

## **Аннотация рабочей программы дисциплины Основные принципы организации здорового питания**

**Целью** освоения дисциплины «Основные принципы организации здорового питания населения РФ» является формирование комплекса знаний об организационных, научных и методических основах физиологии питания и основных факторах, влияющих на пищевой статус человека.

### **Задачи дисциплины**

– привить навыки способности оптимизировать и корректировать рецептурно-компонентные и технологические решения и улучшать качество продуктов здорового питания.

– научить проводить оптимизацию и коррекцию рецептурно-компонентных решений в технологии продуктов здорового питания.

– дать знания в проведении оптимизации и корректировке технологических решений производства продуктов питания.

– привить умения в проведении улучшения качества продуктов здорового питания.

### **Содержание дисциплины**

#### **Введение**

**Питание – один из важнейших факторов, определяющий здоровье человека** 1

Характеристика пищевого статуса населения РФ. 2 Основные направления государственной политики в области здорового питания населения России. 3 Основы физиологии питания. 4 Культурные традиции народов и типы питания. 5 Религия и питание.

Изучение документа «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ»

Сравнительный анализ питания в мировых религиях

#### **Классические теории питания**

1 Теория сбалансированного питания. 2 Теория адекватного питания. 3 Основные законы рационального питания. 4 Концепция персонализированного питания

#### **Альтернативные теории питания.**

1 Вегетарианство. 2 Лечебное голодание. 3 Теория питания предков. 4 Теория раздельного питания. 5 Теория главного пищевого фактора. 6 Концепция индексов пищевой ценности. 7 Концепция «живой» энергии. 8 Концепция «мнимых» лекарств. 9 Концепция абсолютизации оптимальности

**Особенности и основные принципы рационального питания современного человека.**

1 Классификация основных пищевых веществ 2 Белки и их роль в питании 3 Классификация липидов 4 Функции липидов в организме человека 5 Классификация углеводов 6 Углеводы и пищевой статус 7 Функции витаминов в питании человека и их классификация 8 Жирорастворимые витамины 9 Водорастворимые витамины 10 Витаминоподобные вещества 11 Классификация минеральных веществ

12 Макроэлементы 13 Микроэлементы 14 Физиологическая роль воды 15 Влияние основных социальных токсикантов на качество жизни

Составление рационов питания для различных групп населения по индивидуальным заданиям.

Определение энергетической ценности готовых к употреблению блюд с учетом коэффициентов усвояемости и потерь при тепловой кулинарной обработке

#### **Особенности питания различных групп населения.**

Принципы организации питания для различных групп населения. Детское питание. Геронтологическое питание. Лечебно-профилактическое питание. Лечебное питание. Основные принципы диетологии. Специализированное питание.

Основы здорового питания для лиц, испытывающих повышенные физические нагрузки. Основные принципы радиозащитного питания

**Объем дисциплины - 2 з. е.**

**Форма промежуточного контроля – зачет**