

**МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛОВДИВ
МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ**

ОДОБРЯВАМ

ДИРЕКТОР:

/Доц. д-р Н. Трайкова, дм/



За учебната 2017/2018г.

ПРОГРАМА

ПО

ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ

**за придобиване на образователно-квалификационна степен
„професионален бакалавър”**

по специалност „Медицинска козметика”

и професионална квалификация „Медицински козметик”

МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ , МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ- ПЛОВДИВ

Адрес: Пловдив, ул."Братя Бъкстон "120

Тел/ факс:

Пловдив, 2017 г.

АНОТАЦИЯ:

Лекционният курс по свободноизбираемата учебна дисциплина „Хранителни добавки“ дава на студентите от специалност „Медицинска козметика“ необходимите знания по отношение влиянието на храните и храненето върху човешкия организъм, принципите на здравословното и лечебното хранене; за профилактика на заболяванията, свързани с храните и храненето; познания за влиянието на различни хранителни добавки върху човешкия организъм, за подобряване на здравния статус и/или намаляване риска от заболяване; за ползите и рисковете за здравето, оценка на безопасността, претенциите и контрола на хранителните добавки.

ОСНОВНИ ЦЕЛИ:

Бъдещите специалисти по медицинска козметика да познават принципите на здравословното и лечебно хранене, хранителната профилактика на някои широко разпространени социално-значими заболявания; да се създадат умения на основата на добре усвоени теоретични познания за приложение на хранителните добавки, за ползите и рисковете за здравето, оценка на безопасността, претенциите и контрола на хранителните добавки.

ОСНОВНИ ЗАДАЧИ:

1. Бъдещите специалисти по медицинска козметика да получат знания за основните принципи на здравословното хранене; функциите и значението на основните нутриенти, хигиенната характеристика на основните групи храни;
2. Да получат познания относно препоръките за здравословно хранене на отделните популационни групи; за физиологичните норми за хранене на населението;
3. Да получат знания за основните изисквания към лечебното хранене;
4. Да получат знания и практически умения относно приложението на хранителни добавки при лица от различни възрастови и професионални групи;
5. Да притежават теоретични знания за ползите и рисковете за здравето от употребата на хранителни добавки; оценка на безопасността и контрола;
6. 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

№	ТЕМА	Часове
1.	Основни принципи на здравословното и лечебно (диетично) хранене. Препоръки за здравословно хранене на населението в България. Физиологични норми за хранене на населението.	2
2.	Храненето като биологичен и социален процес. Основни хранителни вещества (макро- и микронутриенти). Белтъци, потребности, хранителни източници. Аминокиселините в храненето на човека.	2
3.	Аминокиселини като хранителни добавки. Хранителни добавки при физическа активност и спорт.	2
4.	Мазнини - роля и значение за храненето на човека. Видове мазнини, източници, норми.	2
5.	Въглехидрати. Хранителни влакнини (фибри). Здравно значение. Потребности на организма, източници.	2
6.	Минерални вещества (макро- и микроелементи). Видове, здравно значение, източници.	2
7.	Витамини – водно- и мастноразтворими. Видове, здравно значение, източници.	2
8.	Биологичноактивни вещества в храните; антиоксиданти. Здравно значение.	2
9.	Хранителни добавки – определение, ползи и рискове за здравето. Законодателство. Нормативни изисквания при етикетиране, формулиране на здравни претенции на хранителни добавки, контрол.	2
10.	Хранене при кожни заболявания. Нутрикозметика.	2
11.	Наднормена телесна маса, затлъстяване. Хранителни режими.	2
12.	Ролята на храненето за намаляване риска от сърдечно-съдови заболявания.	2
13.	Пробиотици и пребиотици в храненето на човека.	2

14.	Хранителни добавки на растителна основа - съвременни проблеми, нормативни изисквания.	2
15.	Добавки в храните („технологични добавки“, „хранителни адитиви“). Категории. Законодателство и контрол. Хигиенна оценка на безопасността на подсладители, овкусители, оцветители и консерванти. Хигиенна оценка на ароматизантите.	2

Общо 30 часа

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ:

След приключване на обучението по СИП „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 познания относно здравословното хранене на различни групи от населението;
- да имат знания за хранителната профилактика на някои широко разпространени заболявания със социална значимост;
- да имат познания 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 хранителни добавки.

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. Попов Б. (под ред.). Хигиена, хранене и професионални болести – учебник за студенти по медицина и общопрактикуващи лекари, София, 2009.
3. Наредба № 47 от 28 декември 2004 г. за изискванията към хранителните добавки (загл. изм. - ДВ, бр. 44 от 2007 г.), изм. ДВ. бр.90 от 16 ноември 2010 г.
4. Наредба № 23 от 17 май 2001 г. за условията и изискванията за представяне на хранителната информация при етикетирането на храните.
5. Наредба № 8 от 16 април 2002 г. за изискванията към използване на добавки в храните, изм. ДВ. бр. 39 от 20 Май 2011г.
6. Материали от лекционен курс.

ДОПЪЛНИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА

1. Юстиниянова Б. Хигиена и медицинска екология (превантивна медицина). Стено, Варна, 2015.
2. Несторова В. Хигиена на храненето и хранително законодателство. Матком, 2014.
3. Препоръки за здравословно хранене за населението в България 18-65 години. МЗ, НЦООЗ, София, 2006.
4. Наредба № 23 от 19 юли 2005г. за физиологичните норми за хранене на населението, МЗ. ДВ, бр. 63 от 2 август 2005г.

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

1. Основни принципи на здравословното и лечебно (диетично) хранене.
2. Препоръки за здравословно хранене на населението в България. Физиологични норми за хранене на населението.
3. Основни хранителни вещества - белтъци, потребности, хранителни източници. Аминокиселините в храненето на човека.
4. Аминокиселини като хранителни добавки. Хранителни добавки при физическа активност и спорт.
5. Мазнини - роля и значение за храненето на човека.
6. Видове мазнини, източници, норми.
7. Въглехидрати. Здравно значение. Потребности на организма, източници.
8. Хранителни влакнини (фибри). Здравно значение.
9. Минерални вещества (макроелементи) - видове, значение, източници
10. Минерални вещества (микроелементи) - видове, значение, източници
11. Витамини: водноразтворими - видове, здравно значение, източници.
12. Витамини: мастноразтворими - видове, здравно значение, източници.
13. Биологичноактивни вещества в храните; антиоксиданти. Здравно значение.
14. Хранителни добавки – определение, ползи и рискове за здравето. Законодателство. Нормативни изисквания при етикетиране, формулиране на здравни претенции на хранителни добавки, контрол.
15. Наднормена телесна маса, затлъстяване. Хранителни режими.
16. Хранене при кожни заболявания. Нутрикозметика.
17. Ролята на храненето за намаляване риска от сърдечно-съдови заболявания.
18. Пробиотици и пребиотици в храненето на човека.
19. Хранителни добавки на растителна основа - съвременни проблеми, нормативни изисквания.
20. Технологични добавки в храните. Категории. Хигиенна оценка на подсладители, овкусители, оцветители, консерванти. Законодателство и контрол.
21. Хигиенна оценка на ароматизанти. Законодателство и контрол.