

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 ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основы здорового питания**

**Специальность:** 32.05.01 Медико-профилактическое дело

**Направленность:** Медико-профилактическое дело

Рабочая программа дисциплины «Гигиена питания» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июня 2017 г. N 552.

**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., заведующая учебной частью кафедры гигиены питания ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России, кандидат медицинских наук, доцент.

**Рецензенты:**

Кузнецов С.М., заведующий кафедрой общей и военной гигиены, с курсом военно-морской и радиационной гигиены ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» Министерства обороны Российской Федерации, кандидат медицинских наук, доцент

Белова Л.В., доктор медицинских наук, профессор кафедры профилактической медицины СЗГМУ им. И.И. Мечникова

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры гигиены питания

«10» мая 2019 г.

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

Одобрено методическим советом медико-профилактического факультета

«15» мая 2019 г.

Председатель, проф.  /Мироненко О.В./

Дата обновления: «30» августа 20 19 г.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## 1. Цель освоения дисциплины

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.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы здорового питания» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы по специальности 32.05.01 «Медико-профилактическое дело» (уровень образования высшее - специалитет), направленность «Медико-профилактическое дело». Дисциплина является дисциплиной по выбору.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами обучения по образовательной программе

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ПКО – 7. Способен и готов к организации и проведению мероприятий по выявлению и коррекции факторов риска развития неинфекционных заболеваний.	ИД-3 ПКО-7 Умеет осуществлять контроль мероприятий по коррекции факторов риска развития неинфекционных заболеваний.

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства
ИД-3 ПКО-7	<p><b>знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- причины, условия и механизмы возникновения алиментарных заболеваний;</li> <li>- методы изучения состояния здоровья населения во взаимосвязи с факторами питания;</li> <li>- влияние чужеродных биологических и химических контаминантов пищи на здоровье человека.</li> </ul> <p><b>умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить индивидуальное и (или) углубленное профилактическое консультирование и групповое профилактическое консультирование;</li> <li>- осуществлять контроль мероприятий по коррекции факторов риска развития неинфекционных заболеваний.</li> </ul>	тестирование

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		VI
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	<b>48</b>	<b>48</b>
<b>Аудиторная работа:</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	30	30
<b>Внеаудиторная работа (самостоятельная работа):</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
в период теоретического обучения	20	20
подготовка к сдаче зачета	4	4
<b>Промежуточная аттестация: зачет,</b> в том числе сдача и групповые консультации	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Общая трудоемкость:</b> академических часов зачетных единиц	<b>72</b>	
	<b>2</b>	

#### 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам (темам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела дисциплины (модуля)	Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения раздела
1	Гигиена питания как наука и область практической деятельности.	Введение в специальность. Гигиена питания как наука. История науки о питании. Нутрициология.	ПКО-7
2	Основные принципы здорового питания. Альтернативные теории и концепции питания.	Фундаментальные основы питания здорового и больного человека. Требования и принцип	ПКО-7
3	Болезни избыточного и недостаточного питания. Пищевые отравления.	Актуальные проблемы профилактики болезней обмена и избыточного питания, атеросклероза и др. болезней цивилизации. Питание и профилактика заболеваний, связанных с недостаточностью питания. Пищевые отравления микробной и немикробной природы. Профилактика.	ПКО-7

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела дисциплины (модуля)	Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения раздела
4	Продукты питания растительного и животного происхождения. Пищевые продукты здорового питания: обогащенные, функциональные, органические. Продукты, полученные с использованием генной инженерии (генно-инженерно-модифицированные организмы растительного и животного происхождения) и нанотехнологий.	Продукты питания растительного и животного происхождения. Пищевые продукты здорового питания: обогащенные, функциональные, органические. Продукты, полученные с использованием генной инженерии (генно-инженерно-модифицированные организмы растительного и животного происхождения) и нанотехнологий. Анализ альтернативных теорий и концепций питания.	ПКО-7
5	Безопасность пищевых продуктов. Государственная охрана качества пищевых продуктов.	Экологические проблемы загрязнения продуктов ксенобиотиками. Государственная охрана качества и безопасности пищевых продуктов. Основы обеспечения безопасности питания.	ПКО-7

