

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.06.2025 14:58:44

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a14c4a0a5e810ac7609d756a5842e60dd62e3a4e71d6ee

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО БГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)**

Кафедра терапии и профессиональных болезней

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

В.Е. Изосимова

2025 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

Год начала подготовки: *2025*

Уфа – 2025

При разработке рабочей программы учебной дисциплины (модуля) в основу положены:

- 1) ФГОС ВО по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «15» июня 2017 г. №552;
- 2) Профессиональный стандарт «Специалист в области медико-профилактического дела», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «25» июня 2015 г. №399;
- 3) Учебный план по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России «29» 04 2025 г., протокол № 4.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры терапии и профессиональных болезней от «13» марта 2025 г., протокол № 3.

Заведующий кафедрой

 / А.Б. Бакиров

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена УМС по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело от «29» марта 2025 г., протокол №5.

Председатель УМС

по специальности

32.05.01 Медико-профилактическое дело

 / Ш.Н. Галимов

Разработчики:

Бакиров Ахат Бариевич, д.м.н., профессор, заведующий кафедрой терапии и профессиональных болезней

Ахметзянова Эльмира Хамитовна, д.м.н., профессор кафедры терапии и профессиональных болезней

Калимуллина Дилара Хатимовна, д.м.н., профессор кафедры терапии и профессиональных болезней

Галиева Елена Зуфаровна, к.м.н., доцент 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, в том числе практической подготовки, 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	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

неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения		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.	ПК-4.1. Знает	С/01.7	оценка	Тестовые

	Способен и готов к разработке, организации и выполнению комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости и различных контингентов населения	принципы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения	Организация и проведение санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.	адекватности питания и гигиенической грамотности, формирование у населения позитивной мотивации, направленной на сохранение и повышение уровня здоровья	задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы
--	--	---	---	---	---

3. Содержание рабочей программы

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов/ зачетных единиц	Семестры
			II
			часов
1		2	3
Контактная работа (всего), в том числе:		72/2,0	72
Лекции (Л)		22/0,6	22
Практические занятия (в т.ч. в форме практической подготовки)		50/1,4	50
Практическая подготовка		17/0,5	17
Семинары (С)		-	-
Лабораторные работы (ЛР)		-	-
Самостоятельная работа обучающегося, в том числе:		36/1,0	36
<i>Подготовка к занятиям</i>		14/0,4	14
<i>Подготовка к текущему контролю</i>		10/0,3	10
<i>Подготовка к промежуточному контролю</i>		12/0,3	12
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)	-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	108	108
	ЗЕТ	3	3

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 формировании 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 жирорастворимые 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	№ семес тра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	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 человека.	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 био-логическая 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
		ИТОГО	22	-	50	36	108	зачет

* - 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	2

	условиях	
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
	ИТОГО	22

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 жир- 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.	3

	Симптомы водной недостаточности. Меры профилактики.	
	ИТОГО	50

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	№ семест ра	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
ИТОГО часов в семестре:				36

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

образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.	профилактики.	культуры и профилактики.	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 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	Не знает способы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения	Хорошо знает способы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости 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.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
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 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	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы

5. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины

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

	Основная литература	
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. - 304 с. - ISBN 978-5-9704-5210-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :	Неограниченный доступ

	https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970452103.html	
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 : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437063.html	
	Дополнительная литература	
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: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib425.pdf	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 : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970448724.html	
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». http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib222.doc	Неограниченный доступ
6.	Методы изучения фактического питания и оценки пищевого статуса [Текст] : руководство / ГОУ ВПО БГМУ ; сост. Т. Р. Зулькарнаев [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. Зулькарнаев [и др.] ; comp. А. И. Салимгареева. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - Текст: электронный // БД «Электронная учебная библиотека». http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib269.doc	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	www.studmedlib.ru
10.	База данных «Электронная учебная библиотека»	http://library.bashgmu.ru
11.	ЭБС "Букап	https://www.books-up.ru

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 такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации)
1	2	3	4
1	Уровень образования Высшее – специалитет Специальность 32.05.01 Медико-профилактическое дело	ФБУН «Уфимский НИИ медицины труда и экологии человека», кафедра терапии и профессиональных болезней с 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	Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Кувыкина, д. 94, учебная аудитория № 248.

6.2. Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

<http://www.studmedlib.ru/> - многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронно-библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, в том числе аудио, видео, анимации, интерактивным материалам, тестовым заданиям и др.

<http://e.lanbook.com> - электронно-библиотечная система издательства «Лань» - ресурс, включающий в себя электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы по естественным и гуманитарным наукам.

<https://www.books-up.ru/> - электронно-библиотечная система «Букап» - это новый формат библиотечной системы, в которой собраны книги медицинской тематики: электронные

версии качественных первоисточников от ведущих издательств со всего мира.

<https://rusneb.ru/> - проект Российской государственной библиотеки. Начиная с 2004 г. Проект Национальная электронная библиотека (НЭБ) разрабатывается ведущими российскими библиотеками при поддержке Министерства культуры Российской Федерации. Основная цель НЭБ - обеспечить свободный доступ граждан Российской Федерации ко всем изданным, издаваемым и хранящимся в фондах российских библиотек изданиям и научным работам, — от книжных памятников истории и культуры до новейших авторских произведений.

