

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

проведения практических занятий по учебной дисциплине

«Гигиена питания»

для студентов 4 курса медико-профилактического факультета
по специальности «Медико-профилактическое дело»

(занятия 6-х часовые)

Тематический план утвержден на заседании кафедры экологической и
профилактической медицины (протокол № 1 от 10.01.2025)

№	Наименование раздела (темы)
	8 семестр
	Гигиенические основы гигиены питания
1	<p>Гигиеническая характеристика биологической ценности основных пищевых продуктов животного и растительного происхождения</p> <p>Общая характеристика пищевых продуктов, их классификация.</p> <p>Семена злаковых и продукты их переработки, содержание и распределение питательных веществ в зерне, характеристика биологической ценности. Зерновые продукты как основные источники энергии и растительного белка в питании человека. Особенности аминокислотного состава зернового белка. Лимитирующие аминокислоты и повышение биологической ценности зернового белка. Зерновые продукты как основной источник углеводов и витаминов группы В.</p> <p>Гигиеническая характеристика различных круп и крупяных изделий, муки и мучных изделий, хлеба, макарон и макаронных изделий по содержанию питательных веществ. Сорные примеси, болезни и вредители зерновых культур.</p> <p>Мясо и мясные продукты, гигиеническая характеристика различных сортов мяса по содержанию нутриентов, возможности биологического загрязнения изменения качества мяса.</p> <p>Рыба и рыбные продукты, состав пищевых веществ, их биологическая ценность по содержанию белков, жиров, витаминов и минеральных веществ. Влияние условий хранения и кулинарной обработки на качество рыбы. Характеристика питательных веществ в икре, водных беспозвоночных (ракообразные, моллюски). Болезни, связанные с употреблением рыбы и рыбных продуктов.</p> <p>Молоко и молочные продукты, характеристика состава питательных веществ и биологической ценности.</p> <p>Яйца и яичные продукты, характеристика нутриентного состава, распределение питательных веществ в желтке и белке, условия и сроки хранения.</p> <p>Овощи и плоды, содержание питательных веществ в картофеле, капусте, моркови, свекле, огурцах, помидорах, перцах и др.</p> <p>Содержание пищевых веществ в плодах, в зависимости от строения (семечковые, косточковые, ягоды, орехоплодные, цитрусовые и тропические).</p> <p>Клетчатка, пектиновые и другие волокнистые вещества овощей и плодов, их значение в питании. Органические кислоты, минеральные и дубильные вещества овощей и плодов и их значение в питании.</p>
2	<p>Энергетические затраты и физиологическая потребность организма в энергии и пищевых веществах</p> <p>Гигиеническая диагностика энергетического дисбаланса. Система контроля за соблюдением энергетической адекватности питания: определение потребности</p>