### 5.2. Тематический план лекций

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тематика лекции	Трудоемкость (академических часов)
1	Гигиена питания как наука и область практической деятельности.	Л.1 Введение в специальность. Гигиена питания как наука. История науки о питании. Нутрициология.	2
2	Основные принципы здорового питания. Альтернативные теории и концепции питания.	Л.2 Фундаментальные основы питания здорового и больного человека. Требования и принципы здорового рационального питания	2
3	Болезни избыточного и недостаточного питания. Пищевые отравления.	Л.3 Питание и профилактика заболеваний, связанных с недостаточностью питания.	2
4		Л.4 Актуальные проблемы профилактики болезней обмена и избыточного питания, атеросклероза и др. болезней цивилизации.	2
5		Л.5 Пищевые отравления микробной и немикробной природы. Профилактика.	2
6	Основные принципы здорового питания. Альтернативные теории и концепции питания.	Л.6 Анализ альтернативных теорий и концепций питания.	2
7	Безопасность пищевых продуктов. Государственная охрана качества пищевых продуктов.	Л.7 Экологические проблемы загрязнения продуктов ксенобиотиками. Государственная охрана качества и безопасности пищевых продуктов. Основы обеспечения безопасности питания.	2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тематика лекции	Трудоемкость (академических часов)
8	Продукты питания растительного и животного происхождения. Пищевые продукты здорового питания: обогащенные, функциональные, органические. Продукты, полученные с использованием генной инженерии (генно-инженерно-модифицированные организмы растительного и животного происхождения) и нанотехнологий.	Л.8 Новые технологии в производстве пищевых продуктов в 21 в. (ГМО, нанотехнологии). Оценка рисков для здоровья.	2
ИТОГО:			16

### 5.3. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
1	Гигиена питания как наука и область практической деятельности.	ПЗ.1 Введение в специальность. Гигиена питания как наука и область практической деятельности. Современные проблемы гигиены питания.	Собеседование, реферат.	2
2	Основные принципы здорового питания. Альтернативные теории и концепции питания.	ПЗ.2 Понятие о здоровом питании. Теоретические основы и требования к организации рационального питания.	Тестирование, реферат, собеседование, доклад.	4
3		ПЗ.3 Методы оценки фактического питания различных групп населения. Понятие пищевой статус, методы его изучения.	Тестирование, собеседование, реферат, доклад, решение ситуационных задач, освоение практических навыков по оценке пищевого статуса.	4
4	Болезни избыточного и недостаточного питания. Пищевые отравления.	ПЗ.4 Болезни избыточного питания. Алиментарное ожирение. Этиология, распространенность, профилактика. Болезни недостаточного питания. Гипо- и авитаминозы. Микроэлементы.	Тестирование, собеседование.	4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
5		ПЗ.5 Актуальные проблемы профилактики болезней «цивилизации»: сердечно-сосудистых, онкологических, метаболического синдрома.	Тестирование, собеседование.	4
6	Продукты питания растительного и животного происхождения. Пищевые продукты здорового питания: обогащенные, функциональные, органические. Продукты, полученные с использованием генной инженерии (генно-инженерно-модифицированные организмы растительного и животного происхождения) и нанотехнологий.	ПЗ.6 Продукты растительного и животного происхождения, их санитарно-эпидемиологическая оценка.	Тестирование, собеседование.	4
7	Безопасность пищевых продуктов. Государственная охрана качества пищевых продуктов.	ПЗ.7 Экологические проблемы загрязнения пищевых продуктов чужеродными веществами химической и биологической природы. Гигиенические требования к качеству и безопасности пищевых продуктов.	Собеседование, тестирование, реферат, доклад.	4
8	Продукты питания растительного и животного происхождения. Пищевые продукты здорового питания: обогащенные, функциональные, органические. Продукты, полученные с использованием генной инженерии (генно-инженерно-модифицированные организмы растительного и животного происхождения) и нанотехнологий.	ПЗ.8 Здоровое питание. Обогащенные, функциональные, органические пищевые продукты.	Собеседование, тестирование.	4
ИТОГО:				30

