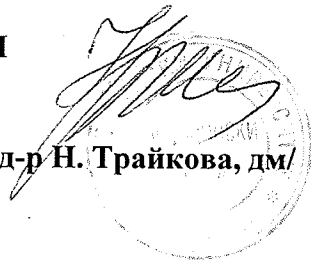


МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛОВДИВ
МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ

ОДОБРЯВАМ

ДИРЕКТОР:

/Доц. д-р Н. Трайкова, дм/



За учебната 2017/2018 г.

ПРОГРАМА

ПО

РЕФЕРЕНТНИ СТОЙНОСТИ ЗА ХРАНИТЕЛЕН ПРИЕМ

за придобиване на образователно-квалификационна степен
„професионален бакалавър”
по специалност „Инструктор по хранене и безопасност на храните”
и професионална квалификация „Инструктор по хранене и
безопасност на храните”

МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ , МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ- ПЛОВДИВ
Адрес: Пловдив, ул."Братя Бъкстон "120
Тел/ факс:

Пловдив, 2017 г.

АНОТАЦИЯ:

Учебната дисциплина “Референтни стойности за хранителен прием” дава на студентите от специалност „Инструктор по хранене и безопасност на храните“ необходимите знания за физиологичната роля на отделните хранителни вещества, за енергийната стойност на храната и енергоразхода на индивида при физическа активност, трудова дейност; знания за потребностите от хранителни вещества и енергия през различните периоди на живота на човека, при физиологичните състояния бременност и кърмене; за физиологичните норми за хранене на населението; за хранителната профилактика на някои широко разпространени заболявания със социална значимост.

ОСНОВНИ ЦЕЛИ:

На основата на теоретичните знания относно физиологичните функции и потребности от хранителни вещества и енергия, бъдещите инструктори по хранене и безопасност на храните да могат правилно и компетентно да изучават, планират и осъществяват храненето на различни групи от населението в зависимост от тяхната възраст, физическа активност, физиологично състояние и условията на труд.

ОСНОВНИ ЗАДАЧИ:

1. Бъдещите инструктори по хранене и безопасност на храните да получат знания за хранителните вещества, тяхното значение за правилното функциониране на човешкия организъм по време на целия жизнен цикъл.
2. Да могат да определят енергоразхода и енергийните потребности на индивида и тяхното адекватно покриване посредством организиране на здравословно, балансирано хранене.
3. Да усвоят знания и умения относно основната роля на храната за повишаване на резистентността и работоспособността на човека в зависимост от условията на труд и експонирането му на неблагоприятни фактори на околната (в това число и работната) среда.

МЕТОДИ НА ПРЕПОДАВАНЕ:

Лекции, семинарни занятия

ОЦЕНЯВАНЕ НА ЗНАНИЯТА:

Семестриален изпит – входящ тест, писмен (теоретичен и практичен) и усен изпит.

РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНИТЕ ЧАСОВЕ ПО СЕМЕСТРИ

Семестър	Всичко часове	Часове седмично	От тях:	
			лекции	семинари
II	30	3	15	15
Общо :	30		15	15

РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНИЯ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМИ И ЧАСОВЕ

ВТОРИ СЕМЕСТЪР – ЛЕКЦИИ

№	ТЕМА	Уч. часове
1.	Науката за храните и храненето на човека (нутрициология) – съвременни проблеми и перспективи. Храненето като биологичен и социален процес. Основни хранителни вещества (белтъци, мазнини и въглехидрати) в храненето на човека – значение, потребности на организма, хранителни източници. Минерални вещества и витамини в храненето на човека – здравно значение, потребности, хранителни източници.	3
2.	Енергоразход и енергийна стойност на храната. Енергиен баланс и енергийни потребности на организма. Здравословно хранене – принципи. Физиологични норми за хранене на населението в България. Принципи на нормиране.	3
3.	Хранене в кърмаческа възраст. Хранене на децата в различни възрастови групи. Хранене при бременност и кърмене. Хранене в напреднала и старческа възраст.	3
4.	Хранене и физическа активност. Хранене при различни видове спорт. Хранене при умствен труд. Хранене при вредни условия на труд. Хранене при нощносменен труд на работа.	3
5.	Храненето в етиологията и превенцията на някои широко разпространени заболявания със социална значимост (затлъстяване, сърдечно-съдови заболявания, диабет, рак, остеопороза и др.). Алтернативно (нетрадиционно) хранене – основни особености на различните видове алтернативно хранене.	3

