

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический уни-
верситет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет естественно-технологический
Кафедра биологии, географии и методик обучения

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Диетология и лечебное питание
Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки)

Профиль подготовки: Биология. Химия

Форма обучения: Очная

Разработчики: Лапшина М. В., канд. биол. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9
от 20.04.2016 года

Зав. кафедрой  Шубина О. С.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 30.08.2019 года.

Зав. кафедрой  Маскаева Т. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  Маскаева Т.А.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – обеспечить готовность будущих педагогов к охране жизни и здоровья обучающихся на основе использования знаний о диетологии и лечебном питании.

Задачи дисциплины:

- сформировать знания о физиологических и диетологических основах питания как основе здоровья детей;
- сформировать умение пропагандировать рациональное питание как один из компонентов охраны жизни и здоровья обучающихся.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.16.01 «Диетология и лечебное питание» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 7 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знание возрастных особенностей строения и функционирования организма человека.

Изучению дисциплины «Диетология и лечебное питание» предшествует освоение дисциплин (практик):

Основы медицинских знаний;

Анатомия и морфология человека.

Освоение дисциплины «Диетология и лечебное питание» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Лекарственные растения и их использование;

Окружающая среда и здоровье населения Республики Мордовия. Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Диетология и лечебное питание», включает: образование, социальную сферу, культуру. Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом:

педагогическая деятельность

- изучение возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области образования;
- обучение и воспитание в сфере образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- использование технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметных областей;
- организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами и родителями (законными представителями), участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом для решения задач профессиональной деятельности;
- формирование образовательной среды для обеспечения качества образования, в том числе с применением информационных технологий;
- обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-6. Готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.
--

педагогическая деятельность

ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	знать: - принципы рационального питания как основы здоровья и умственной работоспособности обучающихся; - требования к режиму питания и суточному рациону обучающихся разного возраста. уметь: - пропагандировать рациональное питание как один из компонентов здорового образа жизни; - составлять суточный рацион питания для обучающихся разного возраста. владеть: - современными методиками построения режима и рациона питания, отвечающим требованиям диетологии и лечебного питания; - знаниями и умениями по организации рационального питания обучающихся для обеспечения охраны их жизни и здоровья, а также формированию основ здорового образа жизни.
---	--

Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Седьмой семестр
Контактная работа (всего)	50	50
Лабораторные	34	34
Лекции	16	16
Самостоятельная работа (всего)	22	22
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Понятие рационального питания человека:

Принципы рационального питания. Характеристика биологической ценности питательных веществ. Состав пищевых продуктов. Питательные вещества. Роль витаминов и минеральных веществ в процессах жизнедеятельности.

Модуль 2. Основы диетического и лечебного питания:

Физиологические основы питания. Механизмы пищеварения. Микробиология важнейших пищевых продуктов. Пищевые отравления. Понятие о пищевом отравлении. Формы проявления пищевых отравлений. Классификация пищевых отравлений. Пищевые заболевания, гельминтозы, их профилактика.

5.2. Содержание дисциплины:

Лекции (16 ч.)

Модуль 1. Понятие рационального питания человека (8 ч.)

Тема 1. Принципы рационального питания (2 ч.)

1. Рациональное питание как один из критериев здорового образа жизни. Основные принципы рационального питания.
2. Концепция сбалансированного питания А. А. Покровского.
3. Режим питания, его составляющие. Нормы питания, их зависимость от возраста, пола, уровня обмена веществ в организме, энергозатрат, связанных с профессиональной деятельностью.

Тема 2. Характеристика биологической ценности питательных веществ. Состав пищевых продуктов. Питательные вещества (2 ч.)

1. Белки. Роль белков в организме. Показатели биологической ценности белков.
2. Продукты и источники биологически ценных белков.
3. Липиды. Роль липидов в организме. Насыщенные, ненасыщенные жирные кислоты, жироподобные вещества (фосфолипиды, холестерин, жирорастворимые витамины).
4. Продукты – источники биологически ценных жиров. Рекомендуемые средние нормы жиров в суточном рационе. Последствия избытка и недостатка различных жиров в рационе.
5. Углеводы. Роль углеводов в организме. Группы углеводов: моносахариды, олигосахариды, полисахариды.
6. Рекомендуемые средние нормы углеводов в суточном рационе. Последствия избыточного и недостаточного потребления различных углеводов.

