

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 14.06.2024 14:54:58

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2e5a4e71dbee

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Кафедра терапии и профессиональных болезней



Проректор по учебной работе  
Валентин Д.А.

05 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Уровень образования

Высшее – специалитет

Специальность

32.05.01 Медико-профилактическое дело

Квалификация

Врач по общей гигиене, по эпидемиологии

Форма обучения

Очная

Для приема: 2024

Уфа – 2024

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС ВО 3 по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №552 от «15» июня 2017 г.;
- 2) Учебный план по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России от «30» мая 2024 г., протокол № 5;
- 3) Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ №399 от «25» июня 2015 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области медико-профилактического дела».

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры терапии и профессиональных болезней от «10» апреля 2024 г., протокол № 4.

Заведующий кафедрой


  
Бакиров А.Б.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена УМС по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело от «24» апреля 2024 г., протокол № 7.

**Председатель УМС**

по специальности

32.05.01 Медико-профилактическое дело

  
Галимов Ш.Н.

Разработчики:

Э.Х. Ахметзянова, профессор кафедры терапии и профессиональных болезней

З.Ф. Гимаева, профессор кафедры терапии и профессиональных болезней

Д.Х. Калимуллина, профессор кафедры терапии и профессиональных болезней

Е.З. Галиева, доцент кафедры терапии и профессиональных болезней

А.Х. Хусаинова, ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:

стр.

1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	4
2.	Требования к результатам освоения учебной дисциплины	5
2.1.	Типы задач профессиональной деятельности	5
2.2.	Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине	5
3.	Содержание рабочей программы	6
3.1.	Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы	6
3.2.	Перечень разделов учебной дисциплины и компетенций с указанием соотнесенных с ними тем разделов дисциплины	6
3.3.	Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля	8
3.4.	Название тем лекций и количество часов по семестрам учебной дисциплины (модуля)	11
3.5.	Название тем практических занятий и количество часов по семестрам учебной дисциплины (модуля)	11
3.6.	Лабораторный практикум	12
3.7.	Самостоятельная работа обучающегося	12
4.	Оценочные материалы для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)	15
4.1.	Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.	15
4.2.	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по учебной дисциплине (модуля), соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	16
5.	Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля)	17
5.1.	Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины (модуля)	17
5.2.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля)	18
6.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля)	18
6.1.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля)	18
6.2.	Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы	19
6.3.	Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	20

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы здорового питания» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на I курсе во 2 семестре.

Цели изучения дисциплины: формирование основных понятий и терминов, используемых в гигиене питания, ознакомление с принципами рационального питания, алиментарными нарушениями и заболеваниями, возникающими при их несоблюдении, а также изучение воздействия на состояние здоровья пищевых продуктов, не отвечающим санитарным требованиям.

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по учебной дисциплине (модулю)
ОПК-2. Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения	ОПК - 2.1. Умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний	Знать основные методы и средства информирования населения о здоровом питании, повышения его грамотности в вопросах профилактики алиментарных заболеваний Уметь применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом питании, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний
	ОПК-2.2. Владеет навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.	Владеть навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровое питание, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.
ПК-4. Способен и готов к разработке, организации и выполнению комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения	ПК-4.1. Знает принципы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения	Знать принципы организации здорового питания, направленные на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения Уметь организовать здоровое питание. Владеть навыками оценки характера питания населения с целью разработки профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости

## 2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

### 2.1. Типы задач профессиональной деятельности

Типы задач профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания учебной дисциплины:

- профилактический.

