

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шуматов Валентин Борисович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 22.02.2022 15:57:52  
Уникальный программный ключ:  
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Утверждаю:  
Директор  
Института сестринского образования  
канд. мед. наук., доцент  
Догадина Н.А.  
« 15 » марта 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.18 Основы рационального питания**  
*основные профессионального модуля*

Специальность\_34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка)  
(шифр-наименование специальности)

Квалификация выпускника Медицинская сестра/Медицинский брат

Нормативный срок освоения программы – 2 года 10 месяцев  
(по ФГОС)

Форма обучения очная  
(очная, заочная, очно-заочная)

Владивосток

Рабочая программа дисциплины разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка).

2. Учебного плана - Рабочий учебный план специальность 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка) ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Примерной образовательной программы - не предусмотрено

Организация разработчик:

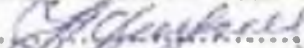
ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России

**Разработчики:**

Догадина Н.А.

Рабочая программа рекомендована учебно-методическим советом по специальностям СПО 34.02.01 Сестринское дело от «15» 03. 2021 г,  
Протокол № 9

Председатель учебно-методического совета

ФИО..........Н.А. Догадина

Программа утверждена ~~ученым~~ Советом Протокол № 5/20-21  
«26» 03. 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6-12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13-14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (КОС)	14-21

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП 18. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

*название дисциплины*

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка).

*Указать код и наименование специальности*

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

### Общепрофессиональных дисциплин

*указать принадлежность учебной дисциплины к учебному циклу*

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

консультировать по вопросам рационального и диетического питания

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

принципы рационального и диетического питания

*Указываются требования к умениям и знаниям в соответствии с перечисленными в п. 1. ФГОСов по специальностям / профессиям*

## 1.4. Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК):

*ОК – 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;*

*ОК – 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.*

Профессиональные компетенции (ПК):

*ПК – 1.1. Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения;*

*ПК – 2.2. Осуществлять лечебно-диагностические вмешательства, взаимодействуя с участниками лечебного процесса.*

## 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **45** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **30** часов;

Теоретическая обучение – 20 часов;

Лабораторные и практические занятия – 10 часов

Самостоятельной работы обучающегося 15 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	45
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	30

в том числе:	
лекции	<b>20</b>
практические занятия	<b>10</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>15</b>
в том числе:	
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	<i>11</i>
<i>решение ситуационных задач</i>	<i>2</i>
<i>творческая работа</i>	<i>2</i>
<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме (указать)</i>	<b><i>Другая форма контроля</i></b>

*Во всех ячейках со звездочкой (\*) следует указать объем часов.*

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Основы рационального питания

наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основы рационального питания.</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Основы рационального питания. Режим питания.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	
	1 Рациональное питание. Определение. Научные основы рационального питания.		2
	2 Физиологические нормы питания. Пищевой рацион, его энергетическая ценность и качественный состав, сбалансированность питательных веществ, усвояемость, разнообразие.		
	3 Режим питания, часы и продолжительность приема пищи, кратность и интервалы между приемами, очередность приема блюд, распределение рациона по приемам пищи.		
	4 Условия для приема пищи: интерьер столовой комнаты, сервировка стола, комфортность, микроклимат и пр.		
	5 Рекомендуемые величины физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения. Особенности питания при умственном и физическом труде.		
	Лекция	2	
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Питание отдельных групп населения. Питание при умственном труде. Питание при физическом труде. Питание промышленных рабочих. Особенности питания сельскохозяйственных рабочих. Питание в пожилом возрасте и старости. (Принципы питания, потребность в пищевых веществах, режим питания). Питание беременных женщин и кормящих матерей. Составить меню для беременной женщины на один день в тетради.	4	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Значение пищевых веществ в обеспечении жизнедеятельности организма.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1 Белки, жиры и углеводы в питании человека.		2
	2 Белки: их значение для жизни, роста и развития организма. Заболевания, связанные с белковой недостаточностью. Состав белков. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Условия синтеза белков в организме. Основные источники белков в питании. Рекомендуемые нормы потребления белков.		
	3 Жиры: их значение в питании. Жиры как источник биологически активных веществ. Полиненасыщенные жирные кислоты, их значение в питании, источники. Нормы		

