

Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И.Мечникова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И.Мечникова Минздрава России)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине
«Основы здорового питания»

Специальность 32.05.01 «Медико-профилактическое дело»

Кафедра Гигиена питания

Курс _____ 2 Семестр _____ 4

Экзамен _____ нет (семестр) Зачет _____ 4 (семестр)

Лекции _____ 16 (час)

Практические (лабораторные) занятия _____ 32 (час)

Семинары _____ нет (час)

Всего часов аудиторной работы _____ 48 (час)

Самостоятельная работа (внеаудиторная) _____ 24 (час)

Общая трудоемкость дисциплины _____ 72/2 (час/зач. ед.)

2017

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 32.05.01 «Медико-профилактическое дело» утвержденного в 2017 году.

Составители рабочей программы:

Закревский В.В., заведующий кафедрой гигиены питания ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России, доктор медицинских наук, доцент;

Мелешкова И.В., доцент кафедры гигиены питания, ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России, кандидат медицинских наук, доцент.

Рецензент: Белова Л.В., профессор кафедры профилактической медицины и охраны здоровья ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России, доктор медицинских наук.

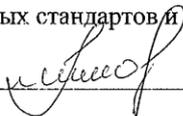
Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры гигиены питания

«24» 03 2017 г.

Заведующий кафедрой, проф.  /Закревский В.В./

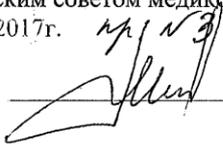
СОГЛАСОВАНО:

с отделом образовательных стандартов и программ «29» июля 2017 г.

Заведующий отделом  /О.А. Михайлова/

Одобрено методическим советом медико-профилактического факультета

«30» 03 2017 г.

Председатель, проф.  /А.В. Мельцер/

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель:

Целью является формирование основных понятий и терминов, используемых в гигиене питания, ознакомление с принципами рационального питания, алиментарными нарушениями и заболеваниями, возникающими при их несоблюдении, а также воздействие на состояние здоровья пищевых продуктов, не отвечающим санитарным требованиям.

Задачи:

1. Формирование готовности к освоению методов оценки и контроля за организацией рационального питания различных групп населения в дальнейшем при изучении дисциплины «Гигиена питания».
2. Формирование готовности к установлению причинно-следственных связей факторов питания и риска здоровью, возникновению алиментарно-зависимых заболеваний и болезней цивилизации.
3. Формирование готовности к изучению основ санитарно-эпидемиологической экспертизе пищевых продуктов, проведению мероприятий по охране пищевых продуктов от загрязнения чужеродными химическими веществами и ксенобиотиками.

2. Место дисциплины в структуре программы специалитета:

Дисциплина «Основы здорового питания» изучается в 4 семестре и относится к Блоку 1 вариативная часть.

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

«Философия, биоэтика»

Знания: Формы и методы научного познания. Методы философского анализа. Основные этические документы отечественных и международных профессиональных международных ассоциаций. Этика и деонтология врача. Морально-этические нормы в профессиональной деятельности.

Умения: Применять различные формы и методы научного познания. Использовать положения и категории философии для оценки фактов и явлений, отстаивания собственной позиции. Соблюдать морально-этические нормы в деятельности врача.

Навыки: Владеть ведением дискуссии и полемики, навыками публичной речи. Владеть принципами врачебной деонтологии и медицинской этики.

«История медицины»

Знания: Выдающихся деятелей медицины, ученых и медицинские открытия.

Умения: Использовать знания о выдающихся открытиях и ученых в профессиональной деятельности, при проведении дискуссии, круглых столов, в просветительной работе.

Навыки: Работать с литературными источниками.

«Латинский язык и основы терминологии»

Знания: Основную медицинскую и фармацевтическую терминологию на латинском языке.

Умения: Использовать медицинскую и фармацевтическую терминологию.

Навыки: Владеть навыками чтения и письма на латинском языке.

«Физика, математика»

Знания: Правила техники безопасности и работы с физическими измерительными приборами; Характеристики воздействия физических факторов на организм; Математические методы решения интеллектуальных задач и их применение в медицине.