### 2.2. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и индекса трудовой функции

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций

№ п/п	Номер/ индекс компетенции (или его части) и ее содержание	Номер индикатора компетенции (или его части) и его содержание	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практических навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6
1	ОПК-2. Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения	ОПК-2.1. Умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний ОПК-2.2. Владеет навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.	С/01.7 Организация и проведение санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.	обучение населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного и профилактического характера с оценкой их эффективности	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы
2	ПК-4. Способен и готов к разработке, организации и выполнению комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических	ПК-4.1. Знает принципы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на	С/01.7 Организация и проведение санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий	оценка адекватности питания и гигиенической грамотности, формирование у населения позитивной мотивации, направленной	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы

	х мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения	повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения	й.	на сохранение и повышение уровня здоровья	
--	--	---	----	---	--

### 3. Содержание рабочей программы

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры	
		часов	
		2	
1	2	3	
Контактная работа (всего), в том числе:	72/2,0	72	
Лекции (Л)	22/0,6	22	
Практические занятия (ПЗ)*	50/1,4	50	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, в том числе:</b>	36/1,0	36	
Подготовка к занятиям (ПЗ)	14/0,4	14	
Подготовка к текущему контролю (ПТК)	10/0,3	10	
Подготовка к промежуточному контролю (ППК)	12/0,3	12	
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)	-	
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	108	108
	ЗЕТ	3	3

\* - в том числе практическая подготовка

#### 3.2. Перечень разделов учебной дисциплины и компетенций с указанием соотнесенных с ними тем разделов дисциплины

№ п/п	Индекс компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела (темы разделов)
1	ОПК-2 ПК-4	Введение в дисциплину. Основные понятия здорового питания	1.1. Факторы, определяющие здоровое питание. 1.2. Принципы пропаганды здорового питания. Организация общественных акций по пропаганде здорового питания. Общие принципы профилактики заболеваний пищеварительной системы. 1.3. Здоровое питание: определение, пути организации. Социальная престижность

			здорового питания. 1.4. Гигиенические подходы к формированию здорового питания. Значение гигиенического воспитания в формирование здорового питания. Виды и формы санитарно-просветительной работы по формированию здорового питания, их характеристика.
2	ОПК-2 ПК-4	Общая характеристика питания человека	2.1. Строение и функции пищеварительной системы. 2.2. Современные виды питания. Вегетарианское, смешанное и другие виды питания. Принципы питания. Умеренность, сбалансированность. Биологическая ценность в питании (сыроедение, диетическое питание). Проблема смешанного питания. Правила сочетания питания.
3	ОПК-2 ПК-4	Рациональное питание	3.1. Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности. 3.2. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Пищевые вещества. 3.3. Калорийность питания в зависимости от энергозатрат.
4	ОПК-2 ПК-4	Углеводы и роль в питании человека	4.1. Роль углеводов в жизнедеятельности организма. 4.2. Причины нарушения обмена углеводов. 4.3. Заболевания, вызванные нарушением углеводного обмена. Меры профилактики.
5	ОПК-2 ПК-4	Белки – как важнейшие питательные вещества, их роль в питании человека.	5.1. Биологическая роль белков. Белковосодержащие продукты. Энергетическая ценность белков. 5.2. Белковая недостаточность: причины и симптомы. Меры профилактики.
6	ОПК-2 ПК-4	Липиды и роль в питании человека	6.1. Строение, свойства, классификация, биологическая роль липидов. Биологическая ценность жиров. 6.2. Характеристика жиров пищевых продуктов, их энергетическая ценность. Потребность в жирах людей разного возраста, пола, разного характера труда, разного местожительства. 6.3. Фосфолипиды, их биологическая ценность. Холестерин. Причины нарушения обмена жиров в организме человека. Проблемы ожирения.
7	ОПК-2 ПК-4	Витамины и ферменты, классификация, их биологическая роль в питании	7.1. Общая характеристика, номенклатура и классификация витаминов. Основные жир- и водорастворимые витамины. 7.2. Биологическая роль витаминов. Авитаминозы и гиповитаминозы, и их причины. 7.3. Влияние характера питания на витаминную недостаточность.

