Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального

образования «Красноярский государственный медицинский университет имени

профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения

Российской Федерации

ГБОУ ВПО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России

Кафедра гигиены

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ № 4**

**к внеаудиторной (самостоятельной) работе**

**по дисциплине «**Гигиена**»**

**для специальности** 080200.62 - Менеджмент (заочная форма обучения)

**ТЕМА: «Гигиена питания. Рациональное питание»**

Утверждены на кафедральном заседании протокол № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012 г.

Заведующий кафедрой д.м.н. С. В. Куркатов

Составители:

Красноярск

2013

**1. Тема: «Гигиена питания. Рациональное питание».**

**2. Формы работы:**

Подготовка к практическому занятию.

**3. Перечень вопросов для самоподготовки по теме практического занятия**.

1. Дайте определение рационального питания. Причислите основные принципы.

2. Какие группы физиологической активности населения Вы знаете?

3. Адекватность питания, определение и значение.

4. Сбалансированное питание, определение и значение.

5. Режим питания, его основные элементы.

6. Гигиенические нормы питания, их характеристика и назначение.

**4. Самоконтроль по тестовым заданиям данной темы**.

1. ОСНОВНЫМИ ПРИНЦИПАМИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ
	1. удовлетворение желания человека в пище
	2. удовлетворение потребности в незаменимых факторах питания
	3. удовлетворение потребности в основных пищевых веществах
	4. удовлетворение потребности во всех пищевых веществах, энергии, соблюдения режима питания
	5. удовлетворение потребности в белках жирах и углеводах

Правильный ответ: 4

1. ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
	1. соответствие по энергетической ценности энергозатратам организма
	2. соответствие по энергетической ценности уровню физической активности
	3. соответствие по энергетической ценности величине основного обмена
	4. удовлетворение потребности в незаменимых факторах питания
	5. удовлетворение потребности в белках жирах и углеводах

Правильный ответ: 1

1. ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
	1. удовлетворение потребности в незаменимых аминокислотах
	2. соответствие по энергетической ценности уровню физической активности
	3. удовлетворение потребности во всех пищевых веществах
	4. удовлетворение потребности в незаменимых факторах питания
	5. удовлетворение потребности в белках жирах и углеводах

Правильный ответ: 3

1. ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
	1. удовлетворение потребности в незаменимых аминокислотах
	2. соответствие по энергетической ценности уровню физической активности человека
	3. соответствие по энергетической ценности величине основного обмена человека
	4. удовлетворение потребности в незаменимых факторах питания
	5. содержание макроэлементов и эссенциальных микроэлементов должно соответствовать физиологическим потребностям человека

Правильный ответ: 5

1. дифференциация Социально-демографическихгрупп населения РФ в нормах питания ПРИНЯТА
	1. по полу, возрасту, уровню физической активности
	2. по отношению к образу жизни
	3. в соответствии с пенсионным обеспечением
	4. только детей и подростков
	5. только для работающего населения

Правильный ответ: 1

1. В ВозрастнОЙ периодизациИ детского населения РФ ВЫДЕЛЕНЫ ВОЗРАСТЫ
	1. грудной, преддошкольный, дошкольный, школьный, подростковый
	2. грудной, дошкольный, школьный, подростковый
	3. ясельный, дошкольный, школьный, подростковый
	4. грудной, ясельный, школьный, подростковый
	5. грудной, ясельный, дошкольный, школьный, подростковый

Правильный ответ: 1

1. Количество Групп по физической активности для мужчин
	1. одна
	2. две
	3. три
	4. четыре
	5. пять

Правильный ответ: 5

1. ВЕЛИЧИНА ОБЩЕГО ОБМЕНА ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ ОТ
	1. коэффициента физической активности
	2. группы физической активности
	3. коэффициента калорийности продуктов
	4. расовой принадлежности
	5. возраста, массы тела и пола

Правильный ответ: 5

1. ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ ВЕЛИЧИНЫ ОБЩЕГО ОБМЕНА ЧЕЛОВЕКА – ЭТО
	1. кал
	2. г/кг
	3. вт
	4. эрг
	5. грей

Правильный ответ: 1

1. Количество Групп по физической активности для женщин
	1. одна
	2. две
	3. три
	4. четыре
	5. пять

Правильный ответ: 4

1. Режим питания – это
	1. прием пищи в рабочее время
	2. хорошая усвояемость пищи
	3. прием белковой пищи
	4. прием пищи в установленное время
	5. прием углеводистой пищи

Правильный ответ: 4

1. Сбалансированность питания оценивается ПО
	1. количеству съеденной пищи
	2. усвоенным микронутриентам
	3. макро- и микронутриентам
	4. калорийности пищи
	5. белковому, липидному и углеводному обмену

