Департамент образования и науки города Москвы

Государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования города Москвы

«Московский городской педагогический университет»

Институт естествознания и спортивных технологий

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«К.М.03.01. Гигиена питания»**

Направление подготовки/Специальность

**44.03.05 Педагогическое образование**

**(с двумя профилями подготовки)**

Профиль подготовки/Специализация

Естествознание, биология

Москва

2019

1. **Наименование дисциплины:** «К.М.03.01. Гигиена питания»
2. **Цель:** подготовка педагогов, компетентных в вопросах гигиены питания как фактора жизни и здоровья человека
3. **Задачи:**

- формировать знание основных физиологических механизмов пищеварения и питания;

**-** развивать представления о взаимосвязи питания и здоровья, об основных принципах рационального питания, о нормативных правовых актах, касающихся питания населения, в том числе обучающихся;

**-** развивать способность к осуществлению педагогического сопровождения обучающихся к соблюдению принципов рационального питания;  
- овладеть навыками оценки пищевого поведения и рациона человека в соответствии с нормативными правовыми актами.

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы**:

Является дисциплиной модуля «К.М.03. Биология»  
Изучается в: 1 семестре.

1. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы:**

- Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций (УК-8);

- Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики (ОПК-1);

**Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы, представлены в виде следующего комплекса дескрипторов:**

**Знает:**  
 − основы физиологии пищеварения и питания человека, возрастные особенности  
 - причины возникновения основных заболеваний, связанных с нарушениями в питании

- принципы рационального питания

**Умеет:**

− применять знания основных законов естественнонаучных дисциплин в оценке питания лиц различного возраста и пола  
 − объяснять значение соблюдения принципов рационального питания в образе жизни обучающихся

− оценивать пищевой статус с точки зрения принципов рационального питания **Владеет (навыками и/или опытом деятельности):**

− навыками использования современных методов оценки пищевого статуса человека в соответствии с гигиеническими нормативами и СанПиНами данной области.

1. **Объем дисциплины по видам учебной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Часов (по видам работ)** | **Семестры** |
| 1 |
| **Контактная работа (всего)** | 36 | 36 |
| Лекционные занятия | 18 | 18 |
| Практические семинары | 18 | 18 |
| Лабораторные занятия | - | - |
| Консультации | - | - |
| **Самостоятельная работа** | 36 | 36 |
| **Часы на контроль** |  |  |
| Всего, часов/зачетных единиц | 72 / 2 | 72 / 2 |

1. **Содержание дисциплины**
   1. **Содержание разделов дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела дисциплины** | **Содержание раздела** | **Всего, час** |
| 1 | Физиология питания | Предмет и задачи гигиены питания. История гигиены питания и ее разделов. Особенности и традиции питания в различных странах мира. Статистика динамики потребления основных продуктов. Нормативная документация по санитарным правилам и нормам потребления, приготовления и хранения продуктов.  Пищеварительная система. Физиология пищеварения. Обмен веществ. Основные энергонесущие нутриенты (белки, жиры, углеводы) в питании человека. Углеводы, их функции. Потребность в углеводах. Белки, и их значение и функции в организме. Классификация липидов, их функции.  Принципы рационального питания. Физиологические потребности в пищевых веществах. Витамины и их значение. Свойства, специфическая и неспецифическая роль, недостаточность, потребность и источники жирорастворимых и водорастворимых витаминов.  Значение микронутриентов в жизнедеятельности организма. Участие минеральных веществ в процессе жизнедеятельности. Недостаточное и избыточное потребление минеральных веществ. Содержание минеральных веществ в продуктах питания.  Требования к пищевому рациону детей и взрослых, суточные потребности в белках, жирах и углеводах, витаминах и минеральных солях. Энергетический обмен и его составляющие. Калорийность пищевого рациона.  Качество и безопасность пищевых продуктов. Государственное регулирование в области обеспечения качества и безопасности пищевых продуктов. | 36 |
| 2 | Нарушения питания и пищеварения и их профилактика | Недостаточное и избыточное потребление белка. Витаминная недостаточность и ее профилактика. Рахит. Железодефицитная и В-12 дефицитная анемии. Скрытая витаминная недостаточность.  Этиология, клинические симптомы заболеваний, связанных с инфекционными агентами и паразитами, передающимися с пищей. Пищевые отравления и их виды. Бактериальные пищевые отравления. Первая помощь при отравлениях. Диспепсия, дисбактериоз. Дизентерия: этиология, признаки и способы профилактики распространения. Ротавирусная инфекция.  Нарушения питания и их воздействие на здоровье. Ожирение и дистрофия – последствия для организма. Нарушения режима питания и пищевого поведения. Анорексия, булимия, компульсивное переедание.  Гастрит: причины, проявления и профилактика. Лечебная диета при разных видах гастрита.  Организация и контроль питания в образовательных учреждениях. Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи в ОУ. | 36 |

