План самоосвітньої роботи з дисципліни «Додаткові компетенції»

На період з 12.10.2020 р. по 16.10.2020 р.

Група КК-206

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | № уроку | Тема, план | Основні джерела теми | Форма контролю |
| 16.10 | 8 | **Фізіолого-гігієнічне значення мінеральних речовин в раціонах харчування**  План  1. Значення мінеральних речовин в раціонах харчування  2. Значення макро – та мікроелементів  в харчуванні людини | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/16GJjkHSG9Qea1LqZHwOFZso71X7Mk5qb/view?usp=sharing>  Відео  <https://www.youtube.com/watch?v=DkGbYwOJWNk&feature=youtu.be> | 1.Конспект  2. Дати відповідь на питання:  Яке значення макро - та мікроелементів у харчуванні людини?  Зворотній зв'язок  Вайбер +380950310620  Поштова скринька  [Innuska1110v@gmail.com](mailto:Innuska1110v@gmail.com) |

План самоосвітньої роботи з дисципліни «Додаткові компетенції»

На період з 19.10.2020 р. по 23.10.2020 р.

Група КК-206

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | № уроку | Тема, план | Основні джерела теми | Форма контролю |
| 20.10 | 9 | **Нормування мінеральних речовин в раціонах харчування** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/16GJjkHSG9Qea1LqZHwOFZso71X7Mk5qb/view?usp=sharing> | 1.Конспект  Зворотній зв'язок  Вайбер +380950310620  Поштова скринька  [Innuska1110v@gmail.com](mailto:Innuska1110v@gmail.com) |

План самоосвітньої роботи з дисципліни «Основи лікувального харчування»

На період з 27.10.2020 р. по 30.10.2020 р.

Група КК-206

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | № уроку | Тема, план | Основні джерела теми | Форма контролю |
| 27.10 | 10 | **Вплив теплової обробки на збереження вітамінів**  План  1. Значення вітамінів  2. Вплив теплової обробки на збереження вітанів | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1-GjmJMeU2ypR-W7feiqIHYKOSrPhsfjr/view?usp=sharing>  Відео  <https://www.youtube.com/watch?v=mRf7Wo2V2kY> | 1.Переглянути відео  2. Конспект  3.Виконати тестові завдання <https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=7204201>  Зворотній зв'язок  Вайбер +380950310620  Поштова скринька  [Innuska1110v@gmail.com](mailto:Innuska1110v@gmail.com) |
| 30.10 | 11 | **Вода. Значення води в харчуванні**  План  1. Значення вітамінів  2. Вплив теплової обробки на збереження вітамінів | Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1MS6ORuENSYxZcb10JjnoNkTTqupg45oc/view?usp=sharing>  Відео  <https://www.youtube.com/watch?v=INWe1vjE5qg> | 1.Переглянути відео  2. Конспект  3. Скласти кросворд на тему «Вода – харчова речовина необхідна для організму людини». Найменше 10 слів. |
| 30.11 | 12 | **Характеристика, значення та використання продуктів рослинного походження у раціональному та лікувальному харчування** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1PNk-N--RN-FT8-ore9meRGT4Xizr0C3W/view?usp=sharing>  Відео  <https://youtu.be/CjsIjMkQP3I> | 1.Конспект  2. Завдання в кінці опорного конспекту    Зворотній зв'язок  Вайбер +380950310620  Поштова скринька  [Innuska1110v@gmail.com](mailto:Innuska1110v@gmail.com) |

План самоосвітньої роботи з дисципліни «Основи лікувального харчування»

В період з 02.11.2020 р. по 06.11.2020 р

Група КК-206

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | № уроку | Тема, план | Основні джерела теми | Форма контролю |
| 3.11 | 13 | **Характеристика, значення та використання продуктів рослинного походження у раціональному та лікувальному харчування** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1PNk-N--RN-FT8-ore9meRGT4Xizr0C3W/view?usp=sharing> | 1.Конспект  2.Написати асортимент продуктів, які відносяться до продуктів рослинного походження.    Зворотній зв'язок  Вайбер +380950310620  Поштова скринька  [Innuska1110v@gmail.com](mailto:Innuska1110v@gmail.com) |

План самоосвітньої роботи з дисципліни «Додаткові компетенції»

На період з 02.11.10.2020 р. по 06.11.2020 р.