	<p>организма в энергии; измерение фактического потребления нутриентной энергии; диагностика состояний энергетического дисбаланса).</p> <p>Методы определения энергетических затрат. Прямая калориметрия (биокалориметрия) и термоэлектрический метод (разновидность прямой калориметрии), сущность их определения.</p> <p>Методы непрямой калориметрии: респираторной энергетрии, хронометражно-табличный, алиментарной энергетрии и использование коэффициента физической активности.</p> <p>Пища как единственный источник макро– и микронутриентов, которые необходимы для поддержания стабильности формы, строения и состава тела. Деление нутриентов по функциональному предназначению и по критерию обязательности.</p> <p>Определение потребности организма в макро- и микронутриентах.</p>
	<p>Основы рационального питания</p>
<p>3</p>	<p>Рациональное питание и гигиенические требования к его построению</p> <p>Рациональное питание как средство поддержание жизни, роста и развития, здоровья и оптимальной работоспособности.</p> <p>Сбалансированное питание, оптимальные количественные и качественные взаимосвязи основных пищевых и биологически активных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов). Принципы сбалансированного питания: соответствие энергетической ценности пищи, поступающей в организм, энергетическим затратам; поступление в организм определенного количества пищевых веществ в оптимальных соотношениях; правильный режим питания; разнообразие потребляемых пищевых продуктов и умеренность в употреблении пищи.</p> <p>Белковая сбалансированность по аминокислотному составу, абсолютному содержанию в пище, его вкладу в общее энергосодержание диеты, биологической ценности (усвояемости).</p> <p>Сбалансированность жиров, роль насыщенных и полиненасыщенных жирных кислот, их доля по энергетической ценности в рационе питания. Последствия для организма при недостатке и избытке полиненасыщенных жирных кислот. Оптимальная в биологическом отношении формула сбалансированности жирных кислот. Нормы потребления жиров по отношению к белкам рациона.</p> <p>Роль фитостероидов и зоостероидов в нормализации холестерина обмена.</p> <p>Углеводы как необходимый компонент питания человека, гигиеническая характеристика простых (глюкоза, фруктоза, галактоза, сахароза, лактоза и мальтоза) и сложных углеводов (крахмал, гликоген и пищевые волокна).</p>
<p>4</p>	<p>Гигиеническая оценка белковой и витаминной обеспеченности организма</p> <p>Основные направления и содержание гигиенической оценки белковой обеспеченности организма: анализ и оценка раскладки продуктов расчетным методом; весовым методом путем взвешивания белковосодержащих продуктов, выдаваемых в порционном виде в организованных коллективах; лабораторное исследование потребляемых рационов питания; определение фактического потребления белков по выделению общего азота и других азотистых соединений с мочой с последующим расчетом соответствующих показателей (азотистого баланса, адекватности белкового питания, креатининового коэффициента, креатинино-ростового индекса).</p>

	<p>Гигиеническая оценка степени белковой обеспеченности по результатам биохимического определения белковых фракций в сыворотке крови (альбуминов, глобулиновой фракции – трансферрина). Определение и оценка стоматоскопических показателей с целью установления белково-энергетической недостаточности.</p> <p>Система оценки витаминной обеспеченности включает (анализ раскладки пищевых продуктов, контроль за соблюдением правил сохранения витаминов при хранении овощей и кулинарной обработке, лабораторное исследование пищевых продуктов и готовой пищи, биохимическую диагностику витаминной обеспеченности, методы функциональной диагностики и выявление микросимптомов витаминной недостаточности).</p>
<p>5</p>	<p>Изучение и оценка статуса питания, разработка мероприятий по его коррекции</p> <p>Определение и классификация статуса питания. Характеристика и виды статуса питания: обычный, оптимальный, избыточный и недостаточный. Методологические основы оценки видов статуса питания, критерии установления. Внешние и внутренние причины формирования различных видов статуса питания.</p> <p>Состояние структуры тела по соматометрическим показателям: (масса тела, рост, окружность грудной клетки, живота, плеча, голени, толщина кожно-жировой складки и др.). Более информативные показатели: индекс массы тела, жировой компонент тела, отношение окружности талии к окружности бедер, методы их определения и оценки.</p> <p>Изучение и оценка функционального состояния организма и его физической работоспособности как обязательного социально-значимого критерия оценки статуса питания.</p> <p>Показатели, характеризующие адаптационные возможности организма: состояние кардиореспираторной системы, физиологических резервов, биохимические и иммунологические.</p> <p>Методы коррекции нарушений статуса питания.</p>
<p>6</p>	<p>Методы изучения и оценки фактического питания населения, разработка мероприятий по его рационализации</p> <p>Состояние питания населения как показатель, отражающий взаимосвязь состояния здоровья и фактического питания с учетом действия факторов среды обитания человека (населения), и являющийся гигиеническим критерием качества жизни человека, позволяющий разрабатывать индивидуальные программы комплексной профилактики.</p> <p>Последовательность изучения и анализа состояния питания осуществляются: фактического питания; состояния здоровья; экологического статуса.</p> <p>Фактическое питание включает в себя продуктовый набор пищевых продуктов, используемых в питании; нутриентный состав — количественные характеристики пищевых веществ, поступающие с рационом питания; режим питания и условия приема пищи.</p> <p>Состояние здоровья, связанное с характером питания, оценивается по показателям статуса питания и структуре алиментарнозависимой заболеваемости.</p> <p>Экологический статус анализируется с использованием данных об источниках экологической опасности, путях и механизмах чужеродного воздействия на организм.</p>