Умения: Использовать математические методы при обработке результатов исследований, составлении отчетов, проведения ретроспективного анализа.

Навыки: Владеть методикой математических расчетов.

«Информатика, медицинская информатика и статистика»

Знания: Теоретические основы информатики. Порядок сбора, хранения, поиска, обработки, преобразования информации. Использование информационных компьютерных систем в медицине и здравоохранении.

Умения: Проводить статистическую обработку результатов исследований, используя методы корреляционного анализа, вариационной статистики и др. Проводить графическую обработку документов с использованием стандартных программ.

Навыки: Владеть базовыми технологиями преобразования информации и методикой сбора социально-гигиенической информации, поиском в сети Интернет.

«Общая химия, биорганическая химия»

Знания: Правила техники безопасности при работе в химических лабораториях с реактивами, приборами; Основные типы химических реакций. Химические вещества органической и неорганической природы, их свойства. Понятия «кислотность, щелочность», «гидрофильные и гидрофобные вещества», методы определения этих показателей. Свойства воды и водных растворов. Роль биогенных элементов и их соединений в живых системах. Строение и биохимические свойства основных классов биологически важных соединений, основные метаболические пути их превращений; механизм обмена веществ и энергии; роль клеточных мембран в обмене веществ. Процессы биотрансформации чужеродных соединений в организме человека. Состав и биохимию крови и мочи.

Умения: Пользоваться химическим оборудованием, посудой, реактивами, приборами; Определять класс химического вещества. Рассчитывать дозы и концентрации химических соединений. Составлять реакции взаимодействия химических веществ. Пользоваться химическим оборудованием. Интерпретировать результаты биохимических исследований для оценки состояния обмена веществ, метаболических нарушений.

Навыки: Владеть навыками безопасной работы в химических лабораториях. Владеть методикой определения кислотности, щелочности. Владеть методикой приготовления растворов заданной концентрации. Владеть физико-химическими методами исследований спектрофотометрией, фотоэлектрокалориметрией, рН-метрией, оксидиметрией. Владеть методикой оценки состояния обмена веществ, навыками оценки функционально состояния, оценки биохимии крови и мочи.

«Биология, экология»

Знания: Законы генетики, закономерности наследственности и изменчивости как основы понимания патогенеза и этиологии наследственных и мультифакторных заболеваний. Феномен паразитизма, биогельминтозы - классификация, этиология, патогенез, циклы развития, профилактика. Основы экологии. Экология и биоэкологические заболевания. Учение о биосфере. Факторы риска развития эндемичных заболеваний. Передача генетической информации. Горизонтальный обмен генов у растений. Регуляция экспрессии трансгенов.

Умения: Выявлять этиологические факторы, ведущие к развитию эндемических и паразитарных заболеваний. Анализировать и оценивать информацию, свидетельствующую о мутагенезе и экспрессии генов в растительных организмах.

Навыки: Работы с лабораторными животными.

«Нормальная физиология»

Знания: Физиологические системы организма их функционирование при воздействии факторов окружающей среды. Физиология пищеварения. Физиология обмена веществ, энергетического обмена; физиология эндокринной системы. Терморегуляцию.

Умения: Оценивать физиологические параметры деятельности организма. Интерпретировать результаты современных методов функциональной диагностики для выявления патологических процессов. Определить величину основного обмена.

Навыки: Владеть методами оценки функционального состояния организма. Владеть методикой определения величины основного обмена.

«Анатомия человека, топографическая анатомия»

Знания: Структурные уровни организации организма, структуру функциональных систем, функциональную анатомию пищеварительной системы человека. Основные закономерности развития и жизнедеятельности организма человека на основе структурной организации клеток, тканей и органов.

Умения: Уметь применять медико-анатомическую понятийную терминологию.

Навыки: Владеть медико-анатомической понятийной терминологией.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной.

