


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина	Основы рационального питания
Факультет	Медицинский
Курс	2
Кафедра	Общественного здоровья и здравоохранения

Направление (специальность) 31.05.02 Педиатрия

код направления (специальности), полное наименование

Направленность (профиль/специализация) _____
полное наименование

Форма обучения _____ очная



Дата введения в учебный процесс УлГУ: «01» сентября 2023г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Алабина Е.В.	Общественного здоровья и здравоохранения	Доцент, к.м.н.

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой ОЗЗ, реализующей дисциплину	Заведующий выпускающей кафедрой педиатрии
 /Горбуинов В.И./ Подпись _____ ФИО «17»05 2023г.	 /Соловьева И.Л./ Подпись _____ ФИО «17» 05 2023г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цели 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. Целью освоения дисциплины является изучение: критериев риска, вызванных употреблением пищевых продуктов, которые могут оказывать неблагоприятное воздействие на организм человека; теоретических основ науки о рациональном питании; гигиенической характеристики основных компонентов пищи и их значения для организма человека; современных тенденций в рационализации питания различных групп населения; возможных путей загрязнения продовольственного сырья и пищевых продуктов ксенобиотиками химического и биологического происхождения и влияние их на организм человека; алиментарно-зависимых заболеваний и их профилактика. Знание вопроса рационального питания человека необходимы врачу любой специальности.

Задачи освоения дисциплины: дать студентам современные знания об основных принципах организации рационального питания здорового и больного человека; научить выявлять причины, условия и факторы риска возникновения и распространения среди населения инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с пищевыми продуктами и осуществлять их профилактику; дать знания по оценке количественной и качественной стороны питания и определению потребности в пищевых веществах; научить принципам разработки и организации диетического, лечебно-профилактического питания.


2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом ВПО дисциплина «Основы рационального питания» относится к вариативной части дисциплин по выбору специальности 31.05.02 «Педиатрия» ВПО, изучается в IV семестре.

Освоение дисциплины «Основы рационального питания» базируется на знаниях, умениях и навыках, формируемых предшествующими дисциплинами: «Уход за больными хирургического профиля», «Биопсихосоциальный подход к медицинской реабилитации», «Физиология висцеральных систем», «Помощник палатной медицинской сестры», «Физиология висцеральных систем», «Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков педиатрического профиля».


Изучение дисциплины «Основы рационального питания» позволяет студентам получить необходимые знания, умения и навыки при освоении последующих дисциплин: «Психология и педагогика врачебной деятельности», «Профессиональный электив. Общие реакции организма на повреждения», «Общеклиническая диагностическая», «Сестринское дело», «Гигиена», «Диететика детского возраста», «Практическое применение Международной классификации функционирования в реабилитации при различной патологии», «Фтизиатрия», «Диагностика и лечение внелегочного туберкулеза», «Современные биомедицинские технологии», «Нанотехнологии в медицине», «Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена».

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СОТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
<p>ПК-3- готовность к определению необходимости применения природных лечебных факторов, лекарственной, немедикаментозной терапии и других методов у детей, нуждающихся в медицинской реабилитации и санаторно-курортном лечении и составлению индивидуальных программ реабилитации</p>	<p>ИД-1пк3 Знать основные показатели контроля и эффективности индивидуальных реабилитационных программ. Методы и способы реабилитации при различной патологии и условия их назначения.</p> <p>ИД-2пк3 Уметь оценивать выполнение индивидуальной программы реабилитации. Контролировать выполнение и оценивать эффективность и безопасность реабилитационных мероприятий.</p> <p>ИД-3пк3 Владеть навыками определения нарушений в состоянии здоровья детей, приводящих к ограничению их жизнедеятельности. Применением природных лечебных факторов, лекарственной, немедикаментозной терапией и других методов у детей, нуждающихся в медицинской реабилитации и санаторно-курортном лечении.</p>
<p>ПК-4 – способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье детей факторов среды их обитания</p>	<p>ИД-1пк4 Знать нормативные правовые акты, регламентирующие порядок проведения медицинских осмотров несовершеннолетних, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, прохождения диспансеризации, диспансерного наблюдения, медицинской реабилитации, оказания медицинской помощи, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях. Основные принципы профилактического наблюдения за детьми с учетом возраста ребенка, состояния здоровья в соответствии с действующими клиническими рекомендациями (протоколами лечения), порядками оказания медицинской помощи и с учетом стандартов медицинской помощи</p> <p>ИД-2пк4 Уметь проводить профилактическую работу среди детей и их родителей по пропаганде здорового образа жизни, занятий физкультурой и спортом, отказа от вредных привычек; формировать комплекс мероприятий для повышения качества жизни у пациентов; Определить группу здоровья детей</p> <p>ИД-3пк4</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

