

**Тема № 8 «ОЦЕНКА АДЕКВАТНОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ПО МАКРОНУТРИЕНТНОМУ СОСТАВУ (БЕЛКАМ, ЖИРАМ, УГЛЕВОДАМ,
ПИЩЕВЫМ ВОЛОКНАМ)»**

Контрольные вопросы

1. Значение белков в питании.
2. Белки в питании взрослого человека: нормирование, источники.
3. Значение жиров в питании.
4. Жиры в питании взрослого человека: нормирование, источники.
5. Значение полиненасыщенных жирных кислот, источники в питании.
6. Значение углеводов в питании.
7. Углеводы в питании взрослого человека: нормирование, источники.
8. Значение клетчатки, источники в питании.
9. Значение пектиновых веществ, источники в питании.

**Примеры ситуационных профессионально ориентированных задач
для практических занятий**

Задача № 1

Суточный рацион питания мужчины 53 лет содержит: 81 г белка, 88 г жира и 370 г углеводов. Профессия мужчины – тракторист. Во время весеннего сева работает в поле с 6³⁰ до 20⁰⁰, с часовым перерывом на обед и отдых.

Задание:

1. К какой группе населения с учетом физической активности относится тракторист?
2. Определите физиологическую потребность мужчины в энергии и основных пищевых вещества с учетом вида деятельности и возраста.
3. Рассчитайте калорийность рациона питания мужчины.
4. Дайте оценку рациону питания мужчины.
5. Дайте рекомендации по коррекции рациона питания.

Задача № 2

Мужчина 53 лет по профессии - станочник в обеденный перерыв получил комплексный обед в столовой предприятия. Калорийность обеда: 1222 ккал; белков – 35 г.; жиров – 38 г.; углеводов – 185 г.

Задание:

1. К какой группе населения с учетом физической активности относится станочник?
2. Определите физиологическую потребность мужчины в энергии и основных пищевых вещества с учетом вида деятельности и возраста.
3. Дайте оценку комплексного обеда рабочего на предприятии, учитывая, что обед должен составлять 35% от суточной потребности.
4. Дайте рекомендации по коррекции питания рабочего предприятия, получающего на обед данный комплекс.

Задача № 3

При исследовании фактического питания мужчины пожилого возраста (пенсионера) установлено, что энергетическая ценность суточного рациона составляет 2800 ккал,

количество белков- 72 г., жиров — 95г., углеводов — 397 г. (из них простых сахаров — 120 г., пищевых волокон – 8 г.).

Задание:

1. К какой группе населения с учетом физической активности относится пенсионер?
2. Определите физиологическую потребность мужчины в энергии и основных пищевых вещества с учетом вида деятельности и возраста.
3. Дайте оценку рациону питания мужчины.
4. Дайте рекомендации по коррекции рациона питания.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Основная литература:

1. Общая гигиена [Электронный ресурс] : учебник / А. М. Большаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru>
2. Большаков А.М. Общая гигиена [Электронный ресурс] : руководство к лабораторным занятиям / Большаков А.М. . - 3-е изд., перераб. и доп. . - М. : ГЭОТАР-Медиа , 2013 . - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>
3. Гигиена: [Электронный ресурс] Учебник для вузов (под ред. Румянцева Г.И.) .- изд 2-е, перераб., доп. – М.: ГЭОТАР МЕД, 2009.- 608 с. + CD Режим доступа: <http://studentlibrary.ru/>
4. Общая гигиена. Руководство к лабораторным занятиям [Электронный ресурс] : учебное пособие / Кича Д.И., Дрожжина Н.А., Фомина А.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru>
5. Учебное пособие по дисциплине «Общая гигиена» для студентов фармацевтического факультета /Н.И.Латышевская, Т.Л. Яцышена и др. – Волгоград. 2012., 217 с.