Правильный ответ: 3

1. Оценка адекватности питания по белку ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПО
	1. количеству белка в моче
	2. количеству белка в ликворе
	3. наличию незаменимых аминокислот
	4. соотношению белков, липидов, углеводов
	5. количеству белка в суточном рационе

Правильный ответ: 5

1. ВАЖНЕЙШАЯ ФУНКЦИЯ БЕЛКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ
	1. энергетическая
	2. пластическая
	3. источник пектина
	4. источник витамина С
	5. источник ПНЖК

Правильный ответ: 2

1. СРЕДНИЕ СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В СБАЛАНСИРОВАННОМ СУТОЧНОМ РАЦИОНЕ СОСТАВЛЯЕТ
	1. 1:1:4
	2. 1:0,8:3
	3. 1:0,8:6
	4. 1:1:5
	5. 1:2:4

Правильный ответ: 4

1. СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В СБАЛАНСИРОВАННОМ СУТОЧНОМ РАЦИОНЕ ДЛЯ РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА СОСТАВЛЯЕТ
	1. 1:1:4
	2. 1:0,8:3
	3. 1:0,8:6
	4. 1:1:5
	5. 1:2:4

Правильный ответ: 2

1. В СУТОЧНОМ РАЦИОНЕВЗРОСЛЫХ ДОЛЯ БЕЛКОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ ОТ ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА БЕЛКОВ ДОЛЖНА БЫТЬ
	1. 20 %
	2. 30 %
	3. 40 %
	4. 50 %
	5. 60 %

Правильный ответ: 4

1. В СУТОЧНОМ РАЦИОНЕ ДЕТЕЙ ДОЛЯ БЕЛКОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ ОТ ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА БЕЛКОВ ДОЛЖНА БЫТЬ
	1. 20 %
	2. 30 %
	3. 40 %
	4. 50 %
	5. 60 %

Правильный ответ: 5

1. СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В СБАЛАНСИРОВАННОМ СУТОЧНОМ РАЦИОНЕ ДЛЯ РАБОТНИКОВ С БОЛЬШИМИ ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ СОСТАВЛЯЕТ
	1. 1:1:4
	2. 1:0,8:3
	3. 1:0,8:6
	4. 1:1:5
	5. 1:2:4

Правильный ответ: 4

1. СУТОЧНЫЕ ЭНЕРГОТРАТЫ – ЭТО
	1. сумма величины основного обмена и коэффициента физической активности
	2. сумма энерготрат на выполнение конкретных работ в течении суток
	3. произведение величины основного обмена на коэффициент физической активности
	4. доля от величины основного обмена, необходимая для жизнедеятельности
	5. величина полученная от деления величины основного обмена на коэффициент физической активности

Правильный ответ: 3

1. КритериЯМИ расчета риска недостаточного потребления пищевых веществ ЯВЛЯЮТСЯ
	1. белок, витамины В1, В2, С, А, кальций, железо
	2. белок, витамины В6, РР, С, А, натрий, медь
	3. углеводы, витамин С
	4. белок, углеводы, витамин С
	5. белок, липиды, углеводы, витамин С, А

Правильный ответ: 1

1. Величина основного обмена у женщин
	1. больше чем у мужчин на 10 %
	2. меньше чем у мужчин на 10 %
	3. больше чем у мужчин на 15 %
	4. меньше чем у мужчин на 15 %
	5. меньше чем у мужчин на 20 %

Правильный ответ: 4

1. РАСХОД ЭНЕРГИИ НА АДАПТАЦИЮ К КЛИМАТУ В РАЙОНАХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА
	1. увеличивается на 10 %
	2. уменьшается на 10 %
	3. увеличивается на 15 %
	4. уменьшается у мужчин на 15 %
	5. увеличивается у женщин на 20 %

Правильный ответ: 3

1. ЕССЕНЦИАЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА – ЭТО ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ
	1. имеют установленную химическую структуру
	2. не образуются в организме человека
	3. являются источниками полноценного белка
	4. вырабатываются в организме человека
	5. увеличивают энергозатраты организама

Правильный ответ: 2

1. ЭНЕРГОТРАТЫ СУТОЧНЫЕ – ЭТО
	1. энерготраты основного обмена человека
	2. затраты энергии на основной обмен и физическую активность
	3. затраты энергии на физическую активность
	4. суточная калорийность пищевых продуктов
	5. энергозатраты организма человека на теплотворную функцию