	<p>Методы изучения фактического питания: социально-экономические (балансовый, бюджетный) и социально-гигиенические (анализ меню-раскладок, анкетный, записи (дневник питания), воспроизведения питания (24- часового воспроизведения, частоты использования пищевых продуктов), лабораторный и статистический.</p>
<p>7</p>	<p>Гигиенические особенности и основные принципы питания различных групп населения</p> <p>Современное состояние проблемы питания рабочих промышленных предприятий. Принципы рационального питания рабочих. Энергетическая и пластическая адекватность их питания. Режим питания. Питание механизаторов сельского хозяйства и других сельскохозяйственных рабочих. Особенности условий и характера сельскохозяйственного труда: сезонность, разные уровни нагрузки, влияние климатических факторов и др. Рекомендуемые нормы питания. Питание на полевых станках.</p> <p>Факторы, оказывающие влияние на работоспособность и здоровье лиц умственного и операторского труда. Принципы построения их питания. Алиментарная профилактика гипокинетических состояний.</p> <p>Продолжительность жизни человека. Классификация возрастных групп населения. Сущность старения. Принципы питания лиц пожилого и старческого возраста. Энергетическая сторона питания. Качественная сторона питания (потребность в белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах). Режим питания. Липотропная и антиоксидантная направленность питания в зрелом и пожилом возрасте.</p> <p>Значение рационального питания беременных и кормящих женщин для сохранения и укрепления здоровья матери и ребенка. Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах, микро- и макроэлементах в различные периоды беременности и в период кормления ребенка грудным молоком. Диетические аспекты питания беременных и кормящих женщин. Рекомендуемый продуктовый набор для питания беременных и кормящих женщин. Преимущества грудного вскармливания. Алиментарная профилактика ожирения матери и плода.</p> <p>Содержание рекомендаций по оптимизации фактического питания: изменение продуктового набора за счет традиционных пищевых продуктов; включение в рацион обогащенных нутриентами пищевых продуктов; использование для коррекции биологически активных добавок к пище, витаминов и минералов.</p>
<p>8</p>	<p>Диетическое (лечебное) питание в организациях здравоохранения</p> <p>Принципы и организация питания в организациях здравоохранения, получения, хранения пищевых продуктов. Организация технологического контроля приготовления и выходом готовых блюд диетического питания, отпуска диетического питания пациентам на пищеблоке в отделения. Особенности организации диетического питания пациентов сторонней организацией.</p> <p>Порядок назначения лечебного питания в организациях здравоохранения и обеспечение пациентов индивидуальными наборами пищевой продукции, их состава, хранения и выдачи. Составление меню-требования и сезонного перспективного меню. Соблюдение норм питания (физиологической потребности) пациентов по массе нетто по итогам месяца. Требования к осуществлению закладки пищевой продукции в котел к выходу готовой продукции. Отпуск пищевой</p>

продукции (хлеб, масло, сахар, чай), поступающей со склада (кладовой) в буфетные отделения.

Содержание и порядок проведения бракеража готовых блюд на пищеблоке (кухне). Требования, предъявляемые при осуществлении бракеража и оформлению результатов. Используемые основные показатели, характеризующие качество готовых блюд.

Требования к отбору суточных проб готовых блюд и их хранению. диетического питания проводится.

Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, планировке, санитарно-техническому состоянию и содержанию помещений пищеблока, буфетных отделений, оборудованию, инвентарю, посуде, условиям транспортировки, приемки, хранения, переработки, реализации продовольственного сырья, пищевых продуктов и готовой пище.

Лечебно-профилактическое питание работающих во вредных условиях труда

Порядок назначения и виды лечебно-профилактического питания (ЛПП). Перечень производств, профессий, должностей, работа в которых дает право на получение бесплатного ЛПП в связи с особо вредными условиями труда. Рационы ЛПП. Правила бесплатной выдачи рационов. Витаминизация завтраков ЛПП. Другие виды ЛПП: молоко, кисломолочные продукты и пектин, витаминные препараты. Показания и правила выдачи. Нормативная документация.

Санитарно-гигиенический контроль организации и проведения лечебно-профилактического питания на промышленных предприятиях и других производствах с вредными условиями труда.