8	ОПК-2 ПК-4	Минеральные вещества. Их роль в жизнедеятельности организма.	8.1.Общая характеристика. Роль минеральных веществ в жизнедеятельности организма. 8.2.Причины нарушения обмена минеральных веществ в организме человека. Меры профилактики.
9	ОПК-2 ПК-4	Пищевые добавки и их биологическая роль	9.1.Продукты, содержащие биологически активные вещества. Влияние цивилизации и научно-технического процесса на продукты питания, изменение их химического состава. 9.2.Альтернативные пути повышения уровня здоровья, продолжительности жизни, роль пищевых добавок для организма человека.
10	ОПК-2 ПК-4	Лечебно-профилактическая роль питания. Способы приготовления пищи.	10.1.Голод и аппетит. Кулинарная обработка пищевых продуктов, «живая» и «мертвая» пища. Гигиенисты и их взгляд на питание (П. Брегг, Г. Шелтон, Н.Уокер). 10.2.Концепция чистого организма. Очищение организма и здоровье. Голодание, пост, разгрузочно-диетическая терапия. Правила приема пищи.
11	ОПК-2 ПК-4	Вода как основа жизни	11.1.Значение воды в жизнедеятельности организма. 11.2.Нормы потребления воды в зависимости от возраста, пола, образа жизни, вида трудовой деятельности. Водный комфорт. Понятие. 11.3.Причины обезвоживания организма. Симптомы водной недостаточности. Меры профилактики.

### 3.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛП	ПЗ*, ПП	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	Введение в дисциплину. Основные понятия здорового питания.	2	-	4	3	9	1-3 письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
2	2	Общая характеристика питания человека.	2	-	5	4	11	1-3 письменное тестирование,



								устный опрос, контроль выполнения СР, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
3	2	Рациональное питание.	2	-	5	4	11	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
4	2	Углеводы и их роль в питании человека.	2	-	4	3	9	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
5	2	Белки – как важнейшие питательные вещества, их роль в питании чело- века.	2	-	4	3	9	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
6	2	Липиды и их роль в питании человека	2	-	4	3	9	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных

								задач, контрольное занятие
7	2	Витамины и ферменты, классификация, их биологическая роль в питании	2	-	5	3	10	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
8	2	Минеральные вещества. Их роль в жизнедеятельности организма.	2	-	5	3	10	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
9	2	Пищевые добавки и их биологическая роль	2	-	4	3	9	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
10	2	Лечебно-профилактическая роль питания	2	-	5	4	11	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
11	2	Вода как основа жизни	2	-	5	3	10	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР,

								реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
		<b>ИТОГО</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>зачет</b>

\* - в том числе практическая подготовка

### 3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.

№ п/п	Название тем лекций учебной дисциплины	Семестр
		2
1	2	3
1	Введение в дисциплину. Основные понятия здорового питания	1
2	Строение и функции пищеварительной системы	2
3	Современные виды питания	2
4	Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях	2
5	Калорийность питания в зависимости от энергозатрат организма	2
6	Углеводы и их роль в питании человека	1
7	Ожирение проблема современности. Меры профилактики	2
8	Белки – как важнейшие питательные вещества, их роль в питании человека	1
9	Липиды и их роль в питании человека	1
10	Витамины и ферменты, классификация, их биологическая роль в питании	2
11	Минеральные вещества. Их роль в жизнедеятельности организма	2
12	Пищевые добавки и их биологическая роль	2
13	Лечебно-профилактическая роль питания	1
14	Значение воды в жизнедеятельности организма	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>22</b>

### 3.5. Название тем практических занятий, в том числе практической подготовки и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.