Група КК-206

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | № уроку | Тема, план | Основні джерела теми | Форма контролю |
| 04.11 | 14 | **Характеристика, значення та використання продуктів тваринного походження у раціональному та лікувальному харчування**  План  1. Значення продуктів тваринного походження у раціональному та лікувальному харчування (м’яса та  м’ясопродуктів, риби та рибопродуктів). | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1HEdDR3UDiHNKUSxrKzvmo4Vg4NJq1y1d/view?usp=sharing>  Відео  <https://www.youtube.com/watch?v=b9O6t98O23c> | 1.Опрацювати опорний конспект  2. Записати стислий конспект  3.Написати асортимент продуктів, які відносяться до продуктів тваринного походження.    Зворотній зв'язок  Вайбер +380950310620  Поштова скринька  [Innuska1110v@gmail.com](mailto:Innuska1110v@gmail.com) |

План самоосвітньої роботи з дисципліни «Додаткові компетенції»

На період з 09.11.10.2020 р. по 13.11.2020 р.

Група КК-206

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | № уроку | Тема, план | Основні джерела теми | Форма контролю |
| 10.11 | 15 | **Характеристика, значення та використання продуктів тваринного походження у раціональному та лікувальному харчування**  План  1. Значення продуктів тваринного походження у раціональному та лікувальному харчування (молоко, молочні продукти, яйця, жири). | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1ZKIU8xw4WyKblYuMM9w07wTt6yEjmpt2/view?usp=sharing>  Відео  <https://www.youtube.com/watch?v=Q_QRf_ptlKM> | 1.Конспект  2. Переглянути відео  3. Виконайте завдання в кінці опорного конспекту  Зворотній зв'язок  Вайбер +380950310620  Поштова скринька  [Innuska1110v@gmail.com](mailto:Innuska1110v@gmail.com) |
| 11.11 | 16 | **Характеристика значення та використання цукристих продуктів у  раціональному та лікувальному харчуванні** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1zAkS36iThLvIp8pVrWNJy6I2fQyzIl2u/view?usp=sharing>  Відео  <https://www.youtube.com/watch?v=__Mc46DsJeo> | - Переглянути відео  - Опрацювати опорний конспект  - Записати стислий конспект  - Напишіть хвороби, які виникають при постійному вживанні цукристих продуктів. |
| 11.11 | 17 | **Характеристика значення та використання цукристих продуктів у  раціональному та лікувальному харчуванні** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1zAkS36iThLvIp8pVrWNJy6I2fQyzIl2u/view?usp=sharing>  Відео  <https://www.youtube.com/watch?v=yzDSaGPQFUI> | - Переглянути відео  - Опрацювати опорний конспект  - Записати стислий конспект  - Дайте письмові відповіді на питання:  1.     1. Чому жувальні цукерки, мармелади відносять до дуже шкідливих продуктів?  2.   2.  Яка дія замінників цукру при вживанні у великих кількостях? |

План самоосвітньої роботи з дисципліни «Додаткові компетенції»

На період з 09.11.10.2020 р. по 13.11.2020 р.