		потребления жиров.			
	4.	Углеводы: значение в питании. Характеристика и источники отдельных видов углеводов: моносахаридов (глюкозы, фруктозы), дисахаридов (сахарозы, лактозы), полисахаридов (крахмала, пектиновых веществ, клетчатки). Неблагоприятное влияние избыточного употребления сахара. Нормы потребления углеводов.			
		Лекция	2		
		Практические занятия	1		
		Самостоятельная работа обучающихся Значение белков, жиров и углеводов в здоровом питании человека. Заболевания, обусловленные дефицитом и избытком этих нутриентов (конспект в тетради)	1		
<b>Тема 1.3. Биологически активные вещества пищи. Витамины и микроэлементы. Основные источники.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4,5</b>	2	
	1	Витамины. Водорастворимые витамины: С, В <sub>1</sub> , В <sub>2</sub> , В <sub>6</sub> , В <sub>12</sub> , РР. Жирорастворимые витамины: А, Д, К, Е. Значение витаминов и их основные источники. Витаминизация продуктов и готовой пищи.			
	2	Основные источники витаминов.			
	3	Минеральные элементы. Минеральные элементы щелочного характера: кальций, магний, натрий, калий. Минеральные элементы кислотного характера: фосфор, сера, хлор. Биомикроэлементы: железо, марганец, кобальт, йод, фтор, селен, хром, медь, цинк, никель, молибден. Основные источники минеральных элементов.			
	4	Заболевания, обусловленные недостатком или избытком витаминов и минералов.			
			Лекция	2	
		Практические занятия	1		
		Самостоятельная работа обучающихся Иодированные продукты и продукты, обогащенные иодом. Заболевания, обусловленные недостатком или избытком витаминов и минералов. Вода. Ее роль в обмене веществ. Потребность в воде. (творческое задание в мультимедиа). Решение ситуационных задач.	1,5		
<b>Тема 1.4. Биологически активные добавки к пище.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4,5</b>	2	
	1	Биологически активные добавки к пище.			
	2	Употребление биологических активных добавок в питании современного человека.			
			Лекция	2	
			Практические занятия Дискуссия.	1	
			Самостоятельная работа обучающихся Биологические активные добавки: виды, значение в питании современного человека.	1,5	

	Подготовка материала к дискуссии. Пищевые добавки. Их виды, значение. Творческое задание.		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Рациональное питание детей и подростков.</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Питание детей первого года жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2
	1   Вскармливание детей первого года жизни		
	2   Грудное вскармливание		
	3   Состав женского молока.		
	4   Правила кормления ребенка грудью.		
	5   Прикорм. Продукты прикорма.		
	6   Правила введения прикормов.		
	7   Смешанное и искусственное вскармливание.		
	Лекция	2	
	Практические занятия	2	
Самостоятельная работа обучающихся Правила расчета питания для ребенка первого года жизни. Составление меню для ребенка первого года жизни. Работа в тетради. Решение ситуационных задач.	2		
<b>Тема 2.2. Питание детей раннего возраста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2
	1   Организация питания детей раннего возраста.		
	2   Пищевой рацион детей раннего возраста, его энергетическая ценность и качественный состав, сбалансированность питательных веществ, разнообразие.		
	Лекция	2	
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление меню для ребенка раннего возраста. Работа в тетради. Решение ситуационных задач.	1	
<b>Тема 2.3. Питание детей старшего возраста и подростков.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2
	1   Организация питания детей старшего возраста и подростков.		
	2   Пищевой рацион детей старшего возраста и подростков, его энергетическая ценность и качественный состав, сбалансированность питательных веществ, разнообразие.		
	Лекция	2	
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление меню для ребенка старшего возраста. Рекомендации по питанию подростку. Работа в тетради. Решение ситуационных задач.	1	