Тема 3. Роль витаминов и минеральных веществ в организме (2 ч.)

1. Роль витаминов в организме. Классификация витаминов.
2. Характеристика водорастворимых витаминов (С, группы В, РР, Н): роль в организме, свойства, суточная потребность, источники, признаки гиповитаминозов.
3. Жирорастворимые витамины (А, D, Е, К): роль в организме, свойства, суточная потребность, источники, признаки гиповитаминозов.
4. Влияние сроков хранения и вида технологической обработки пищевых продуктов на содержание в них витаминов. Пути сохранения витаминов в пищевых продуктах. Пути обеспечения пищевых рационов дефицитными витаминами. Искусственные витамины и витаминно-минеральные препараты.

Тема 4. Физиологические основы питания. Механизмы пищеварения (2 ч.)

1. Нейрогуморальная система регуляции. Значение пищевых веществ для функций нейрогуморальной системы.
2. Пищеварительная система. Роль пищеварительной системы в процессах жизнедеятельности организма. Регуляция процессов пищеварения.
3. Влияние питания на функции сердечно-сосудистой, дыхательной систем, кожи, деятельность почек.

Модуль 2. Основы диетического и лечебного питания (8 ч.)

Тема 5. Микробиология важнейших пищевых продуктов (2 ч.)

1. Микрофлора пищевых продуктов. Источники обсемененности продуктов. Факторы, влияющие на обсемененность.
2. Микробиологические показатели безопасности пищевых продуктов: понятие, номенклатура, влияние на качество и сохраняемость.
3. Патогенные микроорганизмы: понятие, биологические особенности (специфичность, вирулентность, токсичность). Пути проникновения патогенных микроорганизмов в организм человека, продукты питания. Бактерионосительство.

Тема 6. Пищевые отравления. Понятие о пищевом отравлении. Формы проявления пищевых отравлений. Классификация пищевых отравлений (2 ч.)

1. Пищевые отравления микробной этиологии.
2. Пищевые отравления немикробной природы.
3. Отравления пестицидами, нитритами и другими пищевыми добавками. Основные меры профилактики.

Тема 7. Пищевые заболевания, гельминтозы, их профилактика (2 ч.)

1. Краткая характеристика возбудителей, их устойчивость во внешней среде, источники и пути заражения, особенности профилактики.
2. Пищевые отравления микробного происхождения: токсикозы, токсикоинфекции (в том числе вызванные условно-патогенными микроорганизмами). Причины их возникновения, меры профилактики. Пищевые отравления немикробного происхождения, их профилактика.
3. Гельминтозы: характеристика гельминтов, способы заражения, меры профилактики.
4. Гигиена и санитария: понятие. Основные направления гигиенической науки. Личная и производственная гигиена.

Тема 8. Пищевые отравления немикробной природы (2 ч.)

1. Пищевые отравления немикробной природы. Характеристика отравлений грибами, ядовитыми растениями, семенами сорных растений.
2. Отравления пестицидами, нитритами и другими пищевыми добавками; примесями, перешедшими в продукты из оборудования, тары, упаковочных материалов.
3. Основные меры профилактики пищевых отравлений немикробной природы

5.3. Содержание дисциплины:

Лабораторные (34 ч.)

Модуль 1. . Понятие рационального питания человека (16 ч.)

Тема 1. Физиологические основы питания (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Физиологические системы, связанные с функцией питания.
2. Пищеварительная система. Регуляция процессов пищеварения.
3. Понятие о голоде, аппетите, сытости.
4. Влияние состава пищи, ее количества, ритма потребления на функции органов пищеварения.
5. Пищеварение в полости рта. Роль зубов, языка и слюнных желез в механической переработке пищи и формировании пищевого комка.

6. Пищеварение в желудке. Состав и свойства желудочного сока, возрастные особенности.
7. Пищеварение в тонком и толстом отделах кишечника.
8. Состав и свойства желчи и сока поджелудочной железы, их роль в пищеварении. Состав кишечного сока и регуляция его секреции.
9. Всасывание в различных отделах пищеварительного тракта, его возрастные особенности.

