




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


**ШКОЛА МЕДИЦИНЫ**

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ОП  
«Медицинская биохимия»

  
(подпись) Момот Т.В.  
«07» декабря 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор Департамента  
Медицинской биохимии и биофизики

  
(подпись) Момот Т.В.  
«07» декабря 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Лечебно-профилактическое и диетическое питание  
Специальность **30.05.01 «Медицинская биохимия»**  
Форма подготовки очная

курс 4 семестр 8  
лекции 18 час.  
практические занятия 18 час.  
лабораторные работы – час.  
в том числе с использованием МАО лек. 0 /пр. 0 /лаб. 0 час.  
всего часов аудиторной нагрузки 36 час.  
в том числе с использованием МАО – час.  
самостоятельная работа 36 час.  
в том числе на подготовку к экзамену – час.  
контрольные работы (количество) не предусмотрены  
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены  
зачет 8 семестр  
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности **30.05.01 Медицинская биохимия**, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 998.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента медицинской биохимии и биофизики, протокол № 5 от «07» декабря 2021 г.

Директор Департамента к.м.н., профессор Момот Т.В.  
Составитель: к.т.н., доцент Чернышова А.Н.

Владивосток  
2022

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор департамента \_\_\_\_\_ Т.В. Момот

(подпись)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор департамента \_\_\_\_\_ Т.В. Момот

(подпись)

**III. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор департамента \_\_\_\_\_ Т.В. Момот

(подпись)

**IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор департамента \_\_\_\_\_ Т.В. Момот

(подпись)

## I. Цели и задачи освоения дисциплины:

Целью дисциплины является формирование у студентов научного мировоззрения об организации лечебно-профилактического и здорового питания и средствах его обеспечения.

Задачи дисциплины:

- изучение основ рационального питания;
- изучение процессов пищеварения в организме и их физиологической роли;
- изучение процессов всасывания и усвоения пищевых веществ;
- изучение питательной и биологической ценности основных пищевых продуктов;
- изучение количественной и качественной характеристик питания в зависимости от возраста, пола, физиологического состояния, профессиональной деятельности человека,
- изучение состава рационов и принципов рационального, лечебно-профилактического питания и диетического питания.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции.

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения:

| Тип задач   | Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения) | Код и наименование индикатора достижения компетенции  |
|---|--|---|
| Организационно-управленческий; научно-исследовательский | ПК-5 Способен проводить исследования в области медицины и биологии   | ПК-5.7 Знание качественных и количественных различий между здоровьем и болезнью, этиологии, патогенеза и клинику наиболее часто встречающихся заболеваний, принципы их профилактики, лечения, а также общие закономерности нарушений функций систем |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)   |
|---|--|
| ПК-5.7 Знание качественных и количественных различий между здоровьем и болезнью, этиологии, патогенеза и клинику наиболее часто встречающихся заболеваний, принципы их профилактики, лечения, а также общие закономерности нарушений функций систем | Знает качественные и количественные различия между здоровьем и болезнью, этиологии, патогенеза и клинику наиболее часто встречающихся заболеваний, принципы их профилактики, лечения |
|   | Умеет применять принципы профилактики, лечения наиболее часто встречающихся заболеваний, выделять общие закономерности нарушений функций систем                                      |
|   | Владеет навыками профилактики, лечения наиболее часто встречающихся заболеваний  |

## II. Трудоёмкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы (72 академических часа).

(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам)

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине могут являться:

| Обозначение | Виды учебных занятий и работы обучающегося  |
|-------------|---|
| Лек         | Лекции  |
| Пр          | Практические занятия  |
| СР          | Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения  |
| Контроль    | Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации |

### Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

| № | Наименование раздела дисциплины  | Семестр | Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося |     |    |    |    |          | Формы промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости |
|---|--|---------|---|-----|----|----|----|----------|--|
|   |  |         | Лек   | Лаб | Пр | ОК | СР | Контроль |  |
| 1 | Раздел 1. Теоретические основы лечебно-профилактического и рационального питания | 8       | 10  | -   | 10 |    |    | 36       | УО-1, УО-3, УО-4, ПР-1, ПР-3                                   |
| 2 | Раздел 2. Характеристика рационов лечебного питания                              | 8       | 8   | -   | 8  |    |    |          |  |
|   | Итого:   |         | 18  | -   | 18 |    |    | 36       |  |

## III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы лечебно-профилактического и рационального питания (10 ч.)

Тема 1. Характеристика лечебно-профилактического питания: история развития и функциональная значимость (2 ч.)

Общее представление о лечебно-профилактическом питании. Основные функции и задачи лечебно-профилактического питания. Исторические аспекты развития науки о лечебном питании.

