

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
Медицинский факультет  
Кафедра общественного здоровья и здравоохранения

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»  
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 31.05.01 «ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО».

Методическое пособие

Ульяновск

УДК  
ББК  
К

*Печатается по решению Ученого совета  
Института медицины, экологии физической культуры  
Ульяновского государственного университета*

**Разработчик** – к.м.н. доцент Алабина Е.В.

**Рецензент** – к.м.н. доцент Мерцалова С.Л.

Начальник центра ГСЭН территориальный г. Ульяновск Поляков С.Г.

Методическое пособие для организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Основы рационального питания». - Ульяновск, УлГУ, 2019.

Методическое пособие подготовлено в соответствии с требованиями рабочей программы и содержит методические указания по основным разделам учебной дисциплины «Основы рационального питания» согласно действующему учебному плану. Методическое пособие предназначено для студентов медицинского факультета, обучающихся по специальности 31.05.01 «Лечебное дело».

©. 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Цель освоения дисциплины.....	3
Задачи освоения дисциплины.....	3
Структура реферата.....	4
Предполагаемы результаты (компетенции).....	4
Содержание дисциплины.....	6
Перечень практических навыков.....	7
Чек-листы для освоения практических навыков.....	7
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	7

### Введение.

#### **Краткая характеристика учебной дисциплины «Основы рационального питания».**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом ВПО дисциплина «Основы рационального питания» шифр Б1.В.ДВ.6.2 относится к вариативной части дисциплин по выбору специальности 31.05.01 «Лечебное дело» ВПО, изучается в V семестре.

**Цель освоения дисциплины:** Гигиена питания- раздел гигиены, изучающий качество пищевых продуктов, их влияние на организм и разрабатывающий нормативы, требования и рекомендации по их изготовлению, хранению и применению, направленные на улучшение здоровья населения. Гигиена питания призвана разрабатывать научные основы и практические мероприятия по рациональной организации питания различных групп населения. В процессе эволюции и в результате социально- гигиенических преобразований изменяется характер питания человека и в настоящее время продолжает возникать различные альтернативные типы питания. Знание вопроса как рационального питания человека, так и различных типов альтернативного питания необходимы врачу любой специальности.

**Задачи освоения дисциплины:** научить студентов квалифицированно и всесторонне оценивать достоинства и недостатки каждого типа питания; ознакомить студентов с основными современными типами нетрадиционного питания; научить студентов оценивать положительного и отрицательного действия различных типов питания на здоровье здоровых и больных людей, оценивать действие нетрадиционных типов питания на рост и развитие детей и подростков.

Целью занятий является самостоятельное изучение избранных разделов дисциплины «Основы рационального питания», подготовка и представление реферата.

Написание реферата требует самостоятельности и творческого подхода. Основной целью работы является приобретение умений и навыков работы с литературой, обобщения литературных источников, способности раскрыть вопросы темы, делать выводы. Тема реферата выбирается из рекомендованных преподавателем или выбранных самим студентом, по

согласованию с преподавателем. При написании реферата используется учебная и научная литература, материал из научных статей журналов, доступных на сайтах научных баз данных, поисковых систем. Объем реферата должен составлять 14-16 машинописных страниц. Реферат должен быть сдан и защищен согласно графику самостоятельной работы студентов.

Структура реферата: титульный лист, содержание (оглавление), введение, основная часть, заключение, список литературы и WEB-ресурсов.

1.Содержание (оглавление). Содержание (оглавление) дает представление о тематическом содержании реферата, об его структуре и проблематике. В содержании (оглавлении) должны быть отражены заголовки структурных частей реферата с указанием страниц, на которых они размещены.

2. Введение. Во введении необходимо отразить значение и актуальность выбранной темы.

3.Основная часть реферата. Основная часть должна раскрывать тему реферата, в ней последовательно излагается материал в соответствии с содержанием (оглавлением). В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. Основной текст в объёме 12–16 машинописных страниц; шрифт Times New Roman – 14. Параметры страницы: верхнее, и нижние поля – 2,0 см, правое поля – 1,5 см, левое поле – 3,0 см; абзацный отступ – 1,25 см, межстрочный интервал – 1,5 пт. Каждый раздел начинается с новой страницы. Нумерация страниц начинается с титульного листа в центре нижней части страницы арабскими цифрами посередине. Номера страниц не проставляются на титульном листе. Заголовки содержания, разделов и подразделов, списка цитируемой литературы выделяются жирным шрифтом. располагаются по центру; точка в конце названия не ставится. В реферате можно использовать только общепринятые сокращения и условные обозначения.

