



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН

ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ” – ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

**КАТЕДРА “ХИГИЕНА, МЕДИЦИНСКА ЕКОЛОГИЯ, ПРОФЕСИОНАЛНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ
И МЕДИЦИНА НА БЕДСТВЕНИТЕ СИТУАЦИИ ”**

ТЕЗИСИ НА ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ № 21

ЗА РЕДОВНО ЗАНЯТИЕ И САМОСТОЯТЕЛНА ДИСТАНЦИОННА ПОДГОТОВКА ПО

„ХИГИЕНА, ЕКОЛОГИЯ И ПРОФЕСИОНАЛНИ БОЛЕСТИ”

ЗА СТУДЕНТИ ОТ МУ – ПЛЕВЕН, РЕДОВНО ОБУЧЕНИЕ, СПЕЦИАЛНОСТ

„МЕДИЦИНА”

**ТЕМА: „МЕТОДИ ЗА КОНТРОЛ НА ХРАНЕНЕТО. ОПРЕДЕЛЯНЕ НА
ЕНЕРГОРАЗХОДА И НОРМАЛНОТО ТЕЛЕСНО ТЕГЛО. СЪСТАВЯНЕ НА
ПРОДУКТОВ НАБОР И МЕНЮ – РАЗКЛАДКА ”**

**РАЗРАБОТИЛИ: ас. д-р Николай Статев, ас. д-р Цветелина Виткова,
ас. д-р Ивелина Русева, ас. Емилия Банкова**

Гр. Плевен

2019 год.

Цел на практическото упражнение:

1. Да се придобият практически знания по физиологично обосноващите норми и режими на хранене.
2. Да се даде отговори на това как се проучва фактическото хранене.
3. Да се изяснят методите за определяне на енергоразхода и нормалното телесно тегло
4. Да се изяснят способите за определяне на индивидуалните потребности от основни хранителни вещества, среднодневните потребности от енергия и съставяне на продуктов набор.
5. Да се разгледат и изяснят въпросите свързани с режима на хранене.
6. Да се разгледат и изяснят основни принципи на здравословното хранене.
7. Да се развият практически въпросите и задачите, свързани с методите за съставяне и оценка на продуктов набор.

Конкретни примери и задачи в практическото упражнение:

1. Проучване на фактическото хранене.
2. Методи за определяне на енергоразхода и нормалното телесно тегло.
 - 1.1. Хронометрично — табличен метод.
 - 1.2. Ориентировъчно определяне на енергоразхода.
3. Определяне на индивидуалните потребности от основни хранителни вещества и съставяне на продуктов набор. Основни принципи на здравословното хранене.
4. Методи за съставяне и оценка на меню—разкладка.
5. Режим на хранене.
 - а) трикратен хранителен режим - 25%; 45%; 30%
 - б) четирикратен хранителен режим - 25%; 15%; 35%; 25%

Методика за провеждане на практическото упражнение:

1. Дискусия.
2. Примери от Наредба № 1 от 2018 г. за физиологичните норми на хранене на населението.
3. Примери за определяне на денонощния енергоразход.
4. Примери за режим на хранене.
5. Примери за продуктов набор.

Март. 2020 год.
Гр. Плевен

Сектор
„Хигиена, медицинска екология и професионални заболявания ”