	Владеть техникой организации и проведения профилактических медицинских осмотров; техникой организацией и контролем проведения иммунопрофилактики инфекционных заболеваний. Навыками проведения санитарно-просветительной работы с различными половозрастными группами населения; Навыками составления индивидуальной оздоровительной программы здоровым детям разного возраста и пола;
--	--


4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 2

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах)


Вид учебной работы	Количество часов форма обучения: очная	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		4 семестр
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП*	54/54	54/54
Аудиторные занятия:*	54/54	54/54
Лекции		
практические и семинарские занятия*	54/54	54/54
лабораторные работы, практикумы		
Самостоятельная работа*	18/18	18/18
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, доклад и др. (не менее 2 видов)	Опрос, тестирование, доклад	Опрос, тестирование, доклад
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет	Зачет
Всего часов по дисциплине*	72/72	72/72

*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:
Форма обучения очная.

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1. Основные этапы развития гигиены питания.							
Тема 1. Основные этапы развития гигиены питания.	3					3	доклад
Раздел 2. Основы рационального питания.							
Тема 2. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи.	3		3				опрос
Тема 3. Значение белков, жиров и углеводов в питании.	4		4				опрос
Тема 4. Витамины и их значение в питании.	4		4				опрос
Тема 5. Минеральные вещества и их значение в питании.	2		2				опрос
Раздел 3. Теория рационального питания. Гигиенические требования к рациональному питанию человека.							
Тема 6. Теория рационального	2		2				опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

питания. Гигиенические требования к рациональному питанию человека.							
Раздел 4. Пищевая ценность и безопасность пищевых продуктов.							
Тема 7. Гигиенические требования к качеству пищевых продуктов. Гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов растительного происхождения.	2		2				опрос
Тема 8. Гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов животного происхождения.	2		2				опрос
Тема 9. Консервированные продукты.	2		2				опрос
Тема 10. Продукты с повышенной пищевой ценностью.	2		2				опрос
Раздел 5. Алиментарно-зависимые заболевания и их профилактика.							
Тема 11. Алиментарно-зависимые неинфекционные заболевания и их профилактика.	4		4				опрос
Тема 12. Заболевания, связанные с инфекционными агентами и паразитами, передающимися с пищей.	4		4				опрос
Тема 13. Пищевые	4		4				опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

отравления немикробной природы.							
Тема 14. Отравления химическими веществами (ксенобиотиками).	3					3	доклад
Раздел 6. Питание различных групп населения.							
Тема 15. Оценка состояния питания различных групп населения.	4		4				опрос
Тема 16. Питание населения в условиях неблагоприятного действия факторов окружающей среды.	3					3	доклад
Тема 17. Лечебное питание.	4		4				опрос
Тема 18. Лечебно-профилактическое питание.	3		3				опрос
Тема 19. Питание детей.	3					3	доклад
Тема 20. Питание беременных и кормящих.	3					3	доклад
Тема 21. Питание лиц престарелого и старческого возраста.	3					3	доклад
Тема 22. Итоговое занятие. Зачет	2		2				опрос, тестирование.
Итого	72		54			18	

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА


Раздел 1. Основные этапы развития гигиены питания.

Тема 1. Основные этапы развития гигиены питания.

Содержание темы: История становления и развития гигиены питания. Основоположники отечественной гигиенической науки о питании. (А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман и др).

Раздел 2. Энергетическая, пищевая и биологическая ценность питания.

Тема 2. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Содержание темы: Обмен энергии в организме. Энергетический баланс. Энергетические затраты организма. Методы определения энергетической потребности людей. Дисбаланс энергии.

Тема 3. Значение белков, жиров и углеводов в питании.

