**Практическое занятие №2.**

2. Тема: ***«***Питание как фактор здорового образа жизни***».***

3. Цель: научить будущих врачей медико-профилактического профиля квалифицированно и всесторонне оценивать организацию питания, как фактора здорового образа жизни, формирование у студентов гигиенических теоретических знаний о принципах оптимизации питания современного человека, влиянии их на здоровье населения, а также практических умений и навыков применения данных знаний в профессиональной деятельности.

4. Задачи:

* Обучающая: закрепить знания о значении правильно организованного питания как фактора здорового образа жизни для здоровья человека.
* Развивающая: формировать у студентов потребности и мотивы профессионального становления и развития в области организации питания, как фактора здорового образа жизни, умения анализа, синтеза и обобщения теоретических положений и фактов в профилактике заболеваемости, связанной с нарушениями соблюдения принципов питания, как фактора здорового образа жизни.
* Воспитывающая: воспитание интереса к здоровому образу жизни, понимания значимости соблюдения принципов оптимизации питания современного человека для сохранения здоровья, повышения работоспособности и биологической сопротивляемости организма человека, формировать ценностное отношение к профессии врача медико-профилактического профиля и значимости владения гигиеническими знаниями по организации и проведению профилактических и гигиенических мероприятий, направленных на привитие навыков здорового образа жизни.

5. Вопросы для рассмотрения:

1. Питание и профилактика заболеваний, связанных с недостаточностью питания (белково-энергетическая недостаточность, недостаточность витаминов, йод-дефицитные заболевания, недостаточность кальция, железа, фтора).
2. Взаимосвязь питания и хронических неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, ожирения, сахарного диабета, желче- и мочекаменной болезни и др.).
3. Мероприятия по оптимизации питания современного человека.
* Обогащенные, функциональные и специализированные продукты. Понятие. Возможности применения.
* Биологически активные добавки (БАДы). Понятие, классификация.
1. Питание и безопасность пищевых продуктов:
* Роль пищевых добавок в составе пищевых продуктов. Влияние на организм.
* Загрязнение продуктов питания чужеродными химическими веществами. Влияние на организм.
1. Гигиенические аспекты использования продуктов из генетически модифицированных источников и организмов.

6. Основные понятия темы

Состояние питания как гигиенический показатель. Оценка состояния питания различных групп населения.Организация питания детского населения, проживающего в условиях экологического неблагополучия. Основы алиментарной адаптации. Защитно-адаптационная направленность питания. Роль отдельных пищевых веществ в выработке устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям. Питание и профилактика заболеваний, связанных с недостаточностью питания (белково-энергетическая недостаточность, недостаточность витаминов, йод-дефицитные заболевания, недостаточность кальция, железа, фтора). Взаимосвязь питания и хронических неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, ожирения, сахарного диабета, желче- и мочекаменной болезни и др.). Мероприятия по оптимизации питания современного человека.

Обогащенные, функциональные и специализированные продукты. Понятие. Возможности применения. Биологически активные добавки (БАДы). Понятие, классификация. Питание и безопасность пищевых продуктов: Роль пищевых добавок в составе пищевых продуктов, загрязнение продуктов питания чужеродными химическими веществами. Влияние на организм.

Гигиенические аспекты использования продуктов из генетически модифицированных источников и организмов.

7. Рекомендуемая литература:

1. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков: учебник для студентов медицинских вузов / В. Р. Кучма. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 528 с.
2. Кучма, В. Р. Основы формирования здоровья детей: учебник для студентов медицинских вузов / В. Р. Кучма. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. - 315 с.
3. Гигиена детей и подростков: методическое пособие к практическим занятиям для студентов педиатрического факультета / ОрГМА; под ред. Н. П. Сетко.- Оренбург: Изд-во ОрГМА, 2001. - 86 с.

8. Форма организации занятия: обучающее практическое занятие, с использованием имитационных методов (неигровых: анализ конкретных ситуаций, исследовательские задания).

9. Средства обучения:

- дидактические: *таблицы, схемы, плакаты, раздаточный материал.*

- материально-технические: *мел, доска*