

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Железнов Лев Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 20.01.2019 г.
Уникальный программный ключ:
7f036de85c233e341493b4c0e48bb3a18c939f51

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кировский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ
Ректор Л.М. Железнов
«23» мая 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Рациональное питание»

Направление подготовки 34.03.01 Сестринское дело

Направленность (профиль) ОПОП - Сестринское дело

Форма обучения очно-заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 6 месяцев

Кафедра сестринского дела

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

1) ФГОС ВО по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации 03 сентября 2015 г., приказ № 964.

2) Учебного плана по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, одобренного ученым советом ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России 26 апреля 2019г. протокол № 4

3) Профессионального стандарта "Специалист по управлению персоналом", утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 6 октября 2015 г., приказ N 691н

4) Профессионального стандарта "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования", утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. приказ N 608н

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры сестринского дела «11» мая 2019г. (протокол №9).

Заведующая кафедрой Е.А. Мухачева

Ученым советом социально-экономического факультета «22» мая 2019г. (протокол № 5)

Председатель Ученого совета факультета Л.Н. Шмакова

Центральным методическим советом «23» мая 2019г. (протокол № 5)

Председатель ЦМС Е.Н. Касаткин

Разработчики:

Заведующий кафедрой сестринского дела Е.А. Мухачева

Ассистент кафедры сестринского дела Г.А. Маркова

Рецензенты

Главный врач КОГБУЗ
«Кировская клиническая больница №7
им. В.И. Юрловой» А.А. Соболев

Зав. кафедрой пропедевтики
внутренних болезней и
профессиональных болезней,
к.м.н., доцент Кировского ГМУ А.Я. Чепурных

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)	4
1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)	4
1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	4
1.4. Объекты профессиональной деятельности	4
1.5. Виды профессиональной деятельности	4
1.6. Формируемые компетенции выпускника	5
Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	5
Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)	5
3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)	5
3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	6
3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий	6
3.4. Тематический план лекций	6
3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)	7
3.6. Самостоятельная работа обучающегося	8
3.7. Лабораторный практикум	8
3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ	8
Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)	8
4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	8
4.2. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	9
4.2.1. Основная литература	9
4.2.2. Дополнительная литература	9
4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	9
4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем	9
4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	10
Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины	11
Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	12
Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	13

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

1.1. Целью освоения учебной дисциплины «Рациональное питание» является формирование у студентов основных профессиональных навыков организации здорового образа жизни для разных возрастных групп и профессий, профилактики и реабилитации больных с алиментарными заболеваниями, индивидуализированной коррекции избыточной массы тела с последующей его стабилизацией.

1.2. Задачи изучения дисциплины

1. Участие в предупреждении возникновения заболеваний среди населения путем проведения профилактических и противоэпидемических мероприятий, в том числе, в организованных детских коллективах;
2. Осуществление мероприятий по формированию мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих, в том числе, в организованных детских коллективах;
3. Обучение пациентов основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья, в том числе, в организованных детских коллективах.
4. Причины возникновения алиментарных заболеваний, в том числе ожирения и механизмы их развития.
5. Основные клинические симптомы и синдромы заболеваний внутренних органов, обусловленных нарушением питания.
6. Основные принципы рационального питания на основе концепции индивидуализированного подхода к коррекции избыточной массы тела с последующей его стабилизацией.
7. Разработка индивидуального рациона для здорового и больного.
8. Организация школы рационального питания для здоровых и больных с алиментарными заболеваниями.

1.3. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина «Рациональное питание» относится к блоку Б 1. Дисциплины части, формируемой участниками образовательных отношений.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины формируются при изучении дисциплин: анатомия человека, нормальная физиология, основы сестринского дела.

Является предшествующей для изучения дисциплин: сестринское дело в терапии

1.4. Объекты профессиональной деятельности

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших рабочую программу дисциплины (модуля), являются:

физические лица (пациенты), население, сестринский персонал, совокупность средств и технологий, направленных на создание условий для охраны здоровья граждан, обучающиеся по программам среднего профессионального образования, дополнительного среднего профессионального образования.

1.5. Типы задач профессиональной деятельности

Изучение данной дисциплины (модуля) направлено на подготовку к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: *медико-профилактический*.

1.6. Формируемые компетенции выпускника

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование у выпускника следующих компетенций:

№ п/п	Результаты освоения ОПОП (индекс и содержание компетенции)	Индикатор достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства	
			<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>	для текущего контроля	для промежуточной аттестации
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	ПК-3 Способен проводить мероприятия профилактики в рамках первичной доврачебной медико-санитарной помощи взрослому и детскому населению	ИД ПК 3.1. Владеет основными методиками санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	основные принципы и методики санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	применять принципы и методики санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	навыками и методиками санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	Тестирование, собеседование по контрольным вопросам, реферат	Контрольные вопросы, тестовые задания, ситуационные задачи

Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		№ 4	
1	2	3	
Контактная работа (всего)	16	16	
в том числе:			
Лекции (Л)	6	6	
Практические занятия (ПЗ)	10	10	
Семинары (С)			
Лабораторные занятия (ЛР)			
Самостоятельная работа (всего)	56	56	
В том числе:			
- Подготовка к текущему контролю	26	26	
- Подготовка промежуточному контролю	30	30	
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (часы)	72	72	
Зачетные единицы	2	2	

Раздел 3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела (темы разделов)
1	2	3	4

1.	ПК-3	Гигиенические основы рационального питания. Питание и здоровье	Рациональное питание – алиментарный фактор в современных экологических условиях Проблемы применения и использования пищевых добавок Пестициды и нитраты в гигиене питания Биологическая роль белков. Жиров и углеводов в питании человека. Минеральные вещества. Роль и значение в питании человека. Витамины
2	ПК-3	Рациональное питание различных категорий населения	Общие требования к организации питания. Физиологические нормы питания. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 5 августа 2003г №330. В ред. Приказов Минздравсоцразвития РФ от 07.12.05 №624, от 10.01.06 №2, от 26.04.06 №316 о мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях РФ. Основные варианты диет, применяемых в ЛПУ. Другие диеты, применяемые в ЛПУ. Показания к энтеральному питанию. Гиполипидемическая диета

3.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин		
		1	2	
1	Сестринское дело в терапии	+	+	

3.3. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	ЛЗ	Сем	СРС	Всего часов
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Гигиенические основы рационального питания. Питание и здоровье	2	2			26	32
2	Рациональное питание различных категорий населения	4	8			30	40
	Вид промежуточной аттестации:	зачет					
	Итого	6	10			56	72

3.4. Тематический план лекций

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика лекций	Содержание лекций	Трудоемкость (час)
-------	----------------------	-----------------	-------------------	--------------------

	плины			Сем. 8
1	2	3	4	5
1	1	Рациональное питание – алиментарный фактор в современных экологических условиях	Биологическая роль белков, жиров и углеводов в питании человека. Пищевые добавки. Минеральные вещества - роль и значение в питании человека. Витамины	2
2	2	Общие требования к организации питания	Физиологические нормы питания. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 5 августа 2003г №330. В ред. Приказов Минздравсоцразвития РФ от 07.12.05 №624, от 10.01.06 №2, от 26.04.06 №316 «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях РФ». Основные варианты диет, применяемых в ЛПУ	2
3	2	Рациональное питание различных категорий населения	Диеты, применяемые в ЛПУ. Показания к энтеральному питанию. Гиполипидемическая диета. Ожирение: определение, эпидемиология. Этиология, патогенез ожирения. Классификация ожирения и морфология. Клиническая картина. Диагностика. Лечение. Рациональное питание как основной метод лечения ожирения.	2
	Итого			6

3.5. Тематический план практических занятий

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Содержание практических (семинарских) занятий	Трудо-емкость (час)
				Сем. 8
1	2	3	4	5
1.	1	Рациональное питание – алиментарный фактор в современных экологических условиях	Биологически активные вещества в питании человека. Значение белков, жиров, углеводов. Минеральные вещества с их ролью и значением в питании человека. Понятие макро- и микроэлементов. Витамины в нормальном метаболизме организма. Клиническая картина гиповитаминозов и роли питания в коррекции данных нарушений. Формирование сбалансированного рациона питания в соответствии с физиологическими нормами	2
2.	2	Диетотерапия в условиях ЛПУ.	Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 5 августа 2003г №330. В ред. Приказов Минздравсоцразвития РФ от 07.12.05 №624, от 10.01.06	2

			№2, от 26.04.06 №316 о мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях РФ Основные варианты диет, применяемых в ЛПУ Другие диеты, применяемые в ЛПУ Показания к энтеральному питанию Гиполипидемическая диета	
3.	2	Рациональное питание - основной метод лечения ожирения.	Определение ожирения, эпидемиология. Этиология, патогенез. Классификация ожирения, морфология. Клиническая картина Диагностика. Лечение. Рациональное питание основной метод лечения ожирения.	2
4	2	Рациональное питание пожилых людей и детей. Биологически активные добавки в рациональном питании.	Влияние возрастных особенностей на питание пожилых людей. Основные принципы рационального питания пожилых людей. Рациональное питание детей. Особенности питания юных спортсменов. Биологически активные пищевые добавки (БАД)	2
5	1,2	Зачетное занятие	Собеседование, тестирование	2
	Итого			10

3.6. Самостоятельная работа обучающегося

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
			Сем 8
1	2	3	4
1.	Гигиенические основы рационального питания. Питание и здоровье	Подготовка к текущему контролю, подготовка промежуточному контролю	32
2.	Рациональное питание различных категорий населения	Подготовка к текущему контролю, подготовка промежуточному контролю	40
ИТОГО часов СРС			56

3.7. Лабораторный практикум - учебным планом не предусмотрен

3.8. Выполнение курсовых проектов (работ) не предусмотрено учебным планом.

Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)

4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

4.2.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Рациональное питание в практике менеджера, уч. пособие для слушателей ВСО	Мухачева Е.А.	Киров, 2010.-65с.	44	-
2	Гигиена питания	Королев А.А	М.: Медицина, 2007.	48	-

4.2.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Питание и здоровье	Зименкова Ф.Н	М.: Прометей, 2016	10	1
2	Функциональное питание	Линич, Е. П	СПб. : Лань, 2018. - 178 с	3	1
3	Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов.	Позняковский В.М.	Гриф МО РФ. - Сибирское университетское издательство, Серия: Питание, 2007.	-	1
4	Основы рационального питания	М. М. Лапкин	М.: "ГЭОР-Медиа", 2017.304	1	1
5	Клиническая диетология	Шевченко, В. П	М.: ГЭОТР-Медиа, 2014. 256 с		1

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

<http://www.rosminzdrav.ru> - официальный сайт министерства здравоохранения.

<http://www.roszdravnadzor.ru> - официальный сайт Росздравнадзора РФ.

<http://www.minzdravsoc.ru> - официальный сайт Роспотребнадзора РФ

<http://www.femb.ru> – Федеральная электронная медицинская библиотека

4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем

В учебном процессе используется лицензионное программное обеспечение:

1. Договор MicrosoftOffice (версия 2003) №0340100010912000035_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный),

2. Договор MicrosoftOffice (версия 2007) №0340100010913000043_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),

3. Договор MicrosoftOffice (версия 2010) № 340100010914000246_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный).

4. Договор Windows (версия 2003) №0340100010912000035_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный)

5. Договор Windows (версия 2007) №0340100010913000043_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),
6. Договор Windows (версия 2010) № 340100010914000246_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный),
7. Договор Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 100-149 Node 1 year Educational Renewal License от 12.07.2018, лицензии 685В-МУ\05\2018 (срок действия – 1 год),
8. Медицинская информационная система (КМИС) (срок действия договора - бессрочный),
9. Автоматизированная система тестирования Indigo Договор № Д53783/2 от 02.11.2015 (срок действия бессрочный, 1 год технической поддержки),
10. ПО FoxitPhantomPDF Стандарт, 1 лицензия, бессрочная, дата приобретения 05.05.2016г.

