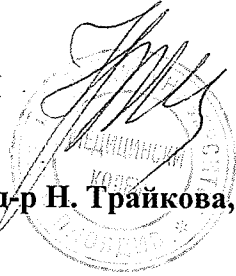


МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛОВДИВ  
МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ

ОДОБРЯВАМ

ДИРЕКТОР:

/Доц. д-р Н. Трайкова, дм/



За учебната 2017/2018 г.

## ПРОГРАМА

ПО

# ФУНКЦИОНАЛНИ ХРАНИ И ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ

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:**

Лекционният курс по СИП „Функционални храни и хранителни добавки“ дава на студентите от специалност „Инструктор по хранене и безопасност на храните“ необходимите знания по отношение влиянието на различни функционални храни и хранителни добавки върху човешкия организъм, за подобряване на здравния статус и/или намаляване риска от заболяване; за хранителната профилактика на някои широко разпространени социално-значими заболявания; оценка на безопасността при употребата на хранителни добавки, претенциите и контрола на функционални храни и хранителни добавки.

**ОСНОВНИ ЦЕЛИ:**

Бъдещите инструктори по хранене и безопасност на храните да получат знания и умения относно приложението за функционалните храни и хранителните добавки; ползите и рисковете за здравето от употребата на хранителни добавки, оценка на тяхната безопасност; претенциите и контрола на функционални храни и хранителни добавки.

**ОСНОВНИ ЗАДАЧИ:**

1. Бъдещите инструктори по хранене и безопасност на храните да получат знания за основните принципи на здравословно хранене, препоръките за здравословно хранене на отделни популационни групи;
2. Да получат знания и практически умения относно приложението на функционалните храни и хранителните добавки при лица от различни възрастови и професионални групи;
3. Да притежават теоретични знания за ползите и рисковете за здравето от употребата на хранителни добавки;
4. Да познават основните нормативни изисквания при етикетирането и формулирането на здравни претенции на функционални храни и хранителни добавки.

**МЕТОДИ НА ПРЕПОДАВАНЕ:**

Лекции

**ОЦЕНЯВАНЕ НА ЗНАНИЯТА:**

Формира се текуща оценка в края на семестъра - писмено и устно изпитване

**РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНИТЕ ЧАСОВЕ ПО СЕМЕСТРИ**

Семестър	Всичко часове	Часове седмично	От тях:	
			лекции	семинари
III	30	2	30	
Общо:	30		30	

**РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНИЯ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМИ И ЧАСОВЕ**

**ТРЕТИ СЕМЕСТЪР – ЛЕКЦИИ**

<b>№</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>Часове</b>
1.	Функционални храни – ново направление в науката за хранене. Определение, развитие на концепцията за функционални храни; класификация на функционалните компоненти на храните.	2
2.	Хранителни добавки – определение, ползи и рискове за здравето. Законодателство. Нормативни изисквания при етикетирание, формулиране на здравни претенции на хранителни добавки и функционални храни; контрол.	2
3.	Основни насоки на науката за функционалните храни - функционални храни и ранно развитие и растеж.	2
4.	Функционални храни и регулация на основни метаболитни процеси - енергиен баланс и затлъстяване, диабет, инсулинова резистентност.	2
5.	Функционални храни за намаляване риска от сърдечно-съдови заболявания; функционални храни за повлияване на атерогенния липиден профил.	2
6.	Функционални храни и защита срещу оксидативния стрес; антиоксиданти.	2
7.	Биологично активни вещества в храните. Здравно значение.	2
8.	Пробиотици и пребиотици в храненето на човека. Млечнокисели функционални храни.	2
9.	Функционални храни, когнитивни функции и умствена работоспособност; физическа работоспособност и спорт. Хранителни добавки при физическа активност и спорт.	2
10.	Аминокиселините в храненето на човека. Аминокиселини като хранителни добавки.	2
11.	Хранителна превенция на наднормено тегло и затлъстяване. Хранителни добавки за подкрепа редукцията на теглото – ползи и рискове за здравето.	2
12.	Минерални вещества (макро- и микроелементи). Значение в храненето на човека. Източници.	2
13.	Витамини – водно- и мастноразтворими. Здравно значение. Източници.	2
14.	Хранителни добавки на растителна основа - съвременни проблеми, нормативни изисквания.	2
15.	Нутриkozметика. Функционални храни и хранителни добавки - проблеми и перспективи.	2