Общо 15 часа

ВТОРИ СЕМЕСТЪР – СЕМИНАРНИ ЗАНЯТИЯ

№	ТЕМА	Часове
1.	Оценка на индивидуалното хранене. Методи за определяне на енергоразхода, нормална телесна маса и потребности от хранителни вещества. Физиологични норми за хранене на населението в България.	3
2.	Методи за проучване на хранителния прием. Оценка на храненето при различни възрастови и професионални групи. Оценка на хранителния (нутритивен) статус на организма – методи и показатели.	3
3.	Хранене на деца в кърмаческа и ранна детска възраст. Оценка на храненето на деца от 0 до 3-години в детските заведения и детските кухни. Хранене на деца от 3 до 7-годишна възраст. Съставяне и оценка на меню за деца от 3 до 7 години в детски заведения.	3
4.	Хранене на ученици. Изготвяне и оценка на меню и режим на хранене по задачи.	3

	Хранене на хора в зряла възраст, 18-65 години. Оценка, съставяне на меню при различни възрастови и професионални групи. Хранене при вредни условия на труд. Хранене при нощносменен труд на работа. Оценка, изготвяне на меню по задача.	
5.	Хранене при бременност и кърмене. Изготвяне и оценка на меню за бременни и кърмещи жени. Хранене при стари хора. Препоръки за хранене на хора в напреднала възраст.	3

Общо 15 часа

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ:

След приключване на обучението по дисциплината “Референтни стойности на хранителен прием” студентите трябва да имат следните познания и умения:

1. Да са усвоили методите за определяне на нормална телесна маса, енергоразхода и необходимите хранителни вещества в зависимост от възрастта, физиологичното състояние, упражнявания труд на индивидите;
2. Да имат знания за основните групи нутриенти и влиянието им върху здравето на човека, и ги прилагат в своята практическа дейност;
3. Да имат знания и умения за използване на методите за оценка на хранителен прием на отделни лица и групи от населението;
4. Да умеят да планират груповото и индивидуално хранене в зависимост от възрастта, физиологичното състояние, физическото натоварване и условията на работната среда на основата на физиологичните потребности от хранителни вещества и енергия;
5. Въз основа на получените знания да съдействат за използването на превантивната роля на храните и храненето в профилактиката на редица заболявания със социална значимост.

ОСНОВНА ЛИТЕРАТУРА:

1. Еникова Р. (под ред.). Хигиена на храненето – учебник за студенти-бакалаври по специалността „Опазване и контрол на общественото здраве“, Плевен, 2014.
2. Несторова В. Хигиена на храненето и хранително законодателство. Матком, 2014.
3. Попов Б. (под ред.). Хигиена, хранене и професионални болести – учебник за студенти по медицина и общопрактикуващи лекари, София, 2009.
4. Цветков Д. (под ред.). Ръководство по хигиена и професионални болести. Медицина и физкултура, София, 1994.
5. Търновска Т. (под ред.). Практическо ръководство по хигиена на заведенията за здравно обслужване. Медицинско издателство „Райков“, 2010.
6. Наредба № 23/19 юли 2005г., МЗ. Физиологични норми за хранене на населението. ДВ. бр.63/2 Август 2005г.
7. Препоръки за здравословно хранене на населението в България 18-65 години. МЗ, НЦООЗ, София, 2006.

8. Препоръки за здравословно хранене на ученици 17-19 г. в България. МЗ, НЦООЗ, София, 2008.
9. Препоръки за здравословно хранене на деца 3-6 г. в България. МЗ, НЦООЗ, София, 2008.
10. Препоръки за здравословно хранене на кърмачета. Национален план за действие "Храни и хранене" 2005-2010г., МЗ, НЦООЗ, София, 2008.
11. Препоръки за здравословно хранене преди и по време на бременност и кърмене. Национален план за действие "Храни и хранене" 2005-2010г., МЗ, НЦООЗ, София, 2008.
12. Сборник рецепти и ръководство за здравословно хранене на децата на възраст от 0 до 3 години. Арбилис, Автор: колектив, 2013.
13. Сборник рецепти с наръчник за хранене на децата от 3 до 7 годишна възраст. Техника, Автор: колектив, 2004.
14. Сборник рецепти за ученическите столове и бюфети. Техника, Автор: колектив, 2012.

ДОПЪЛНИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА

1. Бочов, Д. Хигиена на храненето, София, Матком, 2007.
2. Бояджиев Вл. (под ред.). Ръководство за практически упражнения по хигиена. Медицина и физкултура, София, 1990.
3. Шейтанов, М., Маркова, М. Диети, повишаващи работоспособността и резистентността, София, Мед. и физк., 1977.

