



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

Школа медицины

«УТВЕРЖДАЮ»

Рассмотрена на заседании
Ученого совета Школы медицины

Директор Школы медицины

Протокол №6 от «27» февраля 2023
г.



К.В. Стегний
(ФИО)

«20» февраля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПЦ.08 ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

Очная форма обучения

Владивосток, 2023 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 527 от 4 июля 2022 г.

Составители:

Догадина Наталья Анатольевна

Кузнецова Оксана Олеговна

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ (АННОТАЦИЯ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 12
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 14

1. ПАСПОРТ (АННОТАЦИЯ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью Программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело, квалификация медицинская сестра/медицинский брат.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина входит в ОПЦ. Общепрофессиональный цикл.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК.02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК.05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ПК 2.1. Представлять информацию в понятном для пациента виде, объяснять ему суть вмешательств.

ПК 3.1. Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний.

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни

ПК 3.3. Участвовать в проведении профилактических осмотров и диспансеризации населения.

ПК 3.4. Проводить санитарно-противоэпидемические мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний

1.4. Количество часов, отводимое на освоение программы учебной дисциплины:

курс 1 семестр 2

лекции - 14 (час.)

практические занятия - 8 (час.)

лабораторные работы - не предусмотрены

курсовая работа (проект) - не предусмотрена

самостоятельная работа –2 (час.)

консультации - - (час.)

Итого академических часов –24 (час.)

Форма контроля - Контрольная работа– 2 семестр

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем (акад. часов)
Итого академических часов (всего)	24
В том числе:	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
В том числе:	
Лекции	14
Практические занятия	8
Лабораторные работы	-
Курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
В том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Работа с учебными текстами (чтение текста, составление плана изучения учебного материала, конспектирование, выписка из текста, ответы на контрольные вопросы, работа со справочниками, реферативное сообщение по темам «Основы рационального питания, лечебные диеты)	10
Консультации	-
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине: Контрольная работа	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Основы рационального питания.		
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	4	
Основы рационального питания. Режим питания.	1 Рациональное питание. Определение. Научные основы рационального питания.		2
	2 Физиологические нормы питания. Пищевой рацион, его энергетическая ценность и качественный состав, сбалансированность питательных веществ, усвояемость, разнообразие.		
	3 Режим питания, часы и продолжительность приема пищи, кратность и интервалы между приемами, очередность приема блюд, распределение рациона по приемам пищи.		
	4 Условия для приема пищи: интерьер столовой комнаты, сервировка стола, комфортность, микроклимат и пр.		
	5 Рекомендуемые величины физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения. Особенности питания при умственном и физическом труде.		
	Лекция	2	
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Питание отдельных групп населения. Питание при умственном труде. Питание при физическом труде. Питание промышленных рабочих. Особенности питания сельскохозяйственных рабочих. Питание в пожилом возрасте и старости. (Принципы питания, потребность в пищевых веществах, режим питания). Питание беременных женщин и кормящих матерей. Составить меню для беременной женщины на один день в тетради.		
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	2	
Значение пищевых веществ в обеспечении	1 Белки, жиры и углеводы в питании человека.		2
	2 Белки: их значение для жизни, роста и развития организма. Заболевания, связанные с белковой недостаточностью. Состав белков. Заменимые и незаменимые аминокислоты.		