Тема 2. Физиология обмена веществ и энергии (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Основные этапы обмена веществ в организме.
2. Анаболизм и катаболизм органических веществ, их взаимосвязь, изменение соотношения с возрастом и при патологических состояниях.
3. Понятие о межклеточном обмене.
4. Роль ферментов в процессе обмена веществ.

Тема 3. Гигиеническая оценка пищевого рациона (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Основные принципы рационального питания.
2. Режим питания и его составляющие: кратность приемов пищи, интервалы между ними, время приема пищи, распределение калорийности по приемам пищи, состояние и поведение человека во время еды.
3. Нормы питания, их зависимость от возраста, пола, уровня обмена веществ в организме, энергозатрат, связанных с профессиональной деятельностью.

Тема 4. Оценка качества основных продуктов питания (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Организационные и правовые основы системы государственного санитарного надзора в области гигиены питания. Порядок стандартизации пищевых продуктов в России.
2. Порядок осуществления санитарной экспертизы пищевых продуктов. Назначение плановой и внеплановой экспертизы.
3. Суточная проба, её назначение и условия хранения. Порядок отбора образцов для лабораторного исследования.

Тема 5. Предмет и методы микробиологии (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Предмет и задачи микробиологии как науки. Этапы развития микробиологии.
2. Основные методы, используемые в микробиологии.
3. Основные типы и характеристики питательных сред.

Тема 6. Систематика, морфология и физиология микроорганизмов (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Сущность процессов питания и дыхания микроорганизмов.
2. Сущность аэробного и анаэробного питания.

Тема 7. Распространение микроорганизмов в природе. Микрофлора пищевых продуктов (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Взаимозависимость организма и внешней среды.
2. Термоустойчивость вегетативных клеток разных микроорганизмов.

3. Влияние активной кислотности среды (рН) на развитие микробов и направлении биологических процессов.

Тема 8. Определение и оценка калорийности суточного рациона студента (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Составьте рабочую таблицу для расчета калорийности суточного рациона
2. Пользуясь данными таблицы «Химический состав и калорийность пищевых продуктов (в пересчете на 100г съедобной части продукта), определите количество калорий, получаемых отдельно за завтрак, обед и ужин
3. Проведите анализ фактической калорийности завтрака, обеда и ужина и рекомендуемой.
4. Найдите общую калорийность Вашего пищевого рациона

Модуль 2. Основы диетического и лечебного питания (18 ч.)

Тема 9. Анализ и оценка суточного пищевого рациона студента (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Подсчитайте количество белков, жиров и углеводов, получаемых Вами за сутки
2. Сравните полученные данные с рекомендуемыми, учитывающими возраст, физиологические потребности организма, и правильность их соотношения.
3. Сделайте выводы внесите коррективы в пищевой рацион, если он не отвечает физиологическим требованиям

Тема 10. Определение доброкачественности пищевых продуктов животного происхождения (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Консервирование пищевых продуктов. Характеристика способов консервирования (охлаждение, стерилизация, консервирование солью, сахаром, маринованием, копчением и т.д.).
2. Значение консервов и концентратов в питании. Гигиенические требования к консервной таре.
3. Гигиеническая оценка пищевых продуктов, методы определения.
4. Пищевые продукты животного происхождения. Органолептические методы определения свежести мяса, рыбы, рыбных продуктов, молока и молочнокислых продуктов, яиц.
5. Колбасные изделия, их пищевая ценность. Условия, сроки хранения и реализации колбасных изделий.

Тема 11. Определение доброкачественности пищевых продуктов растительного происхождения (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Пищевые продукты растительного происхождения – мука, хлеб, сухари и др. Гигиенические требования к их доброкачественности.
2. Овощи и фрукты, пряности и приправы, их роль в жизнедеятельности организма и требования к доброкачественности этих продуктов.
3. Решение практических задач – заключение о качестве пищевых продуктов по предложенному образцу.

