


Департамент образования и науки Тюменской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Тюменской области  
«Ишимский медицинский колледж»

Рассмотрена на заседании ЦМК  
Клинических дисциплин

от «27» 11 2020 г.

Протокол № 3

Председатель ЦМК:

 Малецкая Н.С.

Утверждаю  
Директор ГАПОУ ТО  
«Ишимский медицинский  
колледж»



Иванкова А.В.

2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ ДИЕТОЛОГИИ»**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Ишим, 2020 г

**Организация-разработчик:** Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Ишимский медицинский колледж».

**Разработчик:** Яценко Ирина Владимировна, преподаватель первой категории ГАПОУ ТО «Ишимский медицинский колледж».

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Учебный (тематический) план .....	5
Содержание учебного (тематического) плана .....	6
Организационно-педагогические условия реализации программы .....	8
Учебно-методическое обеспечение .....	9

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы диетологии» (далее - Программа) медицинской направленности, базового уровня, рекомендована обучающимся медицинских классов. Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни человека. Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода. здоровье лежит в основе благополучия любого человека. Для того, чтобы человек успешно адаптировался к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Изучение основ диетологии дает правильное и полное представление о пище и питании, как об одном из важнейших факторов, обеспечивающих здоровье обучающегося. Настоящая программа предлагает обучающимся освоить принципы рационального питания и культуры питания в современных условиях.

**Актуальность.** В настоящее время как никогда актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с детства. Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением вредными продуктами питания. Обычно это связано с недостаточной информированностью самих школьников и их родителей о вреде такого питания.

### **Новизна**

Программа разработана с учётом новейших открытий в области медицины, направленных на сохранение здоровья людей. Программа характеризуется разнообразием форм и методов, позволяющих обучающимся приобрести практические умения и навыки.

**Цель программы:** сформировать представление о здоровом питании и культуре питания.

Реализация поставленной цели предусматривает решение **ряда задач.**

**Задачи программы:**

### **Обучающие**

– сформировать представление о диетологии как науке;

- ознакомиться с основами рационального и индивидуально-сбалансированного питания;
- развить интерес к понятию культуры питания;
- расширить представление о здоровом питании.

**Развивающие:**

- расширить область знаний по медицине;
- развить познавательный интерес
- развить интерес обучающихся к медицине и к занятиям медицинской наукой;
- развить умения работать с разными источниками медицинской информации, исследовательские и практические умения, коммуникативную культуру.

**Воспитательные:**

- воспитать у обучающихся гуманное отношение к друг к другу и обществу в целом;
- воспитать у обучающихся ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Категория обучающихся:**

Работа ведется в разновозрастных группах, группы комплектуются из обучающихся 16 - 18 лет.

**Сроки реализации программы:** программа реализуется в течение года. Общее количество часов составляет 36 часов.

**Формы и режимы занятий:**

Программа рассчитана на 6 занятия по 6 часов. Программа включает в себя лекционные и практические занятия.

## **Планируемые результаты освоения Программы**

По итогам реализации Программы, обучающиеся будут

### ***знать:***

- физиологические особенности органов пищеварения;
- термины и определения основных понятий в области рационального питания и сбалансированного питания;
- понятие о режиме питания и характеристике основных диет.

### ***уметь:***

- составлять рациональный режим дня и рацион здорового питания.

**Формы контроля и оценочные материалы** служат для определения результативности освоения программы обучающимися. Во время проведения занятий осуществляются следующие виды контроля: входной контроль – тестирование, текущий контроль в виде опросов и выполнения практикумов.

### **Формы проведения аттестации:**

- Опрос
- Тестирование
- Решение ситуационных задач

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план

	Название темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория (онлайн)	Практика	
1.	«Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации»	6	2	2	Тестирование, опрос, решение задач
2.	Основы физиологии пищеварения	6	3	3	Опрос, тестирование
3.	Основные компоненты пищи. Понятие о нутрициологии.	4	3	3	Опрос, решение ситуационных задач
4.	Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов. Понятие о пищевой ценности продуктов питания.	6	3	3	Тестирование, опрос
5.	Классические и альтернативные теории питания	6	3	3	Тестирование, решение задач
6.	Понятие о лечебных диетах	6	2	4	Тестирование, решение задач
7.	Зачет	2		2	Тестирование
	Итого:	36	16	20	

## Содержание учебного (тематического) плана

**Тема 1. Теория:** Рассматривается роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации. Питание является важнейшим процессом в жизни человека, обеспечивает жизнь, а вместе с ней и функционирование всех систем гомеостаза, включая гармоничное развитие, формирование интеллекта, реализацию всех жизненно необходимых функций человека. Поэтому мысль о том, что человек есть то, что он ест, действительно справедлива. Так, со здоровой пищей человек может обеспечить себе гармоничный рост и развитие организма, с нездоровой – нарушения развития и болезни.