Обучающиеся обеспечены доступом (удаленным доступом) к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

- 1) Научная электронная библиотека e-LIBRARY. Режим доступа: <http://www.e-library.ru/>.
- 2) Справочно-поисковая система Консультант Плюс – ООО «КонсультантКиров».
- 3) «Электронно-библиотечная система Кировского ГМУ». Режим доступа: <http://elib.kirovgma.ru/>.
- 4) ЭБС «Консультант студента» - ООО «ИПУЗ». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru>.
- 5) ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - ООО «НексМедиа». Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>.
- 6) ЭБС «Консультант врача» - ООО ГК «ГЭОТАР». Режим доступа: <http://www.rosmedlib.ru/>
- 7) ЭБС «Айбукс» - ООО «Айбукс». Режим доступа: <http://ibooks.ru>.

4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

В процессе преподавания дисциплины (модуля) используются следующие специальные помещения:

Наименование специализированных помещений	Номер кабинета, адрес	Оборудование, технические средства обучения, размещенные в специализированных помещениях
- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	№ 305 г. Киров, ул. К.Маркса, 137 (1 корпус)	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), 2 компьютера с выходом в интернет: - КОМПЬЮТЕР ТП CorpOptima с монитором LG 22МК430Н-В, - комплект ОПТИМА 102А +монитор 17LG+мышь + клавиатура, - ноутбук SAMSUNG, мультимедиа проектор, экран, доска для ведения записей маркерами
учебные аудитории для проведения практических занятий	№ 6 г. Киров, пр. Строителей 23, КОГБУЗ «Кировский областной клинический диспансер» (база практической подготовки)	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), 2 компьютера с выходом в интернет: - КОМПЬЮТЕР ТП CorpOptima с монитором LG 22МК430Н-В, - комплект ОПТИМА 102А +монитор 17LG+мышь + клавиатура, - ноутбук SAMSUNG, мультимедиа проектор, экран, доска для ведения записей маркерами
учебные аудитории для проведения групповых и	№ 6 г. Киров, пр. Строителей 23, КОГБУЗ «Киров-	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), 2 компьютера с выходом в интернет:

индивидуальных консультаций	ский областной клинический диспансер» (база практической подготовки)	- КОМПЬЮТЕР ТП CorpOptima с монитором LG 22МК430Н-В, - комплект ОПТИМА 102А +монитор 17LG+мышь + клавиатура, - ноутбук SAMSUNG, информационно-меловая доска.
учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации	№ 6 г. Киров, пр. Строителей 23, КОГБУЗ «Кировский областной клинический диспансер» (база практической подготовки)	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), 2 компьютера с выходом в интернет: - КОМПЬЮТЕР ТП CorpOptima с монитором LG 22МК430Н-В, - комплект ОПТИМА 102А +монитор 17LG+мышь + клавиатура, - ноутбук SAMSUNG, информационно-меловая доска
помещения для самостоятельной работы	учебная комната №6, пр. Строителей 23, КОГБУЗ «Кировский областной клинический онкологический диспансер» (база практической подготовки). 1- читальный зал библиотеки г. Киров, ул. К.Маркса,137 (1 корпус)	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), 2 компьютера с выходом в интернет: - КОМПЬЮТЕР ТП CorpOptima с монитором LG 22МК430Н-В, - комплект ОПТИМА 102А +монитор 17LG+мышь + клавиатура, - ноутбук SAMSUNG, информационно-меловая доска

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Процесс изучения дисциплины предусматривает: контактную (работа на лекциях и практических занятиях) и самостоятельную работу (подготовка к промежуточному контролю).

Основное учебное время выделяется на самостоятельные занятия.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине выступают классические лекционные и практические занятия (с использованием интерактивных технологий обучения), а также самостоятельная работа обучающихся.

При изучении учебной дисциплины обучающимся необходимо освоить практические умения по основам медицинских знаний и принципам здорового образа жизни, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья.

При проведении учебных занятий кафедры обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (путем проведения интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализа ситуаций и имитационных моделей, преподавания дисциплины (модуля) в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Лекции:

Классическая лекция. Рекомендуется при изучении тем «Экология питания. Биологически активные вещества в питании человека», «Диетотерапия в условиях ЛПУ», «Рациональное питание основной метод лечения ожирения».

На лекциях излагаются темы дисциплины, предусмотренные рабочей программой, акцентируется внимание на наиболее принципиальных и сложных вопросах дисциплины, устанавливаются

ся вопросы для самостоятельной проработки. Конспект лекций является базой при подготовке к практическим занятиям, к зачету, а также для самостоятельной работы. Изложение лекционного материала рекомендуется проводить в мультимедийной форме. Смысловая нагрузка лекции смещается в сторону от изложения теоретического материала к формированию мотивации самостоятельного обучения через постановку проблем обучения и показ путей решения профессиональных проблем в рамках той или иной темы. При этом основным методом ведения лекции является метод проблемного изложения материала.

Практические занятия:

Практические занятия по дисциплине проводятся с целью приобретения практических навыков в области основ медицинских знаний и принципов здорового образа жизни.

Практические занятия проводятся в виде собеседований, обсуждений, дискуссий в микрогруппах, использования наглядных пособий, отработки практических навыков в форме деловых игр, решения ситуационных задач, тестовых заданий, контрольных работ.

Выполнение практической работы обучающиеся производят как в устном, так и в письменном виде, в виде презентаций и докладов.

Практическое занятие способствует более глубокому пониманию теоретического материала учебной дисциплины, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности обучающихся.

При изучении дисциплины используются следующие формы практических занятий:

- семинар традиционный по темам ««Экология питания. Биологически активные вещества в питании человека»»
- семинар-дискуссия по теме «Диетотерапия в условиях ЛПУ»
- учебно-ролевая игра по теме «Рациональное питание основной метод лечения ожирения».
- учебно-ролевая игра по теме «Рациональное питание пожилых людей и детей. Биологически-активные добавки в рациональном питании»

Самостоятельная работа:

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку по всем разделам дисциплины «Рациональное питание» включает подготовку к текущему и промежуточному контролю.

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине «Рациональное питание» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРС). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам университета и кафедры. Работа обучающегося в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность.

Исходный уровень знаний обучающихся определяется тестированием, собеседованием, решением ситуационных задач.

Текущий контроль освоения дисциплины проводится по контрольным вопросам, тестовым заданиям, ситуационным задачам.

В конце изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация в форме устного опроса по контрольным вопросам, ситуационным задачам. Для текущего контроля освоения дисциплины используется рейтинговая система.

Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (приложение А)

Изучение дисциплины следует начинать с проработки данной рабочей программы, методических указаний, прописанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой. Лекции имеют в основном обзорный характер и нацелены на освещение наиболее трудных вопросов, а также призваны способствовать формированию навыков работы с научной литературой. Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой, Интернет-ресурсами.

Правильная организация самостоятельных учебных занятий, их систематичность, целесообразное планирование рабочего времени позволяют обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивать высокий уровень успеваемости в период обучения, получить навыки повышения профессионального уровня.

Основной формой промежуточного контроля и оценки результатов обучения по дисциплине является зачет. На зачете обучающиеся должны продемонстрировать не только теоретические знания, но и практические навыки, полученные на практических занятиях.

Постоянная активность на занятиях, готовность ставить и обсуждать актуальные проблемы дисциплины - залог успешной работы и положительной оценки.

Подробные методические указания к практическим занятиям и внеаудиторной самостоятельной работе по каждой теме дисциплины представлены в приложении А.

Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (приложение Б)

Оценочные средства – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ОС как система оценивания состоит из следующих частей:

1. Перечня компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
2. Показателей и критерий оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.
3. Типовых контрольных заданий и иных материалов.
4. Методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в приложении Б.

Дополнения и изменения в рабочей программе учебной дисциплины

«Рациональное питание»

Направление подготовки 34.03.01 Сестринское дело (3++)

Направленность (профиль) - Сестринское дело

Форма обучения очно-заочная

Кафедра сестринского дела

Автор (ы) доцент кафедры, к.м.н., доцент Шипицына В.В.

На 2025 / 2026 учебный год в рабочую программу вносятся следующие дополнения и изменения:

1. Пункт 4.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) изменить и читать в следующей редакции:

4.2.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экз-ров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Здравоохранение и общественное здоровье	Г. Н. Царик	М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018.	1	-
2	Организация медицинской помощи в Российской Федерации	В. А. Решетников	М. : МИА, 2018	80	-

4.2.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Общественное здоровье и здравоохранение	Медик В. А.	М. : "ГЭОТАР-Медиа", 2018.	1	-
2	Функциональное питание	Линич, Е. П	СПб. : Лань, 2018. - 178 с	3	(СИС) "MedBaseGeota r"
3	Основы рационального питания	М. М. Лапкин	М.: "ГЭОР-Медиа", 2017.304с	1	(СИС) "MedBaseGeota r"

2. В пункте 4.4. «Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем»: п. 7. изменить и читать в следующей редакции:

7. Договор Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 150-249 Node 1 year Educational Renewal License, срок использования с 11.08.2025 до 09.09.2026 г., номер лицензии 2B1E-250808-154818-2-497-4841

3. Пункт «4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)» изменить и читать в следующей редакции:

В процессе преподавания дисциплины (модуля) используются следующие специальные помещения:

Наименование специализированных помещений	Номер кабинета, адрес	Оборудование, технические средства обучения, размещенные в специализированных помещениях
учебные	№ 305 г. Киров, ул.	Специализированная учебная мебель (стол и стул

аудитории для проведения занятий лекционного типа	Владимирская, 137 (1 корпус)	преподавателя, столы и стулья ученические), 2 компьютера с выходом в интернет: - КОМПЬЮТЕР ТП Corp Optima с монитором LG 22МК430Н-В, - комплект ОПТИМА 102А +монитор 17LG+мышь + клавиатура, - ноутбук SAMSUNG, мультимедиа проектор, экран, доска для ведения записей маркерами.
учебные аудитории для проведения практических занятий	№ 6 г. Киров, пр. Строителей 23, КОГБУЗ «Кировский областной клинический диспансер»	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), 2 компьютера с выходом в интернет: - КОМПЬЮТЕР ТП Corp Optima с монитором LG 22МК430Н-В, - комплект ОПТИМА 102А +монитор 17LG+мышь + клавиатура, - ноутбук SAMSUNG, мультимедиа проектор, экран, доска для ведения записей маркерами.
учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	№ 6 г. Киров, пр. Строителей 23, КОГБУЗ «Кировский областной клинический диспансер»	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), 2 компьютера с выходом в интернет: - КОМПЬЮТЕР ТП Corp Optima с монитором LG 22МК430Н-В, - комплект ОПТИМА 102А +монитор 17LG+мышь + клавиатура, - ноутбук SAMSUNG, информационно-меловая доска.
учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации	№ 6 г. Киров, пр. Строителей 23, КОГБУЗ «Кировский областной клинический диспансер»	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), 2 компьютера с выходом в интернет: - КОМПЬЮТЕР ТП Corp Optima с монитором LG 22МК430Н-В, - комплект ОПТИМА 102А +монитор 17LG+мышь + клавиатура, - ноутбук SAMSUNG, информационно-меловая доска
помещения для самостоятельной работы	учебная комната №6, пр. Строителей 23, КОГБУЗ «Кировский областной клинический онкологический диспансер» 1- читальный зал библиотеки г. Киров, ул. Владимирская, 137 (1 корпус)	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), 2 компьютера с выходом в интернет: - КОМПЬЮТЕР ТП Corp Optima с монитором LG 22МК430Н-В, - комплект ОПТИМА 102А +монитор 17LG+мышь + клавиатура, - ноутбук SAMSUNG, информационно-меловая доска

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины (модуля).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

Дополнения и изменения в рабочей программе рассмотрены на заседании кафедры
«15» сентября 2025 г., протокол № 2
Заведующий кафедрой Е.А. Мухачева

Внесенные изменения и дополнения утверждаю:

И.о. проректора по учебной работе

М.П. Разин

18 сентября 2025 г., протокол № 1

Кафедра сестринского дела

Приложение А к рабочей программе дисциплины

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
«Рациональное питание»**

Направление подготовки 34.03.01 Сестринское дело
Профиль - Сестринское дело

Раздел 1. Гигиенические основы рационального питания. Питание и здоровье.