**Общо 30 часа**

## ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ:

След приключване на обучението по СИП „Функционални храни и хранителни добавки“ студентите трябва да имат следните познания и умения:

- да познават принципите на здравословното хранене, функциите и значението на основните нутриенти, хигиенната характеристика на основните групи храни;
- да имат знания за хранителната профилактика на някои широко разпространени заболявания със социална значимост;
- да имат познания за функционалните храни, за основните насоки на развитие на науката за функционалните храни;
- да имат знания за хранителните добавки, ползите и рисковете за здравето от тяхната употреба; оценка на безопасността, контрола;
- да са запознати с основните нормативни изисквания при етикетирането и формулирането на здравни претенции на функционални храни и хранителни добавки.

## ОСНОВНА ЛИТЕРАТУРА:

1. Попов Б. (под ред.). Хигиена, хранене и професионални болести – учебник за студенти по медицина и общопрактикуващи лекари, София, 2009.
2. Еникова Р. (под ред.). Хигиена на храненето – учебник за студенти-бакалаври по специалността „Опазване и контрол на общественото здраве“, Плевен, 2014.
3. Юстиниянова Б. Хигиена и медицинска екология (Превантивна медицина). Стено, 2015.
4. Наредба № 47 от 28 декември 2004 г. за изискванията към хранителните добавки (загл. изм. - ДВ, бр. 44 от 2007г.), изм. ДВ. бр.90 от 16 ноември 2010 г.
5. Наредба № 23 от 17 май 2001г. за условията и изискванията за представяне на хранителната информация при етикетирането на храните.
6. Материали от лекционен курс.

## ДОПЪЛНИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА

1. Несторова В. Хигиена на храненето и хранително законодателство. Матком, 2014.

## К О Н С П Е К Т П О С И П „ФУНКЦИОНАЛНИ ХРАНИ И ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ“

1. Функционални храни – определение, развитие на концепцията за функционални храни; класификация на функционалните компоненти на храните.
2. Хранителни добавки – определение, ползи и рискове за здравето. Законодателство. Нормативни изисквания при етикетирание, формулиране на здравни претенции на хранителни добавки и функционални храни; контрол.
3. Основни насоки на науката за функционалните храни - функционални храни и ранно развитие и растеж.
4. Функционални храни и регулация на основни метаболитни процеси - енергиен баланс и затлъстяване, диабет, инсулинова резистентност.
5. Функционални храни за намаляване на риска от сърдечно-съдови заболявания; функционални храни за повлияване на атерогенния липиден профил.
6. Функционални храни и защита срещу оксидативния стрес; антиоксиданти.
7. Биологично активни вещества в храните. Здравно значение.
8. Пробиотици и пребиотици в храненето на човека. Млечнокисели функционални храни.
9. Функционални храни, когнитивни функции и умствена работоспособност, физическа работоспособност и спорт. Хранителни добавки при физическа активност и спорт.
10. Аминокиселините в храненето на човека. Аминокиселини като хранителни добавки.
11. Минерални вещества - макроелементи. Значение в храненето на човека. Източници.
12. Минерални вещества - микроелементи. Значение в храненето на човека. Източници.
13. Витамини – водноразтворими. Видове, здравно значение, източници.
14. Витамини - мастноразтворими. Видове, здравно значение, източници.
15. Хранителна превенция на наднормено тегло и затлъстяване. Хранителни добавки за подкрепа редуцията на теглото – ползи и рискове за здравето.
16. Хранителни добавки на растителна основа - съвременни проблеми, нормативни изисквания.