<b>Раздел 3.</b>	<b>Диетическое питание.</b>		
<b>Тема 3.1. Лечебное питание при различных заболеваниях.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2
	1   Диетическое питание. История вопроса.		
	2   Характеристика основных лечебных диет по Певзнеру.		
	3   Механическое, химическое и термическое щажение в питании.		
	4   Особенности кулинарной обработки при приготовлении диетических блюд.		
	Лекция	2	
	Практические занятия	1	
Самостоятельная работа обучающихся Понятие о физиологических и лечебных столах у детей. Лечебные диеты по Певзнеру. Составить рекомендации по лечебному питанию для ребенка при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и болезнях почек.	1		
<b>Тема 3.2. Нетрадиционные методы питания.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	1
	1   Виды нетрадиционных методов питания: Раздельное питание. Модные диеты.		
	2   Использование в питании «главного пищевого фактора», питание проросшими зернами, низкокалорийные диеты.		
	3   Низкокалорийные диеты, виды.		
	4   Вегетарианство.		
	5   Сыроедение.		
	6   Учение Д.Джарвиса. Научная оценка.		
	7   Проросшие зерна, получение, применение, данные об эффективности.		
	8   Модные диеты.		
	Лекция	2	
	Практические занятия		
Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Раздел 4.</b>	<b>Заболевания, связанные с характером питания и качеством пищевых продуктов. Профилактика заболеваний.</b>	<b>5</b>	
<b>Тема 4.1. Заболевания, связанные с характером питания и качеством пищевых</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	2
	1   Заболевания, связанные с характером питания и качеством пищевых продуктов.		
	2   Пищевые токсикоинфекции, токсикозы.		
	3   Инфекционные заболевания, гельминтозы, передающиеся алиментарным путем.		
	4   Причины, приводящие к возникновению пищевых отравлений.		
	5   Ксенобиотики. Профилактика заболеваний.		
Лекция	2		

<b>продуктов. Профилактика заболеваний.</b>	Практические занятия Дискуссия.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Пищевые отравления микробной этиологии (токсикозы и токсикоинфекции). Пищевые отравления немикробной этиологии (ксенобиотики, генетически модифицированные продукты). Причины, приводящие к возникновению пищевых отравлений и их профилактика. Конспект в тетради. Решение ситуационных задач.	2	
<b>Другая форма контроля.</b>	Тестовый контроль. Решение ситуационных задач.		
<b>Всего</b>		<b>45</b>	

1. – **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – **продуктивный** (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета: столы аудиторные и стулья.

Технические средства обучения: мультимедийный проектор, ноутбук, экран.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **3.2.1. Основные источники:**

1. Обуховец, Т. П. Основы сестринского дела : практикум / Т. П. Обуховец - Ростов н/Д : Феникс, 2016. - 603 с. (Среднее медицинское образование) - ISBN 978-5-222-26372-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222263723.html>

2. Островская, И. В. Основы сестринского дела : учебник / Островская И. В. , Широкова Н. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 320 с. - ISBN 978-5-9704-3259-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432594.html>

3. Морозова, Г. И. Основы сестринского дела. Ситуационные задачи : учебное пособие для медицинских училищ и колледжей / Морозова Г. И. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 240 с.

##### **3.2.2. Дополнительные источники:**

1. Лапкин, М. М. Основы рационального питания : учебное пособие / М. М. Лапкин [и др. ] ; под ред. М. М. Лапкина. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 304 с. - ISBN 978-5-9704-5210-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970452103.html>

2. Большаков, А. М. Общая гигиена : учебник / А. М. Большаков. - 3-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 432 с. - ISBN 978-5-9704-3687-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436875.html>

Электронные ресурсы:

1. «Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/>

2. Электронная библиотечная система «Консультант врача» <https://www.rosmedlib.ru/>

3. Электронная библиотечная система «Букап» <http://books-up.ru/>

4. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

5. Электронная библиотека авторов ТГМУ в Электронной библиотечной системе «Руконт»