Тема 1.1.: Биологически активные вещества в питании человека

Цель занятия: способствовать формированию о биологически активных веществах в питании человека.

Задачи:

Изучить:

1. Значение белков, жиров, углеводов в питании человека.
2. Минеральные вещества их ролью и значением в питании человека. Понятие макро- и микроэлементов.
3. Витамины в нормальном метаболизме организма.
4. Клиническая картина гиповитаминозов и роли питания в коррекции данных нарушений.
5. Формирование сбалансированного рациона питания в соответствии с физиологическими нормами.

Студент должен знать

1. Основные принципы рационального питания
2. Основные клинические симптомы и синдромы заболеваний внутренних органов, обусловленных нарушением питания
4. Клиническую картину алиментарных заболеваний, связанных с гипо- и гипервитаминозами.

Студент должен уметь получить полную информацию об объективных признаках алиментарных заболеваний, определять ИМТ, коэффициент ОТ/ОБ. Разработать индивидуальный сбалансированный рацион питания.

Студент должен владеть навыками организации программы для пациентов и членов их семей по проблемам рационального питания и формирования здорового образа жизни, основополагающим принципам самоконтроля для коррекции неблагоприятного стереотипа пищевого поведения и стиля жизни в целом.

Задания для самостоятельной аудиторной работы обучающихся

- 1. Вводный контроль.** Проверяется исходный уровень знаний студентов в виде контрольных вопросов.

1. Какова суточная потребность в жирах, белках, углеводах?
 2. Значение клетчатки для нормального пищеварения.

3. Какое количество клетчатки необходимо употреблять ежедневно?
4. Перечислите микроэлементы, необходимые человеку.
5. Дайте понятие макроэлемента.
6. Недостаточность витамина А и ее последствия.
7. Что такое рахит и чем он характеризуется?
8. Какие жирорастворимые витамины вы знаете?
9. Перечислите водорастворимые витамины.
10. Формы выпуска синтетических витаминов и их выбор.

Беседа по теме занятия.

1. Знакомство со значением жиров, белков, углеводов в питании человека.
2. Изучение химической структуры и классификацию углеводов, значение простых и сложных углеводов
3. Знакомство с ролью пестицидов и нитратов в гигиене питания
4. Изучение биологической роли белков и жиров в питании человека
5. Изучаем суточную потребность и нормирование жиров, белков и углеводов.
6. Знакомимся с минеральными веществами их ролью и значением в питании человека. Даем понятие макро- и микроэлементов.
7. Изучаем участие витаминов в нормальном метаболизме организма.
8. Знакомимся с заболеваниями, связанными с витаминной недостаточностью и ролью питания в коррекции данных нарушений.

9. Приобретаем навыки формирования сбалансированного рациона питания здоровых людей

Выполнение заданий.

Составление индивидуальных вариантов диет для здоровых людей (с использованием таблиц с указанием калорийности базовых продуктов питания).

Решение задач.

Задача №1.

Елена К., 28 лет, рост 165 см, масса тела 68 кг.

Жалобы: быстрая утомляемость, сонливость, выпадение волос

Анамнез: 2 месяца назад родила ребенка. Страдает атрофическим гастритом.

Объективно: кожные покровы бледные, шелушатся, трещины в углах рта.

Задание:

1. Какие дополнительные исследования необходимо провести?
2. Каковы предполагаемые результаты.
3. Установите диагноз.
4. Дайте рекомендации по рациональному питанию.

Задача 2

Наталья Сергеевна, 58 лет, рост 163 см, масса тела 70 кг.

Жалобы: волосы секутся, повышенная ломкость ногтей

Анамнез: за год 2 раза переломы конечностей с длительным периодом консолидации.

Страдает атрофическим гастритом.

Задание:

1. Какие дополнительные исследования необходимо провести?
2. Каковы предполагаемые результаты.
3. Установите диагноз.
4. Дайте рекомендации по рациональному питанию.

2). Ситуационные задачи для разбора на занятии

Алгоритм разбора задач

Этап 1. Внимательное прочтение условий ситуационной задачи, уяснение содержания

вопроса или задания, приведенного в конце задачи. *Процесс прочтения может длиться по-разному, однако на этом этапе не стоит торопиться, а постараться вникнуть во все детали изучаемой ситуации.*

Этап 2. Краткое формулирование проблемы, изложенной в задаче.

Этап 3. Определение основного раздела «Рациональное питание в деятельности менеджера сестринского дела», теоретический материал из которого будет необходим для решения данной задачи.

Этап 4. Отбор теоретических положений данного раздела, которые будут использованы студентом для решения.

Этап 5. Определение других разделов «Рационального питания в деятельности менеджера сестринского дела», теоретические положения которых также могут быть востребованы при решении данной задачи.

Этап 6. Осуществление поиска алгоритмов манипуляций применительно к условиям описанной ситуации

Этап 7. Формулировка наиболее оптимального, по мнению студента, варианта решения данной задачи. *Необходимо пояснить причины выбора данного варианта, чем он отличается от других возможных для осуществления вариантов. Данный этап крайне важен, так как направлен на развитие у будущего врача умений обоснованно представлять и отстаивать свою точку зрения.*

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов

1). Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.

Рекомендуемая литература:

Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Рациональное питание в практике менеджера, уч. пособие для слушателей ВСО	Мухачева Е.А.	Киров, 2010.-65с.	44	-
2	Гигиена питания	Королев А.А	М.: Медицина, 2007.	48	-

Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Питание и здоровье	Зименкова Ф.Н	М.: Прометей, 2016	10	1
2	Функциональное питание	Линич, Е. П	СПб. : Лань, 2018. - 178 с	3	1
3	Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов.	Позняковский В.М.	Гриф МО РФ. - Сибирское университетское издательство, Серия: Питание, 2007.	-	1
4	Основы рационального питания	М. М. Лапкин	М.: "ГЭОР-Медиа", 2017.304	1	1
5	Клиническая диетология	Шевченко, В. П	М.: ГЭОТР-Медиа, 2014. 256 с		1

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля):

<http://www.rosminzdrav.ru> - официальный сайт министерства здравоохранения.

<http://www.roszdravnadzor.ru> - официальный сайт Росздравнадзора РФ.

<http://www.minzdravsoc.ru> - официальный сайт Роспотребнадзора РФ

<http://www.femb.ru> – Федеральная электронная медицинская библиотека

Раздел 2. Рациональное питание различных категорий населения.

Тема 2.2.: Диетотерапия в условиях ЛПУ.

Цель занятия: способствовать формированию знаний о диетотерапии в условиях ЛПУ. Познакомится с содержанием Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 5 августа 2003г №330 о мерах по совершенствованию лечебного питания в ЛПУ РФ, познакомиться с основными вариантами диет, применяемых в ЛПУ и правилами их назначения. Познакомиться с основными принципами гипохолестеринемической диеты, как основы профилактики атеросклероза при сердечно-сосудистых заболеваниях

Задачи:

Изучить:

1. Содержание Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 5 августа 2003г №330.

2. Основные варианты диет, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях и правилами их назначения.

3. Основные принципы гипохолестеринемической диеты, как основы профилактики атеросклероза при сердечно-сосудистых заболеваниях.

4. Перечень документации пищеблока для выписки питания и контроля за качеством готовой пищи в лечебно-профилактических учреждениях.

Студент должен знать:

1) до изучения темы (базисные знания):

1. Метаболизм основных биологически активных веществ в организме
2. Основные правила приготовления продуктов в диетическом питании
3. Метаболизм холестерина в организме

2) после изучения темы:

1. Основные положения Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 5 августа 2003г №330
2. Основные диеты применяемые в ЛПУ и правила их назначения
3. Основные принципы гипохолестеринемической диеты

Студент должен уметь:

1. Определять ИМТ, коэффициент ОТ/ОБ; оценить результаты липидного спектра крови; ЭКГ.
2. Самостоятельно выявлять проблемы пациента при алиментарных заболеваниях.
3. Контролировать динамику массы тела и жировой ткани в области живота.
4. Организовать школы рационального питания для здоровых и больных с алиментарными заболеваниями.
5. Составить порционное назначение для отделения ЛПУ
6. Подобрать суточное меню для пациентов ЛПУ в соответствии с выбранным вариантом диеты.

Студент должен владеть:

1. Навыками осуществления индивидуального контроля сбалансированных рационов
2. Методами сбора и оценки данных о состоянии здоровья пациента в зависимости от пола,

возраста и нозологической единицей.

Задания для самостоятельной аудиторной работы обучающихся:

- 1. Вводный контроль.** Проверяется исходный уровень знаний студентов в виде контрольных вопросов.
 1. Что входит в Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 5 августа 2003г №330?
 2. Кто является ответственным за организацию лечебного питания в ЛПУ?
 3. Каковы особенности кулинарной обработки продуктов при варианте диеты с механическим и химическим щажением?
 4. Перечислите показания для назначения высокобелковой диеты.
 5. Какой вариант диеты назначается пациенту с ожирением?
 6. Перечислите противопоказания к энтеральному питанию.
 7. Потребление каких продуктов не рекомендовано при атеросклерозе?

2. Беседа по теме занятия.

1. Познакомится с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 5 августа 2003г №330.
2. Изучить основные варианты диет, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях и правилами их назначения.
3. Усвоить основные принципы гиполипидемической диеты, как основы профилактики атеросклероза при сердечно-сосудистых заболеваниях.

3). Ситуационные задачи для разбора на занятии

Алгоритм разбора задач

Этап 1. Внимательное прочтение условий ситуационной задачи, уяснение содержания вопроса или задания, приведенного в конце задачи. *Процесс прочтения может длиться по-разному, однако на этом этапе не стоит торопиться, а постараться вникнуть во все детали изучаемой ситуации.*

Этап 2. Краткое формулирование проблемы, изложенной в задаче.

Этап 3. Определение основного раздела «Рациональное питание в деятельности менеджера сестринского дела», теоретический материал из которого будет необходим для решения данной задачи.

Этап 4. Отбор теоретических положений данного раздела, которые будут использованы студентом для решения.

Этап 5. Определение других разделов «Рационального питания в деятельности менеджера сестринского дела», теоретические положения которых также могут быть востребованы при решении данной задачи.