Тема 12. Пищевые отравления бактериальной природы (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о пищевом отравлении. Формы проявления пищевых отравлений. Классификация пищевых отравлений.
2. Пищевые отравления микробной этиологии. Сальмонеллез как наиболее распространенная токсикоинфекция: эпидемиология, клиника, лечение, меры профилактики.
3. Характеристика пищевых бактериальных токсикозов. Ботулизм: эпидемиология, клиника, лечение, меры профилактики.
4. Характеристика пищевых микотоксикозов. Основные меры профилактики.

Тема 13. Санитарно-гигиенические требования к предприятиям общественного питания (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Санитарно-гигиенические требования к кухонной посуде, мытью инвентаря и оборудования.
2. Гигиенические требования к факторам внешней среды и благоустройству предприятий общественного питания.

Тема 14. Валеологические предпосылки рационального питания (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Принципы здорового питания, их характеристика
2. Учет анатомо-физиологических особенностей пищеварительной системы в организации рационального питания человека
3. Учет состояния организма в организации рационального питания
4. Особенности планирование пищевого рациона. Продукты питания животного происхождения, их роль в питании.
5. Употребление сырых растительных продуктов в пищевом рационе современного человека.
6. Валеологическая оценка некоторых блюд и пищевых веществ (супы, чай, кофе, молоко и др.).

Тема 15. Характеристика современных систем питания (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Краткий обзор систем традиционного и нетрадиционного питания.
2. Понятие о вегетарианстве, его виды: строгое вегетарианство, лактовегетарианство, оволактовегетарианство, сыроедение.
3. Сыроедение, его роль в сохранении здоровья
4. Система питания Поля Брегга. Виды лечебного голодания по П. Бреггу.
5. Основные положения теории раздельного питания. Правила потребления белковых, углеводных продуктов, фруктов.

Тема 16. Нарушения метаболизма, обусловленные питанием. Пищевые заболевания (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о метаболизме. Поддержание равновесия обменных процессов – условие существования здорового организма.
2. Пища как один из факторов поддержания интенсивности обмена веществ. Возможные нарушения метаболизма
3. Алиментарное ожирение. Гиперлипидемия как следствие чрезмерного высококалорийного питания и фактор развития сосудистых катастроф
4. Сахарный диабет. Подагра, ее основные симптомы

5. Нерациональное питание, нарушения режима питания как один из факторов развития желчнокаменной болезни

Тема 17. Питание как профилактика заболеваний (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Роль питания в процессах адаптации, акклиматизации, предупреждении развития заболеваний.
2. Пищевые добавки, их виды и краткая характеристика. Гигиенические требования, предъявляемые к пищевым добавкам.
3. Влияние технологически обработанной пищи (высокой температурой, очисткой и др.) и пищевых добавок на организм.
4. Питание человека, приводящее к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Профилактика атеросклероза.
5. Особенности питания, способствующие формированию гипертонической болезни. Профилактика гипертонии.
6. Профилактика онкологических заболеваний.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы Седьмой семестр (22 ч.)

Модуль 1. Понятие рационального питания человека (10 ч.)

Вид СРС: Подготовка к лекционным занятиям

1. Кратко рассмотреть химические компоненты продуктов питания.
2. Пояснить, что означает «идеальный белок». Объяснить, почему животные белки наиболее близки к «идеальным, незаменимым белкам».
3. Назвать суточную потребность детей и взрослого человека в белке.
4. Объяснить какое значение для организма имеют фосфолипиды.
5. Объяснить, почему из всех существующих углеводов легче всего усваивается фруктоза?
6. Объяснить, почему для употребления основных питательных веществ, нормы определены в граммах, а для витаминов в миллиграммах?

Модуль 2. Основы диетического и лечебного питания (12 ч.)

Вид СРС: Подготовка к лекционным занятиям

1. Прокомментировать каждый принцип рационального питания.
2. Дать физиологическое пояснение состояниям организма: аппетит, голод, жажда.
3. Объясните, почему после долгого отсутствия в питании какого-либо продукта, появляется острое желание его съесть?
4. Разъясните, чем опасно для здоровья одно или двухразовое питание в течение суток?

Вид СРС: Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. Альтернативные теории питания.
2. Возрастные особенности и нормы питания детей и подростков.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к кулинарной обработке блюд и режиму питания детей и подростков.
4. Задачи и принципы построения лечебного питания.
5. Организация лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях.