<http://lib.rucont.ru/collections/89>

6. Электронно-библиотечная система elibrary (подписка) <http://elibrary.ru/>
7. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» <http://grebennikov.ru>
8. Medline with Full Text <http://web.b.ebscohost.com/>
9. БД «Статистические издания России» <http://online.eastview.com/>
10. БД «Медицина» ВИНТИ <http://bd.viniti.ru/>
11. БД Scopus <https://www.scopus.com>
12. БД WoS <http://apps.webofknowledge.com/WOS>
13. Springer Nature <https://link.springer.com/>
14. Springer Nano <https://nano.nature.com/>
15. ScienceDirect <https://www.sciencedirect.com/>

Ресурсы открытого доступа

1. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) – полнотекстовая база данных ЦНМБ <http://www.femb.ru/feml/>
2. Рубрикатор клинических рекомендаций <http://cr.rosminzdrav.ru/#!/>
3. Cyberleninka <https://cyberleninka.ru/>
4. ГИС «Национальная электронная библиотека» НЭБ <https://rusneb.ru/>
5. Федеральная служба государственной статистики <https://www.gks.ru/>
6. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru/>
7. «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>
8. PubMed <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
9. Freedom Collection издательства Elsevier <http://www.sciencedirect.com/>
10. «Wiley Online Library» <https://onlinelibrary.wiley.com/>
11. BioMed Central <https://www.biomedcentral.com/>
12. PubMed Central <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc>

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, решения ситуационных задач

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения учебной программы.

Текущий контроль проводится в форме устного ответа на вопрос, тестирования, дискуссии, выполнения творческого задания, решения ситуационных задач, выполнения заданий в соответствии с планом самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация проводится в форме (другая форма контроля) тестового контроля и решения ситуационных задач.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
-------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

<b>знания)</b>	
<p>Должен уметь:  <i>консультировать по вопросам рационального и диетического питания;</i></p> <p>должен знать:  <i>принципы рационального и диетического питания.</i></p>	<p>устный ответ на вопрос, тестирование, дискуссии, выполнения творческого индивидуального задания, решения ситуационных задач, составление меню, составление рекомендаций.</p>

#### **4.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Реализация по специальности обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля). Опыт их деятельности в организации соответствует профессиональной сфере, отвечающее за освоение обучающимися профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

## **5. КОМПЛЕКТ ФОС**

В комплект контрольно-оценочных средств для проведения текущего контроля включаются:

### **5.1. Тестовые задания**

**ТЕМА: Основы рационального питания. Значение пищевых веществ в обеспечении жизнедеятельности организма.**

Выберите один правильный ответ.

1. Суточная потребность человека в белках составляет
  - 1) 80-100 г
  - 2) 50-80г
  - 3) 100-120г
  - 4) 30-40 г
  - 5) Норма не определена
2. Белки животного происхождения должны составлять в суточном рационе
  - 1) Не менее 30% от общего белка
  - 2) Не более 30% от общего белка
  - 3) Доля животного белка должна быть 55-60%
  - 4) Для человека важно, чтобы весь белок был животного происхождения
  - 5) Белок животного происхождения может быть полностью заменен на растительный белок
3. Источники белка растительного происхождения, кроме:
  - 1) Рис
  - 2) Грибы
  - 3) Макароны
  - 4) Картофель