Этап 6. Осуществление поиска алгоритмов манипуляций применительно к условиям описанной ситуации

Этап 7. Формулировка наиболее оптимального, по мнению студента, варианта решения данной задачи. *Необходимо пояснить причины выбора данного варианта, чем он отличается от других возможных для осуществления вариантов. Данный этап крайне важен, так как направлен на развитие у будущего врача умений обоснованно представлять и отстаивать свою точку зрения.*

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов:

- 1). Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.
- 2). Ответить на вопросы для самоконтроля

- 1) Что входит в Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 5 августа 2003г №330?
- 2) Кто является ответственным за организацию лечебного питания в ЛПУ?
- 3) Каковы особенности кулинарной обработки продуктов при варианте диеты с механическим и химическим щажением?
- 4) Перечислите показания для назначения высокобелковой диеты.
- 5) Какой вариант диеты назначается пациенту с ожирением?
- 6) Перечислите противопоказания к энтеральному питанию.
- 7) Потребление каких продуктов не рекомендовано при атеросклерозе?

Решить задачи:

Задача №1.

В терапевтическом отделении проходят лечение 7 пациентов с язвенной болезнью в стадии обострения, 2 пациента с хроническим гломерулонефритом в стадии обострения, 8 пациентов с острой пневмонией, 9 — ИБС с ХСН, 4 — с хроническим гастритом в стадии затухающего обострения.

Задание:

5. Составить порционное назначение для данного отделения.
6. Подберите суточное меню в соответствии с порционным назначением.

Задача 2

В терапевтическом отделении проходят лечение 8 пациентов с язвенной болезнью в стадии обострения, 6 пациента с хроническим бронхитом в стадии обострения, 6 пациентов с острой пневмонией, 6 — с хроническим пиелонефритом в подострой стадии, 4 — с хроническим калькулезным холециститом в подострой стадии.

Задание:

1. Составить порционное назначение для данного отделения.
2. Подберите суточное меню в соответствии с порционным назначением.

Рекомендуемая литература:

Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Рациональное питание в практике менеджера, уч. пособие для слушателей ВСО	Мухачева Е.А.	Киров, 2010.-65с.	44	-
2	Гигиена питания	Королев А.А	М.: Медицина, 2007.	48	-

Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Питание и здоровье	Зименкова Ф.Н	М.: Прометей, 2016	10	1
2	Функциональное питание	Линич, Е. П	СПб. : Лань, 2018. - 178 с	3	1
3	Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов.	Позняковский В.М.	Гриф МО РФ. - Сибирское университетское издательство, Серия: Питание, 2007.	-	1

4	Основы рационального питания	М. М. Лапкин	М.: "ГЭОР-Медиа", 2017.304	1	1
5	Клиническая диетология	Шевченко, В. П	М.: ГЭОТР-Медиа, 2014. 256 с		1

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

<http://www.rosminzdrav.ru> - официальный сайт министерства здравоохранения.

<http://www.roszdravnadzor.ru> - официальный сайт Росздравнадзора РФ.

<http://www.minzdravsoc.ru> - официальный сайт Роспотребнадзора РФ

<http://www.femb.ru> – Федеральная электронная медицинская библиотека

Раздел 2. Рациональное питание различных категорий населения.

Тема 2.2. Рациональное питание - основной метод лечения ожирения.

Цель: Способствовать формированию основных профессиональных навыков организации здорового образа жизни, профилактики и реабилитации больных с ожирением, индивидуализированной коррекции избыточной массы тела с последующей его стабилизацией.

Задачи:

1. Выявление причин возникновения ожирения и механизмы его развития.
2. Изучение основных клинических симптомов и синдромов заболеваний внутренних органов, обусловленных ожирением.
3. Усвоение основных принципов рационального питания на основе концепции индивидуализированного подхода к коррекции избыточной массы тела с последующей его стабилизацией.
4. Приобретение навыков организации программы для пациентов и членов их семей по проблемам рационального питания и формирования здорового образа жизни, основополагающим принципам самоконтроля для коррекции неблагоприятного стереотипа пищевого поведения и стиля жизни в целом.

Студент должен знать:

- 2) до изучения темы (базисные знания):
 1. метаболизм основных биологически активных веществ в организме;
 2. клиническую картину ожирения
- 3) после изучения темы:
 1. лабораторные признаки ожирения,
 2. особенности рационального питания разных возрастных групп и профессий,
 3. программы снижения веса.

Студент должен уметь:

1. Получить полную информацию об объективных признаках ожирения и возможных заболеваниях, связанных с ним.
2. Определять ИМТ, коэффициент ОТ/ОБ; оценить результаты липидного спектра крови; ЭКГ.
3. Самостоятельно выявлять проблемы пациента при ожирении, количественно оценить жировые депо для объективизации динамического контроля в процессе лечения.
4. Разработать индивидуальный калорийный рацион для больного ожирением.
5. контролировать динамику массы тела и жировой ткани в области живота.

6. организовать школы рационального питания для здоровых и больных ожирением.

Студент должен владеть:

1. навыками осуществления индивидуального контроля сбалансированных рационов
2. методами сбора и оценки данных о состоянии здоровья пациента в зависимости от пола, возраста и нозологической единицей.

Задания для самостоятельной аудиторной работы

- 1) Отработка практических навыков по составлению индивидуального гипокалорийного рациона. Индивидуальной программы снижения веса.

2) Проверить свои знания с использованием тестового контроля

Вариант 1

1. ОДНИМ ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НЕРАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ:

- 1) Силикоз;
- 2) «Синильное легкое»;
- 3) Ожирение;*
- 4) Эмфизема легких;
- 5) Кардиологическая недостаточность.

2. ХРОНИЧЕСКОЕ РЕЦИДИВИРУЮЩЕЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕСЯ ИЗБЫТОЧНЫМ НАКОПЛЕНИЕМ ЖИРА – ЭТО:

- 1) диабет;
- 2) атеросклероз;
- 3) депрессия;
- 4) парадонтоз;
- 5) ожирение.*

3. ВЫБЕРИТЕ ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ РАЗВИТИЕ ОЖИРЕНИЯ

- 1) психологические;
- 2) демографические;
- 3) поведенческие;
- 4) социально—экономические;
- 5) верно 1, 2, 3, 4*

4. ПРИЧИНАМИ ОЖИРЕНИЯ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ:

- 1) Генетические;
- 2) Эндокринные;
- 3) экзогенно-конституциональные;
- 4) Политические;*
- 5) Индуцированные.

5. ДЛЯ ВЕРИФИКАЦИИ ОЖИРЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЮТ:

- 1) Показатели АД;
- 2) Показатели спирографии;
- 3) Показатель индекса массы тела (ИМТ);*
- 4) Коэффициент ОТ/ОБ;
- 5) Результаты УЗИ.

6. КАКИЕ ВИДЫ ОЖИРЕНИЯ ВЫДЕЛЯЮТ:

- 1) Абдоминальное;*

- 2) Внешнее;
- 3) Кожное;
- 4) Внутреннее;
- 5) Легочное.

7. КОЭФФИЦИЕНТ ОТ/ОБ ПРИМЕНЯЮТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ:

- 1) Характера распределения соединительной ткани;
- 2) Характера распределения мышечной ткани;
- 3) Характера распределения жировой ткани;*
- 4) Характера распределения нервной ткани;
- 5) Неверно 1,2,3,4

8. ОДНИМ ИЗ СПОСОБОВ РАСЧЕТА ИМТ ЯВЛЯЕТСЯ:

- 1) Коэффициент ОТ/ОБ;
- 2) Формула Брока;*
- 3) Формула Брукша*;
- 4) Верно 2 и 4;
- 5) Верно 1, 2, 3, 4

9. НАЙДИТЕ СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ РИСКОМ РАЗВИТИЯ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ТИПОМ ОЖИРЕНИЯ:

Риск сопутствующих заболеваний	Типы ожирения
Е) Обычный	1) Ожирение I степени
Ж) Очень высокий	2) Предожирение
З) Повышенный	3) Нормальная масса тела
К) Чрезвычайно высокий	4) Ожирение II степени
Л) Высокий	5) Ожирение III степени

Варианты ответов: 1 (1Е;3Ж;2З;1К;5Л); 2 (4Е;1Ж;5З;3К;2Л); 3 (3Е;2З;5К;1Л); 4(5Е;2Ж;4З;1К;3Л); 5(3Е;4Ж;2З;5К;1Л).*

10. МЕДПОМОЩЬ БОЛЬНЫМ ОЖИРЕНИЕМ ВКЛЮЧАЕТ:

- 1) Профилактику увеличения массы тела;
- 2) Поддержание достигнутой массы тела;
- 3) Лечение сопутствующих ожирению заболеваний;
- 4) Верно 1 и 3;
- 5) Верно 1, 2, 3*

Вариант 2

1. К ЦЕЛЯМ ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ НЕ ОТНОСЯТСЯ:

- 1) стабилизация массы тела;
- 2) улучшение качества жизни больных;
- 3) умеренное повышение массы тела со снижением факторов риска;*
- 4) увеличение продолжительности жизни больных;
- 5) адекватный контроль ассоциированных нарушений.

2. ВЫБЕРИТЕ ОПТИМАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОГО ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ:

- 1) повышение физической активности;
- 2) рациональное гипокалорийное питание;
- 3) снижение физической активности;
- 4) рациональное гипокалорийное питание в сочетании с увеличением физической активности;*

3. УКАЖИТЕ СОВРЕМЕННУЮ МЕТОДИКУ ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ

- 1) умеренного поэтапного повышения массы тела с учетом ОТ/ОБ;
- 2) умеренного поэтапного снижения массы тела с учетом ОТ/ОБ и сопутствующих факторов риска;
- 3) умеренного повышения массы тела с учетом показателя ИМТ;
- 4) умеренного поэтапного снижения массы тела с учетом показателя ИМТ и сопутствующих факторов риска;*
- 5) верно 2 и 4

4. ПОКАЗАНИЕМ К ПРОВЕДЕНИЮ МЕДИКАМЕНТОЗНОЙ ТЕРАПИИ ПРИ ОЖИРЕНИИ ЯВЛЯЕТСЯ:

- 1) необходимость быстрого снижения массы тела;
- 2) угроза рецидивов после снижения массы тела;
- 3) длительные стрессы;
- 4) прекращение курения;
- 5) верно 1, 2, 3, 4*

5. ПРОЦЕСС ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ОЖИРЕНИИ ВКЛЮЧАЕТ:

- 1) 2 стадии;
- 2) 3 стадии;
- 3) 10 стадий;
- 4) 5 стадий;*
- 5) 8 стадий.

6. ИЗ КАКИХ СТАДИЙ СОСТОИТ ПРОЦЕСС ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА:

- 1) стадия подготовки;
- 2) стадия грусти;
- 3) стадия действия;
- 4) стадия безразличия;
- 5) верно 1, 3, 4*

7. ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ БОЛЬНОГО С ОЖИРЕНИЕМ НАЧИНАЕТСЯ СО СТАДИИ:

- 1) безразличия;
- 2) действия;
- 3) подготовки;
- 4) размышления;*
- 5) поддержания.

8. ТЕРАПИЯ ОЖИРЕНИЯ ПРЕСЛЕДУЕТ ЦЕЛИ:

- 1) Улучшение качества жизни;
- 2) Достижение оптимальной массы тела;
- 3) Профилактика развития сопутствующих заболеваний;
- 4) Увеличение продолжительности жизни;
- 5) Верно 1, 2, 3 и 4*

9. ГЛАВНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ КАК ХРОНИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ:

- 1) Строгий прием лекарственных средств;
- 2) непродолжительная терапия;
- 3) атмосфера недоверия;
- 4) длительная терапия, которая должна проводиться в атмосфере взаимопонимания и доверия врача и больного;*
- 5) все неверно

10. УЛУЧШЕНИЕ ТЕЧЕНИЯ СОПУТСТВУЮЩИХ ОЖИРЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ НАБЛЮДАЕТСЯ ПРИ СНИЖЕНИИ МАССЫ ТЕЛА

- 1) На 10%;
- 2) На 25%;
- 3) На 5-15%;*
- 4) На 5%;
- 5) На 10-25%.