Тема 2. Рациональное питание различных групп населения (4 ч.)

Принципы рационального питания. Основные принципы рационального питания трудоспособного населения: количественный и качественный состав, соответствие режиму питания. Обеспечение организма энергией и пищевыми веществами.

Тема 3. Характеристика и значение основных пищевых веществ (4 ч.)

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Микро- и макроэлементы. Обеспечение организма незаменимыми компонентами пищи. Требования к режиму питания. Физиологические нормы потребностей в основных пищевых веществах и энергии.

РАЗДЕЛ 2. Характеристика рационов лечебного питания (8 ч.)

Тема 4. Характеристика основных лечебных рационов (4 ч.).

Основной вариант стандартной диеты (ОВД). Вариант диеты с механическим и химическим щажением (ЩД). Диета с повышенным количеством белка (ВБД). Диета с пониженным количеством белка (НБД). Диета с пониженной калорийностью (НКД). Диета с повышенным количеством белка (ВБД(т)).

Тема 5. Организация питания в лечебных учреждениях (4 ч.)

Принципы организации питания в лечебных учреждениях. Нормативные документы, регламентирующие процессы организации питания в лечебных учреждениях

#### **IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Занятие 1. Характеристика и значение основных пищевых веществ (4 ч.)

Форма занятия - устный опрос, доклады в виде презентаций

1. Белки. Характеристика, классификация. Значение в питании
2. Жиры. Характеристика, классификация. Значение в питании
3. Углеводы. Характеристика, классификация. Значение в питании
4. Витамины. Характеристика, классификация. Значение в питании
5. Микро- и макроэлементы. Характеристика, классификация. Значение в питании

Занятие 2. Рациональное питание различных групп населения (4 ч.)

Форма занятия - устный опрос, доклады в виде презентаций

1. Питание взрослого трудоспособного населения
2. Питание детей и подростков
3. Питание лиц пожилого возраста
4. Особенности питания больного человека

Занятие 3. Характеристика рационов лечебно-профилактического питания (4 ч.)

Форма занятия - устный опрос, доклады в виде презентаций

Характеристика основных лечебных рационов

1. Основной вариант стандартной диеты (ОВД).
2. Вариант диеты с механическим и химическим щажением (ЩД).
3. Диета с повышенным количеством белка (ВБД).
4. Диета с пониженным количеством белка (НБД).
5. Диета с пониженной калорийностью (НКД).
6. Диета с повышенным количеством белка (ВБД(т)).

Занятие 4. Основные принципы лечебного питания (2 ч.)

Форма занятия - устный опрос, доклады в виде презентаций

1. Применение лечебного питания как элемента комплексной терапии.
2. Основные принципы лечебного питания.
3. Требования, предъявляемые к диетам лечебного питания, тактика диетотерапии.
4. Методы щажения, разгрузки и тренировки, применяемые в лечебном питании.

Занятие 5. Составление индивидуального оптимального рациона питания (4 ч.)

Форма занятия - практикум

1. Определение требуемой калорийности рациона
2. Составление рациона на неделю с учетом принципов рационального питания

## **V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

### **План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине**

| № П/п | Дата/сроки выполнения | Вид самостоятельной работы                              | Примерные нормы времени на выполнение | Форма контроля                              |
|-------|-----------------------|---|---------------------------------------|---|
| 1     | В течение семестра    | Подготовка к практическим занятиям, изучение литературы | 9 часов                               | Работа на практических занятиях (ПР-6)      |
| 2     | В течение семестра    | Выполнение самостоятельной работы № 1                   | 9 часов                               | УО-1 (собеседование/устный опрос)           |
| 3     | 6-7 неделя            | Выполнение самостоятельной работы № 2                   | 9 часов                               | ПР-3 (эссе)                                 |
| 4     | 8-9 неделя            | Выполнение самостоятельной работы № 3                   | 9 часов                               | Пр-3 (эссе)<br>Уо-3 (презентация/сообщение) |

### **Рекомендации по самостоятельной работе студентов**

Планирование и организация времени, отведенного на выполнение заданий самостоятельной работы.

Изучив график выполнения самостоятельных работ, следует правильно её организовать. Рекомендуется изучить структуру каждого задания, обратить внимание на график выполнения работ, отчетность по каждому заданию предоставляется в последнюю неделю согласно графику. Обратите внимание, что итоги самостоятельной работы влияют на окончательную оценку по итогам освоения учебной дисциплины.

Работа с литературой.

При выполнении ряда заданий требуется работать с литературой. Рекомендуется использовать различные возможности работы с литературой: фонды научной библиотеки ДВФУ (<http://www.dvfu.ru/library/>) и других ведущих вузов страны, а также доступных для использования научно-библиотечных систем.

В процессе выполнения самостоятельной работы, в том числе при написании эссе рекомендуется работать со следующими видами изданий:

А) научные издания, предназначенные для научной работы и содержащие теоретические, экспериментальные сведения об исследованиях. Они могут публиковаться в форме: монографий, научных статей в журналах или в научных сборниках;

Б) учебная литература подразделяется на:

- учебные издания (учебники, учебные пособия, тексты лекций), в которых содержится наиболее полное системное изложение дисциплины или какого-то ее раздела;

- справочники, словари и энциклопедии – издания, содержащие краткие сведения научного или прикладного характера, не предназначенные для сплошного чтения. Их цель – возможность быстрого получения самых общих представлений о предмете.

Существуют два метода работы над источниками:

– сплошное чтение обязательно при изучении учебника, глав монографии или статьи, то есть того, что имеет учебное значение. Как правило, здесь требуется повторное чтение, для того чтобы понять написанное. Старайтесь при сплошном чтении не пропускать комментарии, сноски, справочные материалы, так как они предназначены для пояснений и помощи. Анализируйте рисунки (диаграммы, графики), старайтесь понять, какие тенденции и закономерности они отражают;

– метод выборочного чтения дополняет сплошное чтение; он применяется для поисков дополнительных, уточняющих необходимых сведений в словарях, энциклопедиях, иных справочных изданиях. Этот метод крайне важен для повторения изученного и его закрепления, особенно при подготовке к зачету. Для того чтобы каждый метод принес наибольший эффект, необходимо фиксировать все важные моменты, связанные с интересующей вас темой.

Тезисы – это основные положения научного труда, статьи или другого произведения, а возможно, и устного выступления; они несут в себе большой объем информации, нежели план. Простые тезисы лаконичны по форме; сложные – помимо главной авторской мысли содержат краткое ее обоснование и доказательства, придающие тезисам более весомый и убедительный характер. Тезисы прочитанного позволяют глубже раскрыть его содержание; обучаясь излагать суть прочитанного в тезисной форме, вы сумеете выделять из множества мыслей авторов самые главные и ценные и делать обобщения.

Конспект – это способ самостоятельно изложить содержание книги или статьи в логической последовательности. Конспектируя какой-либо источник, надо стремиться к тому, чтобы немногими словами сказать о многом. В тексте конспекта желательно поместить не только выводы или положения, но и их аргументированные доказательства (факты, цифры, цитаты). Писать конспект можно и по мере изучения произведения, например, если прорабатывается



монография или несколько журнальных статей. Составляя тезисы или конспект, всегда делайте ссылки на страницы, с которых вы взяли конспектируемое положение или факт, – это поможет вам сократить время на поиск нужного места в книге, если возникает потребность глубже разобраться с излагаемым вопросом или что-то уточнить при написании письменных работ.

### **Методические рекомендации по выполнению заданий для самостоятельной работы и критерии оценки.**

Собеседование (устный опрос) позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки.

Опрос – важнейшее средство развития мышления и речи. Обучающая функция опроса состоит в выявлении деталей, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке задания по самостоятельной работе.

Критерии оценки. Используется зачетная система. Во время опроса допускается не более 1-й ошибки или неточности.

Эссе, как оценочное средство, позволяет оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленного вопроса, самостоятельно проводить анализ, формулировать выводы. Эссе предоставляется в письменном виде. Методические рекомендации по написанию эссе представлены ниже.

#### *Критерии оценки*

| Оценка              | Требования  |
|---------------------|---|
| <b>«зачтено»</b>    | Студент владеет навыками самостоятельной работы по теме исследования, реферировать литературные источники; методами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Эссе характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения. Студент умеет обобщать фактический материал, делать самостоятельные выводы. Работа соответствует требованиям и выполнена в установленные сроки. |
| <b>«не зачтено»</b> | Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Студент не умеет обобщать фактический материал, делать самостоятельные выводы, не владеет навыком реферировать литературные источники. Эссе не выполнено.  |

### **Методические рекомендации по написанию эссе**

Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Писать эссе чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет автору научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы; овладеть научным стилем речи.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться. В некоторых случаях это может быть анализ имеющихся статистических данных по изучаемой проблеме, анализ материалов из средств массовой информации и использованием изучаемых моделей, подробный разбор предложенной задачи с развернутыми мнениями, подбор и детальный анализ примеров, иллюстрирующих проблему и т.д.

Структура эссе:

- 1) тема
- 2) введение - суть и обоснование выбора данной темы, состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ в ходе своего исследования. При работе над введением могут помочь ответы на следующие вопросы: «надо ли давать определения терминам, прозвучавшим в теме эссе?», «почему тема, которую я раскрываю, является важной в настоящий момент?», «какие понятия будут вовлечены в мои рассуждения по теме?», «могу ли я разделить тему на несколько более мелких подтем?».
- 3) основная часть - теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса. Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. В этом заключается основное содержание эссе и это представляет собой главную трудность. Поэтому важное значение имеют подзаголовки, на основе которых осуществляется структурирование аргументации; именно здесь необходимо обосновать (логически, используя данные или строгие рассуждения) предлагаемую аргументацию/анализ. Там, где это необходимо, в качестве аналитического инструмента можно использовать графики, диаграммы и таблицы. В зависимости от поставленного вопроса анализ проводится на основе следующих

категорий: причина - следствие, общее - особенное, форма - содержание, часть - целое, постоянство - изменчивость.

В процессе построения эссе необходимо помнить, что один параграф должен содержать только одно утверждение и соответствующее доказательство, подкрепленное графическим и иллюстративным материалом. Следовательно, наполняя содержанием разделы аргументацией (соответствующей подзаголовкам), необходимо в пределах параграфа ограничить себя рассмотрением одной главной мысли.

Хорошо проверенный (и для большинства - совершенно необходимый) способ построения любого эссе - использование подзаголовков для обозначения ключевых моментов аргументированного изложения: это помогает посмотреть на то, что предполагается сделать (и ответить на вопрос, хорош ли замысел). Такой подход поможет следовать точно определенной цели в данном исследовании. Эффективное использование подзаголовков - не только обозначение основных пунктов, которые необходимо осветить. Их последовательность может также свидетельствовать о наличии или отсутствии логичности в освещении темы.

4) заключение - обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д. Подытоживает эссе или еще раз вносит пояснения, подкрепляет смысл и значение изложенного в основной части. Методы, рекомендуемые для составления заключения: повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение. Заключение может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение (импликацию) исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами.

Эссе должно подчиняться общепринятым нормам, а именно, сохранности структуры:

1. Вступление (20% к общему объему работы)
2. Основная часть (тезис ↔ аргумент, 60%)
3. Заключение (20%)

На первоначальном этапе, эссе можно выполнять по инструкции, которая поможет структурировать работу. Условно разделим написание эссе на три этапа.

I этап «введение-объяснение. Идет обоснование выбора темы, ее актуальность. Напомним, что на этом этапе, тип речи - рассуждение.

II этап «основная часть эссе» - аргументированное раскрытие темы на основе собранного материала, в основной части раскрывается главная мысль, которую желательно подкрепить точными фактами, яркими описаниями.

III этап «заключение». В заключении необходимо выделить главную мысль эссе. Надо найти самую эффективную фразу, мысль, цитату – такую, которой можно было бы закончить работу.

Примечание: не нужно ставить цифры и отвечать на пункты плана, изложение должно быть логическим, но каждый пункт плана может быть выделен новым абзацем. Каждый абзац – предыдущий и последующий – должны быть связаны между собой. Так достигается целостность работы. Не надо забывать о том, что эссе присуще эмоциональность и художественность изложения. Напомним, что эссе – это самостоятельная письменная работа, ваши рассуждения о проблеме, ваше видение проблемы.

Важно помнить, что главное в эссе – это наличие и умение оперировать фактами, которые будут являться аргументами, опровергающими или подтверждающими выдвинутый тезис.

## VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

| № п/п | Контролируемые разделы / темы дисциплины  | Код и наименование индикатора достижения  | Результаты обучения  | Оценочные средства           |                          |
|-------|---|---|--|------------------------------|--------------------------|
|       |   |   |  | текущий контроль             | промежуточная аттестация |
| 1.    | Раздел 1. Теоретические основы лечебно-профилактического и рационального питания<br>Раздел 2. Характеристика рационов лечебного питания | ПК-5.7 Знание качественных и количественных различий между здоровьем и болезнью, этиологии, патогенеза и клинику наиболее часто встречающихся заболеваний, принципы их профилактики, лечения, а также общие закономерности нарушений функций систем | Знает качественные и количественные различия между здоровьем и болезнью, этиологии, патогенеза и клинику наиболее часто встречающихся заболеваний, принципы их профилактики, лечения | УО-1, УО-3, УО-4, ПР-1, ПР-3 | Вопросы к зачету 1-20    |
|       |   |   | Умеет применять принципы профилактики, лечения наиболее часто встречающихся заболеваний, выделять общие закономерности нарушений функций систем                                      |                              |                          |
|       |   |   | Владеет навыками профилактики и лечения наиболее часто встречающихся заболеваний   |                              |                          |

Типовые задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также качественные критерии оценивания, которые описывают уровень сформированности компетенций, представлены в разделе VIII.