#### 5.4.Лабораторный практикум – не предусмотрен

### 5.5. Тематический план семинаров – не предусмотрен

### 5.6. Внеаудиторная работа (самостоятельная работа)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
1	Гигиена питания как наука и область практической деятельности.	Работа с лекционным материалом Л.1. Работа с учебной литературой ( пункт. 8.1. Учебная литература, п. 1- учебник, п.3. Учебное пособие).	Собеседование, реферат:	4
2	Основные принципы здорового питания. Альтернативные теории и концепции питания.	Работа с лекционным материалом Л.2. Работа с учебной литературой ( пункт. 8.1. Учебная литература, п. 1 учебник, п.2. Учебное пособие). Самостоятельное изучение темы «Альтернативные теории и концепции питания». Работа с нормативными документами	Собеседование, реферат, доклад	4
3	Болезни избыточного и недостаточного питания. Пищевые отравления.	Работа с лекционным материалом Л.2. Работа с учебной литературой ( пункт. 8.1. Учебная литература, п. 1 учебник, п.2. Учебное пособие).	Собеседование, реферат, доклад, освоение практических навыков по оценке пищевого статуса.	4
4	Продукты питания растительного и животного происхождения. Пищевые продукты здорового питания: обогащенные, функциональные, органические. Продукты, полученные с использованием генной инженерии (генно-инженерно-модифицированные организмы растительного и животного происхождения) и нанотехнологий.	Работа с лекционным материалом Л.3, 4. Работа с учебной литературой ( пункт. 8.1. Учебная литература, п. 1 учебник, п.4. Учебное пособие).	Собеседование, реферат, доклад.	4
5	Безопасность пищевых продуктов. Государственная охрана качества пищевых продуктов.	Работа с нормативными документами	Собеседование, реферат, доклад.	4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
ИТОГО:				20
Подготовка к зачету:				4

### 5.6.1. Перечень нормативных документов

1. МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей населения России в энергии и пищевых веществах»,
2. МР 2.3.1.19150-04 «Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ»
3. Приказ МЗ РФ № 614 от 19.08.2016 «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания».
4. Технический регламент Таможенного союза № 021/2011 «О безопасности пищевой продукции»
5. ФЗ РФ № 29 «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000 №29-ФЗ,
6. ФЗ РФ № 52 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999

### 5.6.2. Темы рефератов

*Гигиена питания как наука и область практической деятельности.*

1. Задачи гигиены питания как науки и практики.

*Основные принципы здорового питания. Альтернативные теории и концепции питания.*

1. Научные основы и теоретические принципы здорового рационального питания.
2. Физиолого-гигиенические требования к рациональному питанию студентов.
3. Физиолого-гигиенические требования к рациональному питанию различных групп населения.
4. Питание, физическая активность и спорт.

*Болезни избыточного и недостаточного питания. Пищевые отравления.*

1. Значение рационального питания в профилактике ожирения и болезней обмена.
2. Значение рационального питания в профилактике гипо- и авитаминозов.
3. Пищевые отравления микробной этиологии и их профилактика.
4. Пищевые отравления немикробной этиологии и их профилактика.
5. Питание в профилактике болезней цивилизации (сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, метаболического синдрома).

*Продукты питания растительного и животного происхождения. Пищевые продукты здорового питания: обогащенные, функциональные, органические. Продукты, полученные с использованием генной инженерии и нанотехнологий.*

1. Генно-инженерно-модифицированные организмы растительного и животного происхождения) и продукты нанотехнологий.
2. Продукты нанотехнологий: аспекты безопасности для здоровья человека.

*Безопасность пищевых продуктов. Государственная охрана качества пищевых продуктов.*

1. Гигиеническая оценка пищевых продуктов, загрязненных нитратами, их влияние на состояние здоровья.
2. Гигиеническая оценка пищевых продуктов, загрязненных пестицидами, их влияние на состояние здоровья.
3. Гигиеническая оценка пищевых продуктов, загрязненных токсичными металлами, их влияние на состояние здоровья.

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) «Основы здорового питания»**

В процессе обучения обучающийся 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 лекциях обучающийся осваивает основные теоретические положения, знакомится с новыми научными достижениями и перспективами развития дисциплины.

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

Для успешного освоения дисциплины обучающиеся 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 ко всем видам практических занятий, повторение уже изученного материала, решение тестовых заданий, подготовку рефератов по изучаемым темам в процессе текущего контроля. Самостоятельная работа, предусмотренная учебным планом должна способствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике.

Самостоятельная работа должна включать:

- изучение учебной и дополнительной литературы;
- проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе);
- работа в сети Интернет;
- поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору.

Контроль знаний студентов проводится в виде текущего и промежуточного контроля (зачет). Текущий контроль включает решение тестовых заданий, решения ситуационных задач, заслушивания подготовленных докладов, собеседование, реферат, контроль освоения практических навыков. Промежуточный контроль включает тестирование.

Все пропущенные занятия подлежат обязательной отработке. 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, дополнительную литературу, рекомендованную кафедрой

## **7. Оценочные материалы**

Оценочные материалы по дисциплине (модулю) для проведения текущего контроля обучающихся и промежуточной аттестации включают в себя фонд оценочных средств

(Приложение А к рабочей программе дисциплины (модуля), процедуру и критерии оценивания).