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1. Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и/или рекомендуемой учебной литературы.

2. Ответить на вопросы для самоконтроля

1. Что входит в понятие синдром ожирения? Этиология, патогенез, классификация, клинико-лабораторная диагностика ожирения.

2. Каковы особенности абдоминального ожирения.

3. Как определить тип ожирения, ИМТ и коэффициент ОТ/ОБ?

4. Дайте рекомендации по рациональному питанию при ожирении.

5. В чем заключается изменение образа жизни и физической активности?

6. Назвать ключевые звенья программы управления массой тела.

3. Решить ситуационную задачу.

Составить индивидуальную программу нормализации массы тела для семьи Б., состоящей из трех человек: отец – Михаил Николаевич, возраст 50 лет, рост 175 см, масса тела 96 кг, программист в частной фирме; мать – Светлана Николаевна, возраст 44 года, рост 165 см, масса тела 80 кг, врач; сын – Николай, возраст 18 лет, рост 165 см, масса тела 76 кг, студент.

Задание:

5. Определите ИМТ и риск развития метаболических осложнений

6. Определите характер распределения жировой ткани.

7. Определите идеальную массу тела больного

8. Дайте рекомендации по рациональному питанию.

9. Разработайте программу снижения веса.

Рекомендуемая литература:**Основная литература**

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Рациональное питание в практике менеджера, уч. пособие для слушателей ВСО	Мухачева Е.А.	Киров, 2010.-65с.	44	-
2	Гигиена питания	Королев А.А	М.: Медицина, 2007.	48	-

Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Питание и здоровье	Зименкова Ф.Н	М.: Прометей, 2016	10	1
2	Функциональное питание	Линич, Е. П	СПб. : Лань, 2018. - 178 с	3	1
3	Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов.	Позняковский В.М.	Гриф МО РФ. - Сибирское университетское издательство, Серия: Питание, 2007.	-	1
4	Основы рационального питания	М. М. Лапкин	М.: "ГЭОР-Медиа", 2017.304	1	1

5	Клиническая диетология	Шевченко, В. П	М.:ГЭОТР-Медиа, 2014. 256 с		1
---	------------------------	----------------	-----------------------------	--	---

Раздел 2. Рациональное питание различных категорий населения.

Тема 2.2. Рациональное питание пожилых людей и детей. Биологически активные добавки в рациональном питании.

Цель занятия: Сформировать знания об особенностях рационального питания пожилых людей, рационального питания детей, в т.ч. юных спортсменов. Познакомиться с биологически-активными добавками и их применением в рациональном питании.

Задачи:

1. Изучить влияние возрастных особенностей на питание пожилых людей.
2. Изучить основные принципы рационального питания пожилых людей.
3. Изучить основные принципы рационального питания детей.
4. Познакомиться с особенностями питания юных спортсменов.
5. Познакомиться с биологически активными пищевыми добавками (БАД) и их применением в рациональном питании.
6. Приобретение навыков формирования сбалансированного рациона питания для пожилых людей и детей в соответствии с возрастными нормами.

Студент должен знать:

- 3) до изучения темы (базисные знания):
 1. метаболизм основных биологически активных веществ в организме;
 2. физиологические изменения в организме пожилых людей в связи со старением
 3. физиологические изменения в организме детей в связи с их ростом
- 4) после изучения темы:
 1. влияние возрастных особенностей образа жизни на питание пожилых людей
 2. основные принципы рационального питания пожилых людей.
 3. основные принципы рационального питания детей.
 4. общие требования к организации питания у юных-спортсменов,
 5. понятие о БАД и их применении в рациональном питании.

Студент должен уметь:

1. Определять потребность в БАВ и энергозатраты пожилых людей в соответствии с возрастом и сопутствующими заболеваниями.
2. Определять потребность в БАВ и энергозатраты детей в зависимости от возраста.
3. Определять ИМТ, коэффициент ОТ/ОБ; оценить результаты липидного спектра крови; ЭКГ.
4. Самостоятельно выявлять проблемы пожилых пациентов, связанные с нарушением питания.

Студент должен владеть:

1. методами сбора и оценки данных о состоянии здоровья пациента в зависимости от пола, возраста и нозологической единицей.
2. навыками формирования сбалансированного рациона питания для пожилых людей и детей в соответствии с возрастными нормами.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Вводный контроль.

1. Как возрастные особенности влияют на питание пожилых людей?
2. Каковы основные принципы рационального питания пожилых людей?

3. Как изменяются рекомендуемые суточные потребности в белках, жирах и углеводах для детей и подростков в разных возрастных группах.
4. Перечислите особенности питания юных спортсменов.
5. Что такое акселерация, каковы причины ее возникновения?
6. Дайте определение понятию «Биологически активная добавка»
7. Какие требования предъявляются к дозировке веществ, используемых в БАД.
8. Назовите основные показания к использованию БАД к пище.
9. Каковы основные проблемы применения БАД к пище?
10. Назовите основные отличия лекарственных средств и БАД.

2. Беседа по теме занятия.

1. Познакомиться с влиянием возрастных особенностей на питание пожилых людей.
2. Изучить основные принципы рационального питания пожилых людей.
3. Изучить основные принципы рационального питания детей.
4. Познакомиться с особенностями питания юных спортсменов.
5. Познакомиться с биологически активными пищевыми добавками (БАД) и их применением в рациональном питании.
6. Обучиться навыкам формирования сбалансированного рациона питания для пожилых людей и детей в соответствии с возрастными нормами.

3. Практическая работа.

Составление индивидуальных вариантов диет для пожилых людей и детей в соответствии с возрастными нормами (с использованием таблиц с указанием калорийности базовых продуктов питания).

4. Ситуационные задачи для разбора на занятии

Алгоритм разбора задач

Этап 1. Внимательное прочтение условий ситуационной задачи, уяснение содержания вопроса или задания, приведенного в конце задачи. *Процесс прочтения может длиться по-разному, однако на этом этапе не стоит торопиться, а постараться вникнуть во все детали изучаемой ситуации.*

Этап 2. Краткое формулирование проблемы, изложенной в задаче.

Этап 3. Определение основного раздела «Рациональное питание в деятельности менеджера сестринского дела», теоретический материал из которого будет необходим для решения данной задачи.

Этап 4. Отбор теоретических положений данного раздела, которые будут использованы студентом для решения.

Этап 5. Определение других разделов «Рационального питания в деятельности менеджера сестринского дела», теоретические положения которых также могут быть востребованы при решении данной задачи.

Этап 6. Осуществление поиска алгоритмов манипуляций применительно к условиям описанной ситуации

Этап 7. Формулировка наиболее оптимального, по мнению студента, варианта решения данной задачи. *Необходимо пояснить причины выбора данного варианта, чем он отличается от других возможных для осуществления вариантов. Данный этап крайне важен, так как направлен на развитие у будущего врача умений обоснованно представлять и отстаивать свою точку зрения.*

Задачи для самостоятельного разбора на занятии:

Задача №1.

Николай Сергеевич, 68 лет, рост 165 см, масса тела 58 кг.

Анамнез: страдает ХОБЛ, ДН 2ст, Артериальная гипертензия 2ст 2ст, ХСН 2ФК. Хронический алкогольный гепатит ст субкомпенсации.

Задание:

7. Какие дополнительные исследования необходимо провести?
8. Каковы предполагаемые результаты.
9. Уточните диагноз в соответствии с полученными результатами.
10. Дайте рекомендации по рациональному питанию.

Задача 2

Елена П., 15 лет, рост 160 см, масса тела 48 кг.

Анамнез: учащаяся лицея естественных наук, занимается спортом — КМС по акробатике. В настоящее время — этап тренировочного цикла.

Задание:

10. Какие дополнительные исследования необходимо провести?
11. Каковы предполагаемые результаты.
12. Дайте рекомендации по рациональному питанию.

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

- 1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и/или рекомендуемой учебной литературы.
- 2) Ответить на вопросы для самоконтроля:
 1. Как возрастные особенности влияют на питание пожилых людей?
 2. Каковы основные принципы рационального питания пожилых людей?
 3. Как изменяются рекомендуемые суточные потребности в белках, жирах и углеводах для детей и подростков в разных возрастных групп.
 4. Перечислите особенности питания юных спортсменов.
 5. Что такое акселерация, каковы причины ее возникновения?
 6. Дайте определение понятию «Биологически активная добавка»
 7. Какие требования предъявляются к дозировке веществ, используемых в БАД.
 8. Назовите основные показания к использованию БАД в питании.
 9. Каковы основные проблемы применения БАД в питании?
 10. Назовите основные отличия лекарственных средств и БАД.
- 3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля

Тестовые задания для самостоятельной внеаудиторной работы

Вариант 1

1. КОНЦЕНТРАТЫ ВЕЩЕСТВ, ПОЛУЧАЕМЫХ ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО, ЖИВОТНОГО ИЛИ МИНЕРАЛЬНОГО СЫРЬЯ, А ТАКЖЕ ПУТЕМ ХИМИЧЕСКОГО ИЛИ БИОЛОГИЧЕСКОГО СИНТЕЗА, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРИМЕНЕНИЯ НАЗЫВАЮТСЯ

- 1) БАД;*
 - 2) антибиотики;
 - 3) нестероидные противовоспалительные средства;
 - 4) витамины;
 - 5) биостимуляторы.
2. ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ НАЗЫВАЮТСЯ
- 1) незаменимые вещества;
 - 2) микронутриентами;*
 - 3) макронутриенты;
 - 4) не имеют общего названия;
 - 5) парабактериотоксины.

3. СУТОЧНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ В БАВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-10 ЛЕТ

белки - 70г, жиры – 79г (растительных – 15г), углеводы – 330г. *

белки – 93г (55г животных), жиры – 93 (19г растительных), углеводы – 370 г.

белках – 85г (51г животных), жиры – 85г (17г растительных), углеводы – 340г.
белки -100г (животных– 60), жиры – 100 (растительных - 20г) и углеводы – 400г.

4. К ОСНОВНЫМ ПРОБЛЕМАМ ПРИМЕНЕНИЯ БАД НЕ ОТНОСЯТСЯ

- 1) отсутствие четкого содержания различных компонентов в составе;
- 2) возможность инактивации при пищеварении;
- 3) возможность неполного всасывания и усвояемости;
- 4) неоптимальность дозировки;
- 5) четкие данные о действии и клинической эффективности.*

5. АКСЕЛЕРАЦИЯ ЭТО

ускоренное умственное развитие детей и подростков

ускоренное физическое развитие и половое созревание детей и подростков*

ускоренное становление финансовой независимости детей и подростков

6. В ПИТАНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ НЕ СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧАТЬ

консервированные овощи*

сливочное масло*

растительное масло

хлеб из муки грубого помола

выпечку из муки высшего сорт*а

свинину*

7. К ВОЗРАСТНЫМ ОСОБЕННОСТЯМ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ОТНОСЯТСЯ

малоподвижный образ жизни*

замедление моторики ЖКТ*

усиление вкусовой чувствительности

улучшение питания в связи со стабильной выплатой пенсий

снижение секреции пищеварительных ферментов*

8. УЛУЧШЕНИЕ ПИЩЕВОГО СТАТУСА ЯВЛЯЕТСЯ КОНЕЧНОЙ ЦЕЛЮ

1) нутрицевтиков*

2) адаптогенов

3) иммуностимуляторов

9. К ОСОБЕННОСТЯМ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ОТНОСЯТСЯ

антисклеротическая направленность рациона питания*

снижение потребления соли*

повышение потребления соли

обязательное употребление копченостей, грибов, бобовых

обязательное употребление растительных масел, пряностей, свежей зелени*

10. ПРИКАЗ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАД.