## **VII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Диетическое (лечебное и профилактическое) питание и алиментарно-зависимые факторы здоровья. Монография : монография / О.В. Беспалова. — Москва : Русайнс, 2018. — 75 с. — ISBN 978-5-4365-2720-8. <https://www.book.ru/book/930246>
2. Юдина, С.Б. Технология продуктов функционального питания [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Б. Юдина. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2018. — 280 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/103149>. — <https://e.lanbook.com/book/103149>
3. Физиология питания (для бакалавров). Учебник : учебник / Е.Д. Амбросьева. — Москва : КноРус, 2018. — 305 с. — ISBN 978-5-406-05926-5 <https://www.book.ru/book/926952>
4. Физиологические основы организации рационального питания различных групп населения : учебное пособие / Наталья Юрьевна Чеснокова, Гарцман, Татьяна Юрьевна, Левочкина, Людмила Владимировна. - Владивосток : Изд-во Дальневосточного федерального университета, 2016. - 163 с. - Библиогр. : с. 150-152
5. Организация рационального питания для работников промышленных предприятий. Лечебно-профилактическое питание : лекция. - Владивосток : [б. и.], 2008

### **Дополнительная литература**

1. Юдина, С.Б. Технология геронтологического питания [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Б. Юдина. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2017. — 232 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97673>
2. Линич, Е.П. Гигиенические основы специализированного питания [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.П. Линич, Э.Э. Сафонова. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2017. — 220 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/93698>

## **VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Планирование и организация времени, отведенного на изучение дисциплины.** Приступить к освоению дисциплины следует незамедлительно в самом начале учебного семестра. Рекомендуется изучить структуру и основные положения рабочей программы дисциплины. Обратит внимание, что кроме аудиторной работы (лекции, лабораторные занятия) планируется самостоятельная работа, итоги которой влияют на окончательную оценку по итогам освоения учебной дисциплины. Все задания (аудиторные и самостоятельные) необходимо выполнять и предоставлять на оценку в соответствии с графиком.

В процессе изучения материалов учебного курса предлагаются следующие формы работ: чтение лекций, лабораторные занятия, задания для самостоятельной работы.

Лекционные занятия ориентированы на освещение вводных тем в каждый раздел курса и призваны ориентировать студентов в предлагаемом материале, заложить научные и методологические основы для дальнейшей самостоятельной работы студентов.

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его. Студентам необходимо ознакомиться с основными источниками, без которых невозможно полноценное понимание проблематики курса.

Освоение курса способствует развитию навыков обоснованных и самостоятельных оценок фактов и концепций. Поэтому во всех формах контроля знаний, особенно при сдаче зачета, внимание обращается на понимание проблематики курса, на умение практически применять знания и делать выводы.

**Работа с литературой.** Рекомендуется использовать различные возможности работы с литературой: фонды научной библиотеки ДВФУ и электронные библиотеки (<http://www.dvfu.ru/library/>), а также доступные для использования другие научно-библиотечные системы.

**Подготовка к зачету.** К сдаче зачета допускаются обучающиеся, выполнившие все задания (лабораторные, самостоятельные), предусмотренные учебной программой дисциплины, посетившие не менее 85% аудиторных занятий.

## **IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

### Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|--|--|--|
| 690922, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус М, ауд. М 314. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Оборудование:<br>Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK – 1 шт.<br>Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 30)<br>Оборудование:<br>Доска аудиторная. | ПО, актуальное в ДВФУ  |

Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины включает в себя аудитории для проведения лекций и практических занятий, оборудованных мультимедийным обеспечением и соответствующие санитарным и противоположным правилам и нормам.

## Х. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

*(фонды оценочных средств включают в себя: перечень форм оценивания, применяемых на различных этапах формирования компетенций в ходе освоения дисциплины модуля, шкалу оценивания каждой формы, с описанием индикаторов достижения освоения дисциплины согласно заявленных компетенций, примеры заданий текущего и промежуточного контроля, заключение работодателя на ФОС (ОМ))*

Для дисциплины «Лечебно-профилактическое и диетическое питание» используются следующие оценочные средства:

Устный опрос:

1. Собеседование (УО-1)

2. Презентация / сообщение (УО-3)

3. Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты (УО-4)

Письменные работы:

1. Тест (ПР-1)

2. Эссе (ПР-3)

Устный опрос

Устный опрос позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки.

Обучающая функция состоит в выявлении деталей, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к зачёту.

Собеседование (УО-1) – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Презентация / сообщение (УО-3) – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Письменные работы

Письменный ответ приучает к точности, лаконичности, связности изложения мысли. Письменная проверка используется во всех видах контроля и осуществляется как в аудиторной, так и во внеаудиторной работе.

Эссе (ПР-3) – средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

### **Методические указания по сдаче зачета**

Зачет принимается ведущим преподавателем.

Форма проведения зачета (устная, письменная и др.) утверждается на заседании кафедры (департамента) по согласованию с руководителем в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Во время проведения зачета студенты могут пользоваться рабочей программой дисциплины, а также с разрешения преподавателя, проводящего зачет, справочной литературой и другими пособиями (учебниками, учебными пособиями, рекомендованной литературой и т.п.).



Время, предоставляемое студенту на подготовку к ответу на зачете, должно составлять не более 20 минут. По истечении данного времени студент должен быть готов к ответу.

Присутствие на зачете посторонних лиц (кроме лиц, осуществляющих проверку) без разрешения соответствующих лиц (ректора либо проректора по учебной и воспитательной работе, директора Школы, руководителя ОПОП или заведующего кафедрой), не допускается. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, не имеющие возможности самостоятельного передвижения, допускаются зачет с сопровождающими.

При промежуточной аттестации обучающимся устанавливается оценка «зачтено» или «не зачтено».

В зачетную книжку студента вносится только запись «зачтено», запись «не зачтено» вносится только в экзаменационную ведомость. При неявке студента на зачет в ведомости делается запись «не явился».

### Вопросы к зачету

1. Основные принципы рационального питания
2. Альтернативные виды питания
3. Роль диетического питания в лечении различных заболеваний
4. Принципы диетического питания, методы щажения
5. Механический метод щажения
6. Химический метод щажения
7. Термический метод щажения. Метод «зигзагов» в диетотерапии
8. Влияние различных пищевых веществ и продуктов питания на работу желудочно-кишечного тракта
9. Влияние различных пищевых веществ и продуктов питания на обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие в организме
10. Белки. Характеристика, нормы потребления, значение в питании
11. Жиры. Характеристика, нормы потребления, значение в питании
12. Углеводы. Характеристика, нормы потребления, значение в питании
13. Витамины. Классификация, характеристика, нормы потребления, значение в питании
14. Микроэлементы. Характеристика, нормы потребления, значение в питании
15. Макроэлементы. Характеристика, нормы потребления, значение в питании
16. Характеристика рационов лечебного питания. Основания для назначения ОВД
17. Характеристика рационов лечебного питания. Основания для назначения ВБД и ВБД(т)

18. Характеристика рационов лечебного питания. Основания для назначения НБД
19. Характеристика рационов лечебного питания. Основания для назначения НКД
20. Организация лечебного питания в лечебных учреждениях

### Критерии выставления оценки студенту на зачете

К зачету допускаются обучающиеся, выполнившие программу обучения по дисциплине, прошедшие все этапы текущей аттестации.

| Оценка       | Требования к сформированным компетенциям   |
|--------------|--|
| «зачтено»    | Студент показал развернутый ответ, представляющий собой связное, логическое, последовательное раскрытие поставленного вопроса, широкое знание литературы. Студент обнаружил понимание материала, обоснованность суждений, способность применить полученные знания на практике. Допускаются некоторые неточности в ответе, которые студент исправляет самостоятельно. |
| «не зачтено» | Студент обнаруживает незнание большей части проблем, связанных с изучением вопроса, допускает ошибки в ответе, искажает смысл текста, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Данная оценка характеризует недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешной профессиональной и научной деятельности.                         |

### Оценочные средства для текущей аттестации

Текущая аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация проводится в форме контрольных мероприятий (собеседования, презентации, эссе, лабораторных работ, контрольно-расчетных работ, творческого задания) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Составляется календарный план контрольных мероприятий по дисциплине. Оценка посещаемости, активности обучающихся на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий ведётся на основе журнала, который ведёт преподаватель в течение учебного семестра.

Тест для самоконтроля при подготовке к текущей аттестации

1. Сочетание принципов механического, химического и термического щажения является непременным условием эффективности лечебного питания

- А) не является принципами лечебного питания
- Б) частично эффективно действует на выздоровление

2. При сахарном диабете запрещается употреблять

- А) копченую колбасу
- Б) сдобные мучные изделия
- В) ржаной хлеб

3. Режим питания при диетах:

- А) пять раз в день
- Б) четыре раза в день
- В) три раза в день

4. Употребление цельного молока запрещается при:

- А) хронических гастритах, колитах
- Б) заболевании почек
- В) сахарном диабете

5. Роль и физиологическое значение жиров для человека:

- А) пластический материал
- Б) источник энергии
- В) снабжение организма человека витамина «А»

6. Бракераж:

- А) контроль за качеством продукции

- Б) контроль за условиями хранения продуктов
- В) контроль приготовления пищи

7. В лечебном питании преимущественно используется способ варки:

- А) эмалированной посуде
- Б) алюминиевой посуде
- В) пароварке
- Г) нержавеющей посуде

8. Назвать основные принципы лечебно-диетического питания:

- А) Обеспечение высокой калорийности суточного рациона
- Б) Ускорение или замедление метаболизма токсичных веществ
- В) Обеспечение индивидуального подхода к больным
- Г) Содействие похудению организма
- Д) Обеспечение стимулирующего влияния на организм в целом и динамичности питания
- Е) Обеспечение достаточного набора пищевых продуктов
- Ж) Построение в виде суточных пищевых рационов диет
- З) Обеспечение динамичности питания
- И) Обеспечение максимального щажения пораженного органа

9. Перечислите, чем отличаются диеты лечебно-диетического питания от обычной пищи:

- А) Набором продуктов
- Б) Витаминным составом
- В) Ограничением отдельных пищевых веществ
- Г) Качеством приготовления пищи
- Д) Ограничением или увеличением калорийности
- Е) Внешним видом пищи
- Ж) Средствами кулинарной обработки и температурой пищи
- З) Микроэлементным составом
- И) Режимом питания

10. Перечислите основные принципы химического щажения в ходе организации лечебно-диетического питания:

- А) Взбалтывание еды
- Б) Перемешивание пищи
- В) Исключение блюд, богатых экстрактивными веществами
- Г) Измельчение и протирание пищи
- Д) Ограничение блюд, которые имеют сокогонное действие

- Е) Продолжительное обжаривания блюд
- Ж) Паровой метод приготовления блюд
- З) Исключение пряностей
- И) Ограничение количества белков и углеводов

11. Перечислите основные характеристики диет лечебно-диетического питания:

- А) Показания к применению и целевое лечебное назначение
- Б) Особенности применения в чрезвычайных условиях
- В) Энергетическая ценность и химический состав
- Г) Показания к применению и целевое профилактическое назначение
- Д) Особенности применения в разных климатических условиях
- Е) Перечень разрешенных и рекомендованных кушаний
- Ж) Режим питания
- З) Особенности применения в разных национально этнических регионах
- И) Особенности кулинарной обработки

12. Назовите рационы лечебно-профилактического питания, которые назначаются при работе с радионуклидами:

- А) Рацион №1
- Б) Рацион №2
- В) Рацион №3

13. Назовите рационы лечебно-профилактического питания, которые назначаются при работе с аммиаком, фосфором и фосфорной кислотами:

- А) Рацион №1
- Б) Рацион №2
- В) Рацион №3
- Г) Рацион №4
- Д) Рацион №5

14. Назовите рационы лечебно-профилактического питания, которые назначаются при работе с фтором, хлором и формалином:

- А) Рацион №1
- Б) Рацион №2
- В) Рацион №3

15. Назовите рационы лечебно-профилактического питания, которые назначаются при работе с марганцем, ртутью, тиюфосом и сероуглеродом:

- А) Рацион №1

- Б) Рацион №2
- В) Рацион №3
- Г) Рацион №4
- Д) Рацион №5
- Е) Рацион №1 и №2

16. Назовите рационы лечебно-профилактического питания, которые назначаются при работе с азотноокислым свинцом, оловом, лаками и красками:

- А) Рацион №1
- Б) Рацион №2
- В) Рацион №3
- Г) Рацион №4

17. Дайте определение понятию "меню раскладка":

- А) Перечень блюд на дневной прием пищи
- Б) Перечень продуктов, которые необходимы для приготовления блюд
- В) Набор необходимых пищевых веществ в продуктах
- Г) Перечень блюд с весовым количеством продуктов, которые необходимы для приготовления одной порции
- Д) Распределение пищи в течение дня

18. Укажите оптимальную продолжительность перерывов между приемами пищи при четырехразовом питании (в ч.):

- А) 1
- Б) 1,5
- В) 2
- Г) 3
- Д) 4
- Е) 5
- Ж) 5,5
- З) 6
- И) 8

19. Укажите, в каких границах может колебаться суточный объем пищи при обычном смешанном питании (в л):

- А) 0,5 - 1,0
- Б) 1 - 1,5
- В) 1,5 - 2,0
- Г) 2,0 - 3,0
- Д) 3,0 - 3,5

20. Укажите, какую часть энергетической ценности суточного рациона в условиях питания в санатории-профилактории должен обеспечивать первый завтрак (в %):

- А) 5
- Б) 10
- В) 15
- Г) 20
- Д) 25
- Е) 30
- Ж) 35

21. Укажите, какую часть энергетической ценности суточного рациона в условиях питания в санатории-профилактории должен обеспечивать второй завтрак (в %):

- А) 5
- Б) 10
- В) 15
- Г) 20
- Д) 25
- Е) 30

22. Укажите основные принципы организации работы пищеблока больницы:

А) Использование традиционных и альтернативных средств кулинарной обработки

Б) Использование принципа поточности в соответствии с последовательностью технологических операций