6. Понятие о микроорганизмах, их роль в природе.
7. Микробиология мяса и мясопродуктов.
8. Микробиология рыбы и рыбных продуктов.
9. Микробиология стерилизованных баночных консервов.
10. Микробиология молока и молочных продуктов.
11. Микробиология пищевых жиров.
12. Микробиология яиц и яичных продуктов.
13. Микробиология овощей, плодов и продуктов их переработки.
14. Санитарно-эпидемиологические требования к использованию пищевых добавок.
15. Роль образа жизни, профессии, возраста, погрешностей в питании в возникновении и прогрессировании ожирения.
16. Питание спортсменов и туристов.
17. Гиперлипидемия как фактор развития сосудистых катастроф.
18. Микрофлора тела человека, ее состав и значение.
19. Пищевые отравления немикробного происхождения, их профилактика.
20. Гигиенические требования к составу кухонной посуды.
21. Продукты питания и здоровье.
22. Микрофлора кулинарной продукции и кондитерских изделий.

7. Тематика курсовых работ

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-6	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 1: Понятие рационального питания человека.
ОПК-6	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 2: Основы диетического и лечебного питания.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-6 формируется в процессе изучения дисциплин:

Безопасность жизнедеятельности, Валеологические аспекты питания, Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии, Диетология и лечебное питание, Основы иммунологии, Основы школьной гигиены.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

Знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

Знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

Понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

Демонстрирует студент, обнаруживший пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допускающий принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способный продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает: основные термины, понятия и положения дисциплины; химический состав пищевых продуктов и физиологическое значение основных питательных веществ; превращения основных компонентов пищи в организме; имеет представление о наиболее популярных распространенных диетах; о заболеваниях, связанных с неправильным питанием. Демонстрирует умения объяснять принципы организации рационального питания лиц различного возраста.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля**Модуль 1: Понятие рационального питания человека****ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся**

1. Дайте понятие о полноценном и сбалансированном питании обучающихся.
2. Объясните, в чем заключается физическая и химическая переработка пищи?
3. Составьте пищевой рацион для обучающихся.
4. Назовите нормы потребления белков, жиров углеводов в обучающихся разного возрастного периода.

5. Назовите основные водо- и жирорастворимые витамины, признаки их недостаточности в организме обучающихся.

Модуль 2: Основы диетического и лечебного питания

ОПК-6 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

1. Дайте понятие о пищевом отравлении, назовите формы проявления пищевых отравлений.
2. Назовите продукты питания, повышающие иммунитет обучающихся разных возрастов.
3. Назовите возможные нарушения метаболизма, обусловленные нерациональным питанием обучающихся.
4. Дайте рекомендации по организации режима питания обучающихся.
5. Дайте рекомендации по организации питьевого режима обучающихся.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Седьмой семестр (Зачет, ОПК-6)

1. Дайте понятие о нервно-гуморальном механизме регуляции пищеварения.
2. Дайте понятие о физической и химической переработке пищи.
3. Укажите различия в строении тонкого и толстого кишечника. Назовите функции этих отделов.
4. Охарактеризуйте пищеварительные функции поджелудочной железы и печени.
5. Дайте понятие об обмене веществ и энергии. Назовите основные этапы обмена веществ в организме, их биологическое значение.
6. Определите по имеющимся данным суточные энергозатраты с помощью хронометражно-табличного метода.
7. Проведите оценку пищевого статуса по имеющимся антропометрическим показателям.
8. Проведите анализ суточного рациона на соответствие между собственными суточными энергозатратами и энергетической ценностью потребляемых за сутки продуктов.
9. Проведите анализ суточного рациона на соответствие потребляемых пищевых веществ нормативам, учитывающим возраст и физиологические потребности организма, и правильность их соотношения.
10. Дайте характеристику обмена белков. Назовите особенности процессов ассимиляции и диссимиляции белков в зависимости от возраста и состояния организма, нормы потребления белков детей разного возраста.
11. Охарактеризуйте возрастные особенности метаболизма жиров. Назовите нормы потребления пищевых жиров животного и растительного происхождения у детей разного возраста.
12. Определите по имеющимся данным величины основного обмена и его отклонения от средних значений.
13. Назовите особенности углеводного обмена в разные возрастные периоды, механизм регуляции обмена углеводов, нормы потребления углеводов.
14. Дайте характеристику физиологического значения водо- и жирорастворимых витаминов.
15. Дайте физиологическую характеристику макроэлементам. Раскройте значение макроэлементов для роста и развития детей.
16. Дайте физиологическую характеристику микроэлементам. Раскройте значение микроэлементов для роста и развития детей.
17. Проведите гигиеническую оценку пищевого рациона студента.
18. Составьте пищевой рацион для детей старшего школьного возраста.
19. Составьте пищевой рацион для людей пожилого возраста.