№ п/п	Название тем практических занятий учебной дисциплины	Семестр
		2
1	2	3
1.	Введение в дисциплину. Основные понятия	2
2.	Строение и функции пищеварительной системы	3
3.	Современные виды питания. Вегетарианское, смешанное и другие виды питания. Принципы питания	3
4.	Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях.	3
5.	Калорийность питания в зависимости от энергозатрат организма	3
6.	Принципы рационального питания. Суточный рацион. Требования к суточному рациону.	3
7.	Роль углеводов в жизнедеятельности организма	3

8.	Биологическая роль белков. Белковая недостаточность: причины и симптомы. Меры профилактики	3
9.	Строение, свойства, классификация, биологическая роль липидов. Биологическая ценность жиров	3
10.	Фосфолипиды, их биологическая ценность. Холестерин. Причины нарушения обмена жиров в организме человека. Проблемы ожирения	3
11.	Общая характеристика, номенклатура и классификация витаминов. Основные жиро- и водорастворимые витамины	3
12.	Роль минеральных веществ в жизнедеятельности организма. Причины нарушения обмена минеральных веществ в организме человека	3
13.	Пищевые добавки и их биологическая роль	3
14.	Лечебно-профилактическая роль питания. Способы приготовления пищи. Голод и аппетит	3
15.	Рацион питания в период повышенных физических и умственных нагрузок.	3
16.	Очищение организма и здоровье. Голодание, пост, разгрузочно-диетическая терапия. Правила приема пищи.	3
17.	Водный комфорт. Понятие. Причины обезвоживания организма. Симптомы водной недостаточности. Меры профилактики.	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>50</b>

**3.6. Лабораторный практикум не предусмотрен учебным планом.**

**3.7. Самостоятельная работа обучающегося**

**3.7.1. Виды СР (АУДИТОРНАЯ РАБОТА) не предусмотрена**

**3.7.2. Виды СР (ВНЕАУДИТОРНАЯ РАБОТА)**

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СР	Всего часов
1	2	3	4	5
1.	2	Заболевания, связанные с избыточным питанием	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
2.	2	Использование в питании несочетаемых продуктов	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
3.	2	Заболевания пищеварительной системы связанные с избыточным и недостаточным питанием	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
4.	2	Значение белков, жиров и углеводов в питании здорового и больного человека	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
5.	2	Значение микроэлементов в питании здорового и больного человека	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
6.	2	Вредное воздействие нитратов и нитритов на организм человека	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3

7.	2	Определение понятие «лишний вес»	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
8.	2	Адаптационные возможности организма при голодании	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
9.	2	Питание организма при выполнении физических нагрузок	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
10.	2	Пищевые добавки: польза и вред	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
11.	2	Повышение сопротивляемости организма питанием	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
12.	2	Влияние паразитов на обмен веществ	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
<b>ИТОГО часов в семестре:</b>				<b>36</b>

### 3.7.3. Примерная тематика контрольных вопросов

#### Семестр № 2

1. Здоровое питание и факторы его формирования.
2. Суточный рацион. Требования к суточному рациону.
3. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, их значение в питании.
4. Биологические аспекты здорового питания.
5. Питание в разные возрастные периоды.
6. Важнейшие условия здорового питания.
7. Причины избыточного веса и ожирения. Определение ИМТ.
8. Пищевые инфекции и отравления.
9. Биологически активные добавки. Польза и вред.
10. Витаминоподобные вещества, минеральные элементы, их значение для нормального функционирования живых организмов. Потребности организма.
11. Курение и пищеварительный тракт.
12. Алкоголь и пищеварительный тракт.
13. Использование в питании несочетаемых продуктов.
14. Причины недостаточного питания.
15. Домашнее питание и питание вне дома: достоинства и недостатки.
16. Питание отдельных групп населения (общественное питание).
17. Понятие определения «национальная кухня». Виды.
18. Вода как основа жизнедеятельности организма.
19. Энергетические затраты и энергетическая ценность питания. Понятие «энергетический баланс».
20. Регулируемые и нерегулируемые траты энергии, потребность в калориях.
21. Пищевые волокна и их роль в обмене веществ.
22. Избыточное питание, как причина заболеваний различных органов.
23. Определение и классификация пищевых отравлений бактериальной, микробной и немикробной природы.
24. Основные принципы организации оздоровительного питания.

25. Основные факторы, определяющие здоровье обучающихся.
26. Особенности питания в зависимости от трудовой деятельности.
27. Профилактика инфекций и отравлений различной природы.
28. Понятие о рациональном, сбалансированном питании.
29. Методы изучения питания.
30. Питание отдельных групп населения (общественное питание).
31. Хранение и обработка готовых блюд и кулинарных изделий.
32. Принципы и нормы рационального питания.
33. Основы личной гигиены работников общественного питания.
34. Проблемы формирования здорового питания жизни на этапах развития человека.
35. Кулинарная обработка мяса, рыбы и овощей: холодная, тепловая, варка и жарение.
36. Стресс и питание.
37. Виды питания (вегетарианское, смешанное, сыроедение) и другие виды питания.
38. Физическая культура и оздоровительное питание.
39. Рестораны быстрого питания: вред и польза.
40. Роль семьи в системе здорового питания.
41. Кофе, соль, сахар – наши друзья или враги?
42. Оценка здорового питания, ее методы.
43. Подходы к организации и проведению оздоровительного питания в разные возрастные периоды.
44. Основные применяемые материалы для изготовления посуды.
45. Правила кулинарной обработки пищевых продуктов.
46. Профилактика заболеваний, связанных с некачественным питанием.
47. Особенности рационального (здорового) питания для различных групп населения: детей и подростков, пожилых людей, работников умственного труда, спортсменов.
48. Особенности рационального (здорового) питания для лиц, проживающих в неблагоприятных климатических и экологических условиях.
49. Значение пищевых цепей миграции токсических и радиоактивных веществ через пищевые продукты к человеку.
50. Качество и безопасность пищевых продуктов.
51. Понятие «диетическое питание».
52. Питание и иммунитет.

#### **4. Оценочные материалы для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины**

##### **4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.**

Код и формулировка компетенции: ОПК-2. Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
ОПК - 2.1. Умеет планировать и	Знать основные методы и средства информирования	Не умеет планировать и применять наиболее	Умеет планировать и применять наиболее

применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний	населения о здоровом питании, повышения его грамотности в вопросах профилактики алиментарных заболеваний Уметь применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом питании, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний	эффективные методы и средства информирования населения о здоровом питании, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний	эффективные методы и средства информирования населения о здоровом питании, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний
ОПК-2.2. Владеет навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.	ОПК-2.2. Владеет навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.	Не владеет навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.	Владеет навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.

Код и формулировка компетенции: ПК-4. Способен и готов к разработке, организации и выполнению комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
ПК-4.1. Знает принципы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение	Знать принципы организации здорового питания, направленные на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения Уметь организовать здоровое питание. Владеть навыками	Не знает способы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов	Хорошо знает способы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости

неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения	оценки характера питания населения с целью разработки профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости	населения	различных контингентов населения
--	--	-----------	----------------------------------

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.**

<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине</b>	<b>Оценочные средства</b>
ОПК - 2.1. Умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний	Знать основные методы и средства информирования населения о здоровом питании, повышения его грамотности в вопросах профилактики алиментарных заболеваний Уметь применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом питании, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы
ОПК-2.2. Владеет навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.	Владеть навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровое питание, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы
ПК-4.1. Знает принципы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной	Знать принципы организации здорового питания, направленные на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения Уметь организовать здоровое питание. Владеть навыками оценки характера питания населения с	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы



заболеваемости различных контингентов населения	целью разработки профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости	
---	---	--

