

## ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Факультет: ВСО

Курс: 3

### Тематический план лекций на период с 16.03. по 08.04. 2020

№	Название лекции	Что надо знать
1	Пищевая и биологическая ценность ягод, овощей и фруктов	Классификация, пищевая и биологическая ценность ягод, овощей и фруктов. Углеводы. Клетчатка. Пектиновые вещества. Минеральные элементы. Витамины. Органические кислоты. Эфирные масла. Дубильные вещества. Овощи как стимуляторы пищеварения. Санитарно-гигиенические требования к качеству овощей, плодов и ягод.
2	Характеристика лечебных столов и их нормы. Пищевые продукты и национальные блюда в лечебном питании	Понятие лечебное, лечебно-профилактическое и функциональное питание. Классификация лечебных столов. Основные варианты диет. Диеты с механическим и химическим щажением. Диеты с повышенным и пониженным количеством белка. Низкокалорийные диеты. Основные принципы диетотерапии. Химический состав и энергетическая ценность лечебных столов. Список запрещенных и разраб́анных продуктов. Требования к кулинарной обработке.
3	Гигиенические требования к пищеблоку ЛПУ и технологическому процессу приготовления блюд.	Виды пищеблоков. Состав и планировка помещений пищеблоков. Набор помещений пищеблока, буфетных отделений ЛПУ. Организация работы пищеблоков. Санитарно-гигиенические требования к водоснабжению, канализации, отоплению и освещению. Основные принципы работы пищеблока. Проведение сменных проб, отбор суточных проб. Режим мытья столовой посуды и столовых приборов, кухонной посуды. Гигиенические требования к качеству и хранению пищевых продуктов. Сроки реализации готовой продукции..

### План конспект практических занятий на период с 16.03. по 08.04. 2020

№	Название практического занятия	Что надо знать
1	Методы определения витаминов в пищевых продуктах и готовых блюдах. Определение процента потери витаминов Витаминная полноценность рациона и их значение в питании	История развития учения о витаминах. Классификация витаминов и гигиеническое значение. Значение витаминов в питании. Понятие в витаминносителях, классификация. Витаминная недостаточность, классификация, формы проявления. Нормы потребности человека в витаминах, условия повышенной потребности. Антагонисты и синергисты витаминов. Витамин С. Его значение для человека (источники, нормы потребности, признаки недостаточности, пути повышения С-витаминной ценности рационов). Методы определения витамина с в пищевых продуктах. Определение С-витаминной активности готовых блюд и расчет потерь при кулинарной обработке. Приготовление витаминных

		настоев из непищевых источников. Метод определения С-витаминной обеспеченности организма: клинические признаки определение резистентности кожных капилляров определение витамина С в крови, определение мг/ч выведения витамина с мочой по Железняковой.
2	Пищевые отравления микробной природы и их профилактика	Определение пищевых отравлений. Классификация пищевых отравлений. Пищевые токсикоинфекции вызываемые бактериями рода: E. Coli, Proteus, Cl. Perfringens, Bac. Cereus, энтерококками. Этиология, патогенез, клиника, лабораторная диагностика, профилактика. Пищевые бактериальных токсикозы. Ботулизм: этиология, патогенез, клиника, лабораторная диагностика, профилактика. Стафилококковый токсикоз: этиология, патогенез, клиника, лабораторная диагностика, профилактика. Пищевые микотоксикозы. Афлотоксикоз. Фузариотоксикоз. Эргогизм. Уровская болезнь. Этиология, патогенез, клиника, лабораторная диагностика, профилактика. Этапы расследования пищевых отравлений.
3	Пищевые отравления немикробной природы и их профилактика	Пищевые отравления продуктами, ядовитыми по своей природе. Отравление ядовитыми грибами. Отравления ядовитыми растениями. Отравления сорными растениями злаковых культур с ядовитыми семенами (сорняковые токсикозы): гелиотропный токсикоз, триходесмотоксикоз. Этиология, патогенез, клиника, лабораторная диагностика, профилактика. Пищевые отравления продуктами, ядовитыми при определенных условиях (фазин, амигдалин, фагин, соланин и т.д.): этиология, патогенез, клиника, лабораторная диагностика, профилактика. Этапы расследования пищевых отравлений. Решение ситуационных задач по пищевым отравлениям

**План конспект СРС на период с 16.03. по 08.04. 2020**

<b>№</b>	<b>Название СРС</b>	<b>Что надо знать</b>
1	Особенности рационального питания пожилых и старых людей.	Особенности фактического питания пожилых и старых людей. Возрастная классификация ВОЗ. Демографические показатели КР. Принципы рационального питания пожилых людей. Особенности обмена веществ. Потребность в основных пищевых веществах: белках, жирах, углеводах. Потребность в витаминах и минеральных веществах. Режим питания.
2	Особенности рационального питания беременных и кормящих женщин.	Принципы рационального питания беременных и кормящих женщин. Особенности обмена веществ. Потребность в основных пищевых веществах: белках, жирах, углеводах. Потребность в витаминах и минеральных веществах. Режим питания.

3	Особенности рационального питания детей и подростков.	Принципы рационального питания детей и подростков. Особенности обмена веществ. Потребность в основных пищевых веществах: белках, жирах, углеводах. Потребность в витаминах и минеральных веществах. Режим питания.
---	---	--

#### Список рекомендуемой литературы

1. К. С. Петровский. Гигиена питания / Учебник. -М.: Медицина. - 1988, 527 стр.;
2. Скурихин И. М., Волгарев М. Н. «Химический состав пищевых продуктов», справочник в 2-х томах 1987, 224 с.
3. Эсенаманова М.К., Кочкорова Ф.А., Атамбаева Р.М., Цивинская Т.А. Учебное пособие к практическим занятиям по гигиене питания «Качество и безопасность пищевых продуктов».- Бишкек. 2016, 275 с.
4. Эсенаманова М. К., Кочкорова Ф. А., Атамбаева Р. М., Саржанова К. С. «Питание и здоровье» Бишкек 2013, 332 с.