## 8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

### 8.1. Учебная литература:

#### а) основная литература:

1. Королев А.А. Гигиена питания: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.А. Королев. – М.: Изд. Центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Практическое руководство по надзору за организацией питания и здоровья населения. / Под ред. проф. В.А. Доценко. – СПб, Фолиант, 2013. – 249 экз.
3. Закревский В.В. Глоссарий по гигиене питания: учебное пособие / В.В. Закревский, В.А. Доценко. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2013. – 72 с.

#### б) дополнительная литература:

1. Закревский В.В. Генетически модифицированные источники пищи растительного происхождения. Практическое руководство по санитарно-эпидемиологическому надзору. – Санкт-Петербург, Диалект, 2006. – 100 экз.
2. Доценко В.А., Мосийчук Л.В. Болезни избыточного и недостаточного питания. – СПб, Фолиант, 2004. – 95 экз.
3. МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей населения России в энергии и пищевых веществах».
4. МР 2.3.1.19150-04 «Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ».
5. Приказ МЗ РФ № 614 от 19.08.2016 «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания».
6. Технический регламент Таможенного союза № 021/2011 «О безопасности пищевой продукции»
7. ФЗ РФ № 29 «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000. №29-ФЗ.
8. ФЗ РФ № 52 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999. № 52-ФЗ.
9. 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

### 8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Наименования ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
Консультант студента	<a href="http://www.studmedmedlib.ru">www.studmedmedlib.ru</a>
сайт Роспотребнадзора	<a href="http://www.gsen.ru">www.gsen.ru</a>
«Гарант»	<a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>
« Научная электронная библиотека»	<a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>
«Центральная научная медицинская библиотека	<a href="http://www.scsml.rssi.ru">http://www.scsml.rssi.ru</a>
«Медицинские Интернет Ресурсы»	<a href="http://www.it2med.ru/mir.html">http://www.it2med.ru/mir.html</a>
издательство «Медицина»	<a href="http://www.medlit.ru">http://www.medlit.ru</a>

**9. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

**9.1.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса:**

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Информационные технологии
1	Гигиена питания как наука и область практической деятельности.	CDO MOODLE
2	Основные принципы здорового питания. Альтернативные теории и концепции питания.	CDO MOODLE
3	Болезни избыточного и недостаточного питания. Пищевые отравления.	CDO MOODLE
4	Продукты питания растительного и животного происхождения. Пищевые продукты здорового питания: обогащенные, функциональные, органические. Продукты, полученные с использованием генной инженерии (генно-инженерно-модифицированные организмы растительного и животного происхождения) и нанотехнологий.	CDO MOODLE
5	Безопасность пищевых продуктов. Государственная охрана качества пищевых продуктов.	CDO MOODLE

**9.2. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса (лицензионное и открытое программное обеспечение)**

№	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов
<i>лицензионное программное обеспечение</i>			
1.	ESET NOD 32	21.10.2018 - 20.10.2019	Государственный контракт № 71/2018
2.	MS Windows 8 MS Windows 8.1 MS Windows 10 MS Windows Server 2012 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2012 R2 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2016 Datacenter Core	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-О; Государственный контракт № 399/2013-ОА; Государственный контракт № 07/2017-ЭА.
3.	MS Office 2010 MS Office 2013	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-ОА; Государственный контракт № 399/2013-ОА.
4.	Moodle	GNU	Открытое лицензионное соглашение GNUGeneralPublicLicense
5.	Academic LabVIEW Premium Suite (1 User)	Неограниченно	Государственный контракт № 02/2015
6.	Антиплагиат	Подписка на 1 год. Срок до 01.06.2020	Государственный контракт № 91/2019-ПЗ

7.	Google Chrome	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU General Public License
----	---------------	---------------	---

### 9.3.Перечень информационных справочных систем:

№	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов
1.	Консультант Плюс	Подписка на 1 год. Срок до 31.12.2019	Государственный контракт № 161/2018-ЭА

### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Лекционные занятия: - аудитория, оснащенная презентационной техникой, проектор, экран, ноутбук.

Практические занятия: - учебные комнаты на базе Университета, в которых имеются ростомеры, электронные весы, калиперы.

Самостоятельная работа студента: комната для самостоятельной подготовки на кафедре гигиены питания; аудитория №1, павильон 32, оснащенная персональными компьютерами с выходом в Интернет и ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И.Мечникова Минздрава России..