Гигиена питания

Гигиена детей и подростков

Внутренние болезни, общая физиотерапия, эндокринология

Педиатрия

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ п/п	Номер / индекс компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6	7
1.	ОК-1	Способностью к научному анализу социально значимых проблем и процессов, политических событий и тенденций, пониманию	- Основные гигиенические и социально значимые проблемы, оказывающие влияние на состояние здоровья и фактического питания населения, социально обусловленные болезни и болезни	- Работать с научной, справочной литературой, законодательной и нормативной документацией; - Воспринимать и адекватно интерпретировать общественно значим	- Пониманием движущих сил и закономерностей исторического процесса, имеющих значение для формирования здоровья нации, в том числе его показателей, обусловленных	Реферат, контрольные вопросы

		движущих сил и закономерностей исторического процесса, способностью к восприятию и адекватной интерпретации общественно значимой социологической информации, использованию социологических знаний в профессиональной и общественной деятельности;	алиментарного генеза. - Основную гигиеническую, медицинскую терминологию, основы поиска и анализа информации в системе Интернет.	санитарно-эпидемиологическую информацию, критически оценивать поступающую информацию - Готовить публикации. Доклады и выступления на конференциях, совещаниях, круглых столах	характером питания - навыками сбора, обработки, анализа и систематизации информации по теме исследования; навыками выбора методов и средств решения задач исследования, уверенного поиска и использования данных Интернет-ресурсов;	
2.	ОПК-6	способностью и готовностью к применению гигиенической терминологии, основных понятий и определений, используемых в профилактической медицине;	- Основную гигиеническую, медицинскую терминологию, основные понятия в области гигиены питания; - принципы составления аналитического обзора литературных данных.	- Использовать основную гигиеническую, медицинскую терминологию в профессиональной деятельности. - Критически оценивать информацию, необходимую для профессиональной деятельности, полученную с использованием поисковых систем Интернет.	Владеть основной терминологией, понятиями по разделу рациональное питание.	Реферат
3.	ПК-1	способностью и готовностью к изучению и оценке факторов среды обитания человека и реакции организма на их воздействия, к интерпретации результатов	-Знать основы законодательной базы в сфере охраны здоровья и защиты прав потребителей; - основы взаимодействия человека и окружающей среды, основы рационального питания. Основные тенденции нарушения питания	- Определять факторы риска основных заболеваний человека, связанные с характером питания, профилактические мероприятия при них; Предполагать и выдвигать гипотезы о воздействии	-Оценкой взаимосвязи фактора питания и нарушений здоровья населения, способностью оценить вероятность возникновения нарушений состояния здоровья и возникновения	Контрольные вопросы, реферат, тестовые задания

		<p>гигиенических исследований, пониманию стратегии новых методов и технологий, внедряемых в гигиеническую науку и санитарную практику, к оценке реакции организма на воздействие факторов среды обитания человека;</p>	<p>населения в современных условиях, ответные реакции организма на изменение характера питания, профилактику этих изменений и нарушений состояния здоровья. Гигиенические показатели качества и безопасности пищевых продуктов;</p>	<p>фактора питания на формирование алиментарной заболеваемости.</p>	<p>алиментарных заболеваний под воздействием нарушения принципов рационального питания, а также употребления продуктов, не отвечающих гигиеническим нормативам. безопасности.</p>	
	ПК-2	<p>способностью и готовностью к использованию современных методов оценки и коррекции естественных природных, социальных и других условий жизни, к осуществлению санитарно-противоэпидемиологических (профилактических) мероприятий по предупреждению инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний, а также к осуществлению противоэпидемиологической защиты населения;</p>	<p>-Учение о здоровье человека и населения, методы его сохранения; -Основные гигиенические требования к рациональному питанию; -Методы оценки фактического питания различных групп населения; - Научные основы гигиенического нормирования чужеродных веществ в пищевых продуктах - Санитарно-эпидемиологические требования к качеству и безопасности пищевых продуктов и продовольственного сырья; -методы установления причинно-следственных связей между состоянием фактического питания и здоровьем населения;</p>	<p>-Оценивать состояние фактического питания населения; - -дать оценку основных нарушений в характере питания, возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) в связи с фактором питания,</p>	<p>Методами оценки пищевого статуса, Методами оценки фактического питания населения; Методами сбора информации и ее анализа в системе интернет.</p>	Контрольные вопросы