- 5) Творог
4. Растительные жиры содержат
  - 1) Насыщенные жирные кислоты
  - 2) Полиненасыщенные жирные кислоты
  - 3) Тугоплавкие жиры
  - 4) Водорастворимые витамины
5. В физиологически полноценном рационе растительные жиры составляют
  - 1) 30% общего количества жира
  - 2) 100% общего количества жира
  - 3) 50-60% общего количества жира
  - 4) Не менее 50% общего количества жира
  - 5) Не более 50% общего количества жира
6. основной составной частью рациона человека являются
  - 1) белки
  - 2) жиры
  - 3) углеводы
  - 4) витамины
  - 5) микроэлементы
7. Суточная потребность человека в воде составляет
  - 1) 10 мл/кг массы
  - 2) 40 мл/кг массы
  - 3) 5 мл/кг массы
  - 4) Норма не определена
  - 5) 1,5 литра
8. Потребность студента в энергии составляет
  - 1) 1500-2000 ккал в сутки
  - 2) 3000-4000 ккал в сутки
  - 3) 2500-2800 ккал в сутки
  - 4) 2000-2300 ккал в сутки
9. Основным источником энергии для человека являются
  - 1) Углеводы
  - 2) Белки
  - 3) Жиры
  - 4) Животные белки
  - 5) Растительные жиры
10. Физиологически обоснованным для взрослого человека является питание
  - 1) 5 разовое
  - 2) 2-3 разовое
  - 3) 6 разовое
  - 4) 3-4 разовое
  - 5) Многоразовое, дробное
11. Оптимальное соотношение белков:жиров:углеводов в суточном рационе
  - 1) 1:1:2
  - 2) 1:1,2:4
  - 3) 1:2:3
  - 4) 1:1:3
  - 5) 1:1,5:3

Напишите все правильные ответы

12. Перечислите принципы правильного питания

**Эталон : Основы рационального питания. Значение пищевых веществ в обеспечении жизнедеятельности организма.**

1. – 1

2. – 3
3. – 5
4. – 2
5. – 1
6. – 3
7. – 2
8. – 3
9. – 1
10. – 10
11. – 2
12. Суточный рацион питания должен соответствовать по энергетической ценности энерготратам организма; Физиологические потребности организма должны обеспечиваться пищевыми веществами в количествах и пропорциях, которые оказывают максимум полезного действия.; Химическая структура пищи должна максимально соответствовать ферментным пищеварительным системам организма; Пищевой рацион должен быть правильно распределен в течение дня.
13. Физиологически обоснованным является 3—4-разовое питание с интервалами между приемами пищи от 4 до 5 ч. При 3-разовом питании завтрак должен обеспечивать 30% суточной энергетической ценности рациона, обед — 45%, ужин — 25%. При 4-разовом питании на первый завтрак должно приходиться 25%, на второй завтрак — 15%, на обед — 35% и на ужин — 25%

**Тема. Нетрадиционные методы питания. Лечебное питание. Модные диеты**

Задание . Выбрать все правильные ответы

1. Для расчета потребностей в энергии и пищевых веществах учитывается:
  - 1) Тяжесть труда
  - 2) Идеальная масса тела
  - 3) Возраст, пол
  - 4) Основной обмен
2. По каким показателям можно оценить адекватность индивидуального питания:
  - 1) Соответствие фактической массы тела идеальной
  - 2) Соответствие энергозатрат энергетической ценности суточного рациона
  - 3) Абсолютное количество и соотношение пищевых веществ и биологически активных веществ в рационе
  - 4) Доброкачественность продуктов, входящих в рацион
3. Сбалансированное питание подразумевает:
  - 1) Достаточную энергетическую ценность рациона в результате адекватного потребления поступления белков, жиров, углеводов
  - 2) Соблюдение соответствия ферментативного набора химической структуре пищи
  - 3) Оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ
  - 4) Оптимальный режим питания
4. Рациональное питание подразумевает:
  - 1) Достаточную энергетическую ценность рациона в результате адекватного потребления поступления белков, жиров, углеводов
  - 2) Соблюдение соответствия ферментативного набора химической структуре пищи
  - 3) Оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ
  - 4) Оптимальный режим питания

5. К лечебному питанию относится:
- 1) Питание по Малахову
  - 2) Питание по Шелтону
  - 3) Система раздельного питания
  - 4) Вегетарианство
  - 5) Диета по Певзнеру