Содержание темы: Белки и их значение в питании. Биологическая ценность пищевых продуктов. Методы оценки качества белка. Болезни недостаточности и избыточности белкового питания и белкового метаболизма. Основные пути решения проблемы обеспечения населения белком. Нетрадиционные и новые источники белка. Жиры и их значение в питании. Насыщенные жирные кислоты. Ненасыщенные жирные кислоты. Фосфолипиды и стерины. Последствия избыточного поступления жиров с пищей. Углеводы и их значение в питании. Функции углеводов. Моно- и дисахариды. Олигосахариды. Полисахариды. Некрахмальные полисахариды. Пищевые волокна.

Тема 4. Витамины и их значение в питании.

Содержание темы: Классификация витаминов. Значение витаминов в жизнедеятельности организма. Витаминоподобные вещества. Минеральные вещества и их значение в питании.

Тема 5. Минеральные вещества и их значение в питании.

Содержание темы: Макроэлементы и микроэлементы. Классификация и характеристика эссенциальных минеральных элементов. Дисбаланс минеральных веществ. Нормы физиологической потребности макро- и микроэлементов. Причины и проявления недостаточности и избытка макро- и микроэлементов.

Раздел 3. Теория рационального питания. Гигиенические требования к рациональному питанию человека.

Тема 6. Теория рационального питания. Гигиенические требования к рациональному питанию человека.

Содержание темы: Теория рационального питания. Сбалансированность белков, жиров, углеводов. Сбалансированность витаминов, минеральных веществ и микроэлементов. Значение режима и условий питания и основные гигиенические требования к ним.

Раздел 4. Пищевая ценность и безопасность пищевых продуктов.

Тема 7. Гигиенические требования к качеству пищевых продуктов. Гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов растительного происхождения.

Содержание темы: Пищевые продукты. Качество пищевых продуктов. Пищевая ценность. Безопасность пищевых продуктов. Общие принципы нормирования ксенобиотиков в пищевых продуктах. Зерновые продукты. Роль зерновых продуктов в возникновении заболеваний человека и формировании чужеродной нагрузки. Бобовые. Овощи, зелень, фрукты, плоды и ягоды. Грибы. Орехи, семена и масличные культуры.


Тема 8. Гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов животного происхождения.

Содержание темы: Гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов животного происхождения. Молоко и молочные продукты. Яйца и яичные продукты. Мясо и мясные продукты. Рыба, рыбные продукты и морепродукты.

Тема 9. Консервированные продукты.

Содержание темы: Классификация консервов. Виды консервирования продуктов. Ветеринарно-санитарная и гигиеническая экспертиза консервов.

Тема 10. Продукты с повышенной пищевой ценностью.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Содержание темы: Обогащенные продукты. Функциональные пищевые продукты. Биологически активные добавки к пище. Гигиенические подходы к формированию рационального ежедневного продуктового набора. Пирамида здорового питания.

Раздел 5. Алиментарно-зависимые заболевания и их профилактика.

Тема 11. Алиментарно-зависимые неинфекционные заболевания и их профилактика.

Содержание темы: Питание и профилактика избыточной массы тела и ожирения. Питание и профилактика сахарного диабета II типа. Питание и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Питание и профилактика онкологических заболеваний. Питание и профилактика остеопороза. Питание и профилактика кариеса. Пищевые аллергии и другие проявления пищевой непереносимости.

Тема 12. Заболевания, связанные с инфекционными агентами и паразитами, передающимися с пищей.

Содержание темы: Пищевые отравления микробной этиологии. Общие факторы возникновения пищевых отравлений микробной этиологии. Пищевые токсикоинфекции и их профилактика. Пищевые бактериальные токсикозы. Пищевые микотоксикозы.

Тема 13. Пищевые отравления немикробной природы.

Содержание темы: Отравления грибами. Отравления ядовитыми растениями. Отравления семенами сорных растений, загрязняющих злаковые культуры. Отравления животными продуктами, ядовитыми по своей природе. Отравления растительными продуктами, ядовитыми при определенных условиях. Отравления животными продуктами, ядовитыми при определенных условиях.

Тема 14. Отравления химическими веществами (ксенобиотиками).

Содержание темы: Отравления тяжелыми металлами и мышьяком. Отравления пестицидами и другими агрохимическими средствами. Отравления компонентами агрохимикатов. Нитрозамины. Полихлорированные бифенилы. Акриламид. Расследование пищевых отравлений.

Раздел 6. Питание различных групп населения.

Тема 15. Оценка состояния питания различных групп населения.


Содержание темы: Состояние питания человека. Оценка фактического питания, состояния здоровья, экологического статуса. Анализ и оптимизация организованного питания населения.