1) Гигиенические требования к организации производства и оборота биологически активных добавок к пище (БАД) СанПиН 2.3.2.1290-03

2) Фзот 02.01.2000г № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»

3) Приказ МИНЗДРАВА РФ от 15.04.97 N 117 "О порядке экспертизы и гигиенической сертификации БАД к пище"

4) верно 1,2,3.*

Вариант 2

1. СУТОЧНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ В БАВ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ В ВОЗРАСТЕ 11-13 ЛЕТ

белки - 70г, жиры – 79г (растительных – 15г), углеводы – 330г.

белки – 93г (55г животных), жиры – 93 (19г растительных), углеводы – 370 г.*

белках – 85г (51г животных), жиры – 85г (17г растительных), углеводы – 340г.

белки -100г (животных– 60), жиры – 100г (растительных - 20г) и углеводы – 400г.

2. БАД КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПРИМЕНЯЮТСЯ У

1) абсолютно здоровых;*

2) больных;

3) беременных и кормящих женщин.

3. В СТРУКТУРЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮТСЯ
заболевания ЖКТ, *
заболевания ССС
болезни обмена веществ,
близорукость*
сколиоз*

4. ПРОБИОТИКИ – ЭТО

- 1) антибиотики;
- 2) доклеточная форма бактерий;
- 3) микроорганизмы, помогающие восстановлению микробиоценоза кишечника;*
- 4) Ферменты.

5. В ПИТАНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ НЕОБХОДИМО ВКЛЮЧАТЬ

консервированные овощи
сливочное масло
растительное масло*
хлеб из муки грубого помола*
выпечку из муки высшего сорта
свинину

6. ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ЭНТЕРОСОРБЕНТОВ

- 1) Пищевые растительные волокна*
- 2) Минералы
- 3) Витамины
- 4) Аминокислоты

7. К ВОЗРАСТНЫМ ОСОБЕННОСТЯМ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ НЕ ОТНОСЯТСЯ

малоподвижный образ жизни
замедление моторики ЖКТ
усиление вкусовой чувствительности*
улучшение питания в связи со стабильной выплатой пенсий*
снижение секреции пищеварительных ферментов

8. К ОСОБЕННОСТЯМ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ НЕ ОТНОСЯТСЯ

антисклеротическая направленность рациона питания
снижение потребления соли
повышение потребления соли *
обязательное употребление копченостей, грибов, бобовых*
обязательное употребление растительных масел, пряностей, свежей зелени

9. ГИГИЕНИЧЕСКУЮ СЕРТИФИКАЦИЮ БАД К ПИЩЕ ПРОВОДИТ

- 1) Центр гигиенической сертификации пищевой продукции РАМН (ЦГСПП)*
- 2) Центр государственного санитарного надзора
- 3) Министерство Здравоохранения РФ
- 4) Департамент здравоохранения
- 5) Научно-исследовательские институты

10 ДОЗИРОВКА БАД НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ

- 1) Разовую терапевтическую дозу *
- 2) Разовую токсическую дозу
- 3) Курсовую дозу

Рекомендуемая литература:

Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6

1	Рациональное питание в практике менеджера, уч. пособие для слушателей ВСО	Мухачева Е.А.	Киров, 2010.-65с.	44	-
2	Гигиена питания	Королев А.А	М.: Медицина, 2007.	48	-

Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Питание и здоровье	Зименкова Ф.Н	М.: Прометей, 2016	10	1
2	Функциональное питание	Линич, Е. П	СПб. : Лань, 2018. - 178 с	3	1
3	Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов.	Позняковский В.М.	Гриф МО РФ. - Сибирское университетское издательство, Серия: Питание, 2007.	-	1
4	Основы рационального питания	М. М. Лапкин	М.: "ГЭОР-Медиа", 2017.304	1	1
5	Клиническая диетология	Шевченко, В. П	М.: ГЭОТР-Медиа, 2014. 256 с		1

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кировский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра сестринского дела

Приложение Б к рабочей программе дисциплины

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине

«Рациональное питание»

Направление подготовки 34.03.01 Сестринское дело
Профиль - Сестринское дело

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения			Разделы дисциплины, при освоении которых формируется компетенция	Номер семестра, в котором формируется компетенция
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
1	2	3	4	5	6	7
ПК-3 Способен проводить мероприятия профилактики в рамках первичной доврачебной медико-санитарной помощи взрослому и детскому населению	ИД ПК 3.1. Владеет основными методами санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	основные принципы и методики санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	применять принципы и методики санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	навыками и методами санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	<p style="text-align: center;">Раздел 1. Гигиенические основы рационального питания Питание и здоровье</p> <p style="text-align: center;">Раздел 2. Рациональное питание различных категорий населения</p>	4

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Показатели оценивания	Критерии и шкалы оценивания				Оценочное средство	
	не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено	для текущего контроля	для промежуточной аттестации
ПК-3 Способен проводить мероприятия профилактики в рамках первичной						

доврачебной медико-санитарной помощи взрослому и детскому населению

ИД ПК 3.1. Владеет основными методиками санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни

Знать	Не знает основные принципы и методики санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	Не в полном объеме знает основные принципы и методики санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	Знает основные принципы и методики санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	Знает основные принципы и методики санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	Контрольные вопросы, тестовые задания, реферат	К/вопросы, тестовые задания, ситуационные задачи
Уметь	Не умеет применять свои знания по основным методикам санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	Частично освоено умение применять свои знания по основным методикам санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	Правильно использует умение применять свои знания по основным методикам санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	Самостоятельно использует умение применять свои знания по основным методикам санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	Контрольные вопросы, тестовые задания	Контрольные вопросы, тестовые задания, ситуационные задачи
Владеть	Не владеет навыками применения своих знаний по основным методикам санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	Не полностью владеет навыками применения своих знаний по основным методикам санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	Способен использовать навыки применения своих знаний по основным методикам санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	Владеет навыками применения своих знаний по основным методикам санитарно-гигиенического просвещения населения и формирования здорового образа жизни	Контрольные вопросы, тестовые задания	Контрольные вопросы, тестовые задания, ситуационные задачи

3. Типовые контрольные задания и иные материалы

3.1. Примерные вопросы к зачету, критерии оценки (ПК-3)

1. Понятие «рациональное питание».
2. Значение рационального питания для здоровья и нормальной жизнедеятельности организма.
3. Основные принципы рационального питания взрослого трудоспособного населения.
4. Нормы физиологических потребностей в основных пищевых веществах и энергии населения России.
5. Белки – роль и функции в организме.
6. Классификация белков, аминокислотный состав белков
7. Углеводы – роль и функции в организме
8. Классификация углеводов
9. Усвояемость углеводов
10. Жиры – роль и функции в организме.

11. Классификация жиров.
12. Витамины – роль и функции в организме.
13. Классификация витаминов.
14. Витаминоподобные вещества.
15. Антивитамины.
16. Минеральные вещества – роль и функции в организме.
17. Классификация минеральных веществ.
18. Вода – роль и функции в организме
19. Классификация взрослого населения в зависимости от физической активности
20. Количественный принцип рационального питания. Суточные энергозатраты. Виды энергозатрат. Расчет калорийности суточного рациона питания.
21. Калорийные коэффициенты белков, жиров, углеводов, рациональное распределение обеспечения калорийности рациона макронутриентами.
22. Основной обмен. Факторы, влияющие на его величину.
23. Сбалансированность питания, его показатели.
24. Особенности кулинарной обработки продуктов при варианте диеты с механическим и химическим щадящим режимом.
25. Показания для назначения высокобелковой диеты.
26. Вариант диеты назначается пациенту с ожирением
27. Противопоказания к энтеральному питанию.
28. Основные показатели режима питания, влияние их на здоровье человека.
29. Особенности питания спортсменов.
30. Особенности питания в пожилом возрасте.
31. Особенности питания детей.

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, усвоил основную и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала; владеет необходимыми умениями и навыками при решении ситуационных заданий, безошибочно ответил на основной и дополнительные вопросы на зачете.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки при ответе на основной и дополнительные вопросы; не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий по дисциплине.

3.2. Примерные тестовые задания, критерии оценки (ПК-3)

Тесты 1 уровня: **(ПК-3)**

1. НАСЕЛЕНИЕ, ПРОЖИВАЮЩЕЕ В ГОРОДСКИХ УСЛОВИЯХ, НУЖДАЕТСЯ ВО ВКЛЮЧЕНИИ В РАЦИОН ПИТАНИЯ

- 4) пектинов*
- 5) альгинатов
- 6) ферроцина
- 7) витамина С

2. К ПЕРВОЙ ГРУППЕ ПРОДУКТОВ ПО СОДЕРЖАНИЮ НИТРАТОВ ОТНОСЯТСЯ

1. чай

2. молоко*
3. колбаса
4. сыр*

3. К АЛИФАТИЧЕСКИМ АМИНОКИСЛОТАМ ОТНОСЯТСЯ

1. аспарагин*
2. фенилаланин
3. триптофан
4. аланин*

4. К ЗАМЕНИМЫМ АМИНОКИСЛОТАМ ОТНОСЯТСЯ

1. метионин
2. лизин
3. триптофан
4. аргинин*
5. тирозин *

5. СУТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-3 ЛЕТ СОСТАВЛЯЕТ

- 8) 4 г/кг*
- 9) 3 г/кг
- 10) 1,2-1,5 г/кг
- 11) 3,5-4 г/кг

6. К ПРЕДЕЛЬНЫМ НАСЫЩЕННЫМ ЖИРНЫМ КИСЛОТАМ ОТНОСЯТСЯ

1. линоленовая
2. линолевая
3. стеариновая*
4. пальмитиновая*

7. СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА В ЖИРАХ СОСТАВЛЯЕТ

11. 80-100 г/сут*
12. 50-60 г/сут
13. 20-30 г/сут
14. 100-120 г/сут

8. НЕДОСТАТОК ГИСТИДИНА В ПИЩЕ ВЫЗЫВАЕТ

13. к замедлению процессов роста и развития
14. отмечаются расстройства координации движений, гиперестезия
15. снижение уровня гемоглобина в крови*
16. нарушение функции щитовидной железы

9. УМЕРЕННО СТОЙКИЕ ЯДОХИМИКАТЫ СОХРАНЯЮТСЯ В ПОЧВЕ

1. до 1 мес
2. до 6 мес*
3. более 2 лет
4. более 1 года

10. ПЕСТИЦИДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ БОРЬБЫ С СОРНЯКАМИ НАЗЫВАЮТСЯ

1. гербициды*
2. бактерициды
3. инсектициды
4. акарициды

11. К ПРОСТЫМ УГЛЕВОДАМ ОТНОСЯТСЯ

1. фруктоза*
2. галактоза
3. крахмал
4. гликоген
5. клетчатка

12. СРЕДНЯЯ ПОТРЕБНОСТЬ В КРАХМАЛЕ ДЛЯ ЛИЦ, НЕ ЗАНЯТЫХ ТЯЖЕЛЫМ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ СОСТАВЛЯЕТ

1. 100-200г
2. 200-300г*
3. 350-400г*
4. 50-100г

13. К МАКРОЭЛЕМЕНТАМ ОТНОСЯТСЯ

1. никель
2. кобальт
3. кальций*
4. магний*
5. марганец

14. СРЕДНЯЯ СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛЬЦИИ СОСТАВЛЯЕТ