б) Дополнительная литература:

1. Гигиена [Электронный ресурс] / Архангельский В.И., Козлова Т.А., Прохоров Н.И. и др.: под. Ред. Мельниченко П.И. - М. : ГЭОТАР-Медиа , 2014. - 656 с. : ил. - Режим доступа: [http:// studentlibrary.ru/](http://studentlibrary.ru/)
2. Королев А.А. Гигиена питания: учеб. Для студ. высш. учеб. заведений/ А.А. Королев.- 3 изд., перераб.- М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 528с.
3. Мельниченко П.И. Гигиена с основами экологии человека [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по спец. 060101.65 «Лечебное дело», 060104.65 «Мед.-профил. Дел» по дисциплине «Гигиена с основами экологии человека. ВГ» / Мельниченко П.И., Архангельский В.И., Козлова Т.А., Прохоров Н.И. : под ред. П.И. Мельниченко. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. - 752 с.: ил. + 1 CD-ROM
4. Коммунальная гигиена. [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. Т. Мазаева. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru>
5. Кирюшин В. А. Гигиена труда [Текст] : рук. к практ. занятиям / Кирюшин В.А.,Большаков А. М., Моталова Т. В. . - М. : ГЭОТАР-Медиа ,2011 . - 389,[9]с. : ил. -Библиогр.: с. 331-332.
6. Измеров Н. Ф.Гигиена труда [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Измеров Н. Ф., Кириллов В. Ф., Матюхин В. В. и др. ; под ред. Н. Ф. Измерова, В. Ф.

Кириллова . - М. : ГЭОТАР-Медиа , 2010 . - 583, [7] с. : ил., табл. + 1 CD-ROM

7. Гигиена труда [Электронный ресурс]: учебник для вузов / Измеров Н. Ф., Кириллов В. Ф.; под ред. Н. Ф. Измерова, В. Ф. Кириллова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008 . - 584 с.: ил. + 1 CD-ROM. Режим доступа: [http:// studentlibrary.ru/](http://studentlibrary.ru/)
8. Приказ Министерства здравоохранения РФ № 309 от 21.10.1997 г. « Об утверждении инструкции по санитарному режиму аптечных организаций (аптек).
10. Проблемы и пути формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации : проект полит. партии "Единая Россия" "Россия: мы должны жить долго" / под ред. Т. В. Яковлевой, В. Ю. Альбицкого; Всерос. полит. партия "Единая Россия", Союз педиатров России [и др.]. - М.: М-Студио, 2011. - 213, [3] с.

в) Методические продукты кафедры:

1. Учебное пособие по дисциплине «Общая гигиена» для студентов фармацевтического факультета /Н.И.Латышевская, Т.Л. Яцышена и др. – Волгоград. 2012., 217 с.
2. Н.И.Латышевская, Л.А.Давыденко, Л.П.Сливина. Гигиенические и социальные аспекты образа жизни школьников крупного промышленного города. Волгоград. 2006.-262 с.
3. Учебно-методическое пособие «Рациональное питание детей и подростков. Организация питания в образовательных учреждениях» для студентов педиатрических факультетов медицинских вузов, обучающихся по специальности 06010365 –Педиатрия./ Давыденко Л.А., Сливина Л.П., Чернова Н.В. Волгоград, 2011.-77 с.
4. Латышевская Н.И. Лекарственные растения: экология, технология возделывания, экономика / Н.И. Латышевская, А.С. Стрекалова – Волгоград, Изд-во ВГСХА, 2006. -148 с.

Интернет-ресурсы: Базы данных библиотек, информационно-справочные и поисковые системы Интернета:

№	Название	Ресурсы интернета
1.	Большая медицинская библиотека	http://med-lib.ru
2.	Сайт Минздрава России	http://www.rosminzdrav.ru
3.	Консультант врача	http://rosmedlib.ru
4.	Веб ресурс для врачей для поиска медицинской информации на английском языке	http://www.medscape.com
5.	Консультант+	http://www.consultant.ru
6.	Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Интернет по гигиене	http://window.edu.ru/window/
7.	Полная энциклопедия для школьников и студентов	http://www.polnaja-jenciklopedija.ru/
8.	Гигиена и санитария	http://medlit.ru/journalsview/gigsan/
9.	Электронная библиотечная система	www. bibliomed.ru
10.	ЭБС «Консультант студента»	http://www.studentlibrary.ru
11.	ЭБС «Лань»	http://www.e.lanbook.com

12. Электронная библиотечная система	www. bibliomed.ru
--------------------------------------	---