**Практика:** тестирование на закрепление материала

**Тема 2. Теория:** Дается представление о физиологии пищеварения, роли нормальной микрофлоры кишечника в функционировании организма. Различают шесть важнейших компонентов пищи, которые необходимы организму для поддержания обмена веществ, функционирования органов и тканей, для роста и обновления клеток организма - это вода, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Прежде чем организм усвоит их, они подвергаются расщеплению на более простые элементы. Это происходит благодаря процессам пищеварения.

**Практика:** опрос, тестирование, мониторинг знаний

**Тема 3. Теория:** выстраиваются необходимые в повседневной жизни знания о пищевой и биологической ценности продуктов, блюд, меню. Распределение компонентов пищи человека на основные и не основные (вспомогательные) достаточно условно. Для роста и развития необходимо поступление органических и неорганических веществ, которые в результате расщепления и биосинтеза превращаются в биологические субстраты, обеспечивающие необходимый баланс энергетического и пластического материала. В

результате обеспечиваются условия необходимые для гармоничного роста и развития растущего организма, обновления клеток, органов и тканей, а также накопление энергии, необходимой для выполнения жизненно необходимых функций организма.

**Практика:** Опрос, решение ситуационных задач

**Тема 4. Теория:** рассматриваются вопросы, связанные с вредными для здоровья компонентами питания для мотивированного сокращения их количества в ежедневном употреблении. Говоря о здоровом питании большое внимание уделяется сокращению потребления соли, сахара, жиров животного происхождения, в том числе продуктов их содержащих. Нутриенты, оказывающие негативное воздействие на здоровье и требующие регламентации предельных значений получили название критически значимых нутриентов. При этом необходимо четко понимать какие продукты несут в себе скрытую угрозу.

**Практика:** тестирование, мониторинг знаний. Подведение итогов.

**Тема 5. Теория:** Классические и альтернативные теории питания. Рассматриваются классические теории питания: античная, сбалансированного питания и адекватного питания. В разрезе теории адекватного питания разбираются законы рационального питания. Подробно дается характеристика альтернативным теориям питания: вегетарианству, лечебному голоданию. А также рассматриваются концепции раздельного питания, концепция главного пищевого фактора и т. д.

**Практика:** тестирование, решение задач.

**Тема 6. Теория: Понятие о лечебных диетах.** Рассматриваются основы диетического питания, характеристика основных диетических столов. Лечебное питание оказывает на организм человека различное влияние. Оно может быть единственным средством лечения при нарушении обмена веществ, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек и др.

**Практика:** тестирование, решение задач.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

При реализации Программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видеоматериалы, журналы и книги, материалы на электронных носителях.

При проведении занятий используются следующие методы обучения:

- информационные:
- словесные (лекции, семинары, беседы, консультации);
- наглядные (демонстрация алгоритмов, наглядных пособий, слайдов, видео);
- метод проблемного изложения (разбор примеров из реальной жизни);
- деятельностные:
- исследовательские (подготовка докладов);
- практические (решение практических задач, тестовых заданий); -
- имитационные (учебные игры);
- смешанные:
- тренинги;
- мастер-классы.

Усвоение материала контролируется при помощи опросов, тестирования, выполнения практических заданий.

Заключительное занятие проводится в форме зачетной работы.

### **Материально-технические условия реализации Программы**

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса. Реализация программы по теоретической подготовке проводится в помещении образовательной организации с применением технических средств обучения и материалов:

- ноутбуки;
- видеопроектор;
- экран.

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
2. Аветисян Л.Р. Авагян К.К., Мкртчян С.Г. Хачикян С.Г. влияние фактического питания на состояние здоровья молодежи //Вопросы медицины:теория и практика://Матер. Межд. заочн. научн.практ. конф.- Новосибирск: СибАК.- 2012.-С. 111-116.
3. Закревский В. В., Копчак Д. В. Нарушения пищевого поведения как фактор риска развития заболеваний «Цивилизации» // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2013. - № 8 (1). – С.378-380.
4. Погожева А.В., Батурич А.К. Правильное питание – фундамент здоровья и долголетия // Пищевая промышленность. - 2017 - №10. – С. 58-61.
5. Позняковский В.М. Эволюция питания и формирование нутриома современного человека // Индустрия питания (Food industry). - 2017. - №3 (4). –
6. Тармаева И.Ю., Ефимова Н.В., Баглушкина С.Ю. Гигиеническая оценка питания и риск заболеваемости, связанный с его нарушением // Гигиена и санитария. - 2016 - № 95 (9). – С. 868-872.