**«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ**

**СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА»**

**Практическое занятие №7.**

**1. Тема:** Энергетическая ценность пищи. Методы определения содержания жира в пищевых продуктах

**2. Цель:** изучить методики определения содержания жира в пищевых продуктах. Формирование навыков определения содержания жира в продуктах питания.

**3. Задачи:**

Обучающая: закрепить знания об источниках энергии пищи, методиках определения содержания жира в пищевых продуктах.

Развивающая: сформировать навыки определения содержания жира в продуктах питания.

Воспитывающая: воспитание понимания значимости качественного и безопасного питания для укрепления здоровья и обеспечения высокой работоспособности населения.

**4. Вопросы для рассмотрения:**

1. Источники энергии, содержащиеся в пищи, их калорические коэффициенты. Рекомендуемое соотношение энергетических носителей пищи - белков, жиров и углеводов в суточном пищевом рационе человека.

2. Жирные кислоты и их определяющая роль в свойствах жира. Источники жира (в том числе скрытого) в питании. Значение и роль ПНЖК в образовании биологически активных соединений (эйкозаноидов, простогландинов). Медицинское значение транс-изомеров жирных кислот.

3. Вред от избыточного потребления жиров для здоровья человека. Связь избыточного потребления жира с развитием атеросклероза, ожирения, сахарного диабета.

4. Методы определения содержания жиров в пищевых продуктах.

**5. Основные понятия темы:** энергетическая ценность, калорический коэффициент, белки, жиры, углеводы, полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), транс-изомеры жирных кислот, переедание, ожирение, атеросклероз, артериальное давление, гипертония, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, методики определения содержания жира в продуктах питания.

**6. Рекомендуемая литература:**

1. Королев А.А. Гигиена питания: учеб. / А.А. Королев. – М.: Академия, 2014. – 544 с.
2. Королев А.А. Гигиена питания [Электронный ресурс]: учебник / А. А. Королев. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 624 с.
3. Руководство к практическим занятиям по гигиене питания: учеб. пособие для вузов/ Сетко Н.П., Сетко А.Г., Фатеева Т.А., Володина Е.А., Тришина С.П., Чистякова Е.С.; под общ. ред. Н.П. Сетко. – Оренбург: ОрГМА, 2011. – 652 с.
4. Нормативная документация:

* «О качестве и безопасности пищевых продуктов». Федеральный закон от 02.01.00 № 29-ФЗ.
* «О безопасности пищевой продукции». Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 021/2011 (утв. решением Комиссии Таможенного союза от 9 декабря 2011 г. № 880).
* ГОСТ 5867-90 «Молоко и молочные продукты. Методы определения жира».
* ГОСТ 32261-2013 «Масло сливочное. Технические условия».

1. Лекции кафедры.

**7. Хронокарта занятия.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия | Используемые методы (в т.ч., интерактивные) |
| 1  1.1  1.2  1.3  1.4 | Организационный момент.  Объявление темы, цели занятия.  Оценка готовности аудитории, оборудования и студентов.  Обсуждение вопросов, возникших у студентов при подготовке к занятию.  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии. | Словесные |
| 2 | Входной контроль знаний, умений и навыков студентов: тестовый контроль или письменный контроль по основным понятиям, классификациям по теме занятия. | Письменная работа |
| 3 | Теоретический разбор материала:  студенты отвечают на вопросы для рассмотрения по теме занятия. | Фронтальный опрос |
| 4 | Знакомство с нормативной документацией по теме занятия. | Работа с книгой |
| 5 | Отработка практических умений и навыков.  Освоение методик определения содержания жира в пищевых продуктах. | Словесные  Наглядные  Практические |
| 6 | Заключительная часть занятия:  Обобщение, выводы по теме.  Контроль качества формируемых компетенций (их элементов) студентов по теме занятия: проверка оформления в рабочих тетрадях протоколов практической работы, правильности проведения расчетов, формулировки заключения и предлагаемых рекомендаций. | Словесные |
| 7 | Итого, включая пять перерывов по 5 мин. |  |

**8. Форма организации занятия:** обучающий практикум.

**9. Средства обучения:**

* дидактические (таблицы, схемы, нормативная документация).
* материально-технические (мел, доска, калькулятор, продукты, лабораторная посуда, реактивы).