При необходимости в тексте могут быть размещены формулы, таблицы и рисунки. Подписи к таблицам и рисункам обязательны. Рисунки и таблицы имеют сквозную нумерацию.

4.Заключение или выводы. В заключении необходимо подвести итог, сформулировать выводы.

5. Список литературы. Список цитируемой литературы оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1. Ссылка на литературу в тексте указывается в круглых или квадратных скобках. В круглых скобках указывается инициалы и фамилия авторов, год. В квадратных скобках указывается номер источника, соответственно списка литературы. Литература должна быть представлена за последние 5 лет, не менее 5-ти источников.

### **Предполагаемы результаты (компетенции)**

<b>Код наименование реализуемой компетенции</b>	<b>и</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций</b>
---	----------	---

<p><b>ПК-1</b> - способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания</p>	<p><b>Знать:</b> комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепления здоровья и включающее в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение и распространения заболеваний.</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять причины и условия возникновения и распространения заболеваний.</p> <p><b>Владеть:</b> методами, направленными на устранение вредного влияния на здоровья населения факторов среды их обитания</p>
<p><b>ПК-14</b> готовностью к определению необходимости применения природных лечебных факторов, лекарственной, немедикаментозной терапии и других методов у пациентов, нуждающихся в медицинской реабилитации и</p>	<p><b>Знать:</b> принципы лечебного питания, систему его организации, контроль за ним; принципы и систему организации профилактического питания.</p> <p><b>Уметь:</b> определять необходимость применения лечебного и профилактического питания.</p> <p><b>Владеть:</b> методами восстановления нарушенного болезнью равновесия с помощью продуктового набора диет, соответствующего метаболическим особенностям организма, методами предупреждения воздействия на организм неблагоприятных факторов</p>

санаторно-курортном лечении	производственной и окружающей среды, а также факторов риска развития заболеваний.
<b>ПК-15</b> - готовность к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.	<p><b>Знать:</b> значение рационального питания для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p><b>Уметь:</b> обучать пациентов и их родственников навыкам самоконтроля за соблюдением правил рационального питания.</p> <p><b>Владеть:</b> владеть методами гигиенической оценки рациональности питания.</p>

## Содержание дисциплины

### **Занятие 1. Питание работников умственного труда. Питание спортсменов.**

#### **Темы рефератов:**

1. Особенности питания работников умственного труда. Положения при организации питания работников умственного труда.
2. Особенности питания спортсменов. Оптимальное соотношение питательных веществ в рационе спортсменов.

### **Занятие 2. Особенности питания в районах высоких широт с экстремальными климатическими условиями. Питание в условиях жаркого климата. Здоровое питание населения, проживающего на территориях с повышенным уровнем радиационного воздействия.**

#### **Темы рефератов:**

1. Особенности метаболизма у коренных жителей Севера. Особенности питания в условиях крайнего Севера, набор продуктов.
2. Особенности питания в условиях высокогорья.
3. Особенности питания в условиях жаркого климата.
4. Особенности здорового питания населения, проживающего на территориях с повышенным уровнем радиационного воздействия.

### **Занятие 3. Питание и профилактика болезней эндокринной системы, нарушения обмена веществ. Питание и профилактика болезней органов дыхания.**

#### **Темы рефератов:**

1. Особенности питания и профилактика болезней эндокринной системы, нарушения обмена веществ.
2. Особенности питания и профилактика болезней органов дыхания.

### **Занятие 4. Влияние социальных токсикантов на организм в зависимости от пола и возраста.**

#### **Темы рефератов:**

1. Социальные токсиканты (алкоголь, пиво, чай, кофе). Влияние на ЦНС, ССС, состав крови, на умственное и физическое развитие, на социальное положение в обществе.
2. Влияние социальных токсикантов на организм в зависимости от пола и возраста.

### **Занятие 5. Особенности питания детей раннего возраста.**

#### **Темы рефератов:**

1. Основные виды вскармливания детей первого года жизни.
2. Расчет питания при искусственном вскармливании.
3. Нормы физиологических потребностей в энергии и макронутриентах у детей первого года жизни.
4. Первые продукты прикорма. Сроки введения прикорма. Последовательность введения продуктов прикорма.
5. Примерный рацион питания ребенка в 10 месяцев.