## 5. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины

### 5.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины

<b>Основная литература</b>		
1.	Лапкин, М. М. Основы рационального питания : учебное пособие / М. М. Лапкин [и др. ] ; под ред. М. М. Лапкина. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 304 с. - ISBN 978-5-9704-5210-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970452103.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970452103.html</a>	Неограниченный доступ
2.	Королев, А. А. Гигиена питания : руководство для врачей / А. А. Королев. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-МЕДИА, 2021. - 572, [4] с. : ил.	5
3.	Королев, А. А. Гигиена питания : Руководство для врачей / А. А. Королев. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. - ISBN 978-5-9704-3706-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437063.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437063.html</a>	
<b>Дополнительная литература</b>		
1.	Альбом порций продуктов и блюд школьного питания [Текст] : учеб. пособие / Т. Р. Зулькарнаев [и др.] ; ГБОУ ВПО "Баш. гос. мед. ун-т МЗ РФ". - Уфа, 2012. - 109 с.	100
2.	Альбом порций продуктов и блюд школьного питания [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т. Р. Зулькарнаев [и др.] ; ГБОУ ВПО "Баш. гос. мед. ун-т МЗ РФ". - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2012. - Текст: электронный // БД «Электронная учебная библиотека». – URL: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib425.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib425.pdf</a>	Неограниченный доступ
3.	Королев, А. А. Гигиена питания : руководство к практическим занятиям : [учебное пособие рек. по спец. 32.05.01 "Медико-профилактическое дело"] / А. А. Королев, Е. И. Никитенко. - Москва : ГЭОТАР-МЕДИА, 2019. - 263 с. : ил.	25
4.	Королев, А. А. Гигиена питания. Руководство к практическим занятиям : учебное пособие / Королев А. А. , Никитенко Е. И. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 272 с. - ISBN 978-5-9704-4872-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970448724.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970448724.html</a>	
5.	Гигиена питания [Электронный ресурс] : руководство / Баш. гос. мед. ун-т ; сост. Т. Р. Зулькарнаев [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - Текст: электронный // БД «Электронная учебная библиотека». <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib222.doc">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib222.doc</a>	Неограниченный доступ

6.	Методы изучения фактического питания и оценки пищевого статуса [Текст] : руководство / ГОУ ВПО БГМУ ; сост. Т. Р. Зулкарнаев [и др.]. - Уфа, 2010. - 96 с.	50
7.	Методы изучения фактического питания и оценки пищевого статуса [Электронный ресурс] : руководство / ГОУ ВПО БГМУ ; сост. Т. Р. Зулкарнаев [и др.] ; сопр. А. И. Салимгареева. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - Текст: электронный // БД «Электронная учебная библиотека». <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib269.doc">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib269.doc</a>	Неограниченный доступ
8.	Тутельян, В. А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания [Текст] : справочник / В. А. Тутельян. - М. : ДеЛи плюс, 2012. - 283 с.	20
9.	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО	<a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>
10.	База данных «Электронная учебная библиотека»	<a href="http://library.bashgmu.ru">http://library.bashgmu.ru</a>
11.	ЭБС "Букап	<a href="https://www.books-up.ru">https://www.books-up.ru</a>

## 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля)

1. <https://www.medicinform.net/> (Медицинская информационная сеть)
2. <https://www.studentlibrary.ru/> (Консультант студента)

## 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине

### 6.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине

Таблица

№ п/п	Наименование вида образования, уровня образования, профессии, специальности, направления подготовки (для профессионального образования), подвида дополнительного образования	Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, (с указанием номера такового объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации)
1	2	3	4
1	Уровень образования Высшее – специалитет	ФБУН «Уфимский НИИ медицины труда и экологии человека», кафедра терапии и профессиональных болезней с	Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Кувькина, корп. 94, учебная аудитория № 248.