<https://www.ras.ru/> - электронные версии коллекции журналов «Российской академии наук» (РАН)

<https://dlib.eastview.com/> - коллекция журналов «Медицина и здравоохранение» на платформе компании ИВИС. В коллекцию входят журналы как за текущий год, так и архив номеров.

<http://ovidsp.ovid.com/> - полнотекстовая коллекция журналов от ведущего международного медицинского издательства LWW, в которых публикуются актуальные исследования и материалы по различным областям медицины.

<https://link.springer.com/> - полнотекстовая коллекция электронных книг и полнотекстовая политематическая коллекция журналов издательства Springer Nature на английском языке по различным отраслям знаний.

<http://onlinelibrary.wiley.com> - полнотекстовые коллекции, которые включают в себя как текущие, так и архивные выпуски из более чем 1700 журналов издательства John Wiley & Sons, Inc., охватывающие такие области как гуманитарные, естественные, общественные и технические науки, а также сельское хозяйство, медицину и здравоохранение.

<https://www.cochranelibrary.com> - базы данных Кокрейновской библиотеки предоставляют информацию и доказательства для поддержки решений, принимаемых в медицине и других областях здравоохранения, а также информируют тех, кто получает медицинскую помощь. Ресурс позволяет найти информацию о клинических испытаниях, кокрейновских обзорах, некокрейновских систематических обзорах, методологических исследованиях, технологических и экономических оценках по определенной теме или заболеванию.

<https://www.orbit.com/> - база данных патентного поиска, объединяющая информацию о более чем 122 миллионах патентных публикаций, полученную из 120 международных патентных ведомств, включая РосПатент, Всемирную организацию интеллектуальной собственности (ВОИС), Европейскую патентную организацию.

<http://search.ebscohost.com/> - полнотекстовая коллекция, которая включает 144 электронные книги от ведущих научных и университетских издательств и охватывает все дисциплины, изучаемые в медицинском вузе.

<https://nmal.nucleusmedicalmedia.com/home> - база изображений Nucleus Medical Art Library (NMAL). Созданная Nucleus Medical Art, NMAL содержит растущую коллекцию высококачественных иллюстраций и анимаций, изображающих анатомию, физиологию, хирургию, патологию, болезни, состояния, травмы, эмбриологию, гистологию и другие медицинские темы.

www.jaypeedigital.com - комплексная платформа медицинских ресурсов для студентов, преподавателей, научных и медицинских работников охватывает более 60 медицинских специальностей, включая смежные области — стоматологию, уход за больными, физиотерапию, фармакологию. Цифровой контент JAYPEE DIGITAL содержит клиническую диагностику, лабораторные исследования, современные хирургические процедуры, клинические методы от лучших специалистов отрасли по всему миру.

<https://eduport-global.com/> - электронная библиотека медицинской литературы от CBS Publishers & Distributors Pvt. Ltd., одного из ведущих издательств на Индийском субконтиненте, известного своими качественными учебниками по медицинским наукам и технологиям.

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 Microsoft Desktop School ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEdition Enterprise	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 Microsoft Office 365 A5 for faculty - Annually	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 Dr.Web Desktop Security Suite 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 Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 1 year Educational Renewal License	Антивирусная защита (российское ПО)	450	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
5.	Права на программу для ЭВМ Офисное программное обеспечение МойОфис Стандартный	Офисный пакет (российское ПО)	120	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
6.	Права на программу для ЭВМ Операционная система для	Операционная система (российское ПО)	40	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета

	образовательных учреждений Астра Linux Common Edition	ПО)			
7.	Права на программу для ЭВМ Система контент-фильтрации SkyDNS	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 Mirapolis Virtual Room	Организации веб-конференций, вебинаров, мастер-классов (российское ПО)	1	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервер
9.	Права на программу для ЭВМ Система дистанционного обучения Русский Moodle 3KL	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) (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
14.	Права на программу для ЭВМ пакет для	Пакет для статистическ	10	ООО «Софтлайн	Кафедра общественного

	статистического анализа Statistica Basic Academic for Windows 12 Russian/12 English	ого анализа данных		Трейд»	здоровья и организации здравоохранения
15.	Права на программу для ЭВМ пакет для статистического анализа Statistica Basic Academic for Windows 10 Russian/13 English		11	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедра эпидемиологии – 3 шт., Кафедра патофизиологии – 4 шт., Кафедра эпидемиологии – 3 шт., Кафедра фармакологии – 1 шт.
16.	Права на программу для ЭВМ пакет для статистического анализа Statistica Basic Academic for Windows 13 Russian/13 English		5	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедра нормальной физиологии – 4 шт., Кафедра стоматологии детского возраста и ортодонтии – 1 шт.
17.	Права на программу для ЭВМ пакет для статистического анализа Statistica Basic Academic for Windows 13 Russian/13 English		75	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедра медицинской физики
18.	Права на программу для ЭВМ пакет для статистического анализа Statistica Basic Academic for Windows 13 Russian/13 English (сетевая)		50	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервер