**МОДУЛЬ № 1. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ. ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ В СВЯЗИ С ХАРАКТЕРОМ ПИТАНИЯ И РАЗРАБОТКА МЕРОПРИЯТИЙ ПО ЕГО РАЦИОНАЛИЗАЦИИ**

**Лекция №1**

**Тема: Гигиена питания как наука и область практической деятельности. Теоретические основы рационального питания. Теория сбалансированного, адекватного питания.**

**Цель:** Ознакомить студентов с содержанием, задачами и методами гигиены питания, дать понятие о теоретических основах рационального питания, сформировать у студентов представление о теориях сбалансированного, адекватного питания.

**Аннотация лекции.** Введение в предмет. Содержание предмета. Методы гигиены питания. Связь гигиены питания с другими науками. История гигиены питания в эмпирический период и зарождение ее как науки в России. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие науки о питании. Требования к рациональному питанию человека. Сбалансированность пищевого рациона по содержанию основных пищевых веществ. Нормирование основных пищевых веществ и энергопотребления человека. Режим питания. Анализ основных теорий питания и их применение на современном этапе.

**Форма организации лекции:** традиционная, вводная.

**Методы, используемые на лекции:** словесные, наглядные.

**Средства обучения:**

- дидактические (таблицы, схемы).

- материально-технические (мел, доска, мультимедийный проектор).