Група КК-206

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | № уроку | Тема, план | Основні джерела теми | Форма контролю |
| 10.11 | 15 | **Характеристика, значення та використання продуктів тваринного походження у раціональному та лікувальному харчування**  План  1. Значення продуктів тваринного походження у раціональному та лікувальному харчування (молоко, молочні продукти, яйця, жири). | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1ZKIU8xw4WyKblYuMM9w07wTt6yEjmpt2/view?usp=sharing>  Відео  <https://www.youtube.com/watch?v=Q_QRf_ptlKM> | 1.Конспект  2. Переглянути відео  3. Виконайте завдання в кінці опорного конспекту  Зворотній зв'язок  Вайбер +380950310620  Поштова скринька  [Innuska1110v@gmail.com](mailto:Innuska1110v@gmail.com) |
| 11.11 | 16 | **Характеристика значення та використання цукристих продуктів у  раціональному та лікувальному харчуванні** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1zAkS36iThLvIp8pVrWNJy6I2fQyzIl2u/view?usp=sharing>  Відео  <https://www.youtube.com/watch?v=__Mc46DsJeo> | - Переглянути відео  - Опрацювати опорний конспект  - Записати стислий конспект  - Напишіть хвороби, які виникають при постійному вживанні цукристих продуктів. |
| 11.11 | 17 | **Характеристика значення та використання цукристих продуктів у  раціональному та лікувальному харчуванні** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1zAkS36iThLvIp8pVrWNJy6I2fQyzIl2u/view?usp=sharing>  Відео  <https://www.youtube.com/watch?v=yzDSaGPQFUI> | - Переглянути відео  - Опрацювати опорний конспект  - Записати стислий конспект  - Дайте письмові відповіді на питання:  1.     1. Чому жувальні цукерки, мармелади відносять до дуже шкідливих продуктів?  2.   2.  Яка дія замінників цукру при вживанні у великих кількостях? |

План самоосвітньої роботи з дисципліни «Додаткові компетенції»

На період з 16.11.10.2020 р. по 20.11.2020 р.

Група КК-206

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | № уроку | Тема, план | Основні джерела теми | Форма контролю |
| 17.11 | 18 | **Поняття про раціональне харчування та енергетичну цінність їжі** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1QOGCrOrS8IOESJdfctkfhEl2a4A1a5H8/view?usp=sharing> | - Опрацювати опорний конспект  - Оформити стислий конспект  - Дайте письмову відповідь на питання: Чому харчовий раціон людини має бути індивідуальним?  1. Порахуйте, скільки буде витрачено вашим організмом енергії під час написання контрольної роботи, час якої займає 40 хв., якщо при письмі на 1кг. маси людина витрачає 6,3 кДж за 1год.  Зворотній зв'язок  Вайбер +380950310620  Поштова скринька  [Innuska1110v@gmail.com](mailto:Innuska1110v@gmail.com) |
| 18.11 | 19 | **Поняття про раціональне харчування та енергетичну цінність їжі** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1QOGCrOrS8IOESJdfctkfhEl2a4A1a5H8/view?usp=sharing> | - Опрацювати опорний конспект  - Оформити стислий конспект  - Підготувати доповідь «Мій режим харчування»  Зворотній зв'язок  Вайбер +380950310620  Поштова скринька  [Innuska1110v@gmail.com](mailto:Innuska1110v@gmail.com) |
| 18.11 | 20 | **Фізіологічні вимоги до режиму харчування** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1QOGCrOrS8IOESJdfctkfhEl2a4A1a5H8/view?usp=sharing>  Відео  <https://www.youtube.com/watch?v=GefgKBFyNkM> | - Переглянути відео  - Опрацювати опорний конспект  - Записати стислий конспект  - Дайте письмову відповідь на питання:  1.     Поміркуйте, останнім часом випускають багато вітамінних препаратів, які можна придбати в аптеці без рецепту. Чи правильне твердження: «Чим більше вітамінів вживаєш, тим здоровішим будеш?» |

План самоосвітньої роботи з дисципліни «Додаткові компетенції»

На період з 23.11.10.2020 р. по 27.11.2020 р.