			-профилактику алиментарных заболеваний.			
10	ПК-7	способностью и готовностью к оценке состояния фактического питания населения, к участию в разработке комплексных программ по оптимизации и коррекции питания различных групп населения, в том числе с целью преодоления дефицита микронутриентов, и для проживающих в зонах экологической нагрузки;	- Методы изучения фактического питания населения; -гигиенические требования к построению рационального питания и методы определения потребности организма в энергии и пищевых веществах; -способы и особенности оценки состояния здоровья в связи с питанием по показателям, характеризующим пищевой статус различных групп населения;	- Оценивать фактические рационы питания коллективов и индивидуального питания; - обосновывать потребности различных групп населения и конкретного человека в энергии и пищевых веществах в соответствии с гигиеническими нормативами; - исследовать и анализировать показатели, характеризующие пищевой статус;	- Методиками изучения семейного (индивидуального) и коллективного питания -Методикой измерения антропометрических показателей, способами оценки витаминной адекватности фактического питания по клиническим симптомам витаминной недостаточности .	Контрольные вопросы, реферат, тестовые задания
18	ПК-15	Способностью и готовностью к проведению санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины, к работе с учебной, научной, нормативной и справочной литературой, проведению поиска информации для решения профессиональных задач;	- Основы здорового образа жизни. Основные понятия категории «здоровье»; - Пища как один из важнейших факторов окружающей среды, воздействующих на организм человека. Биологические и экологические аспекты проблемы питания. -Организация рационального питания населения как составная часть общей задачи формирования здорового образа жизни людей. - Работать с литературой и	- Работать с литературой и базой Интернет при проведении информационного поиска и написания аналитического обзора Уметь использовать основные гигиенические термины на практике, в письменной и устной речи	-Компьютерной техникой, письменной речью, способностью к подготовке и редактированию текстов профессионального содержания.	Реферат, контрольные вопросы

			информационной базой Интернет при проведении информационного поиска и написания аналитического обзора.			
	ПК-16	Способностью и готовностью к планированию и проведению гигиенического воспитания и обучения детей, подростков, их родителей и персонала дошкольных образовательных организаций, общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования	<ul style="list-style-type: none"> - Права граждан, отдельных групп населения на охрану здоровья, Законодательные основы проведения обязательного курсового гигиенического обучения работников пищевых объектов, - Основы здорового образа жизни. Основные понятия категории «здоровье»; задачи государства в сохранении здоровья населения страны. - Принципы организации рационального здорового питания населения, как составной части общей задачи формирования здорового образа жизни и профилактической медицины; - Основы и принципы организации рационального здорового питания различных возрастных и профессиональных групп населения; - Санитарно-эпидемиологические требования к качеству и безопасности пищевых продуктов 	<ul style="list-style-type: none"> - Работать с литературой и базой Интернет при проведении информационного поиска; - Самостоятельно работать с научной и справочной литературой; - Делать обобщающие выводы. - Использовать компьютерные медико-технологические системы в процессе профессиональной деятельности. - Разрабатывать и воплощать на практике эффективные мероприятия по пропаганде и реализации здорового питания, гигиенического воспитания; - Проводить публичные выступления, по вопросам здорового питания,; - Готовить презентационные и информационно-аналитические материалы, статьи, 	<p>Методами санпросветработы среди населения по формированию здорового образа жизни и здорового питания. - Владеть основами этики и психологии делового общения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основами санитарно-просветительной работы по рациональному питанию среди населения, гигиенического обучения работников пищевых объектов; - Этикой делового общения и деонтологией 	Контрольные вопросы, реферат

