**Лекция №4.**

1. **Тема:** **Питание как фактор здоровья. Роль питания для сохранения здоровья населения.**
2. **Цель:** Ознакомить студентов с понятием и принципами рационального и адекватного питания, проблемами питания человека в современных условиях, влиянием питания на формирование патологии, ролью недостаточного и избыточного питания на здоровье населения.
3. **Аннотация лекции.**

Основы рационального питания. Значения работ И. П. Павлова для науки о питании. Требования к рациональному питанию: количественная характеристика рациона (калорийность). Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения; качественная характеристика рациона, значение белков, жиров, углеводов и минеральных солей, принципы их нормирования у различных групп населения; понятие о сбалансированности рациона; режим питания; усвояемость пищевых веществ: безвредность, соблюдение санитарных правил при производстве, транспортировки и кулинарной обработке пищевых продуктов. Профилактика алиментарных заболеваний, связанных с нарушением принципов рационального питания.

1. **Форма организации лекции:** объяснительная, установочная, традиционная.
2. **Методы, используемые на лекции:** объяснительно-иллюстративная.
3. **Средства обучения:**

* дидактические (таблицы, схемы, фотоизображения, рисунки, иллюстрации).
* материально-технические (мел, доска, мультимедийный проектор).