Група КК-206

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | № уроку | **Тема** | Основні джерела теми | Форма контролю |
| 24.11 | 21 | **Структура харчового раціону** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1pktTErttG-9tkc0WVKSDRwiyux01TjAh/view?usp=sharing> | - Опрацювати опорний конспект  - Оформити стислий конспект  - Заповнити таблицю «Ваш розпорядок дня», «Індивідуальний харчовий раціон»  Зворотній зв'язок  Вайбер +380950310620  Поштова скринька  [Innuska1110v@gmail.com](mailto:Innuska1110v@gmail.com) |
| 24.11 | 22 | **Структура харчового раціону** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1pktTErttG-9tkc0WVKSDRwiyux01TjAh/view?usp=sharing> | - Опрацювати опорний конспект  - Оформити стислий конспект  - Заповнити таблицю «Індивідуальний харчовий раціон»  Зворотній зв'язок  Вайбер +380950310620  Поштова скринька  [Innuska1110v@gmail.com](mailto:Innuska1110v@gmail.com) |
| 25.11 | 23 | **Ідеальна вага тіла** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1eekUd9eiOJbTO47OpgF_uka_8GwCUScw/view?usp=sharing> | - Опрацювати опорний конспект  - Записати стислий конспект  - Дайте письмову відповідь на питання:  Які з цих перелічених чинників, на вашу думку, мають найбільший вплив на здоров’я людину?  - Якість води  - Якість продуктів харчування  - Якість повітря |

План самоосвітньої роботи з дисципліни «Додаткові компетенції»

На період з 30.11.2020 р. по 04.12.2020 р.

Група КК-206

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | № уроку | **Тема** | Основні джерела теми | Форма контролю |
| 1.12 | 24 | **Раціональне харчування дітей та підлітків** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1eFCtoHrI5v5GbQqVTcIRZuo52UW6CyGJ/view?usp=sharing> | - Опрацювати опорний конспект  - Оформити стислий конспект  - Виконати завдання: скласти індивідуальний харчовий раціон на добу для студента, користуючись таблицею, де зазначено вміст білків, жирів, вуглеводів та енергетична цінність деяких продуктів харчування (на 100 г. продуктів) і меню при чотири разовому харчуванні.  Зворотній зв'язок  Вайбер +380950310620  Поштова скринька  [Innuska1110v@gmail.com](mailto:Innuska1110v@gmail.com) |
| 2.12 | 25 | **Раціональне харчування людей фізичної та розумової праці** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1Z0OIuJgiGNll43LDTnmPAy1iq15bKtmG/view?usp=sharing> | - Опрацювати опорний конспект  - Оформити стислий конспект  - скласти індивідуальний харчовий раціон на одну добу людини фізичної або праці.  Зворотній зв'язок  Вайбер +380950310620  Поштова скринька  [Innuska1110v@gmail.com](mailto:Innuska1110v@gmail.com) |
| 2.12 | 26 | **Раціональне харчування людей похилого віку** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1qF8qFo_cDs2tgZJ4U0ZKd5HsKEdBXdlH/view?usp=sharing>  Відео  <http://www.youtube.com/watch?v=qxC5FbAzmyI>. | - Опрацювати опорний конспект  - Переглянути відео  - Записати стислий конспект |

План самоосвітньої роботи з дисципліни «Додаткові компетенції»

На період з 07.12.10.2020 р. по 11.12.2020 р.

Група КК-206

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | № уроку | **Тема** | Основні джерела теми | Форма контролю |
| 8.12 | 27 | **Підсумковий урок з теми** | Тестові контрольні завдання  [**https://vseosvita.ua/test/start/tgm599**](https://vseosvita.ua/test/start/tgm599)    Письмові завдання:  Чому харчовий раціон людини має бути індивідуальним? (Наведіть приклади) | Виконати тестові контрольні завдання.  В деяких питаннях є декілька правильних відповідей. Будьте уважні! На проходження тестових завдань вам надається час в 30 хв.  Письмову частину чекаю у Вайбер чи у Гугл клас |
| 9.12 | 28 | **Основи лікувального харчування** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/11ZmqDZQXNSwH3o-xp5vf1ajhpuWXvM3j/view?usp=sharing> | - Опрацювати опорний конспект  - Оформити стислий конспект  - скласти кросворд на тему: «Основи раціонального харчування»  Зворотній зв'язок  Вайбер +380950310620  Поштова скринька  [Innuska1110v@gmail.com](mailto:Innuska1110v@gmail.com) |
| 9.12 | 29 | **Поняття про дієтичні продукти та дієтичне харчування** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1b26_gwsdJoxqu5LX17I0rBSUteaFQecq/view?usp=sharing>  Відео  <https://www.youtube.com/watch?v=ONm3iPsPxfs> | - Опрацювати опорний конспект  - Переглянути відео  - Записати стислий конспект |