			и пищевого сырья			
21	ПК-18	способностью и готовностью к обучению населения правилам медицинского поведения, к проведению гигиенических процедур, формированию навыков здорового образа жизни (ПК-18);	<ul style="list-style-type: none"> - Основы законодательной базы в сфере охраны здоровья, законодательные и нормативные документы; - Законодательные основы, организацию и проведение обязательного курсового гигиенического обучения работников пищевых объектов, - Принципы организации рационального здорового питания населения, как составной части общей задачи формирования здорового образа жизни и профилактической медицины; - Основы и принципы организации рационального здорового питания различных возрастных и профессиональных групп населения; - Санитарно-эпидемиологические требования к качеству и безопасности пищевых продуктов и пищевого сырья 	<ul style="list-style-type: none"> - Работать с научной и справочной литературой и базой Интернет при проведении информационного поиска, Делать обобщающие выводы, анализировать полученную информацию; - Разрабатывать и воплощать на практике эффективные мероприятия по пропаганде и реализации здорового образа жизни, гигиенического воспитания; - Проводить публичные выступления по вопросам здорового питания; в том числе при курсовом гигиеническом обучении; - Готовить презентационные и информационно-аналитические материалы, статьи, по вопросам здорового образа жизни, рационального здорового питания, гигиенического воспитания, 	<ul style="list-style-type: none"> - Навыками изложения и распространения основ здорового питания, направленные на повышение санитарной культуры и профилактики заболеваний населения; Навыками работы со справочной , научной и нормативной литературой, системой Интернет. 	Реферат
	ПК-26	Способностью и готовностью к формулировке, оценке и проверке гипотез,	<ul style="list-style-type: none"> - Понятие о методах и методиках установления причинно-следственных связей между состоянием 	<ul style="list-style-type: none"> - Работать с научной и справочной литературой; - Пользоваться набором средств информационно- 	<ul style="list-style-type: none"> - Навыками работы со справочной, научной и нормативной документацией, а также работы с 	Реферат

	объясняющих причину, условия и механизм возникновения заболеваний и их распространения;	среды обитания и здоровьем населения; Основные принципы рационального питания; -Факторы риска возникновения алиментарных заболеваний; - Методологические основы проведения научных исследований;	телекоммуникационной сети «Интернет»; - Модифицировать получаемую научную информацию для развития собственной темы исследования; -- Определять перечень показателей факторов среды обитания, оказывающих вредное воздействие на здоровье человека	информационными ресурсами Интернет; -Навыками проведения научно-исследовательской работы; анализа полученных материалов;	
--	---	---	--	--	--

Компетенции – обеспечивают интегральный подход в обучении студентов. В компетенциях выражены требования к результатам освоения программы специалитета.

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины
1.	ОК-1, ОПК-6; ПК-1; ПК-2;.ПК-7; ПК-15; ПК-16; ПК-18; ПК-26.	Гигиена питания как наука и область практической деятельности.
2.	ОК-1, ОПК-6; ПК-1; ПК-2;.ПК-7; ПК-15; ПК-16; ПК-18; ПК-26.	Болезни избыточного и недостаточного питания
3.	ОК-1, ОПК-6; ПК-1; ПК-2;.ПК-7; ПК-15; ПК-16; ПК-18; ПК-26.	Продукты растительного и животного происхождения; обогащенные и функциональные продукты
4.	ОК-1, ОПК-6; ПК-1; ПК-2;.ПК-7; ПК-15; ПК-16; ПК-18; ПК-26.	Зачет по дисциплине «Основы здорового питания»

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость		Семестр
	объем в зачетных единицах (ЗЕ)	объем в академических часах (АЧ)	
			4
Аудиторные занятия (всего)		48	48
В том числе:			
Лекции		16	16
Практические занятия (ПЗ)		32	32
Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа (всего)		24	24
В том числе:			
Подготовка к занятиям		12	12
Реферат (написание и защита)		8	8
Самостоятельная проработка некоторых тем		4	4
Вид промежуточной аттестации (зачет,			зачет

экзамен)				
Общая трудоемкость	часы зач. ед.	2	72	72/2

5. Содержание дисциплины

5.1 Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛЗ	С	СРС	Всего часов
1.	Гигиена питания как наука и область практической деятельности.	6	8			8	22
2.	Болезни избыточного и недостаточного питания	6	8			8	22
3.	Продукты растительного и животного происхождения; обогащенные и функциональные продукты	4	8			8	20
4.	Зачет по дисциплине «Основы здорового питания»		8				8
	Итого	16	32			24	72

