**Практическое занятие №1**

**Тема: Гигиенические требования к организации рационального питания и методы определения потребности организма в пищевых веществах и энергии.**

**Цель:** изучить требования к организации рационального питания и методы определения потребности организма в пищевых веществах и энергии. Формирование навыков оценки соответствия суточного пищевого рациона принципам рационального питания.

**Задачи:**

Обучающая: закрепить знания о значении правильно организованного рационального и адекватного питания для здоровья человека.

Развивающая: сформировать навыки определения потребностей организма в пищевых веществах и энергии. Уметь проводить гигиеническую оценку соответствия суточного пищевого рациона принципам рационального питания.

Воспитывающая: воспитание понимания значимости правильно организованного рационального и адекватного питания для укрепления здоровья и обеспечения высокой работоспособности населения.

**Вопросы для рассмотрения:**

1. Понятие рационального питания и его принципы. Требования к рациональному питанию человека. Понятие адекватного питания, его принципы.

2. Рекомендуемые величины физиологической потребности в пищевых веществах и энергии как основа построения рационального питания в организованных коллективах.

3. Роль фундаментального учения И.П. Павлова о закономерностях пищеварения в развитии науки о рациональном питании здорового и больного человека.

4. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи. Методы определения энергетической потребности людей и факторы, влияющие на нее.

5. Понятие алиментарных и алиментарно-зависимых заболеваний. Основные направления профилактики алиментарных заболеваний, связанных с нарушением питания.

**Основные понятия темы:** питание, пищевые продукты, питательные вещества (пищевые, вкусовые), антипитательные вещества, чужеродные химические вещества, незаменимые (эссенциальные) пищевые вещества, макронутриенты, микронутриенты, рациональное питание, адекватное питание, калорический коэффициент, основной обмен, специфически-динамическое действие пищи (пищевой термогенез), *к*оэффициент физической активности, адекватный уровень потребления, алиментарные заболевания.

**Рекомендуемая литература:**

**Основная:**

1. Королев А. А. Гигиена питания [Текст]: учебник / А. А. Королев, 2014. - 544 с.
2. Королев, А. А. Гигиена питания. Руководство к практическим занятиям: учебное пособие / Королев А. А. , Никитенко Е. И. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 272 с. - ISBN 978-5-9704-4872-4. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/

**Дополнительная:**

* Королев, А. А. Гигиена питания: Руководство для врачей / А. А. Королев. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. - ISBN 978-5-9704-3706-3. - Текст: электронный // URL: http://www.studmedlib.ru
* Королев, А. А. Гигиена питания: Руководство для врачей / А. А. Королев. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. - ISBN 978-5-9704-3706-3. - Текст: электронный // URL: http://www.studmedlib.ru
* Петровский К.С. Гигиена питания / Петровский К.С., Ванханен В.Д. – М.: Медицина, 1982.
* Руководство к практическим занятиям по гигиене питания: учеб.пособие для вузов/ Сетко Н.П., Сетко А.Г., Фатеева Т.А., Володина Е.А., Тришина С.П., Чистякова Е.С.; под общ.ред. Н.П.Сетко. – Оренбург: ОрГМА, 2011. – 652 с.
* Физиолого-гигиенические аспекты обмена веществ, обмена энергии и рационального питания: учебное пособие / А.Г.Сетко, Т.А.Фатеева, Е.А.Володина, И.В.Мирошниченко, О.В.Ширшов, В.В.Тихонов, И.М.Сетко; под ред. А.Г. Сетко. - Оренбург, 2013 г. – 120 с.
* Гигиенические основы рационального питания [Текст]: учеб. пособие для обуч. по осн. проф. образовательным программам высш. образования-программам специалитета по спец. "Леч. дело", "Педиатрия", "Фармация", "Стоматология" / А. Г. Сетко [и др.]; ред. А. Г. Сетко; ОрГМУ, каф. гигиены детей и подростков с гигиеной питания и труда. - Оренбург: Изд-во ОрГМУ, 2015. - 132 с.
* Гигиенические основы рационального питания [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Сетко [и др.]; ред. А. Г. Сетко; ОрГМУ. - Оренбург: [б. и.], 2015. - 108 с.- <http://lib.orgma.ru/jirbis2/elektronnyj-katalog>.
* Руководство к практическим занятиям по гигиене питания [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. П. Сетко [и др.]; ред. Н. П. Сетко. - Электрон. текстовые дан. - Оренбург: Оренбург, 2011. - <http://lib.orgma.ru/jirbis2/elektronnyj-katalog>.
* Питание организованных детских коллективов [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Сетко [и др.]; ред. А. Г. Сетко. - Электрон. текстовые дан. - Оренбург: Изд-во ОрГМА, 2011. - <http://lib.orgma.ru/jirbis2/elektronnyj-katalog>.
* Сетко, А.Г. Тестовые задания по гигиене питания для студентов медико-профилактического факультета (модуль "Гигиенические основы организации рационального питания. Оценка состояния здоровья населения в связи с характером питания и разработка мероприятий по его рационализации") [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Сетко, Т. А. Фатеева, Е. А. Володина ; ОрГМУ. - Оренбург: [б. и.], 2015. - 67 с. - <http://lib.orgma.ru/jirbis2/elektronnyj-katalog>.

**Лекции кафедры.**

**Нормативная документация:**

- «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации». МР 2.3.1.2432 -08.

**Хронокарта занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия | Используемые методы (в т.ч., интерактивные) | Время |
| 1  1.1  1.2  1.3  1.4 | Организационный момент.  Объявление темы, цели занятия.  Оценка готовности аудитории, оборудования и студентов.  Обсуждение вопросов, возникших у студентов при подготовке к занятию.  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии. | Словесные | 10 мин. |
| 2 | Входной контроль знаний, умений и навыков студентов: тестовый контроль или письменный контроль по основным понятиям, классификациям по теме занятия. | Письменная работа | 10 мин. |
| 3 | Теоретический разбор материала:  студенты отвечают на вопросы для рассмотрения по теме занятия. | Фронтальный опрос | 40 мин. |
| 4 | Знакомство с нормативной документацией по теме занятия. | Работа с книгой | 20 мин. |
| 5 | Отработка практических умений и навыков.  Освоение методик санитарно-гигиенического контроля за питанием населения. Расчет и анализ суточных меню-раскладок.  Оценка соответствия суточного пищевого рациона индивидуума принципам рационального и адекватного питания (с помощью таблиц и данных меню-раскладки), разработка рекомендаций по его коррекции. | Словесные  Наглядные  Практические | 85 мин. |
| 6 | Заключительная часть занятия:  Обобщение, выводы по теме.  Контроль качества формируемых компетенций (их элементов) студентов по теме занятия: проверка оформления в рабочих тетрадях протоколов практической работы, правильности проведения расчетов, формулировки заключения и предлагаемых рекомендаций. | Словесные | 15 мин. |
| 7 | Итого, включая три перерыва по 5 мин. |  | 195 мин. |

**Форма организации занятия:** обучающий практикум.

**Средства обучения:**

* дидактические (таблицы, схемы, нормативная документация, меню-раскладки).
* материально-технические (мел, доска, калькулятор).