

**Аннотация рабочей программы дисциплины
«ОСНОВЫ ДИЕТОЛОГИИ»**

Цель изучения дисциплины	Целями освоения дисциплины «Основы диетологии» является формирование у слушателей теоретических знаний и практических умений по сбалансированному питанию и использованию различных факторов питания. Воспитание стремления к здоровому образу жизни, к физическому развитию, осознанию здоровья как одной из главных жизненных ценностей.
Формируемые компетенции	ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	В результате изучения дисциплины слушатель должен: знать: – роль и место диетологии в обеспечении здоровья населения страны; – принципы рационального питания; – роль неправильного пищевого поведения в возникновении различных заболеваний; – принципы организации питания с целью профилактики заболеваний; – особенности пищевого рациона при заболеваниях сердечно-сосудистой системы; – особенности питания при заболеваниях желудочно-кишечного тракта; – особенности питания при заболеваниях эндокринной системы; – основные факторы, определяющие влияние питания на физическую и умственную работоспособность; – основные принципы расчета структурных элементов рациона при значительной физической и психоэмоциональной нагрузке; уметь: – рассчитывать суточный каллораж в зависимости от физической нагрузки; – оценивать суточный рацион по структурным элементам; – корректировать рацион согласно физической и психоэмоциональной нагрузке; – применять лечебное питание с целью предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний; иметь практический опыт (владеть): – химической, биохимической, диетологической терминологией; – методами расчета энергетические затраты и составлять рационы питания с учетом принципов теории сбалансированного питания, специфики профессиональной деятельности.
Содержание дисциплины	1 Базовое питание человека. Процессы питания и пищеварение. Диеты и их разновидности Базисные сведения об обмене веществ. Правильное питание. Сбалансированное питание. Теория адекватного питания. Пищевая и биологическая ценность организма Минорные компоненты питания. Вредные привычки в еде. Физиологическая роль отделов желудочно-кишечного тракта. Основные ферменты, участвующие в процессе пищеварения. Факторы, влияющие на пищеварение. Полостное и пристеночное пищеварение. Роль кишечной микрофлоры. Удобоваримость и усвояемость пищи. Диеты для нормализации массы тела. Диета для мужчин. Диета для беременных. Сезонные диеты. Диетические программы.

	<p>2 Потребность организма в белке и энергии. Использование углеводов, липидов, минеральных веществ, витаминов. Энергетические затраты организма. Затраты энергии на физическую деятельность. Соотношение белков, жиров и углеводов. Потребность в витаминах и минеральных солях от особенностей физических нагрузок, пола, возраста. Углеводы, их виды, роль в обмене веществ, рекомендации по применению. Жиры: виды, метаболизм, рекомендации по применению. Минеральные вещества: классификация, значение, использование с учетом возраста. Витамины: классификация, значение, использование с учетом возраста.</p> <p>3 Особенности питания и использования БАД на разных этапах жизни БАДы как компоненты питания. Классификация БАДов. Эффективность БАДов. Использование БАДов в разные возрастные периоды.</p> <p>4 Питание и его оценка Оценка продуктов питания. Пищевая ценность продуктов питания. Характеристика некоторых продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов. Питание и жизнедеятельность</p>
Формы промежуточной аттестации	зачет