5.2 Тематический план лекционного курса (семестр - 4)

№ Темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Наглядные пособия
1	Введение в специальность. Гигиена питания как наука. История науки о питании. Нутрициология.	2	Мультимедиапрезентация
2	Фундаментальные основы питания здорового и больного человека. Требования и принципы здорового рационального питания	2	Мультимедиапрезентация
3	Питание и профилактика заболеваний, связанных с недостаточностью питания.	2	Мультимедиапрезентация
4	Актуальные проблемы профилактики болезней обмена и избыточного питания, атеросклероза и др. болезней цивилизации.	2	Мультимедиапрезентация
5	Пищевые отравления микробной и немикробной природы. Профилактика.	2	Мультимедиапрезентация
6	Анализ альтернативных теорий питания. Вегетарианство.	2	Мультимедиапрезентация
7	Экологические проблемы загрязнения продуктов ксенобиотиками. Государственная охрана качества и безопасности пищевых продуктов. Основы обеспечения безопасности питания.	2	Мультимедиапрезентация
8	Новые технологии в производстве пищевых продуктов в 21 в. (ГМО, нанотехнологии). Оценка рисков для здоровья.	2	Мультимедиапрезентация

5.3. Тематический план практических занятий (семестр - 4)

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
1.	Введение в специальность. Гигиена питания как наука и область практической деятельности. Современные проблемы гигиены питания.	4	

2	Понятие о здоровом питании. Теоретические основы и требования к организации рационального питания.	4	
3	Методы оценки фактического питания различных групп населения. Понятие пищевой статус, методы его изучения.	4	Самостоятельная оценка собственного пищевого статуса организма, разработка рекомендаций по его оптимизации.
4	Болезни избыточного питания. Алиментарное ожирение. Этиология, распространенность, профилактика.	4	Подготовка презентации
5	Болезни недостаточного питания. Гипо- и авитаминозы. Микроэлементозы.	4	Самостоятельная оценка витаминного статуса организма, разработка рекомендаций по его оптимизации.
6	Продукты растительного и животного происхождения, их санитарно-эпидемиологическая оценка.	4	
7	Экологические проблемы загрязнения пищевых продуктов чужеродными веществами химической и биологической природы. Гигиенические требования к качеству и безопасности пищевых продуктов.	4	
8	Здоровое питание. Обогащенные и функциональные пищевые продукты.	4	Подготовка презентации
	Итого:	32 час.	

5.4. Лабораторный практикум (семестр) – не предусмотрено.

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Часы	Формы УИРС на занятии

5.5. Тематический план семинаров (семестр) – не предусмотрено.

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии

6. Организация текущего, промежуточного и итогового контроля знаний (Приложение А)

№ п/п	№ семестра	Формы контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства			
				Виды	Кол-во контрольных вопросов	Кол-во тестовых заданий	Реферат
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	4	Контроль самостоятельной работы студента	Гигиена питания как наука и область практической деятельности.	Реферат	25	100	10
2.	4	Контроль самостоятельной работы студента	Болезни избыточного и недостаточного питания	Реферат, тестовый контроль,	25	100	10

				контроль ные вопросы			
3.	4	Контроль освоения темы	Продукты растительного и животного происхождения; обогащенные и функциональные продукты	Реферат, тестовый контроль, контрольные вопросы	25	100	10
4.	4	Форма промежуточной аттестации: зачет	Зачет по дисциплине «Основы здорового питания»	Тестовый контроль	25	100	10

6.1 Примеры оценочных средств:

1. Контрольные вопросы:

1. Требования к рациональному питанию.
2. Назовите симптомы гиповитаминоза, связанного с дефицитом витамина А.
3. Назовите виды пищевого статуса и методы его оценки.
4. В чем заключается алиментарная профилактика атеросклероза.
5. Пищевые отравления нитратами. Причины накопления в овощной продукции, механизм действия на организм. Профилактика.

