

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

*Е.В. Алабина*

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ  
РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Ульяновск, 2019

УДК 613.2 (075.8)  
ББК 51.23я73  
А 45

*Рекомендовано к введению в образовательный процесс решением Ученого совета  
Института медицины, экологии и физической культуры  
Ульяновского государственного университета  
(протокол №10/220 от 22.06.2020 г.)*

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

Алабина Е.В.

**А 45 Методические указания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Основы рационального питания»/Алабина Е.В. - Ульяновск, УлГУ, 2019.**

Методические указания подготовлены в соответствии с рабочей программой дисциплины «Основы рационального питания». В структуру входят методические указания по каждой изучаемой теме согласно плану внеаудиторной самостоятельной работы. Методические указания предназначены для студентов медицинского факультета, обучающихся по специальностям 31.05.01 – Лечебное дело, 31.05.02 – Педиатрия.

© Алабина Е.В. 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Содержание дисциплины.....	4
Перечень практических навыков.....	5
Чек-листы для освоения практических навыков.....	5
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	5

### Пояснительная записка

Методические указания предназначены для организации самостоятельной работы обучающихся во внеаудиторное время при освоении учебной дисциплины «Основы рационального питания». Данная дисциплина является базовой частью дисциплин программы специалитета 31.05.01 – Лечебное дело, 31.05.02 – Педиатрия.

Самостоятельная внеаудиторная работа — это планируемая в рамках учебного плана деятельность обучающихся, которая осуществляется по заданию, при методическом руководстве и контроле преподавателя, но без непосредственного участия.

Цель самостоятельной внеаудиторной работы – овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками, развитие самостоятельности, организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней.

Задачи организации самостоятельной внеаудиторной работы в том, чтобы:

1. Мотивировать обучающихся к освоению учебных программ.
2. Расширить кругозор студентов, углубить их знания
3. Способствовать развитию общих и профессиональных компетенций.
4. Создать условия для формирования способности обучающихся к самообразованию, самоуправлению и саморазвитию.

Для внеаудиторного изучения предлагаются вопросы по темам, основной материал которых не может быть в достаточном объеме рассмотрен на аудиторных занятиях.

На первой лекции преподаватель объясняет студентам, что такое внеаудиторные занятия, как их выполнять, чем пользоваться при выполнении, как оцениваются выполненные задания.

Внеаудиторные задания выполняются к соответствующему итоговому контролю.

При подготовке к практическому занятию студентам предлагается воспользоваться библиографическим списком, указанная литература которого находится в фондах научной библиотеки УлГУ или в базах электронных библиотечных систем.

## **Содержание дисциплины**

**Занятие 1.** Основные этапы развития гигиены питания.

### **Темы докладов:**

1. История становления и развития гигиены питания.
2. основоположники отечественной гигиенической науки о питании. (А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман и др.).

**Занятие 2.** Питание населения в условиях неблагоприятного действия факторов окружающей среды.

### **Темы докладов:**

1. Основы алиментарной адаптации. Механизмы алиментарной регуляции метаболизма ксенобиотиков. Организация питания населения в условиях чужеродной нагрузки.
2. Гигиенический контроль состояния и организации питания населения, проживающего в условиях радиоактивной нагрузки.

**Занятие 3.** Отравления химическими веществами (ксенобиотиками).

### **Темы докладов:**

1. Отравления тяжелыми металлами и мышьяком.
2. Отравления пестицидами и другими агрохимическими средствами.
3. Отравления компонентами агрохимикатов.
4. Нитрозамины. Полихлорированные бифенилы. Акриламид.
5. Расследование пищевых отравлений, вызванных химическими веществами (ксенобиотиками).

**Занятие 4.** Питание детей.

### **Темы докладов:**

1. Особенности питания детей
2. Питание детей раннего возраста
3. Организация питания детей. Санитарно-гигиенические требования к производству и обороту пищевых продуктов детского ассортимента.

**Занятие 5.** Питание беременных и кормящих.

### **Темы докладов:**

1. Физиологические изменения в организме, происходящие в период беременности. Особенности питания беременных и кормящих.
2. Питание женщин в первой половине беременности.
3. Питание женщин во второй половине беременности.

**Занятие 6.** Питание лиц престарелого и старческого возраста.

### **Темы докладов:**

1. Особенности питания лиц престарелого и старческого возраста.
2. Изменения в пищеварительной системе в процессе старения организма.

**Перечень практических навыков:** не предусмотрен программой

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

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

1. Королев А.А., Гигиена питания / А.А. Королев. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. - ISBN 978-5-9704-3706-3 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437063.html>
2. 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. Лапкин М.М., Основы рационального питания: учебное пособие / М. М. Лапкин [и др.]; под ред. М. М. Лапкина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 304 с. - ISBN 978-5-9704-5210-3 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970452103.html>
2. Кича Д.И., Общая гигиена. Руководство к лабораторным занятиям: учебное пособие / Кича Д.И., Дрожжина Н.А., Фомина А.В. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 288 с. - ISBN 978-5-9704-3430-7 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434307.html>
3. Королев А.А., Гигиена питания. Руководство к практическим занятиям: учебное пособие / Королев А.А., Никитенко Е.И. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 272 с. - ISBN 978-5-9704-4872-4 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970448724.html>
4. 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.- <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/100>
5. Рахманин Ю.А, Гигиена и санитария № 01.2016 / гл. ред. Ю.А Рахманин - М.: Медицина, 2016. - 128 с. - ISBN 0016-9900-2016-1 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN0016990020161.html>

**учебно-методическая литература:**

1. Калишев М.Г., Сборник заданий по общей гигиене / Калишев М.Г., Жарылкасын Ж.Ж., Петров В.И., Коваленко Л.М., Рогова С.И., Жакетаева Н.Т., Изденова Н.Р., Чурекова В.И., Мацук Е.В., Игельманова Б.М.,

Жарылкасынова А.М. - М. : Литтерра, 2016. - 224 с. - ISBN 978-5-4235-0234-8  
- Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента"