**«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. 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.

**4. 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.

**5. 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.

**6. Самостоятельная работа студентов к занятию.**

* Изучение вопросов для устной беседы по теме практического занятия.
* Выполнение домашних заданий в рабочих тетрадях для самостоятельной работы: составление развернутого плана ответа на заданную тему; составление конспектов по заданным темам; заполнение таблиц.
* Самостоятельная работа с нормативной документацией.
* Составление докладов, фиксированных сообщений на тему «Вред от избыточного потребления жиров для здоровья человека. Связь избыточного потребления жира с развитием атеросклероза, ожирения, сахарного диабета», «Методы определения содержания жиров в пищевых продуктах».

Виды контроля:

Устный опрос по теме практического занятия, проверка рабочих тетрадей для самостоятельной работы, проверка знания нормативной документации на практическом занятии, выступление с докладом, фиксированным сообщением на практическом занятии.