**7.2 Содержание лекционных занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы лекций** | **Всего, час (без контроля и консультаций)** |
| **1 СЕМЕСТР** | | |
| Физиология питания | | |
| 1 | Гигиена питания и ее разделы. История развития взглядов на правильное питание | 2 |
| 2 | Правила рационального питания. | 2 |
| 3 | Энергетический обмен и его особенности в детском возрасте | 2 |
| 4 | Пищевая ценность рациона | 2 |
| 5 | Витамины и их значение | 2 |
| Нарушения питания и пищеварения и их профилактика | | |
| 6 | Режим питания. Полезные и вредные привычки в питании | 2 |
| 7 | Заболевания пищеварительной системы и их профилактика | 2 |
| 8 | Пищевые отравления и их профилактика | 2 |
| 9 | Нарушения пищевого поведения и их влияние на здоровье | 2 |

**7.3 Содержание семинарских занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы занятий** | **Всего, час (без контроля и консультаций)** |
| **1 СЕМЕСТР** | | |
| Физиология питания | | |
| 1 | Строение и функции пищеварительной системы | 2 |
| 2 | Традиции питания в странах мира | 2 |
| 3 | Расчет суточных энерготрат | 2 |
| 4 | Оценка суточного рациона студентов | 2 |
| 5 | Идеальный рацион и его параметры | 2 |
| Нарушения питания и пищеварения и их профилактика | | |
| 6 | Авитаминозы | 2 |
| 7 | Санитарно-гигиенические требования к приготовлению и хранению пищи | 2 |
| 8 | СанПиНы для школьных столовых | 2 |
| 9 | Пищевые добавки: за и против | 2 |

**7.4 Содержание самостоятельной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы для самостоятельного изучения** | **Всего, час (без контроля и консультаций)** |
|  | Физиология питания |  |
| 1 | Составление суточного дневника видов деятельности и питания | 16 |
| 2 | Нарушения питания и пищеварения и их профилактика |  |
|  | 1. Современные теории рационального питания.  2. Витаминоподобные вещества, их роль в функционировании организма человека.  3.Рахит и его профилактика.  4. Авитаминозы: характеристика основных дефицитных состояний. Куриная слепота, пеллагра, бери-бери, злокачественая анемия.  5. Пищевой статус и его классификация. Нарушения пищевого поведения.  6. Алиментарная железодефицитная анемия.  7. Особенности питания беременных и кормящих женщин.  8. Особенности питания в пожилом и старческом возрасте.  9. Лечебное голодание: за и против.  10. Гигиенические требования к обустройству пищеблока в образовательном учреждении.  11. Правила хранения пищевых продуктов.  12. Особенности гигиенического нормирования консервированных продуктов.  13. Пищевая и биологическая ценность молока и молочных продуктов, их эпидемиологическая характеристика  14. Государственные мероприятия по обеспечению населения достаточным уровнем витаминов  15. Отравления дикорастущими растениями и грибами в Московской области.  16. Ботулизм, характеристика распространенности  17. Микотоксикозы.  18.Охрана продуктов питания от вредных химических веществ как гигиеническая проблема.  19. 3начение консервирования пищевых продуктов в питании. Методы консервирования пищевых продуктов и их гигиеническая оценка.  20. Организация гигиенического контроля за предприятиями консервной промышленности.  21. Сальмонеллез и его профилактика.  22. Амебная дизентерия и ее профилактика.  23. Отравления ядами и лекарствами.  24. Анорексия и ее последствия.  25. Проблема ожирения в РФ и мире.  26. Дефицит массы тела и его последствия у детей и подростков.  27. Нарушения режима питания и их последствия.  28. Гипервитаминозы.  29. Антибиотики в продуктах питания как современная проблема.  30. Пищевые красители и их воздействия.  31. Консерванты, их виды и действие.  32. Усилители вкуса, виды и последействие.  33. Лечебные диеты.  34. Гигиена приготовления пищи в домашних условиях.  35. Гигиенические требования к посуде для приготовления и хранения продуктов. | 20 |

