

Подготовка к промежуточной аттестации (зачет):

Перечень вопросов для подготовки к зачету

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

1. Питание как фактор здоровья. Физиологические нормы питания. Понятие об основных принципах рационального питания.
2. Биологические и экологические проблемы питания. Концепция и принципы рационального питания.
3. Значение питания для сохранения здоровья населения. Проблемы продовольственной безопасности Российской Федерации. Понятие о рациональном питании.
4. Методы оценки адекватности питания. «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ» МР 2.3.1.2432-08.
5. Анализ различных теорий питания (вегетарианство, сыроедение, голодание, раздельное питание и др.).
6. Пищевая и биологическая ценность основных продуктов питания. Новые продукты питания на основе нетрадиционных источников белка.
7. Пищевая ценность и санитарно-гигиеническая оценка основных продуктов питания растительного происхождения.
8. Белки животного и растительного происхождения. Их источники, гигиеническое значение.
9. Пищевые жиры животного и растительного происхождения, их источники, гигиеническое значение.
10. Простые и сложные углеводы, их источники, гигиеническое значение. Понятие о рафинированных продуктах и «защищенных» углеводах.
11. Витамины, их источники, гигиеническое значение. Авитаминозы, гиповитаминозы, гипервитаминозы, их причины, клинические проявления, профилактика. Нормирование витаминов.
12. Минеральные соли, их источники, гигиеническое значение. Макро- и микроэлементы. Кислотно-основное состояние организма.
13. Пищевые отравления (определение понятия) и их классификация.
14. Роль врача лечебного профиля в расследованиях пищевых отравлений и организации профилактических мероприятий.
15. Общие принципы профилактики бактериальных пищевых отравлений.
16. Пищевые отравления немикробной природы и их профилактика.

17. Гигиенические мероприятия по профилактике пищевых токсикоинфекций.
18. Принципы лечебного питания и характеристика лечебных диет. Организация лечебного питания.
19. Особенности питания детей и лиц пожилого возраста.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ВОПРОСЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

20. Социальная престижность здоровья. Гигиенические принципы здорового образа жизни.
21. Роль и задачи гигиенического обучения и воспитания в комплексе мероприятий по охране здоровья населения. Участие медицинских работников в гигиеническом обучении и воспитании населения.
22. Медико-социальные аспекты формирования здорового образа жизни.
23. Личная гигиена как часть общественной гигиены. Гигиена кожи, зубов и полости рта. Средства по уходу за кожей, зубами и полостью рта.
24. Закаливание организма. Его значение, основные принципы. Средства и способы закаливания.
25. Гигиенические требования к одежде и обуви. Свойства натуральных и искусственных материалов (пористость, теплопроводность, воздухопроницаемость, влагоемкость, электризация, химическая стабильность).

Перечень практических навыков

1. Оценка адекватности индивидуального питания (расчет ИМ, ИМТ).
2. Определение потребности организма в энергии и обоснование энергетической ценности и нутриентного состава рациона питания.