2. Тестовые задания:

1. Пищевая ценность продукта характеризуется:
 - 1) химическим составом и энергоценностью (+)
 - 2) аминокислотным составом
 - 3) жирнокислотным составом
 - 4) уровнем содержания ксенобиотиков и биологических контаминантов
 - 5)
2. Пищевые продукты, в которых следует контролировать уровень нитратов:
 - 1) овощи (+)
 - 2) зерно и продукты его переработки
 - 3) мясо и мясные продукты
 - 4) молоко и молочные продукты
3. Наиболее богаты витамином "С":
 - 1) шиповник (+)
 - 2) масло сливочное
 - 3) масло растительное
 - 4) зерновые продукты
4. Недостаточное поступление фтора в организм приводит к:
 - 1) рахиту
 - 2) зобу
 - 3) флюорозу
 - 4) кариесу (+)
5. Исследование темновой адаптации производится при недостаточности витамина:
 - 1) А (+)
 - 2) С

- 3) Д
4) группы В

7. Внеаудиторная самостоятельная работа

Вид работы	Часы	Контроль выполнения работы
Подготовка реферата	8	Проверка рефератов, заслушивание доклада (сообщения).
Самостоятельная проработка некоторых тем	4	Оценка презентации.
Подготовка к аудиторным занятиям	12	Контроль в ходе занятия (решение тестовых заданий и контрольных вопросов)

7.1. Самостоятельная проработка некоторых тем

Название темы	Часы	Методическое обеспечение	Контроль выполнения работы
Заболевания, вызванные недостаточным поступлением микро- и макронутриентов.	4	1) Практическое руководство по надзору за организацией питания и здоровья населения. / Под ред. проф. В.А. Доценко. – СПб, Фолиант, 2006. 2) Доценко В.А., Мосийчук Л.В. Болезни избыточного и недостаточного питания. – СПб, Фолиант, 2004.	Подготовка презентации

7. 2. Примерная тематика курсовых работ: - не предусмотрено.

7.3. Примерная тематика рефератов:

1. Научные основы и теоретические принципы здорового рационального питания.
2. Физиолого-гигиенические требования к рациональному питанию студентов.
3. Питание, физическая активность и спорт.
4. Значение рационального питания в профилактике ожирения и болезней обмена.
5. Значение рационального питания в профилактике гипо- и авитаминозов.
6. Гигиеническая оценка пищевых продуктов, загрязненных нитратами, их влияние на состояние здоровья.
7. Гигиеническая оценка пищевых продуктов, загрязненных пестицидами, их влияние на состояние здоровья.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (Приложение Б):

а) основная литература:

2. . Кордюкова Л.В. Закревский В.В. Гигиеническая оценка состояния питания различных групп трудоспособного населения: учебно-методическое пособие. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2015. – 156 с. – 200 экз. + MOODLE Система дистанционного обучения СЗГМУ им.И.И.Мечникова. Методические пособия
3. Практическое руководство по надзору за организацией питания и здоровья населения. / Под ред. проф. В.А. Доценко. – СПб, Фолиант, 2006. – 249 экз

б) дополнительная литература:

1. Мартинчик А.Н., Маев И.В., Янушевич О.О. Общая нутрициология. – М., МЕДпресс-информ», 2005. 1 экз.
2. Закревский В.В. Генетически модифицированные источники пищи растительного происхождения. Практическое руководство по санитарно-эпидемиологическому надзору. – Санкт-Петербург, Диалект, 2006. – 100 экз.
3. Габович Р.Д., Припутина Л.С. Гигиенические основы охраны продуктов питания от вредных химических веществ. – Киев, 1987.- 4 экз.
4. Доценко В.А., Мосийчук Л.В. Болезни избыточного и недостаточного питания. – СПб, Фолиант, 2004. – 95 экз.
5. Тутельян В.А., Самсонов М.А. Справочник по диетологии. – М.Медицина, 2002 – 1 экз
6. Постановление главного государственного санитарного врача РФ № 17 "О преодолении дефицита микронутриентов" от 1999 г.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 14 «Положение о порядке проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы пищевых продуктов, полученных из ГМИ» от 08.11.2000г.
8. Технический регламент Таможенного союза № 021/2011 «О безопасности пищевой продукции»
9. ФЗ РФ № 29 "О качестве и безопасности пищевых продуктов" от 02.01.2000. №29-ФЗ.
10. ФЗ РФ № 52 "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" от 30.03.1999. № 52-ФЗ.
11. Нормы физиологических потребностей населения России в энергии и пищевых веществах, 2008