20. Составьте пищевой рацион для лиц умственного труда.
21. Назовите гигиенические требования к организации питания детей и подростков в семье и учебных заведениях.
22. Дайте характеристику основных лечебных диет, рекомендуемых при заболевании органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, почек, нарушении обмена веществ.
23. Дайте краткий обзор систем традиционного питания. Назовите недостатки калорийной теории питания, основные положения теории естественного питания А. М. Уголева.
24. Охарактеризуйте системы нетрадиционного питания. Дайте понятие о вегетарианстве, его видах: строгом вегетарианстве, лактовегетарианстве, оволактовегетарианстве, сыроедении.
25. Назовите возможные нарушения метаболизма, обусловленные нерациональным питанием.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет позволяет оценить сформированность компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;

– по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения задания.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Омаров, Р.С. Основы рационального питания : учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. – 78 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273466>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-2501-9. – DOI 10.23681/273466. – Текст : электронный.
2. Зименкова, Ф.Н. Питание и здоровье : учебное пособие / Ф.Н. Зименкова. – Москва : Прометей, 2016. – 168 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. –URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354>. – Библиогр.: с. 120-121. – ISBN 978-5-9907123-8-6. – Текст : электронный.
3. Игнатьева, Л. Е. Диетология [Текст] : программа курса по выбору / Л. Е. Игнатьева ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2012. - 17 с.

Дополнительная литература

1. Бранд, Я. Б. Здоровое питание / Я. Б. Бранд. – М : Изд-во «Октопус», 2006. – 240 с.
2. Михаэль Хамм. Здоровое питание с мясом и без него: справочник здоровья. – пер. с нем. / Михаэль Хамм. – М. : Сигма-Пресс, 1997. – 112 с.
3. Скурихин, И. М. Как правильно питаться / И. М. Скурихин, В. А. Шатерников. – М. : Агропромиздат, 1986. - 265 с.
4. Скурихин И. М. Все о пище с точки зрения химика / И. М. Скурихин, А. П. Нечаев. – М. : Высшая школа, 1991.- 287 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://athlete.ru/food/> (Питание для спортсменов)
2. <http://sportzal.com/post> (Здоровый образ жизни)

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
 - прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
 - выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к экзамену;
 - составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
 - выучите определения терминов, относящихся к теме;
 - продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
 - подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
 - продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.
- Рекомендации по работе с литературой:
- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
 - составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
 - выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn---8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000000692)

3. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
4. Научная электронная библиотека e-library(<http://www.e-library.ru/>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

При изучении дисциплины используется интерактивный комплекс Flipbox для проведения презентаций и видеоконференций, система iSpring в процессе проверки знаний по электронным тест-тренажерам.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (№ 4).

Лаборатория молекулярной и клеточной биологии.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, лазерное МФУ Куасера, вебкамера, гарнитура, сетевой фильтр).

Лабораторное оборудование: электрокардиограф; весы аналитические MSE225S; аппарат терапевтический «Матрикс-ВЛОК»; аудиометр (для измерения остроты слуха); источник бесперебойного питания; эритрогематр фотоэлектрический; нитратомер/рН-метр портативный.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro
- Microsoft Office Professional Plus 2010
- 1С: Университет ПРОФ

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал электронных ресурсов.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000000692)

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro
- Microsoft Office Professional Plus 2010
- 1С: Университет ПРОФ

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 10 шт., проектор с экраном 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Учебники и учебно-методические пособия, периодические издания, справочная литература, стенды с тематическими выставками.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro
- Microsoft Office Professional Plus 2010
- 1С: Университет ПРОФ