**Модуль 1**

**Гигиеническая оценка факторов окружающей среды в аптечных учреждениях и химико-фармацевтических предприятиях.**

**Практическое занятие №4.**

**Тема: Гигиенические основы питания. Принципы рационального и адекватного питания.**

**Цель:** Ознакомить студентов со значением питания для здоровья населения, понятием и принципами рационального и адекватного питания, физиологическими нормами в пищевых веществах и энергии для различных групп населения, значением заменимых и незаменимых (эссенциальных) питательных веществ в жизнедеятельности организма человека, ролью белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в питании, основными заболеваниями, возникающими в результате избыточного или недостаточного питания, ознакомить с понятием диетического и лечебно-профилактического питания.

**Задачи:**

* Обучающая: закрепить знания о значении питательных веществ для организма человека, охарактеризовать принципы рационального и адекватного питания, конкретизировать причины заболеваний, связанных с нарушением питания, сформировать представление о лечебно-профилактическом и диетическом питании.
  + Развивающая: способствовать развитию навыков и умений по гигиенической оценке рациона питания с последующей разработкой рекомендаций по его коррекции с учетом физиологических потребностей.
  + Воспитывающая: формировать у студентов мотивации на формирование навыков и умений здорового образа жизни.

**Вопросы для рассмотрения:**

1. Пища и её влияние на организм.
2. Принципы рационального и адекватного питания. Физиологические нормы питания.
3. Значение белков в жизнедеятельности организма.
4. Значение жиров в питании человека.
5. Значение углеводов в жизнедеятельности организма.
6. Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.
7. Понятие о лечебно-профилактическом питании и его значение в охране здоровья работников фармацевтических предприятий.

**Основные понятия темы:** питательные вещества, энергетический обмен, рациональное питание, принципы рационального питания (количественная, качественная характеристика, сбалансированность, режим, легкоусвояемость и безопасность), адекватное питание, нормы физиологических потребностей, энергетическая и биологическая ценность, лечебно-профилактическое питание).

**Рекомендуемая литература:**

1. Большаков А.М. Общая гигиена. Учебник. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 462 с.
2. Дрожжина Н.А., Фомина А.В., Кича Д.И. Общая гигиена. Руководство к лабораторным занятиям. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 288 с.
3. Гигиенические основы рационального питания [Текст] : учеб. пособие для обуч. по осн. проф. образовательным программам высш. образования-программам специалитета по спец. "Леч. дело", "Педиатрия", "Фармация", "Стоматология" / А. Г. Сетко [и др.] ; ред. А. Г. Сетко, 2015. - 132 с.
4. Лечебно-профилактическое питание в профилактике профессиональных заболеваний [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Г. Сетко [и др.] ; ред. А. Г. Сетко, 2014. - 114 с. с. ; 1 эл. опт. Диск.
5. Тестовые задания по общей гигиене / Сетко А.Г., Володина Е.А., Тришина С.П., Кудисов С.А., Васильева Ф.Ф., Сетко Н.П.- Оренбург, 2014. – 79с.
6. Нормативная документация:

- МУ 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» 18.12.2008 г.

- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 16 февраля 2009 г. N 46н «Об утверждении Перечня производств, профессий и должностей, работа в которых дает право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания в связи с особо вредными условиями труда, рационов лечебно-профилактического питания, норм бесплатной выдачи витаминных препаратов и Правил бесплатной выдачи лечебно-профилактического питания».

- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 16 февраля 2009 г. N 45н «Об утверждении норм и условий бесплатной выдачи работникам, занятым на работах с вредными условиями труда, молока или других равноценных пищевых продуктов, Порядка осуществления компенсационной выплаты в размере, эквивалентном стоимости молока или других равноценных пищевых продуктов, и Перечня вредных производственных факторов, при воздействии которых в профилактических целях рекомендуется употребление молока или других равноценных пищевых продуктов».

1. Лекции кафедры.

**Форма организации занятия**: обучающий практикум.

**Средства обучения:**

* дидактические (таблицы, схемы, нормативная документация).
* материально-технические (мел, доска, калькулятор, весы, ростомер).