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

**Лекция №2**

**Тема: Белки, жиры и углеводы - основа полноценного питания.**

**Цель:** сформировать у студентов представление о биологической роли, проявлениях избыточности и недостаточности белков, жиров и углеводов в питании, дать понятие об основных источниках белков, жиров и углеводов в питании.

**Аннотация лекции.** Белки животного и растительного происхождения. Аминокислоты, как составная часть белка. Рекомендуемые потребности в белке и аминокислотах. Белковая ценность пищевых продуктов. Болезни недостаточности и избыточности белкового питания. Факторы, влияющие на белковые потребности организма. Основные пути решения проблемы белкового питания населения. Гигиеническая оценка источников липидов и углеводов. Состав и свойства пищевых жиров и углеводов, их усвоение. Полиненасыщенные жирные кислоты, их значение в питании. Потребность и нормирование жиров и углеводов. «Защищенные» и «незащищенные» углеводы. Болезни, связанные с неадекватным использованием в питании углеводов и жиров.

**Форма организации лекции:** традиционная, объяснительная, установочная.

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

**Средства обучения:**

- дидактические (таблицы, схемы).

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