Эталон ответа **Нетрадиционные методы питания. Лечебное питание. Модные диеты**

1. 1,2,3,4,
2. 1,2,3
3. 1,3
4. 1,2,3,4
5. 5

**Тема: Значение белков, жиров и углеводов в питании.**

1. Состав пищевых продуктов и основные нутриенты
2. Значение белков в питании.
3. Понятие «Белковая норма», от чего она зависит.
4. «Белковый минимум», физиологический расчет его количества.
5. Незаменимые аминокислоты для взрослых, их функции и продукты-поставщики.
6. Незаменимые аминокислоты для детей, их функции и продукты-поставщики.
7. Признаки полноценности белков.
8. Международные биохимические признаки ценности белков (аминокислотное число, соотношение незаменимых/заменимых аминокислот, коэффициенты использования белка).
9. Белковая проблема и их гигиеническая оценка.
10. Роль жиров в питании.
11. Классификация и основные функции жирных кислот.
12. Насыщенные жирные кислоты, представители, функции, продукты-источники.
13. Мононенасыщенные жирные кислоты, представители, функции, продукты-источники.
14. Полиненасыщенные жирные кислоты, представители, функции, продукты-источники.
15. Фосфатиды, представители, функции, продукты-источники.
16. Холестерин, функции в организме, продукты-источники.
17. Пищевые антисклеротические факторы и их использование в превентивном и лечебном питании.
18. Роль углеводов в питании. Классификации углеводов, функции отдельных групп углеводов.
19. Гигиеническая характеристика незащищенных (рафинированных) углеводов.
20. Функции сверхзащищенных углеводов, использование их в превентивном и лечебном питании.

**Тема: Значение витаминов и минеральных веществ в питании.**

1. Роль минеральных веществ в питании. Классификация минеральных веществ.
2. Критерий разделения минеральных веществ на макро- и микроэлементы.
3. Значение макроэлементов в питании на примере кальция, условия его усвоения, продукты-поставщики.
4. Значение макроэлементов в питании на примере фосфора, условия его усвоения, продукты-поставщики.



5. Значение макроэлементов в питании на примере магния, условия его усвоения, продукты-поставщики.
6. Классификация заболеваний, связанных с нарушением содержания микроэлементов в пище (микроэлементозов), их причины и примеры.
7. Природные микроэлементозы: причины, примеры.
8. Антропогенные микроэлементозы: причины, примеры.
9. Значение фтора в питании, заболевания, связанные с фтором, их причины.
10. Значение йода в питании, заболевания, связанные с йодом, их причины.
11. Значение железа в питании, заболевания, связанные с железом, их причины.
12. Понятие о витаминах. Основные функции витаминов в организме.
13. Классификация витаминов, основные представители.
14. Витамины, образующиеся эндогенно в организме.
15. Виды витаминного статуса организма и методы его диагностики.
16. Факторы, повышающие потребность организма в витаминах.
17. Значение витамина С, суточная потребность, способы сохранения его в готовой пище.
18. Роль витамина А, проявления а- и гипervитаминозов, их профилактика.
19. Роль витамина Д, проявления а- и гипervитаминозов, их профилактика.
20. Роль витаминов группы В, проявления авитаминозов, профилактика.
21. Принципы анализа рациона питания по содержанию витаминов и минеральных веществ.

**Тема: Диагностика и профилактика пищевых отравлений**

1. Понятие о пищевых отравлениях, их классификация и причины возникновения.
2. Пищевые отравления микробной этиологии: разновидности, патогенез, продукты-источники.
3. Токсикоинфекции, продукты-источники, условия возникновения.
4. Токсикоинфекции, клинические формы, профилактика.
5. Бактериальные токсикозы, виды, причины возникновения, профилактика.
6. Стафилококковый пищевой токсикоз: продукты-источники, условия возникновения, клиника, профилактика.
7. Ботулизм, особенности возбудителя, продукты-источники, патогенез, клиника и лечение. Профилактика ботулизма.
8. Пищевые отравления немикробной этиологии: разновидности, причины возникновения.
9. Пищевые отравления ядовитыми растениями: представители, основные токсины, патогенез, особенности клиники, профилактика.
10. Пищевые отравления ядовитыми грибами: представители, основные токсины, патогенез, особенности клиники, профилактика.
11. Пищевые отравления солями тяжелых металлов (свинец): причины, патогенез, особенности клиники, профилактика.
12. Пищевые отравления солями тяжелых металлов (цинк, медь): причины, патогенез, особенности клиники, профилактика.
33. Пищевые отравления нитратами: продукты-источники, патогенез, профилактика. Проблема нитрозосоединений.
34. Пищевые отравления пестицидами: причины, патогенез, профилактика.