1. **Контроль качества освоения дисциплины**

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущую и промежуточную аттестацию обучающихся

При текущей аттестации студенты выполняют (сдают):

Реферат и тестирование

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в форме: зачет (1 семестр).

Форма организации: устная

Оценка по промежуточной аттестации может быть выставлена по результатам текущего контроля

Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине установлены в соответствии с Положением о текущей и промежуточной аттестации обучающихся по программам среднего профессионального и высшего образования в ГАОУ ВО МГПУ.

1. **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

ЭБС eLibrary (www.eLibrary.ru)

1. **Описание материально-технической базы, лицензионного программного обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине:**

Специализированная мебель, персональный компьютер, обеспеченный доступом к сети «Интернет», проектор, экран, доска, набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.  
Microsoft, Право на программы для ЭВМ: программа для обнаружение текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ», ABBYY FineReader 12 Corporate

1. **Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины:**

a) основная литература

1) Козлов, А.И. Гигиена и экология человека. Питание: учеб. пособие / А.И.Козлов – 2-е изд., исправл. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 187 с.  
2) Дробинская, Анна Олеговна. Анатомия и возрастная физиология [Электронный ресурс] : учеб. для акад. бакалавриата / А. О. Дробинская. – М. : Юрайт, 2019. – (Бакалавр. Академический курс). – Добавлено: 30.03.2019. – Проверено: 25.10.2019. – Режим доступа: ЭБС Юрайт по паролю. - URL: https://biblio-online.ru/book/anatomiya-i-vozrastnaya-fiziologiya-431797.  
  
б) дополнительная литература

1) Мар­му­зо­ва, Л.В.Ос­но­вы мик­ро­био­ло­гии, са­ни­та­рии и ги­ги­е­ны в пи­ще­вой про­мыш­лен­но­сти : учеб. для об­ра­зо­ват. учре­жде­ний, ре­а­ли­зу­ю­щих прогр. нач. проф. об­ра­зо­ва­ния / Л. В. Мар­му­зо­ва. – 3-е изд., пе­ре­раб. и доп. – М. : Academia : Из­дат. центр "Ака­де­мия", 2008. – 158 с.

2) Ру­би­на, Е.А. Са­ни­та­рия и ги­ги­е­на пи­та­ния : учеб. по­со­бие для сту­ден­тов ву­зов, обу­ча­ю­щих­ся по спец. "Тех­но­ло­гия про­дук­тов об­ществ. пи­та­ния"... / Е. А. Ру­би­на. – М. : Academia, 2005. – 285 с.

3) Самойлов, Александр Филиппович. О физиологии. Избранные статьи и речи [Электронный ресурс] / А. Ф. Самойлов. – М. : Юрайт, 2019. – Добавлено: 11.12.2018. – Проверено: 25.10.2019. – Режим доступа: ЭБС Юрайт по паролю. - URL: https://biblio-online.ru/book/o-fiziologii-izbrannye-stati-i-rechi-411761.