жизнедеятельности организма.		Условия синтеза белков в организме. Основные источники белков в питании. Рекомендуемые нормы потребления белков.		
	3	Жиры: их значение в питании. Жиры как источник биологически активных веществ. Полиненасыщенные жирные кислоты, их значение в питании, источники. Нормы потребления жиров.		
	4.	Углеводы: значение в питании. Характеристика и источники отдельных видов углеводов: моносахаридов (глюкозы, фруктозы), дисахаридов (сахарозы, лактозы), полисахаридов (крахмала, пектиновых веществ, клетчатки). Неблагоприятное влияние избыточного употребления сахара. Нормы потребления углеводов.		
		Лекция	2	
		Практические занятия		
		Самостоятельная работа обучающихся Значение белков, жиров и углеводов в здоровом питании человека. Заболевания, обусловленные дефицитом и избытком этих нутриентов (конспект в тетради)		
Тема 1.3. Биологически активные вещества пищи. Витамины и микроэлементы. Основные источники.	Содержание учебного материала		4	
	1	Витамины. Водорастворимые витамины: С, В ₁ , В ₂ , В ₆ , В ₁₂ , РР. Жирорастворимые витамины: А, Д, К, Е. Значение витаминов и их основные источники. Витаминизация продуктов и готовой пищи.		2
	2	Основные источники витаминов.		
	3	Минеральные элементы. Минеральные элементы щелочного характера: кальций, магний, натрий, калий. Минеральные элементы кислотного характера: фосфор, сера, хлор. Биомикроэлементы: железо, марганец, кобальт, йод, фтор, селен, хром, медь, цинк, никель, молибден. Основные источники минеральных элементов.		
	4	Заболевания, обусловленные недостатком или избытком витаминов и минералов.		
		Лекция	2	
		Практические занятия	1	
		Самостоятельная работа обучающихся Иодированные продукты и продукты, обогащенные иодом. Заболевания, обусловленные недостатком или избытком витаминов и минералов. Вода. Ее роль в обмене веществ. Потребность в воде. (творческое задание в мультимедиа-презентации). Решение ситуационных задач.	1	
Тема 1.4.	Содержание учебного материала		4	

Биологически активные добавки к пище.	1	Биологически активные добавки к пище.		2
	2	Употребление биологических активных добавок в питании современного человека.		
	Лекция		2	
	Практические занятия Дискуссия.		1	
	Самостоятельная работа обучающихся Биологические активные добавки: виды, значение в питании современного человека. Подготовка материала к дискуссии. Пищевые добавки. Их виды, значение. Творческое задание.		1	
Раздел 2.	Рациональное питание детей и подростков.		6	
Тема 2.1. Питание детей первого года жизни.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Вскармливание детей первого года жизни		
	2	Грудное вскармливание		
	3	Состав женского молока.		
	4	Правила кормления ребенка грудью.		
	5	Прикорм. Продукты прикорма.		
	6	Правила введения прикормов.		
	7	Смешанное и искусственное вскармливание.		
	Лекция		2	
Практические занятия				
Самостоятельная работа обучающихся Правила расчета питания для ребенка первого года жизни. Составление меню для ребенка первого года жизни. Работа в тетради. Решение ситуационных задач.				
Тема 2.2. Питание детей раннего возраста.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Организация питания детей раннего возраста.		
	2	Пищевой рацион детей раннего возраста, его энергетическая ценность и качественный состав, сбалансированность питательных веществ, разнообразие.		
	Лекция		2	
	Практические занятия			
Самостоятельная работа обучающихся Составление меню для ребенка раннего возраста. Работа в тетради. Решение ситуационных задач.				

Тема 2.3. Питание детей старшего возраста и подростков.	Содержание учебного материала		4	2
	1	Организация питания детей старшего возраста и подростков.		
	2	Пищевой рацион детей старшего возраста и подростков, его энергетическая ценность и качественный состав, сбалансированность питательных веществ, разнообразие.		
	Лекция		2	
	Практические занятия		1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление меню для ребенка старшего возраста. Рекомендации по питанию подростку. Работа в тетради. Решение ситуационных задач.			
Раздел 3.	Диетическое питание.			
Тема 3.1. Лечебное питание при различных заболеваниях.	Содержание учебного материала		4	2
	1	Диетическое питание. История вопроса.		
	2	Характеристика основных лечебных диет по Певзнеру.		
	3	Механическое, химическое и термическое щажение в питании.		
	4	Особенности кулинарной обработки при приготовлении диетических блюд.		
	Лекция		2	
	Практические занятия		1	
	Самостоятельная работа обучающихся Понятие о физиологических и лечебных столах у детей. Лечебные диеты по Певзнеру. Составить рекомендации по лечебному питанию для ребенка при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и болезнях почек.			
Тема 3.2. Нетрадиционные методы питания.	Содержание учебного материала		2	1
	1	Виды нетрадиционных методов питания: Раздельное питание. Модные диеты.		
	2	Использование в питании «главного пищевого фактора», питание проросшими зернами, низкокалорийные диеты.		
	3	Низкокалорийные диеты, виды.		
	4	Вегетарианство.		
	5	Сыроедение.		
	6	Учение Д.Джарвиса. Научная оценка.		
	7	Проросшие зерна, получение, применение, данные об эффективности.		
	8	Модные диеты.		
	Лекция		2	