**Тема: Принципы лечебного и лечебно-профилактического питания.**

1. Цель и задачи лечебно-профилактического питания.
2. Состав лечебно-профилактического питания (необходимые нутриенты и обоснование их использования)
3. Основные рационы лечебно-профилактического питания.
4. Организация лечебно-профилактического питания на производстве.
5. Цель и задачи лечебного питания.
6. Классификация пищевых продуктов с учетом их лечебного действия.
7. Основные принципы лечебного питания и примеры их применения.

8. Методики определения пищевого статуса человека (идеальной массы тела)
9. Принцип дифференцирования первичного и вторичного алиментарного ожирения.
10. Гигиенические принципы лечебного питания при ожирении.
11. Гигиенические принципы лечебного питания при атеросклерозе.
12. Гигиенические принципы лечебного питания для профилактики преждевременного старения.
13. Основные лечебные диеты и правила их назначения.
14. Классификация лечебных диет (строгие и с выбором блюд), примеры.
15. Лечебные диеты № 0 и 1: при какой патологии применяются, особенности этих диет.
16. Лечебные диеты № 0, 1, 2: при какой патологии применяются, особенности этих диет.
  
17. Лечебные диеты № 3, 4, 5: при какой патологии применяются, особенности этих диет.
18. Лечебные диеты № 6, 7, 8: при какой патологии применяются, особенности этих диет.
19. Лечебные диеты № 9, 10, 11: при какой патологии применяются, особенности этих диет.
20. Лечебные диеты № 12, 13, 14: при какой патологии применяются, особенности этих диет.
22. Контрастные диеты (разгрузочные дни): назначение и использование.
23. Организация лечебного питания в стационаре.

**Раздел: Рациональное питание детей и подростков.**

Выберите один правильный ответ

**1. РАЦИОНАЛЬНЫМ НАЗЫВАЕТСЯ ПИТАНИЕ:**

- 1) богатое жирами и белками;
- 2) соответствующее возрасту ребенка; обеспечивающее здоровье и гармоничное развитие детей,
- 3) способствующее нормальному росту ребенка, правильному развитию органов и тканей, формированию скелета, ЦНС и интеллекта;
- 4) питание ребенка в определенные часы.

**2. ОБЪЕМ ЖЕЛУДКА У РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ 3 ЛЕТ:**

- 1) 250 мл;
- 2) 575-680 мл;
- 3) 800 мл;
- 4) 920 мл.

**3. ПО КАКОЙ ФОРМУЛЕ РАСЧИТЫВАЕТСЯ ОБЪЕМ ПИТАНИЯ У РЕБЕНКА В СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ:**

- 1)  $500 \text{ мл} + 100 * n$  ( $n$  – число лет до 15-ти);
- 2)  $100 \text{ мл} + 200 * n$  ( $n$  – число лет до 15-ти);
- 3)  $1000 \text{ мл} + 300 * n$  ( $n$  – число лет до 15-ти);
- 4)  $1000 \text{ мл} + 100 * n$  ( $n$  – число лет до 15-ти).

**4. КАКОЙ ОБЪЕМ МОЛОКА В СУТКИ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧАТЬ ДЕТИ В ВОЗРАСТЕ 4 ЛЕТ:**

- 1) 800 мл;
- 2) 300 мл;
- 3) 500 мл;
- 4) 1000 мл.