К О Н С П Е К Т ЗА СЕМЕСТРИАЛЕН ИЗПИТ:

ТЕОРЕТИЧЕН ИЗПИТ

1. Здравословно (рационално) хранене - определение. Принципи на здравословното хранене. Лечебно (диетично) хранене.
2. Физиологични норми за храненето на населението в България. Принципи на нормирането. Препоръчителни стойности за хранителен прием и препоръчителни интервали за хранителен прием.
3. Храненето като биологичен и социален процес - основни понятия; нови направления и перспективи пред науката за храненето. Основни функции на храната (пластична, енергийна, регулаторна).
4. Храносмилане и резорбция. Усвояемост на храната.
5. Енергоразход и енергийна стойност на храната. Енергиен баланс. Енергийни потребности на организма. Нормална телесна маса. Значение.
6. Основни хранителни вещества - белтъци. Физиологично значение, потребности и хранителни източници. Белтъчен баланс. Белтъчна недостатъчност – маразъм и квашиоркор.

7. Аминокиселини и ролята им в храненето на човека. Класификация (заменими и незаменими аминокиселини), физиологично значение. Еталонен белтък.
8. Основни хранителни вещества – мазнини. Класификация. Структурни елементи на мазнините – висши алкохоли и мастни киселини – класификация. Биологична роля на мазнините. Роля на фосфолипидите (лецитина), стеролите (холестерола). Дефицит на мазнини. Свръхконсумация на мазнини. Хранителни източници на мазнини, потребности.
9. Основни хранителни вещества – въглехидрати. Класификация, биологично значение, потребности. Усвояемост на въглехидратите. Хранителни източници.
10. Хранителни влакнини. Класификация. Физиологична роля, потребности и източници.
11. Витамини. Определение и физиологична роля. Водоразтворими витамини – роля, източници, потребности.
12. Мастноразтворими витамини – роля, източници, потребности.
13. Минерални вещества. Макро и микроелементи. Физиологична роля. Източници и потребности.
14. Хранене в кърмаческа възраст. Съвременни препоръки за хранене в кърмаческа възраст. Кърмене – предимства, практически правила. Захранване на кърмачето.
15. Хранене на децата и юношите в различни възрастови групи. Потребности от хранителни вещества. Режим на хранене. Неблагоприятни тенденции в храненето на децата и учениците.
16. Хранене при бременност и лактация. Роля на хранителните вещества при бременност и лактация. Потребности от хранителни вещества при бременност и кърмене, режим на хранене.
17. Хранене и физическа активност. Особенности. Принципи на храненето при висока физическа активност. Хранене на спортисти.
18. Хранене на възрастни и стари хора. Промени в организма на човека в напреднала и старческа възраст. Основни принципи на храненето на хората в напреднала и старческа възраст.
19. Хранене при вредни условия на труд (предпазно-професионално хранене). Хранене при нощносменен труд на работа. Хранене при умствен труд.
20. Нетрадиционно (алтернативно) хранене - редуцирано хранене, гладуване, вегетарианство и суровоядство, разделно хранене. Основни особености на различните видове алтернативно хранене.
21. Хранителна профилактика на някои широко разпространени социално-значими заболявания – затлъстяване, сърдечно-съдови заболявания, диабет, рак, остеопороза и др.

ПРАКТИЧЕСКИ ИЗПИТ

1. Оценка на индивидуалното хранене. Методи за определяне на енергоразхода, нормална телесна маса и потребности от хранителни вещества.
2. Методи за проучване на хранителния прием на индивидуално и популационно ниво – настоящ и минал прием. Оценка на храненето при различни възрастови и професионални групи.
3. Принципи на здравословно хранене. Оценка на хранителния (нутритивен) статус на организма – методи и показатели.
4. Препоръки за здравословно хранене на деца в кърмаческа и ранна детска възраст, на деца от 3-7 години. Принципи при съставяне на здравословно меню за деца от 0-3 и 3-7 годишна възраст в детските заведения.
5. Оценка на храненето на ученици; принципи при съставяне на здравословно меню и режим на хранене при ученици.
6. Препоръки за здравословно хранене на лица в зряла възраст, 18-65 години. Оценка, принципи при съставяне на меню при различни възрастови и професионални групи.
7. Хранене при бременност и лактация. Препоръки за здравословно хранене на бременни и кърмещи жени.
8. Хранене при стари хора. Препоръки за здравословно хранене на хора в напреднала възраст.