**Практическое занятие №1.**

**2. Тема:** *«*Питание как фактор здорового образа жизни*».*

**3. Цель:** изучить требования к организации питания как фактора здорового образа жизни. Формирование навыков оптимизации питания современного человека, влиянии их на здоровье детского населения.

**4. Вопросы для рассмотрения:**

1. Питание и профилактика заболеваний, связанных с питанием детей и подростков.
2. Взаимосвязь питания и хронических неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, ожирения, сахарного диабета, желче- и мочекаменной болезни и др.).
3. Понятие алиментарного статуса, методы его оценки. Основные направления индустриализации питания детей в образовательных учреждениях.
4. Мероприятия по оптимизации питания современного человека.
* Обогащенные, функциональные и специализированные продукты. Понятие. Возможности применения.
* Биологически активные добавки (БАДы). Понятие, классификация.
1. Питание и безопасность пищевых продуктов:
* Роль пищевых добавок в составе пищевых продуктов. Влияние на организм.
* Загрязнение продуктов питания чужеродными химическими веществами. Влияние на организм.
1. Нарушения пищевой ценности рационов питания дошкольников и школьников. Продукты питания допускаемые в соответствии с принципами рационального питания.

**5. Основные понятия темы:** Состояние питания как гигиенический показатель. Оценка состояния питания различных групп населения.Организация питания детского населения, проживающего в условиях экологического неблагополучия. Основы алиментарной адаптации. Защитно-адаптационная направленность питания. Роль отдельных пищевых веществ в выработке устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям. Питание и профилактика заболеваний, связанных с недостаточностью питания (белково-энергетическая недостаточность, недостаточность витаминов, йод-дефицитные заболевания, недостаточность кальция, железа, фтора). Взаимосвязь питания и хронических неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, ожирения, сахарного диабета, желче- и мочекаменной болезни и др.). Мероприятия по оптимизации питания современного человека.

Обогащенные, функциональные и специализированные продукты. Понятие. Возможности применения. Биологически активные добавки (БАДы). Понятие, классификация. Питание и безопасность пищевых продуктов: Роль пищевых добавок в составе пищевых продуктов, загрязнение продуктов питания чужеродными химическими веществами. Влияние на организм.

**6. Рекомендуемая литература:**

1. Кучма, В. Р. Основы формирования здоровья детей: учебник для студентов медицинских вузов / В. Р. Кучма. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. - 315 с.
2. Кучма, В. Р.Гигиена детей и подростков: учебник для студентов медицинских вузов / В. Р. Кучма. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 528 с.

**7. Самостоятельная работа студентов к занятию.**

* Изучение вопросов для устной беседы по теме практического занятия.
* Подготовка к входному тестированию для проверки исходного уровня знаний на практическом занятии.
* 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.
* Изучение вопросов отведенных на самостоятельное изучение студентами.

Виды контроля:

Устный опрос по теме практического занятия, входной контроль на занятии в виде тестирования, проверка рабочих тетрадей для самостоятельной работы, проверка знания нормативной документации на практическом занятии.