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

**Лекция №3**

**Тема: Физиолого-гигиеническая роль витаминов в питании человека как одно из условий рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.**

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

**Аннотация лекции.** Значение витаминов в жизнедеятельности организма. Коферментная роль витаминов. Связь витаминов с другими видами обмена веществ и иммунобиологической реактивности организма. Витаминная недостаточность и ее профилактика. Продукты - источники жиро - и водорастворимых витаминов. Принципы нормирования витаминов в различных условиях жизни и деятельности человека.

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

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

**Средства обучения:**

- дидактические (таблицы, схемы).

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