



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 № 22

**ЗА РЕДОВНО ЗАНЯТИЕ И САМОСТОЯТЕЛНА ДИСТАНЦИОННА ПОДГОТОВКА
ПО**

„ХИГИЕНА, ЕКОЛОГИЯ И ПРОФЕСИОНАЛНИ БОЛЕСТИ”

**ЗА СТУДЕНТИ ОТ МУ – ПЛЕВЕН, РЕДОВНО ОБУЧЕНИЕ, СПЕЦИАЛНОСТ
„МЕДИЦИНА”**

**ТЕМА: „МЕДИЦИНСКИ КОНТРОЛ ВЪРХУ ФАКТИЧЕСКОТО ХРАНЕНЕ.
ЛАБОРАТОРЕН АНАЛИЗ НА ГОТОВА ХРАНА – ОПРЕДЕЛЯНЕ НА БЕЛТЪЦИ,
МАЗНИНИ, ВЪГЛЕХИДРАТИ ”**

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

Гр. Плевен

2020 год.

Цел на практическото упражнение:

1. Да се развият практически въпросите и задачите, свързани с определяне на енергийното съдържание и състава на готова храна.
2. Да се разгледат и изяснят способите за вземане проби от готови ястия, определяне теглото и подготовка на пробата за анализ.
3. Да се развият практически въпросите, свързани с методите за определяне в храната на основните нутриенти.

Конкретни примери и задачи в практическото упражнение:**I. Методи за определяне енергийното съдържание и състава на храната:**

1. Ориентировъчен.
2. Лабораторен:
 - 2.1. Вземане на проба ястие.
 - 2.2. Определяне теглото на ястията.
 - 2.3. Подготовка на пробата за анализ.
 - 2.4. Определяне на сух остатък.
 - 2.5. Определяне съдържанието на белтъци.
 - 2.6. Определяне съдържанието на свободни мазнини.
 - 2.7. Определяне съдържанието на въглехидрати.

Методика за провеждане на практическото упражнение:

1. Дискусия.
2. Примери за изчисляване енергийната стойност на различни групи храни.
3. Определяне съдържанието в храни на: белтъци, свободни мазнини и въглехидрати.
4. Определете енергийната стойност чрез енергийните еквиваленти на белтъци, мазнини и въглехидрати. Интерпретиране на резултатите.
5. Сравняване енергийната стойност на храни. Интерпретиране на резултатите.

Април. 2020 год.
Гр. Плевен

Сектор
„Хигиена, медицинска екология и професионални заболявания ”