Тема 16. Питание населения в условиях неблагоприятного действия факторов окружающей среды.

Содержание темы: Основы алиментарной адаптации. Механизмы алиментарной регуляции метаболизма ксенобиотиков. Организация питания населения в условиях чужеродной нагрузки. Гигиенический контроль состояния и организации питания населения, проживающего в условиях радиоактивной нагрузки. Основные пути миграции радионуклидов в биосфере. Распределение и концентрация радионуклидов в основных группах продовольственного сырья. Нормирование радионуклидов. Алиментарные пути снижения радионагрузки. Организация питания населения в условиях радиоактивной нагрузки.

Тема 17. Лечебное питание.

Содержание темы: Современное лечебное питание. Признаки и особенности лечебного питания. Принципы лечебного питания. Номенклатура диетических столов. Новая

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

номенклатура диет. Требования к организации лечебного питания в ЛПУ и санаторно-курортных учреждениях. Рекомендации по оборудованию пищеблока и буфетных и требования к санитарно-гигиеническому режиму. Диетическое питание в системе общественного питания, санаториях и профилакториях.

Тема 18. Лечебно-профилактическое питание.

Содержание темы: Лечебно-профилактическое питание. Рационы ЛПП. Молоко (кисломолочные продукты). Витаминные препараты. Работа в условиях высоких температур. Правила выдачи ЛПП.

Тема 19. Питание детей.

Содержание темы: Питание детей. Физиологические нормы питания детей. Питание детей раннего возраста. Организация питания детей. Санитарно-гигиенические требования к производству и обороту пищевых продуктов детского ассортимента.

Тема 20. Питание беременных и кормящих.

Содержание темы: Питание беременных и кормящих. Питание женщин в первой и во второй половине беременности.

Тема 21. Питание лиц престарелого и старческого возраста.

Содержание темы: Возрастные особенности организма пожилых людей и основные принципы питания пожилых людей и старческого возраста. Суточные нормы физиологической потребности энергии и пищевых веществ для лиц престарелого и старческого возраста.

Тема 22. Итоговое занятие. Зачет.

Содержание темы: Опрос, тестирование.

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1. Энергетическая, пищевая и биологическая ценность питания.

Тема 1. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи.

Форма проведения - практическое занятие.

Вопросы к теме (для обсуждения).


1. Обмен энергии в организме.
2. Энергетический баланс.
3. Энергетические затраты организма.
4. Методы определения энергетической потребности людей.
5. Дисбаланс энергии.

Тема 2. Значение белков, жиров и углеводов в питании.

Форма проведения - практическое занятие.

Вопросы к теме (для обсуждения).

1. Белки и их значение в питании.
2. Биологическая ценность пищевых продуктов.
3. Методы оценки качества белка.
4. Болезни недостаточности и избыточности белкового питания и белкового метаболизма.
5. Основные пути решения проблемы обеспечения населения белком.
6. Нетрадиционные и новые источники белка.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


7. Жиры и их значение в питании.
8. Насыщенные жирные кислоты.
9. Ненасыщенные жирные кислоты.
10. Фосфолипиды и стерины.
11. Последствия избыточного поступления жиров с пищей.
12. Углеводы и их значение в питании.
13. Функции углеводов.
14. Моно- и дисахариды.
15. Олигосахариды.
16. Полисахариды.
17. Некрахмальные полисахариды.
18. Пищевые волокна.

Тема 3. Витамины и их значение в питании.

Форма проведения - практическое занятие.

Вопросы к теме (для обсуждения).

1. Классификация витаминов.
2. Значение витаминов в жизнедеятельности организма.
3. Аскорбиновая кислота. Усвояемость и физиологические функции. Нормы физиологической потребности. Основные пищевые источники и возможность обеспечения организма. Проявления недостаточности и избытка.
4. Биофлавоноиды. Усвояемость и физиологические функции. Нормы физиологической потребности. Основные пищевые источники и возможность обеспечения организма.
5. Витамин В1. Усвояемость и физиологические функции. Нормы физиологической потребности. Основные пищевые источники.
6. Витамин В2. Усвояемость и физиологические функции. Нормы физиологической потребности. Основные пищевые источники.
7. Витамин В6. Усвояемость и физиологические функции. Нормы физиологической потребности. Основные пищевые источники и возможность обеспечения организма.
8. Витамин РР. Усвояемость и физиологические функции. Нормы физиологической потребности. Основные пищевые источники и возможность обеспечения организма.
9. Фолиевая кислота. Усвояемость и физиологические функции. Нормы физиологической потребности. Основные пищевые источники и возможность обеспечения организма.
10. Витамин В12. Усвояемость и физиологические функции. Нормы физиологической потребности. Основные пищевые источники и возможность обеспечения организма.
11. Пантотеновая кислота. Усвояемость и физиологические функции. Нормы физиологической потребности. Основные пищевые источники и возможность обеспечения организма.
12. Биотин. Усвояемость и физиологические функции. Нормы физиологической потребности. Основные пищевые источники и возможность обеспечения организма.
13. Витамин А. Усвояемость и физиологические функции. Нормы физиологической потребности. Основные пищевые источники и возможность обеспечения организма.
14. Витамин D. Усвояемость и физиологические функции. Нормы физиологической потребности. Основные пищевые источники и возможность обеспечения организма.
15. Витамин Е. Усвояемость и физиологические функции. Нормы физиологической потребности. Основные пищевые источники и возможность обеспечения организма.
16. Витамин К. Усвояемость и физиологические функции. Нормы физиологической потребности. Основные пищевые источники и возможность обеспечения организма.
17. Витаминоподобные вещества. Усвояемость и физиологические функции. Нормы физиологической потребности. Основные пищевые источники и возможность

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

обеспечения организма.

Тема 4. Минеральные вещества и их значение в питании.

Форма проведения - практическое занятие.

Вопросы к теме (для обсуждения).

1. Макроэлементы и микроэлементы.
2. Классификация и характеристика эссенциальных минеральных элементов.
3. Дисбаланс минеральных веществ.
4. Нормы физиологической потребности макро- и микроэлементов.
5. Причины и проявления недостаточности и избытка макро- и микроэлементов.

Раздел 3. Теория рационального питания. Гигиенические требования к рациональному питанию человека.

Тема 5. Теория рационального питания. Гигиенические требования к рациональному питанию человека.

Форма проведения - практическое занятие.

Вопросы к теме (для обсуждения).

1. Теория рационального питания.
2. Сбалансированность белков.
3. Сбалансированность жиров.
4. Сбалансированность углеводов.
5. Сбалансированность витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.
6. Значение режима и условий питания и основные гигиенические требования к ним.

Раздел 4. Пищевая ценность и безопасность пищевых продуктов.

Тема 6. Гигиенические требования к качеству пищевых продуктов. Гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов растительного происхождения.

Форма проведения - практическое занятие.

Вопросы к теме (для обсуждения).


1. Пищевые продукты. Качество пищевых продуктов. Пищевая ценность.
2. Безопасность пищевых продуктов.
3. Общие принципы нормирования ксенобиотиков в пищевых продуктах.
4. Зерновые продукты.
5. Роль зерновых продуктов в возникновении заболеваний человека и формировании чужеродной нагрузки.
6. Бобовые.
7. Овощи, зелень, фрукты, плоды и ягоды.
8. Грибы.
9. Орехи, семена и масличные культуры.

Тема 7. Гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов животного происхождения.

Форма проведения - практическое занятие.

Вопросы к теме (для обсуждения).

1. Гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов животного происхождения.
2. Молоко и молочные продукты.
3. Яйца и яичные продукты.
4. Мясо и мясные продукты.
5. Рыба, рыбные продукты и морепродукты.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Тема 8. Консервированные продукты.

Форма проведения - практическое занятие.

Вопросы к теме (для обсуждения).

1. Классификация консервов.
2. Виды консервирования продуктов.
3. Ветеринарно-санитарная и гигиеническая экспертиза консервов.

Тема 9. Продукты с повышенной пищевой ценностью.

Форма проведения - практическое занятие.

Вопросы к теме (для обсуждения).

1. Обогащенные продукты.
2. Функциональные пищевые продукты.
3. Биологически активные добавки к пище.
4. Гигиенические подходы к формированию рационального ежедневного продуктового набора.
5. Пирамида здорового питания.

Раздел 5. Алиментарно-зависимые заболевания и их профилактика.

Тема 10. Алиментарно-зависимые неинфекционные заболевания и их профилактика.

Форма проведения - практическое занятие.

Вопросы к теме (для обсуждения).