в) программное обеспечение – не предусмотрено

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Новая информация по научно-практическим вопросам гигиены питания на официальном сайте Роспотребнадзора - [www. gsen. ru](http://www.gsen.ru)
2. «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
3. Гарант» <http://www.garant.ru>
4. Российская медицина
5. Medline
6. Яндекс
7. Rambler
8. Google

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

а. Кабинеты: учебные аудитории – по количеству групп студентов, лекционные залы

б. Лаборатории – не предусмотрено

в. Мебель: письменные столы, стулья, учебные доски

г. Тренажеры, тренажерные комплексы, фантомы, муляжи – не предусмотрено

д. Медицинское оборудование (для отработки практических навыков): ростомер, электронные весы, калипер.

е. Технические средства обучения: персональные компьютеры с выходом в Интернет (1 на 2 студентов), мультимедиа, аудио- и видеотехника (1 на группу студентов). Тренажеры, муляжи, музейные экспонаты.

10. Методические рекомендации для обучающегося по освоению дисциплины «Основы здорового питания»

В процессе обучения студент для освоения дисциплины должен освоить все предусмотренные программой практические занятия и выполнить весь предложенный объем заданий, выполнить предусмотренный объем самостоятельной работы, а также продемонстрировать в ходе промежуточного и итогового контроля степень освоения предмета, все знания, умения и владения, сформированные в ходе его подготовки.

В организации учебного процесса предусмотрены лекции; на практических занятиях решение тестовых заданий. Предусматривается освоение практических навыков по оценке пищевого статуса с использованием весов, калипера и ростомера. На лекциях студент осваивает основные теоретические положения, знакомится с новыми научными достижениями и перспективами развития дисциплины.

На практических занятиях студенты углубляют и закрепляют теоретические знания, полученные на лекциях и при самостоятельном изучении учебной литературы. На практических занятиях студенты должны участвовать в учебных дискуссиях, освоении методов расчета показателей пищевого статуса.

Для успешного освоения дисциплины студенты должны уделять время самостоятельной работе. Самостоятельная работа, проводимая под руководством преподавателей, является одной из форм учебной работы и предназначена для изучения нового материала, практического закрепления знаний и умений. Она должна включать самостоятельную теоретическую подготовку студента ко всем видам практических занятий, повторение уже изученного материала, решение тестовых заданий, подготовку презентаций, рефератов и докладов по изучаемым темам. Самостоятельная работа студентов, предусмотренная учебным планом должна способствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике.

Задания по самостоятельной работе должны включать:

- изучение учебной и дополнительной литературы;
 - проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе);
 - подготовка докладов, участие в тематических дискуссиях;
 - Работа в сети Интернет;
- поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору;
- решение тестовых заданий, ответы на контрольные вопросы;

Контроль знаний студентов проводится в виде текущего и промежуточного контроля (курсовой экзамен). Текущий и промежуточный контроль включает решение тестовых заданий, ответов на контрольные вопросы заслушивания подготовленных докладов, собеседования. Все пропущенные занятия подлежат обязательной обработке. По пропущенной лекции студент готовит реферат, самостоятельно изучая краткий конспект лекции, учебную и дополнительную литературу рекомендованную лектором, и защищает его, демонстрируя лектору знание изученного материала. Практическое занятие студент отрабатывает на отработках по расписанию кафедры. К отработке практического занятия студент готовится так же как к обычному занятию – изучает конспект лекции, учебную и дополнительную литературу, рекомендованную кафедрой.