1. 800мг*
2. 1200мг
3. 400мг
4. 500мг

15. МИКРОЭЛЕМЕНТЫ, УЧАСТВУЮЩИЕ В КРОВЕТВОРЕНИИ

1. железо*
2. марганец
3. медь*
4. стронций
5. кобальт*

16. К ЖИРОРАСТВОРИМЫМ ВИТАМИНАМ НЕ ОТНОСЯТСЯ

1. А
2. D
3. С*
4. Е

17. ПРИ НЕДОСТАТКЕ ВИТАМИНА D РАЗВИВАЕТСЯ

1. болезнь бери-бери
2. рахит*
3. анемия
4. эндемический зоб

18. ИСТОЧНИКОМ ВИТАМИНА В12 ЯВЛЯЕТСЯ

1. свежая зелень
2. говяжья печень*
3. образуется в кожном покрове при облучении солнечным светом
4. дрожжи

19. ВИТАМИН D

1. принимает участие в синтезе нуклеиновых кислот
2. стимулирует и регулирует процесс кроветворения
3. регулирует свертываемость крови
4. важен для усвоения организмом кальция и фосфора*

20. ПРИ СГОРАНИИ 1 Г УГЛЕВОДОВ ОБРАЗУЕТСЯ

1. 10 ккал
2. 4 ккал*
3. 8 ккал
4. 6 ккал

2 уровень: (ПК-3)

1. Найдите соответствие между неотложным состоянием и его признаками:

Неотложное состояние	Признаки
а) обморок	1) ощущение сильного голода, головокружение, обильное потоотделение, тошнота, повышение АД, резкая слабость.
б) удушье	2) дыхание и сердцебиение отсутствуют, зрачки расширены, кожные покровы холодные, основные рефлексы не определяются.
в) одышка	3) вынужденное положение больного сидя, возможно с наклоном туловища вперед, бледность, синюшность кожи, влажность кожных покровов, учащенный пульс, до 110 в мин, частое поверхностное дыхание, выдох не затруднен.
г) клиническая смерть	4) вынужденное положение, возможен цианоз - посинение губ, бледность лица, пострадавшему тяжело сделать выдох, затрудненное свистящее дыхание, сухой интенсивный кашель
д) снижение сахара крови	5) потеря сознания, снижение мышечного тонуса, расширение зрачков с сохранением реакции на свет, пульс слабого наполнения, незначительное снижение АД, поверхностное дыхание.

- 1) 1-д; 2-г; 3-в; 4-б; 5-а*
- 2) 1-д; 2-а; 3-г; 4-б; 5-в
- 3) 1-а; 2-г; 3-б; 4-в; 5-д (ПК-3)

2. Выберите правильную последовательность действий при первой неотложной помощи в случае обнаружения пострадавшего:

- 1) вызов скорой медицинской помощи;
- 2) немедленное освобождение от воздействующего опасного фактора,
- 3) оказание первой доврачебной помощи в зависимости от вида неотложного состояния,
- 4) попытаться самостоятельно доставить пострадавшего в ближайшую медицинскую организацию;
- 5) организация доставки пострадавшего в медицинскую организацию специализированным транспортом.

Правильный ответ: 2, 3, 1, 5 (ПК-3)

3. Выберите правильные ответы:

Руководитель учебной организации обязан:

- а) оказывать содействие государственным и муниципальным организациям здравоохранения в привлечении учащихся в ряды доноров
- б) предоставлять безвозмездно необходимые помещения для оказания экстренной помощи
- в) беспрепятственно отпускать ученика к медицинскому работнику при ухудшении его состояния здоровья.

Варианты ответов: 1)а,б; 2)б,в; 3)а,б,в; 4)а,в * (ПК-3)

4. Установите соответствие. Для предупреждения дальнейшего попадания токсичного вещества в организм необходимо:

- 1. При отравлениях через дыхательные пути:
- 2. При отравлениях через рот:
- 3. При отравлениях через неповрежденную кожу:
 - А. Придать пострадавшему стабильное боковое положение на левом боку.
 - Б. Вынести пострадавшего из опасной зоны.
 - В. Промыть кожные покровы пострадавшего водой.

- 1) 1-Б, 2-А, 3-В*
- 2) 2-А,1-Б,3-В
- 3) 2-А,1-В,3-Б (ПК-3)

5. Подберите соответствия:

а) артериальное кровотечение	1) кровь ярко-красного цвета, изливается пульсирующей струей
б) венозное кровотечение	2) медленное истечение крови со всей поверхности раны
в) капиллярное кровотечение	3) кровь темно-красного цвета, изливается медленной струей

- 1) а-1; б-3; в-2*
- 2) а-3; б-2; в-1
- 3) а-2; б-1; в-3 (ПК-3)

3 уровень: (ПК-3)

1. Ученица 11 класса обратилась к педагогу с жалобами на резкую сухость во рту, жажду, общую слабость – после обеда в школьной столовой. Из анамнеза: в последние 3-4 месяца — плохо заживают мелкие травмы, на стопе после пореза образовалась язвочка (лечение мазями - без эффекта).
Объективно: состояние средней тяжести, кожные покровы бледные, ЧД - 22/мин.

Задание: укажите правильные действия педагога.

- А) отпустить ученицу домой;
- Б) отправить ее без сопровождающего в поликлинику;
- В) с сопровождающим направить к школьному фельдшеру

Ответ: В (ПК-3)

2. У ребенка 8 лет, находящегося в школе, на 1-м уроке утром (после завтрака дома) появился приступ удушья с затруднением выдоха, частым сухим кашлем; дыхание шумное, на расстоянии слышны свистящие хрипы.

Задания

1. Определите состояние пациента.
2. Составьте алгоритм действий медицинской сестры.
3. Продемонстрируйте технику применения карманного ингалятора

Эталон ответа

Приступ бронхиальной астмы. Действия медицинской сестры (алгоритм):

- а) вызвать врача-педиатра;
- б) придать ребенку полусидячее положение;
- в) обеспечить доступ свежего воздуха.

Если у ребенка с собой имеется карманный ингалятор, действия в соответствии с прилагаемой инструкцией.

3. Во время профилактического обследования у ученика 9 класса был обнаружен повышенный уровень сахара (8,6 ммоль/л). При расспросе выяснено, что в течение последнего года периодически беспокоила жажда, вялость, усталость. В настоящий момент жалоб не предъявляет.

Задание: назовите алгоритм Ваших действий:

- А) оставить жалобы без внимания;
- Б) отпустить ученика домой;
- В) направить с сопровождающим к врачу-педиатру, сообщив об ученике родителям.

Ответ: В (ПК-3)

3.3. Примерные ситуационные задачи, критерии оценки (ПК-3)

Задача №1.

Михаил С., возраст 45 лет, рост 175 см, масса тела 76 кг.
Работает полицейским, частые дежурства на улицах города
Страдает хроническим гастритом с атрофией слизистой

Задание:

17. Определите проблемы пациента в зависимости от экологии места проживания.
18. Определите идеальную массу тела больного, ИМТ
19. Дайте рекомендации по рациональному питанию.

Задача 2

Светлана К., возраст 34 лет, рост 170 см, масса тела 60 кг.
Работает учителем начальных классов в школе г. Мурманска
Ведет активный образ жизни, занимается фитнесом

Задание:

5. Определите проблемы пациента в зависимости от экологии места проживания.
6. Определите идеальную массу тела больного
7. Дайте рекомендации по рациональному питанию.

Задача №3.

Елена К., 28 лет, рост 165 см, масса тела 68 кг.
Жалобы: быстрая утомляемость, сонливость, выпадение волос
Анамнез: 2 месяца назад родила ребенка. Страдает атрофическим гастритом.
Объективно: кожные покровы бледные, шелушатся, трещины в углах рта.

Задание:

15. Какие дополнительные исследования необходимо провести?
16. Каковы предполагаемые результаты.
17. Установите диагноз.
18. Дайте рекомендации по рациональному питанию.

Задача 4

Наталья Сергеевна, 58 лет, рост 163 см, масса тела 70 кг.

Жалобы: волосы секутся, повышенная ломкость ногтей

Анамнез: за год 2 раза переломы конечностей с длительным периодом консолидации. Страдает атрофическим гастритом.

Задание:

1. Какие дополнительные исследования необходимо провести?
2. Каковы предполагаемые результаты.
3. Установите диагноз.
4. Дайте рекомендации по рациональному питанию.

Задача №5.

Марина В., 18 лет, рост 178 см, масса тела 42 кг, поступила в диагностическое отделение с жалобами на общую слабость, быструю утомляемость, раздражительность. Днем на лекции потеряла сознание.

Анамнез: мечтает стать моделью, постоянно применяет различные диеты для снижения веса, студентка ВУЗа.

Задание:

1. Какие дополнительные исследования необходимо провести?
2. Каковы предполагаемые результаты.
3. Установите диагноз.
4. Дайте рекомендации по рациональному питанию.

Задача 6

Кирилл К., 45 лет, рост 165 см, масса тела 98 кг, поступила в терапевтическое отделение с жалобами на одышку, общую слабость, быструю утомляемость, приступы сердцебиения.

Анамнез: работает менеджером по снабжению, питание нерегулярное — преобладает фаст-фуд. Тоны сердца приглушены, АД 145/90 мм рт ст. ЧСС= 96 в мин. Дыхание везикулярное, хрипов нет, ЧД -20 в покое, живот увеличен за счет жира.

Задание:

1. Какие дополнительные исследования необходимо провести?
2. Каковы предполагаемые результаты.
3. Установите диагноз.
4. Дайте рекомендации по рациональному питанию.

Задача №7.

В терапевтическом отделении проходят лечение 7 пациентов с язвенной болезнью в стадии обострения, 2 пациента с хроническим гломерулонефритом в стадии обострения, 8 пациентов с острой пневмонией, 9 — ИБС с ХСН, 4 — с хроническим гастритом в стадии затухающего обострения.

Задание:

1. Составить порционное назначение для данного отделения.
2. Подберите суточное меню в соответствии с порционным назначением.

Задача 8

В терапевтическом отделении проходят лечение 8 пациентов с язвенной болезнью в стадии обострения, 6 пациента с хроническим бронхитом в стадии обострения, 6 пациентов с острой пневмонией, 6 — с хроническим пиелонефритом в ст затухающего обострения, 4 — с хроническим калькулезным холециститом в стадии затухающего обострения.

Задание:

1. Составить порционное назначение для данного отделения.

2. Подберите суточное меню в соответствии с порционным назначением.

Задача №9.

Пациент Л 30 лет, обратился в ЛПУ с жалобами на одышку, усталость, сонливость.

Из анамнеза: работает поваром в столовой завода «Маяк», спортом не занимается, предпочитает отдыхать дома у телевизора. За последние 7 лет, когда начал работать поваром значительно прибавил в весе.; мать, отец и сестра также имеют повышенный вес, у матери артериальная гипертензия, отец перенес инфаркт миокарда в прошлом году. В настоящее время отец не работает, находясь дома готовит пищу для всей семьи, часто принимают гостей.

Объективно: состояние удовлетворительное. Рост 1м 80см, вес 105 кг, Повышенного питания. Живот увеличен за счет жира. Тоны сердца приглушены, АД 129/80мм рт ст. Дыхание везикулярное, хрипов нет.

Общий анализ крови: эритроциты $5,0 \times 10^{12}/л$, гемоглобин 130 г/л, СОЭ – 5 мм/час. Холестерин крови – 7,2 ммоль/л

Задание:

7. Определите ИМТ и риск развития метаболических осложнений
8. Определите характер распределения жировой ткани.
9. Определите идеальную массу тела больного
10. Дайте рекомендации по рациональному питанию.
11. Разработайте программу снижения веса.