1. Питание и профилактика избыточной массы тела и ожирения.
2. Питание и профилактика сахарного диабета II типа.
3. Питание и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
4. Питание и профилактика онкологических заболеваний.
5. Питание и профилактика остеопороза.
6. Питание и профилактика кариеса.
7. Пищевые аллергии и другие проявления пищевой непереносимости.

Тема 11. Заболевания, связанные с инфекционными агентами и паразитами, передающимися с пищей.

Форма проведения - практическое занятие.

Вопросы к теме (для обсуждения).


1. Пищевые отравления микробной этиологии.
2. Общие факторы возникновения пищевых отравлений микробной этиологии.
3. Пищевые токсикоинфекции и их профилактика.
4. Пищевые бактериальные токсикозы.
5. Пищевые микотоксикозы.

Тема 12. Пищевые отравления немикробной природы.

Форма проведения - практическое занятие.

Вопросы к теме (для обсуждения).

1. Отравления грибами.
2. Отравления ядовитыми растениями.
3. Отравления семенами сорных растений, загрязняющих злаковые культуры.
4. Отравления животными продуктами, ядовитыми по своей природе.
5. Отравления растительными продуктами, ядовитыми при определенных условиях.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

6. Отравления животными продуктами, ядовитыми при определенных условиях.

Раздел 6. Питание различных групп населения.

Тема 13. Оценка состояния питания различных групп населения.

Форма проведения - практическое занятие.

Вопросы к теме (для обсуждения).

1. Состояние питания человека.
2. Оценка фактического питания, состояния здоровья, экологического статуса.
3. Анализ и оптимизация организованного питания населения.

Тема 14. Лечебное питание.

Форма проведения - практическое занятие.

Вопросы к теме (для обсуждения).

1. Современное лечебное питание.
2. Признаки и особенности лечебного питания.
3. Принципы лечебного питания.
4. Номенклатура диетических столов.
5. Новая номенклатура диет.
6. Требования к организации лечебного питания в ЛПУ и санаторно-курортных учреждениях.
7. Рекомендации по оборудованию пищеблока и буфетных и требования к санитарно-гигиеническому режиму.
8. Диетическое питание в системе общественного питания, санаториях и профилакториях.

Тема 15. Лечебно-профилактическое питание.

Форма проведения - практическое занятие.

Вопросы к теме (для обсуждения).

1. Лечебно-профилактическое питание (ЛПП).
2. Рационы ЛПП.
3. Молоко (кисломолочные продукты).
4. Витаминные препараты.
5. Работа в условиях высоких температур.
6. Правила выдачи ЛПП.

Тема 16. Итоговое занятие. Зачет.


Содержание темы: Опрос, тестирование.

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

8. ТЕМАТИКА ДОКЛАДОВ


№ п/п	Тема занятия	Примерные темы докладов
1.	Основные этапы развития гигиены питания.	1. История становления и развития гигиены питания.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

		2. Основоположники отечественной гигиенической науки о питании. (А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман и др).
2.	Питание населения в условиях неблагоприятного действия факторов окружающей среды.	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.
3.	Отравления химическими веществами (ксенобиотиками).	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).
4.	Питание детей.	1. Особенности питания детей 2. Питание детей раннего возраста 3. Организация питания детей. Санитарно-гигиенические требования к производству и обороту пищевых продуктов детского ассортимента.
5.	Питание беременных и кормящих.	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.
6.	Питание лиц престарелого и старческого возраста.	1. Особенности питания лиц престарелого и старческого возраста. 2. Изменения в пищеварительной системе в процессе старения организма.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ.


1. Основные этапы развития гигиены питания.
2. Энергетические затраты организма. Методы определения энергетической потребности людей.
3. Биологическая роль белков, источники, нормы. Аминокислоты. Аминокислотный