Правильный ответ: 2

1. ОДИН ГРАММ ЖИРА ПРИ ОКИСЛЕНИИ В ОРГАНИЗМЕ ДАЕТ
	1. 3 ккал
	2. 4 ккал
	3. 5 ккал
	4. 8 ккал
	5. 9 ккал

Правильный ответ: 5

1. ОДИН ГРАММ УГЛЕВОДОВ ПРИ ОКИСЛЕНИИ В ОРГАНИЗМЕ ДАЕТ
	1. 3 ккал
	2. 4 ккал
	3. 5 ккал
	4. 8 ккал
	5. 9 ккал

Правильный ответ: 2

1. ОДИН ГРАММ БЕЛКОВ ПРИ ОКИСЛЕНИИ В ОРГАНИЗМЕ ДАЕТ
	1. 1 ккал
	2. 2 ккал
	3. 3 ккал
	4. 4 ккал
	5. 9 ккал

Правильный ответ: 4

1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАННОЙ КРАТНОСТЬЮ ПИТАНИЯ В ТЕЧЕНИИ СУТОК ЯВЛЯЕТСЯ
	1. 2-кратное
	2. 3-кратное
	3. 4-кратное
	4. 5-кратное
	5. 6-кратное

Правильный ответ: 3

1. ИНТЕРВАЛ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ ДОЛЖЕН СОСТАВЛЯТЬ
	1. 1-2 час
	2. 2-3 час
	3. 4-5 час
	4. 6-7 час
	5. нет рекомендаций

Правильный ответ: 3

1. ПРИ 3-РАЗОВОМ ПИТАНИИ ЗАВТРАК ДОЛЖЕН ОБЕСПЕЧИВАТЬ ОТ СУТОЧНОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ
	1. 10 %
	2. 20 %
	3. 25 %
	4. 30 %
	5. 35 %

Правильный ответ: 3

1. ПРИ 3-РАЗОВОМ ПИТАНИИ ОБЕД ДОЛЖЕН ОБЕСПЕЧИВАТЬ ОТ СУТОЧНОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ
	1. 20 %
	2. 30 %
	3. 35 %
	4. 40 %
	5. 45 %

Правильный ответ: 5

1. ПРИ 3-РАЗОВОМ ПИТАНИИ УЖИН ДОЛЖЕН ОБЕСПЕЧИВАТЬ ОТ СУТОЧНОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ
	1. 10 %
	2. 20 %
	3. 25 %
	4. 30 %
	5. 35 %

Правильный ответ: 3

1. ПРИ 4-РАЗОВОМ ПИТАНИИ ЗАВТРАК ДОЛЖЕН ОБЕСПЕЧИВАТЬ ОТ СУТОЧНОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ
	1. 10 %
	2. 20 %
	3. 25 %
	4. 30 %
	5. 35 %

Правильный ответ: 3

1. ПРИ 4-РАЗОВОМ ПИТАНИИ ВТОРОЙ ЗАВТРАК ДОЛЖЕН ОБЕСПЕЧИВАТЬ ОТ СУТОЧНОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ
	1. 5 %
	2. 10 %
	3. 15 %
	4. 20 %
	5. 25 %

Правильный ответ: 2

1. ПРИ 4-РАЗОВОМ ПИТАНИИ ОБЕД ДОЛЖЕН ОБЕСПЕЧИВАТЬ ОТ СУТОЧНОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ
	1. 10 %
	2. 20 %
	3. 25 %
	4. 30 %
	5. 35 %

Правильный ответ: 5

1. ПРИ 4-РАЗОВОМ ПИТАНИИ УЖИН ДОЛЖЕН ОБЕСПЕЧИВАТЬ ОТ СУТОЧНОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ
	1. 10 %
	2. 20 %
	3. 25 %
	4. 30 %
	5. 35 %

Правильный ответ: 3

**5. Самоконтроль по ситуационным задачам.**

**Задача № 1**

Студент Университета имеет следующие параметры: возраст – 19 лет, рост – 182 см, масса – 75 кг. Режим питания четырех разовый. Суточный рацион питания включает потребление:

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели потребления, ед. измерения | Количество потребления в |
| завтрак | второй завтрак | обед | ужин |
| Белки, г | 12 | 10 | 30 | 10 |
| Жиры, г | 10 | 10 | 30 | 10 |
| Углеводы, г | 40 | 30 | 120 | 100 |
| Витамин С, мг | 10 | 10 | 40 | 15 |
| Витамин В1, мг | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 0,2 |
| Витамин В2, мг | 0,2 | 0,1 | 0,6 | 0,3 |
| Витамин В6, мг | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,3 |
| Витамин А, мкг рет. экв. | 120 | 20 | 450 | 90 |
| Кальций, мг | 300 | 50 | 450 | 100 |
| Магний, мг | 30 | 10 | 200 | 50 |
| Калий, мг | 300 | 120 | 1000 | 450 |
| Натрий, мг | 300 | 100 | 1000 | 200 |
| Йод, мкг | 10 | 10 | 90 | 10 |
| Марганец, мг | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,9 |
| Фтор, мг | 1 | 1 | 2 | 1 |

1. Определите адекватность рациона энергетическим затратам.