**5. ПОД РЕЖИМОМ ПОНИМАЮТ:**

- 1) употребление пищи в определенные часы и в определенном объеме;
- 2) соблюдение определенных часов приема пищи и интервалов между ними, наилучшее распределение количества принимаемой пищи и ее энергетической ценности в течение суток;
- 3) употребление качественной пищи, богатой витаминами

4) соответствие рациона питания возрастным требованиям.

6. ВИТАМИН Д СОДЕРЖИТСЯ В:

- 1) желтке;
- 2) овощах;
- 3) хлебе грубого помола;
- 4) мясе.

7. СУХОЙ ЯРКИЙ ( ФУКСИНОВЫЙ) ЯЗЫК ОТМЕЧАЕТСЯ ПРИ ДЕФИЦИТЕ:

- 1) В2;
- 2) В6;
- 3) В12;
- 4) РР.

8. ВИТАМИН А ИМЕЕТ НАЗВАНИЕ :

- 1) ретинол;
- 2) токоферол;
- 3) биотин;
- 4) цианокобаламин.

9. ВИТАМИН К ОБЛАДАЕТ СВОЙСТВОМ

- 1) принимает участие в процессах свертывания крови;
- 2) 2) принимает участие в синтезе аминокислот;
- 3) 3) участвует в процессе тканевого дыхания;
- 4) 4) абсорбции железа в кишечнике.

5) 10. УРОВЕНЬ НВ У ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ СОСТАВЛЯЕТ:

- 6) 1) 80-90 г/л;
- 7) 2) 90-100 г/л;
- 8) 3) 100-110 г/л;
- 9) 4) 110-120 г/л;

Ситуационные задачи:

Задача 1. Мать ребенка 6 лет обратилась за советом по кормлению ребенка. Составьте рацион на день

Задача 2. Составьте рацион питания на один день школьнику 11 лет.

Задача 3. Составьте рацион питания школьнику 8 лет.

Задача 4. Составьте рацион питания школьнику 14 лет с расчетом суточного объема питания.

Задача 5. Мать ребенка 3 лет обратилась за советом по кормлению ребенка. Составьте рацион на день с расчетом суточного объема пищи.

Задача 6. Мать ребенка 5 лет обратилась за советом по кормлению ребенка. Составьте рацион на день с расчетом суточного объема питания. Какова потребность в белках, жирах, углеводах, ккал.?

Задача 7. Составьте рацион питания школьнику 7 лет.

### Темы для рефератов

1. Умеренность в еде – вот путь к культуре питания XXI века.
2. Переесть не сложно, а вот умерить свой аппетит – не обузданный, развращенный современными красивыми, ароматными, вкусными продуктами – достаточно сложно.
3. Культура питания в семье.
4. Законы биологической адекватности питания.

Типовые задания для оценки освоения

Проверяемые результаты обучения: уметь консультировать по вопросам рационального и диетического питания; знать принципы рационального и диетического питания

Задание.

На приеме у врача ребенок 10 лет с ожирением.

- Дайте рекомендации по коррекции веса.

Эталон ответа

1. Питаться 5 - 6 раз в день не большими порциями. Белок вводить в виде продуктов, содержащих мало животных жиров - телятина, птица, рыба, обезжиренный творог; а углеводы - в виде хлеба грубого помола, кондитерских изделий, содержащих отруби.
2. Исключить сладости, кондитерские изделия из муки тонкого помола: белый хлеб, сдоба, торты, макаронные изделия.
3. Ограничить пищевую соль, острые, соленые блюда.
4. При кулинарной обработке продукты не измельчать, пользоваться растительным маслом при приготовлении блюд.
5. Предпочтительнее овощи и фрукты принимать в сыром, вареном или запеченном виде.
6. Обогащать диету витаминами за счет свежих ягод, овощей, фруктов.
7. Обязательные условия для коррекции массы тела – физические тренировки с постепенным усилением двигательной активности, длительные прогулки на свежем воздухе, занятия плаванием.
8. Направить ребенка на консультацию к эндокринологу для исключения других заболеваний.