В) Использование принципа комплексности в соответствии с последовательностью технологических операций

Г) Периодическое изменение профиля деятельности цехов

Д) Обеспечение ограничения биологической ценности пищи

Е) Отсутствие пересечения технологических процессов переработки готовых продуктов и сырья

Ж) Наличие пересечения технологических процессов переработки продуктов и сырья

З) Рациональная организация производственных связей между цехами

И) Использование помещений лишь в соответствии с их прямым назначением

Критерии оценок

- 100-86 баллов выставляется студенту, если студент знает и свободно владеет материалом, выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его. Для подготовки студент использует не только лекционный материал, но и дополнительную отечественную и зарубежную литературу.

- 85-76 - баллов - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

- 75-61 балл - студент понимает базовые основы и теоретическое обоснование темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме.

- 60-50 баллов - если ответ представляет собой пересказанный исходный текст, без каких бы то ни было комментариев, анализа. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании темы.

### **Тематика презентаций**

1. Основные принципы рационального питания
2. Альтернативные виды питания
3. Защитные компоненты пищи
4. Антипитательные вещества пищевых продуктов
5. Белки. Характеристика, нормы потребления, значение в питании
6. Жиры. Характеристика, нормы потребления, значение в питании
7. Углеводы. Характеристика, нормы потребления, значение в питании
8. Витамины. Классификация, характеристика, нормы потребления, значение в питании
9. Микроэлементы. Характеристика, нормы потребления, значение в питании
10. Макроэлементы. Характеристика, нормы потребления, значение в питании
11. Характеристика рационов лечебного питания. Основания для назначения ОВД
12. Характеристика рационов лечебного питания. Основания для назначения ВБД и ВБД(т)
13. Характеристика рационов лечебного питания. Основания для назначения НБД
14. Характеристика рационов лечебного питания. Основания для назначения НКД
15. Организация лечебного питания в лечебных учреждениях

### **Критерии оценки презентации**

| <b>Оценка</b> | <b>2 балла<br/>(неудовлетворительно)</b> | <b>3 балла<br/>(удовлетворительно)</b> | <b>4 балла<br/>(хорошо)</b> | <b>5 баллов<br/>(отлично)</b> |
|---------------|--|--|-----------------------------|-------------------------------|
|---------------|--|--|-----------------------------|-------------------------------|



| Критерии          | Содержание критериев   |  |  |   |
|-------------------|--|--|--|---|
|                   | Раскрытые Проблемы   | Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы   | Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы   | Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы   |
| Представление     | Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины. Отсутствует иллюстративный материал в виде блок-диаграмм, профилей | Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использовано 1-2 профессиональных термина. Иллюстративный материал в виде блок-диаграмм, профилей заимствован | Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов. Представлен иллюстративный материал в виде блок-диаграмм, профилей | Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов. Представлен самостоятельно сделанный иллюстративный материал в виде блок-диаграмм, профилей |
| Оформление        | Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации  | Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации   | Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации   | Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации  |
| Ответы на вопросы | Нет ответов на вопросы   | Только ответы на элементарные вопросы  | Ответы на вопросы полные и/или частично полные   | Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений  |

### Тематика эссе

1. Основные принципы рационального питания
2. Альтернативные виды питания
3. Защитные компоненты пищи
4. Антипитательные вещества пищевых продуктов
5. Белки. Характеристика, нормы потребления, значение в питании
6. Жиры. Характеристика, нормы потребления, значение в питании
7. Углеводы. Характеристика, нормы потребления, значение в питании
8. Витамины. Классификация, характеристика, нормы потребления, значение в питании

9. Микроэлементы. Характеристика, нормы потребления, значение в питании

10. Макроэлементы. Характеристика, нормы потребления, значение в питании

11. Характеристика рационов лечебного питания. Основания для назначения ОВД

12. Характеристика рационов лечебного питания. Основания для назначения ВБД и ВБД(т)

13. Характеристика рационов лечебного питания. Основания для назначения НБД

14. Характеристика рационов лечебного питания. Основания для назначения НКД

15. Организация лечебного питания в лечебных учреждениях

### Критерии оценивания эссе

| <b>Оценка</b>       | <b>Требования</b>   |
|---------------------|---|
| <b>«зачтено»</b>    | Студент владеет навыками самостоятельной работы по теме исследования, реферировать литературные источники; методами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Эссе характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения. Студент умеет обобщать фактический материал, делать самостоятельные выводы. Работа соответствует требованиям и выполнена в установленные сроки. |
| <b>«не зачтено»</b> | Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Студент не умеет обобщать фактический материал, делать самостоятельные выводы, не владеет навыком реферировать литературные источники. Эссе не выполнено.  |