өнімдері, байытылған тамақ өнімдері, физиологиялық функционалды тағам ингредиенті, емдік тамақ өнімдері, функционалды сусындар. Біздің елімізде функционалды тамақ өнімдерін әзірлеу бағытын дамытудың заңнамалық алғышарттарының негіздері қарастырылады; функционалды тамақ өнімдерінің (FPP) биологиялық қасиеттері мен құрамын бағалау. Білім алушыларда функционалдық тамақтану өнімдерінің қауіпсіздігін бағалау, ағзаға оң немесе теріс әсер ететін факторларды анықтау бойынша базалық теориялық білімді қалыптастыру. / Дисциплина содержит теоретические основы нового направления в науке о питании - функционального питания. Цель функционального питания - сохранение и улучшение здоровья, снижение риска развития заболеваний, связанных с питанием. Содержание дисциплины включает изучение понятий - функциональные продукты питания, продукты массового потребления, обогащенный пищевой продукт, физиологически функциональный пищевой ингредиент, продукты лечебного питания, функциональные напитки. Рассматриваются основы законодательных предпосылок к развитию направления разработки функциональных продуктов питания в нашей стране; оценка биологических свойств и состава функциональных пищевых продуктов (ФПП). Формирование у обучающихся базовых теоретических знаний по оценке безопасности продуктов функционального питания, умению идентифицировать факторы, оказывающие положительное или отрицательное воздействие на

организм. / The discipline contains the theoretical foundations of a new direction in the science of nutrition - functional nutrition. The purpose of functional nutrition is to maintain and improve health, reduce the risk of developing diseases associated with nutrition. The content of the discipline includes the study of concepts - functional food, consumer products, enriched food product, physiologically functional food ingredient, health food products, functional drinks. The basics of legislative prerequisites for the development of the direction of development of functional food products in our country are considered; assessment of biological properties and composition of functional foods (FFP). Formation of students' basic theoretical knowledge on assessing the safety of functional food products, the ability to identify factors that have a positive or negative effect on the body.

Сабақ түрлері / Виды занятий / Types of lesson: дәрістер, практикалық / лекции, практические / lectures, practical

Оқытушы / Преподаватель / Teacher Елеусизова Анара Тулегеновна., қауымдастырылған профессор, PhD доктор / Елеусизова Анара Тулегеновна, ассоциированный профессор, PhD доктор / Eleusizova Anara Tulegenovna, Associate Professor, PhD

4-пән Тамақ өнімдерін таңбалау және жарнама / Дисциплина 4 Маркировка пищевых продуктов и реклама / Discipline 4 Food labeling and advertising

Пәннің қысқаша сипаттамасы / Краткое описание дисциплины / Discipline Summary:

Білім алушыларға тауартану негіздері, ыдыс пен қаптаманың негізгі қасиеттерінің сипаттамасы, тұтыну тауарларына арналған ыдыс пен қаптаманың түрлері бойынша білімдерін қалыптастыру. Ыдыс пен қаптамаға қойылатын заманауи талаптарды білу: өнімді ұзақ уақыт сақтау қабілеті, қауіпсіздік, сенімділік, тартымды көрініс, көп функционалдылық, кәдеге жарату қабілеті, кең ассортимент. Қазіргі экономикадағы контейнерлер мен қаптамалардың рөлін арттырудың негізгі себептерін іс жүзінде қолданыңыз: сатудың прогрессивті әдістерін енгізу, халықтың өмір сүру деңгейін арттыру, компанияның имиджін құру. Тұтыну тауарларын таңбалауға қойылатын талаптарды меңгеру. Тұтыну ыдысы және оның буып-түю материалдары. / Формирование у студентов знаний по основам товароведения, характеристике основных свойств тары и упаковки, видам тары и упаковки для потребительских товаров. Знать современные требования, предъявляемые к таре и упаковке: способность сохранять товар длительное время, безопасность, надежность, привлекательный внешний вид, многофункциональность, способность к утилизации, широкий ассортимент. Использовать на практике основные причины повышения роли тары и упаковки в современной экономике: внедрение прогрессивных методов продажи, повышение уровня жизни населения, создание имиджа фирмы. Владеть требованиями, предъявляемые к маркировке потребительских товаров. Потребительская тара и ее упаковочные материалы. / To form students' knowledge on the basics of commodity science, the characteristics of the main properties of containers and packaging, types of containers and packaging for consumer goods. Know the modern requirements for containers and packaging: the ability to preserve the goods for a long time, safety, reliability, attractive appearance, versatility, the ability to recycle, a wide range. To use in practice the main reasons for increasing the role of containers and packaging in the modern economy: the introduction of progressive sales methods, improving the living standards of the population, creating the company's image. Possess the labeling requirements for consumer products. Consumer containers and their packaging materials.

Сабақ түрлері / Виды занятий / Types of lesson: дәрістер, практикалық / лекции, практические / lectures, practical

Оқытушы /Преподаватель / Teacher Елеусизова Анара Тулегеновна., қауымдастырылған профессор, PhD доктор / Елеусизова Анара Тулегеновна, ассоциированный профессор, PhD доктор / Eleusizova Anara Tulegenovna, Associate Professor, PhD