**«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ**

**СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА»**

**Методические рекомендации к лекционному курсу**

**Методические разработки лекций**

Лекция является традиционно ведущей формой обучения по дисциплине «Актуальные проблемы питания современного человека». Ее основная дидактическая цель – задать студентам определенную структуру осваиваемого материала, сформировать ориентировочные основы для последующего усвоения студентами учебного материала, актуализировать ключевые теоретические позиции лекционного курса изучения дисциплины. В ряде случаев она выполняет функцию основного источника информации, помогает в освоении сложного материала. Лекция раскрывает понятийный аппарат конкретной области знания, проблемы, логику, дает цельное представление о предмете, возбуждает интерес к предмету, развивает профессиональные интересы, углубляет полученные ранее знания, развивает логическое мышление. Лекция имеет преимущество перед учебником, так как в ней дается новейшее освещение научных вопросов, приводятся самые современные данные.

**Лекция №1**

**1. Тема:** Рациональное питание как основа здорового питания. Альтернативные теории питания: за и против.

**2. Цель:** Ознакомить студентов с теоретическими основами рационального питания, сформировать у студентов представление о теориях сбалансированного, адекватного питания и их роли в формирование здоровья человека. Дать понятие альтернативных теорий питания, их положительных и отрицательных аспектов.

 **3. Аннотация лекции.** Требования к рациональному питанию человека. Сбалансированность пищевого рациона по содержанию основных пищевых веществ. Режим питания. Альтернативные теории питания, история создания, обоснование. Содержание основных альтернативных теорий питания (вегетарианство, раздельное питание, голодание, питание по группам крови, сухоедение, сыроедение). Анализ основных теорий питания и их применение на современном этапе.

**4. Форма организации лекции:** традиционная, объяснительная, установочная.

**5. Методы, используемые на лекции:** словесные, наглядные.

**6. Средства обучения:**

- дидактические (таблицы, схемы).

- материально-технические (мел, доска, мультимедийный проектор).