2. Оцените соответствие гигиеническим принципам и нормам режим питания.

3. Определите соответствие гигиеническим нормам потребление основных пищевых веществ.

4. Оцените вероятность риска недостаточного потребления пищевых веществ.

5. Оцените последствия нерационального питания.

**Задача № 2**

Студентка Заполярного университета в г Норильске имеет следующие параметры: возраст – 20 лет, рост – 176 см, масса – 75 кг. Режим питания четырех разовый. Суточный рацион питания включает потребление:

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели потребления, ед. измерения | Количество потребления в |
| завтрак | второй завтрак | обед | ужин |
| Белки, г | 12 | 10 | 30 | 10 |
| Жиры, г | 10 | 10 | 30 | 10 |
| Углеводы, г | 40 | 30 | 120 | 100 |
| Витамин С, мг | 10 | 10 | 40 | 15 |
| Витамин В1, мг | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 0,2 |
| Витамин В2, мг | 0,2 | 0,1 | 0,6 | 0,3 |
| Витамин В6, мг | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,3 |
| Витамин А, мкг рет. экв. | 120 | 20 | 450 | 90 |
| Кальций, мг | 300 | 50 | 450 | 100 |
| Магний, мг | 30 | 10 | 200 | 50 |
| Калий, мг | 300 | 120 | 1000 | 450 |
| Натрий, мг | 300 | 100 | 1000 | 200 |
| Йод, мкг | 10 | 10 | 90 | 10 |
| Марганец, мг | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,9 |
| Фтор, мг | 1 | 1 | 2 | 1 |

1. Определите адекватность рациона энергетическим затратам.

2. Оцените соответствие гигиеническим принципам и нормам режим питания.

3. Определите соответствие гигиеническим нормам потребление основных пищевых веществ.

4. Оцените вероятность риска недостаточного потребления пищевых веществ.

5. Оцените последствия нерационального питания.

**6. Перечень практических умений по изучаемой теме.**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Практические умения** |
| 1. | Пользоваться учебной, научной, научно-популярной литературой, сетью Интернет для приобретения гигиенических знаний |
| 2. | Производить расчеты по результатам исследований окружающей среды, проводить элементарную статистическую обработку полученных данных |
| 3. | Ориентироваться в действующих нормативно-правовых актах о санитарно-эпидемиологическом благополучии |
| 4. | Анализировать и оценивать влияние на здоровье населения факторов окружающей среды |

**7. Рекомендации по выполнению НИРС.**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы НИРС** |
| 1. | Гигиеническая оценка потребительской корзины в Красноярском крае |
| 2. | Оценка среднего уровня потребления основных пищевых веществ в Красноярском крае |
| 3. | Гигиенические основы организации лечебного питания. |

**8. Рекомендованная литература по теме занятия.**

**8.1. Основная литература**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование, вид издания** | **Автор (-ы), составитель (-и), редактор (-ы)** | **Место издания, издательство, год** | **Кол-во экземпляров**  |
| **в****библиотеке** | **на кафедре** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Гигиена: учебник | Г. И. Румянцев, Н. И. Прохоров, С. М. Новиков [и др.] | М: ГЭОТАР-Медиа, 2009 | 500 | 0 |

**8.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование, вид издания** | **Автор (-ы), составитель (-и), редактор (-ы)** | **Место издания, издательство, год** | **Количество****экземпляров** |
| **в****библиотеке** | **на кафедре** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | [Гигиена питания](http://krasgmu.ru/index.php?page%5bcommon%5d=elib&cat=catalog&res_id=24739) : учеб. пособие для внеаудиторной работы студентов мед. вузов  | сост. Л. Г. Климацкая | Красноярск : КрасГМУ, 2009. | 149 | 4 |
| 2. | [Гигиена питания](http://krasgmu.ru/index.php?page%5bcommon%5d=elib&cat=catalog&res_id=24831) : учеб. пособие для аудиторной работы студентов мед. вузов  | сост. Л. Г. Климацкая | Красноярск : КрасГМУ, 2009. | 3 | 42 |

**8.3. Электронные ресурсы.**

1. ЭБС КрасГМУ "Colibris";
2. ЭБС Консультант студента;
3. ЭБС Университетская библиотека OnLine;
4. ЭНБ eLibrary