### **Занятие 6. Фактическое питание населения Российской Федерации.**

#### **Темы рефератов:**

1. Современное состояние фактического питания населения Российской Федерации. Среднедушевое потребление пищевых продуктов в России.
2. Структура питания жителей городских и сельских поселений.
3. Типичные нарушения формирования продуктовой корзины среднего современного россиянина.

**Перечень практических навыков:** не предусмотрен программой

**Чек-листы для освоения практических навыков:** не предусмотрены программой

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины основная литература:**

1. Мельниченко П.И., Гигиена с основами экологии человека [Электронный ресурс] : учебник / Под ред. Мельниченко П.И. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 752 с. - ISBN 978-5-9704-2642-5 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426425.html>

2. Гигиена [Электронный ресурс] / Мельниченко П. И., Архангельский В. И., Козлова Т. А., Прохоров Н. И., Семеновых Г. К., Семеновых Л. Н - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970430835.html>
3. Общая гигиена [Электронный ресурс]: учебник / А. М.Большаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436875.html>

**дополнительная литература:**

1. Гигиена питания [Электронный ресурс] : Руководство для врачей / А.А. Королев. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437063.html>
2. Гигиена труда [Электронный ресурс] : учебник / Н. Ф. Измеров, В. Ф. Кириллов - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436912.html>
3. Гигиена и санитария [Электронный ресурс] : науч.-практ. журнал / М-во здравоохран. и соц. развития РФ. - М., 2017 - 2019. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>
4. Кича Д.И., Общая гигиена. Руководство к лабораторным занятиям [Электронный ресурс] : учебное пособие / Кича Д.И., Дрожжина Н.А., Фомина А.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 288 с. - ISBN 978-5-9704-3430-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434307.html>

**учебно-методическая литература:**

1. Ниезмухамедова, М. Б. Гигиена лечебно-профилактических учреждений: учеб.-метод. пособие к практ. занятиям по общей гигиене / М. Б. Ниезмухамедова, Н. Н. Мурыванова, И. Э. Халиуллов; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск: УлГУ, 2013. - 40 с.
2. Ниезмухамедова М. Б. Гигиена воды и водоснабжения: учеб.-метод. пособие к практ. занятиям по общ. гигиене / М. Б. Ниезмухамедова, Н. Н. Мурыванова. - Ульяновск : УлГУ, 2011. - 51 с.- URL^ <ftp://10.2.96.134/Text/niezmuhamedova2.pdf>
3. Ниезмухамедова М. Б. Гигиена питания: учеб.-метод. пособие к практ. занятиям по общей гигиене / М. Б. Ниезмухамедова, Н. Н. Мурыванова; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск : УлГУ, 2011. - 159 с.- URL^ <ftp://10.2.96.134/Text/niezmuhamedova3.pdf>
4. Ниезмухамедова Муазам Бободжановна. Гигиена детей и подростков : учеб.-метод. пособие к практ. занятиям по общей гигиене для педиатр. фак. / Ниезмухамедова Муазам Бободжановна, Н. Н. Мурыванова, И. Э. Халиуллов; Ульяновск. гос. ун-т, ИМЭиФК. - Ульяновск: УлГУ, 2010. - 97 с.- URL^ <ftp://10.2.96.134/Text/niesmuhamedova1.pdf>
5. Ниезмухамедова Муазам Бободжановна. Гигиена воздушной среды: учеб.-метод. пособие к практ. занятиям по общей гигиене / Ниезмухамедова Муазам Бободжановна, Н. Н. Мурыванова; Ульяновск. гос. ун-т, ИМЭиФК, каф. обществ. здоровья и здравоохранения. - Ульяновск: УлГУ, 2010. - 44 с. URL^ <ftp://10.2.96.134/Text/niesmuhamedova.pdf>



6. Мурыванова Н. Н. Основные пути формирования здорового образа жизни. Вредные привычки - разрушители здоровья: учеб.-метод. пособие по общей гигиене / Н. Н. Мурыванова, М. Б. Ниезмухамедова, И. Э. Халиуллов; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск: УлГУ, 2012. - 60 с.

Утверждаю \_\_\_\_\_

подпись

зав. кафедрой

должность

Горбунов В.И.

ФИО