	Специальность 32.05.01 Медико-профилактическое дело	курсом ИДПО: Учебная аудитория № 248. Оборудование: учебная мебель на 25 рабочих мест, рабочее место преподавателя (стол, стул), доска учебная меловая, компьютер, мультимедийный проектор, экран, стенды с учебно-методическими материалами, демонстрационный и справочный материал	
--	--	--	--

## 6.2. Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

1. <http://www.pubmedcentral.nih.gov> - U.S. National Institutes of Health (NIH). Свободный цифровой архив журнальных публикаций по результатам биомедицинских научных исследований.
2. <http://medbiol.ru> - Сайт для образовательных и научных целей.
3. <http://www.biochemistry.org> - Сайт Международного биохимического общества (The International Biochemical Society).
4. <http://www.clinchem.org> - Сайт журнала Clinical Chemistry. Орган Американской ассоциации клинической химии - The American Association for Clinical Chemistry (AACC). (Международное общество, объединяющее специалистов в области медицины, в сферу профессиональных интересов которых входят: клиническая химия, клиническая лабораторная наука и лабораторная медицина).
5. <http://biomolecula.ru/> - биомолекула - сайт, посвященный молекулярным основам современной биологии и практическим применениям научных достижений в медицине и биотехнологии.
6. <https://www.merlot.org/merlot/index.htm> - MERLOT - Multimedia Educational Resource for Learning and Online Teaching.
7. [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) - национальная библиографическая база данных научного цитирования (профессиональная база данных)
8. [www.scopus.com](http://www.scopus.com) - крупнейшая в мире единая реферативная база данных (профессиональная база данных)
9. [www.pubmed.com](http://www.pubmed.com) - англоязычная текстовая база данных медицинских и биологических публикаций (профессиональная база данных).

### 6.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование	Описание	Кол-во	Поставщик	Где установлено
1.	Права на программу для ЭВМ корпоративная лицензия на специальный набор программных продуктов <b>Microsoft Desktop School ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEdition Enterprase</b>	Операционная система Microsoft Windows + офисный пакет Microsoft Office	200	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
2.	Права на программу для ЭВМ набор веб-сервисов, предоставляющих доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office для образования <b>Microsoft Office 365 A5 for faculty - Annually</b>	Организация ВКС Microsoft Teams	25	ООО «Софтлайн Трейд»	Лекционные аудитории Кафедры и подразделения Университета
3.	Права на программу для ЭВМ система антивирусной защиты персональных компьютеров <b>Dr.Web Desktop Security Suite</b> Комплексная защита + Центр управления	Антивирусная защита (российское ПО)	1750	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервера, кафедры и подразделения Университета
4.	Права на программу для ЭВМ система антивирусной защиты рабочих станций и файловых серверов <b>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 1 year Educational Renewal License</b>	Антивирусная защита (российское ПО)	450	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
5.	Права на программу для ЭВМ Офисное программное обеспечение <b>МойОфис Стандартный</b>	Офисный пакет (российское ПО)	120	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
6.	Права на программу для ЭВМ Операционная система для образовательных учреждений <b>Астра Linux Common Edition</b>	Операционная система (российское ПО)	40	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
7.	Права на программу для ЭВМ Система контент-фильтрации <b>SkyDNS</b>	Фильтрация интернет-контента (российское ПО)	1	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервер

8.	Права на программу для ЭВМ Система для организации и проведения веб-конференций, вебинаров, мастер-классов <b>Mirapolis Virtual Room</b>	Организации веб-конференций, вебинаров, мастер-классов (российское ПО)	1	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервер
9.	Права на программу для ЭВМ Система дистанционного обучения <b>Русский Moodle 3KL</b>	Учебный портал (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	«Софтлайн Трейд»	Хостинг на внешнем ресурсе
10.	Права на программу для ЭВМ "АИС «БИТ: Управление вузом»"	Электронный деканат (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	Компания «Первый БИТ»	Сервер
11.	Права на программу для ЭВМ «1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения» (неогр. кол-во пользователей)	Корпоративный портал (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	ООО «ВэбСофт»	Сервер
12.	Права на программу для ЭВМ «1С-Битрикс: Управление сайтом - Эксперт»	Сайт ОО (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	ООО «ВэбСофт»	Хостинг на внешнем ресурсе
13.	Права на программу для ЭВМ «1С-Битрикс: Сайт учебного заведения»		1	ООО «ВэбСофт»	Хостинг на внешнем ресурсе