Задача 10

Составить индивидуальную программу нормализации массы тела для семьи А., состоящей из трех человек: отец – Сергей Анатольевич, возраст 60 лет, рост 185 см, масса тела 103 кг, работающий пенсионер (инженер на небольшом производстве); мать – Наталья Сергеевна, возраст 52 года, рост 168 см., масса тела 75 кг, работник общепита; сын – Виталий Сергеевич, возраст 28 лет, рост 180 см, масса тела 85 кг, грузчик.

Задание:

1. Определите ИМТ и риск развития метаболических осложнений
2. Определите характер распределения жировой ткани.
3. Определите идеальную массу тела больного
4. Дайте рекомендации по рациональному питанию.
5. Разработайте программу снижения веса.

Задача №11.

Марина К., 20 лет, рост 165 см, масса тела 48 кг, мастер спорта по художественной гимнастике.

Прибыла на тренировочную базу для подготовки к чемпионату.

Задание:

1. К какой группе видов спорта в зависимости от уровня физической нагрузки относится данная спортсменка?
2. Какие дополнительные исследования необходимо провести?
3. Каковы предполагаемые результаты?
4. Дайте рекомендации по рациональному питанию.
5. Составьте суточное меню для данной спортсменки.

Задача 12

Николай С., 26 лет, рост 175 см, масса тела 75 кг, мастер спорта по боксу.

Прибыл на чемпионат России (отборочные бои с периодичностью сутки).

Задание:

1. К какой группе видов спорта в зависимости от уровня физической нагрузки относится данный спортсмен?

2. Какие дополнительные исследования необходимо провести?
3. Каковы предполагаемые результаты?
4. Дайте рекомендации по рациональному питанию.
5. Составьте суточное меню для данного спортсмена.

Задача №13.

Николай Сергеевич, 68 лет, рост 165 см, масса тела 58 кг.

Анамнез: страдает ХОБЛ, ДН 2ст, Артериальная гипертензия 2ст 2ст, ХСН 2ФК. Хронический алкогольный гепатит стсубкомпенсации.

Задание:

1. Какие дополнительные исследования необходимо провести?
2. Каковы предполагаемые результаты.
3. Уточните диагноз в соответствии с полученными результатами.
4. Дайте рекомендации по рациональному питанию.

Задача 14

Елена П., 15 лет, рост 160 см, масса тела 48 кг.

Анамнез: учащаяся лицея естественных наук, занимается спортом — КМС по акробатике. В настоящее время — этап тренировочного цикла.

Задание:

1. Какие дополнительные исследования необходимо провести?
2. Каковы предполагаемые результаты.
3. Дайте рекомендации по рациональному питанию.

Критерии оценки:

- «зачтено» - обучающийся решил задачу в соответствии с алгоритмом, дал полные и точные ответы на все вопросы задачи, представил комплексную оценку предложенной ситуации, сделал выводы, привел дополнительные аргументы, продемонстрировал знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей, нормативно-правовых актов; предложил альтернативные варианты решения проблемы;

- «не зачтено» - обучающийся не смог логично сформулировать ответы на вопросы задачи, сделать выводы, привести дополнительные примеры на основе принципа межпредметных связей, продемонстрировал неверную оценку ситуации.

3.5. Примерный перечень практических навыков, критерии оценки (ПК-3)

студент должен уметь:

1. Определять ИМТ, коэффициент ОТ/ОБ; оценить результаты БАК; ЭКГ,
2. Рассчитывать пищевую ценность блюд и рационов питания.
3. Составлять суточное меню для пациентов ЛПУ в соответствии с выбранным вариантом диеты.

студент должен владеть:

1. Навыками осуществления индивидуального контроля сбалансированных рационов
2. Методами сбора и оценки данных о состоянии здоровья пациента в зависимости от пола, возраста и нозологической единицей

Критерии оценки:

- «зачтено» - обучающийся обладает теоретическими знаниями и владеет методикой выполнения практических навыков, демонстрирует их выполнение, в случае ошибки может исправить при коррекции их преподавателем;

- «не зачтено» - обучающийся не обладает достаточным уровнем теоретических знаний (не знает методики выполнения практических навыков, показаний и противопоказаний, возможных ослож-

нений, нормативы и проч.) и/или не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки.

3.6. Примерные темы рефератов (ПК-3)

1. Применение нитратов в сельском хозяйстве и его последствия.
2. Рахит - проблема детей при искусственном вскармливании
3. Цинга (исторические аспекты)
4. Теории рационального питания.
5. Искусственные консерванты и красители в пищевой промышленности.
6. Значение гипохолестериновой диеты в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний.
7. Анорексия — актуальная проблема в современном мире
8. Распространенность белковой недостаточности в странах Африки и ее причины
9. Эндокринное ожирение.
10. Эндемический зоб в Кировской области.
11. Нетрадиционные методы лечения ожирения.
12. Особенности питания гимнастов и акробатов.
13. Витаминотерапия в рациональном питании спортсменов.
14. Особенности питания спортсменов, специализирующихся на лыжных гонках
15. Природные анаболики в питании спортсменов.
16. Особенности образа жизни пожилых людей и их влияние на стереотип питания.
17. Рациональное питание школьников
18. Применение БАД в лечении сердечно-сосудистых заболеваний
19. Применение БАД при коррекции массы тела.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если выполнены все задания в работе, работа аккуратно оформлена согласно требованиям оформления письменных работ, сделаны обоснованные выводы, дана правильная и полная интерпретация выводов, обучающийся аргументированно обосновывает свою точку зрения, обобщает материал, уверенно и правильно отвечает на вопросы преподавателя в ходе защиты работы.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если выполнено не менее 70% задания, имеются незначительные погрешности в оформлении работы, дана правильная, но неполная интерпретация выводов. Во время защиты работы обучающийся дает правильные, но неполные ответы на вопросы преподавателя, испытывает затруднения в интерпретации полученных выводов, обобщающие выводы обучающегося недостаточно четко выражены.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если имеются значительные погрешности в оформлении работы, дана неполная интерпретация выводов, во время защиты работы обучающийся не всегда дает правильные ответы, не способен правильно и точно обосновать полученные выводы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если работа оформлена неаккуратно, с нарушением требований оформления письменных работ, неправильное обоснование выводов либо отсутствие выводов, во время защиты работы обучающийся не способен прокомментировать ход решения задачи, дает неправильные ответы, не способен сформировать выводы по работе.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.1. Методика проведения тестирования

Целью этапа промежуточной аттестации по дисциплине «Рациональное питание», проводимой в форме тестирования, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины «Рациональное питание».

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 08.02.2018 №61 -ОД.

Субъекты, на которых направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину «Рациональное питание». В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины «Рациональное питание» на последнем занятии.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину «Рациональное питание».

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк тестовых заданий. Преподаватели кафедры разрабатывают задания для тестового этапа зачёта, утверждают их на заседании кафедры. Минимальное количество тестов, составляющих фонд тестовых заданий 100.

Тесты включают в себя задания 3-х уровней:

- ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы)
- ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность)
- ТЗ 3 уровня (ситуационная задача)

Соотношение заданий разных уровней и присуждаемые баллы

	Вид промежуточной аттестации
	зачет
Количество ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы)	18
Кол-во баллов за правильный ответ	2
Всего баллов	36
Количество ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность)	8
Кол-во баллов за правильный ответ	4
Всего баллов	32
Количество ТЗ 3 уровня (ситуационная задача)	4
Кол-во баллов за правильный ответ	8
Всего баллов	32
Всего тестовых заданий	30
Итого баллов	100
Мин. количество баллов для аттестации	70

Описание проведения процедуры:

Тестирование является обязательным этапом зачёта независимо от результатов текущего контроля успеваемости. Тестирование может проводиться на компьютере или на бумажном носителе.

Тестирование на бумажном носителе:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания обучающийся должен выбрать правильные ответы на тестовые задания в установленное преподавателем время.

Обучающемуся предлагается выполнить 30 тестовых заданий разного уровня сложности на зачете. Время, отводимое на тестирование, составляет не более одного академического часа на зачете.

Результаты процедуры:

Результаты тестирования на бумажном носителе имеют качественную оценку «зачтено» – «не зачтено». Оценки «зачтено» по результатам тестирования являются основанием для допуска обучающихся к собеседованию.

При получении оценки «не зачтено» за тестирование обучающийся к собеседованию не допускается и по результатам промежуточной аттестации - зачет по дисциплине «Рациональное питание» выставляется оценка «не зачтено». Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачётные ведомости в соответствующую графу.

4.2. Методика проведения приема практических навыков

Оценка уровня освоения практических умений и навыков осуществляется на основании положительных результатов текущего контроля при условии обязательного посещения всех занятий семинарского типа.

Для прохождения этапа проверки уровня освоения практических навыков обучающийся должен овладеть всеми практическими умениями и навыками, предусмотренными программой дисциплины (модуля).

4.3. Методика проведения устного собеседования

Целью процедуры промежуточной аттестации по дисциплине «Рациональное питание», проводимой в форме устного собеседования, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины «Рациональное питание».

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 08.02.2018 №61 -ОД.

Субъекты, на которые направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину «Рациональное питание». В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины в соответствии с расписанием учебных занятий (если промежуточная аттестация проводится в форме зачета).

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину «Рациональное питание».

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков.

Банк оценочных материалов включает вопросы, как правило, открытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий (билеты). Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

Описание проведения процедуры:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать устные развернутые ответы на поставленные в задании вопросы и задания в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины «Рациональное питание» и других факторов.

Собеседование может проводиться по вопросам билета и по ситуационной задаче.

Результат собеседования при проведении промежуточной аттестации в форме зачёта – оценками «зачтено», «не зачтено».

Результаты процедуры:

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и зачётные ведомости и представляются в деканат факультета, за которым закреплена образовательная программа.

По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.

4.4. Методика защиты реферата

Целью процедуры промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме защиты контрольной работы, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины), оценка способности обучающегося к научно-исследовательской деятельности.

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 08.02.2018 № 61-ОД.

Субъекты, на которые направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль), по которой предусмотрено выполнение контрольной работы. В случае, если обучающийся не прошел процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится в соответствии с учебным планом и расписанием учебных занятий.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков.

Банк оценочных материалов включает в себя примерные темы контрольных работ. Обучающийся выбирает самостоятельно тему реферата.

Описание проведения процедуры:

Законченную работу студент сдает на кафедру в бумажном и электронном виде.

Контрольная работа подлежит проверке на наличие заимствований и плагиата.

Основанием для допуска к защите контрольной работы являются:

- оформление контрольной работы в соответствии с предъявляемыми к написанию контрольных работ требованиями

Студент заранее готовит выступление на 8-10 минут, выбирая основные моменты в работе, сохраняя при этом структуру контрольной. В выступлении следует отразить мотивы выбора темы, цель, задачи исследования, основное содержание, выводы. Подготовить мультимедийную презентацию, помогающую раскрыть основные положения работы.

Порядок защиты реферата:

1) Доклад студента. Регламент – 8-10 минут. Доклад рекомендуется знать наизусть и сопровождать иллюстрационным материалом, который способствует эффективности выступления докладчика.

Студент в своем докладе должен раскрыть следующие вопросы:

- актуальность темы, цель и задачи работы;
- состояние и особенности исследуемой проблемы;
- выводы.

2) Ответы студента на вопросы преподавателя, присутствующих.

3) Заключение преподавателя с оценкой работы по балльной системе.

Результаты процедуры:

Реферат оценивается по 4-х балльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Оценка заносится в ведомость и журнал учета контрольных работ.