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

- скор.
4. Биологическая роль жиров, источники, нормы.
 5. Биологическая роль углеводов, источники, нормы.
 6. Биологическая роль водорастворимых витаминов, источники, нормы.
 7. Биологическая роль жирорастворимых витаминов, источники, нормы.
 8. Биологическая роль минеральных веществ, источники, нормы.
 9. Теория рационального питания. Гигиенические требования к рациональному питанию человека.
 10. Гигиенические требования к качеству пищевых продуктов. Гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов растительного происхождения.
 11. Гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов животного происхождения.
 12. Классификация консервов. Виды консервирования продуктов. Ветеринарно-санитарная и гигиеническая экспертиза консервов.
 13. Продукты с повышенной пищевой ценностью.
 14. Пирамида здорового питания.
 15. Питание и профилактика избыточной массы тела и ожирения.
 16. Питание и профилактика сахарного диабета II типа.
 17. Питание и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
 18. Питание и профилактика онкологических заболеваний.
 19. Питание и профилактика остеопороза.
 20. Питание и профилактика кариеса.
 21. Пищевые аллергии и другие проявления пищевой непереносимости.
 22. Пищевые отравления микробной этиологии.
 23. Пищевые токсикоинфекции и их профилактика. Пищевые бактериальные токсикозы. Пищевые микотоксикозы.
 24. Пищевые отравления немикробной природы.
 25. Отравления химическими веществами (ксенобиотиками).
 26. Оценка состояния питания человека.
 27. Питание населения в условиях неблагоприятного действия факторов окружающей среды.
 28. Принципы лечебного питания. Номенклатура диетических столов. Новая номенклатура диет.
 29. Лечебно-профилактическое питание. Рационы ЛПП. Молоко (кисло-молочные продукты). Витаминные препараты. Работа в условиях высоких температур. Правила выдачи ЛПП.
 30. Особенности питания детей.
 31. Организация питания детей. Санитарно-гигиенические требования к производству и обороту пищевых продуктов детского ассортимента.
 32. Физиологические изменения в организме, происходящие в период беременности. Особенности питания беременных и кормящих.
 33. Возрастные особенности организма пожилых людей и основные принципы питания пожилых людей и старческого возраста.

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

При выполнении самостоятельной работы студенты готовят доклад по выбору из рекомендованных к занятию тем. Самостоятельная работа – это индивидуальная познавательная деятельность студента во внеаудиторное время. Цель самостоятельной работы – овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

навыками, опытом творческой, исследовательской деятельности и обеспечение формирования профессиональной компетенции, воспитание потребности в самообразовании, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем.

Самостоятельная работа способствует эффективному усвоению, как основного, так и дополнительного учебного материала, студенты приучаются к самостоятельному поиску и творческому осмыслению полученных знаний.

Форма обучения очная.

Название и разделов, и тем	Вид самостоятельной работы	Объем в часах	Форма контроля
Основные этапы развития гигиены питания.	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета.	3	Оценка доклада, зачет
Питание населения в условиях неблагоприятного действия факторов окружающей среды.	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета.	3	Оценка доклада, зачет
Отравления химическими веществами (ксенобиотиками).	проработка учебного материала, доклад.	3	Оценка доклада
Питание детей.	проработка учебного материала, доклад	3	Оценка доклада
Питание беременных и кормящих.	проработка учебного материала, доклад.	3	Оценка доклада
Питание лиц престарелого и старческого возраста.	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета.	3	Оценка доклада, зачет

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы

основная 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. Большаков, А. М. Общая гигиена : учебник / А. М. Большаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 432 с. - ISBN 978-5-9704-3687-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436875.html>

дополнительная 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. 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. - Имеется печ. аналог; Загл. с экрана. - Электрон.текстовые дан. (1 файл : 3,79 Мб). - Текст : электронный.- <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. Алабина Е. В. Методические указания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Основы рационального питания» для специальностей 31.05.01 «Лечебное дело», 31.05.02 «Педиатрия» / Е. В. Алабина; УлГУ, ИМЭиФК, Мед.фак. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон.текстовые дан. (1 файл : 213 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/4793>

Согласовано:

Специалист ведущий / Мажукина С.Н. /
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО


подпись

/ 2023 /
дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2023]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2023]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2023].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

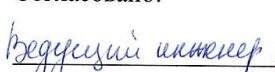
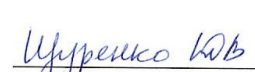

3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2023]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

6. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:


 /
  /
  /
 18.05.2023г.

Должность сотрудника УИТиТ

ФИО

Подпись

Дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для проведения занятий используется следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения практических занятий и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с набором демонстрационного оборудования для обеспечения представления иллюстрационного материала по дисциплине в соответствии с рабочей программой.

Помещение укомплектовано комплектом ученической мебели на 24 посадочных места.

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение по ОПОП ВО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и отдельно. В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания и консультации».

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик


подпись

Алабина Е.В.

ФИО