План самоосвітньої роботи з дисципліни «Додаткові компетенції»

На період з 14.12.10.2020 р. по 18.12.2020 р.

Група КК-206

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | № уроку | **Тема** | Основні джерела теми | Форма контролю |
| 15.12 | 30 | **Характеристика дієти №1** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1rSnwjZQ4SAflYGF0oB3FSDnklims27lg/view?usp=sharing>  Відео <https://www.youtube.com/watch?v=UvLLXVLFLao> | - Опрацювати опорний конспект  - Оформити стислий конспект  - Переглянути відео  - Дати відповідь: Що  таке  лікувальне харчування?3 якою метою вводиться? |

План самоосвітньої роботи з дисципліни «Додаткові компетенції»

На період з 11.01.2021 р. по 15.01.2021 р.

Група КК-206

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | № уроку | **Тема** | Основні джерела теми | Форма контролю |
| 11.01 | 32 | **Характеристика дієти №3** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/11jb6zlmOymCuJuQLtL1_BwxRLtbYqYg4/view?usp=sharing>  Відео  <https://www.youtube.com/watch?v=48qz6u9rinQ&feature=youtu.be> | - Опрацювати опорний конспект  - Оформити стислий конспект  - Переглянути відео  - Дати відповідь: Яка роль смакових та ароматичних речовин у харчуванні людини? |
| 13.01 | 33 | **Характеристика дієти №4** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1MTUjizTXq8W2BpVmFVReyck1Oed-ajnb/view?usp=sharing>  Відео <https://www.youtube.com/watch?v=xkjFTzkA-Lw> | - Опрацювати опорний конспект  - Оформити стислий конспект  - Переглянути відео  - Дати відповідь: На що слід звернути увагу при складання харчових рацонів для підлітків? |

План самоосвітньої роботи з дисципліни «Додаткові компетенції»

На період з 18.01.2021 р. по 22.01.2021 р.

Група КК-206

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | № уроку | **Тема** | Основні джерела теми | Форма контролю |
| 18.01 | 34 | **Характеристика дієти №5** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  Електронний підручник  <https://drive.google.com/file/d/1Dy8gEk3S3rvb3fZQ8oV2ZRNinkUMYy4I/view?usp=sharing>  Відео  <https://www.youtube.com/watch?v=GPCF5UJ-XUo&feature=youtu.be>  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/11vp922dQ74vcVcvO49cC8kGDlYV3r-8L/view?usp=sharing> | - Опрацювати розділ 22.2 с. 453-454  - Опрацювати опорний конспект  - Оформити стислий конспект  - Переглянути відео  - Дати відповідь: Яке значення їжі в житті людини? |
| 20.01 | 35 | **Характеристика дієти №6** | Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. Посіб. – К. : «Кондор». – 2013  <https://drive.google.com/file/d/1Dy8gEk3S3rvb3fZQ8oV2ZRNinkUMYy4I/view?usp=sharing>  Опорний конспект  <https://drive.google.com/file/d/1RzLzuO7G92RAOMlr2FtciiA-LKd66jqN/view?usp=sharing> | - Опрацювати опорний конспект  - Оформити стислий конспект  - Дати відповідь: Для чого потрібне лікувальне харчування? |