	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4.	Заболевания, связанные с характером питания и качеством пищевых продуктов. Профилактика заболеваний.	2	
Тема 4.1. Заболевания, связанные с характером питания и качеством пищевых продуктов. Профилактика заболеваний.	Содержание учебного материала	2	2
	1 Заболевания, связанные с характером питания и качеством пищевых продуктов.		
	2 Пищевые токсикоинфекции, токсикозы.		
	3 Инфекционные заболевания, гельминтозы, передающиеся алиментарным путем.		
	4 Причины, приводящие к возникновению пищевых отравлений.		
	5 Ксенобиотики. Профилактика заболеваний.		
	Лекция		
Практические занятия			
Дискуссия.			
Самостоятельная работа обучающихся	Пищевые отравления микробной этиологии (токсикозы и токсикоинфекции). Пищевые отравления немикробной этиологии (ксенобиотики, генетически модифицированные продукты). Причины, приводящие к возникновению пищевых отравлений и их профилактика. Конспект в тетради. Решение ситуационных задач.		
Форма контроля	Контрольная работа. Тестовый контроль. Решение ситуационных задач.		
	Всего	24	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория для занятий лекционного и семинарского типа с мультимедийным оборудованием: Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK; Экран проекционный Projecta Elpro Electrol, 300x173 см; Мультимедийный проектор, Mitsubishi FD630U, 4000 ANSI Lumen, 1920x1080; Врезной интерфейс с системой автоматического втягивания кабелей TLS TAM 201 Stan; Документ-камера AVervision CP355AF; Микрофонная петличная радиосистема УВЧ диапазона Sennheiser EW 122 G3 в составе беспроводного микрофона и приемника; Кодек видеоконференцсвязи LifeSizeExpress 220-Codeonly- Non-AES; Сетевая видеокамера Multipix MP-HD718; Две ЖК-панели 47", Full HD, LG M4716CCBA; Подсистема аудиокоммутации и звукоусиления; централизованное бесперебойное обеспечение электропитанием. Специализированная учебная мебель количество посадочных мест – 20 шт., доска переносная меловая – 1 шт., стол для преподавателя – 1 шт., стул для преподавателя – 1 шт.

Кабинет для самостоятельной работы студентов: стол ученический-23 шт., стул-48 шт., стол преподавательский-1 шт.; 30 ПК с выходом в Интернет и подключенные к информационно-образовательной среде ДВФУ, поджсистемный блок Celeron CPU 2,5ГГц; 300Мб ОЗУ Hdd 80Гб, монитор ViewSonic VA703.

3.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины

Для реализации РПУД библиотечный фонд располагает печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами:

Основная литература:

- 1.Тутельян, В. А. Нутрициология и клиническая диетология / под ред. Тутельяна В. А. , Никитюка Д. Б. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 656 с. <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970453520.html>
- 2.Приложение к национальному руководству "Нутрициология и клиническая диетология" /под редакцией академика РАН В. А. Тутельяна, члена-корреспондента РАН Д. Б. Никитюка. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970453520-EXT.htm>

Дополнительная литература

- 1.Омаров, Р. С. Основы рационального питания : учебное пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. - Ставрополь : АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. - 80 с. - ISBN 978-5-9596-0991-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/514526>

Электронные ресурсы:

- 1.Тутельян, В. А. Нутрициология и клиническая диетология / под ред. Тутельяна В. А. , Никитюка Д. Б. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 656 с. <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970453520.html>
- 2.Приложение к национальному руководству "Нутрициология и клиническая диетология" /под редакцией академика РАН В. А. Тутельяна, члена-корреспондента РАН Д. Б. Никитюка. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970453520-EXT.htm>
- 3.Омаров, Р. С. Основы рационального питания : учебное пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. - Ставрополь : АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. - 80 с. - ISBN 978-5-9596-0991-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/514526>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в форме текущего контроля успеваемости (в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и других видов учебной работы), а также в процессе промежуточной аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Должен уметь: <i>консультировать по вопросам рационального и диетического питания;</i> должен знать: <i>принципы рационального и диетического питания.</i>	устный ответ на вопрос, тестирование, дискуссии, выполнения творческого индивидуального задания, решения ситуационных задач, составление меню, составление рекомендаций.