	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Издание: П
		Дата: 10.01.2012 г.
		Страница 1 от 8

## МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - ПЛЕВЕН

### ФАКУЛТЕТ "ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ"

КАТЕДРА "ХИГИЕНА, МЕДИЦИНСКА ЕКОЛОГИЯ, ПРОФЕСИОНАЛНИ БОЛЕСТИ И  
МЕДИЦИНА НА БЕДСТВЕНИТЕ СИТУАЦИИ"

ОДОБРЯВАМ:

ВЛИЗА В СИЛА

ОТ УЧЕБНАТА 2019/2020 г.

Декан на ФОЗ

(проф. д-р С. Янкуловска, д.м.н.)

### УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО

### „НАЦИОНАЛНИ ДИЕТИ И ТРАДИЦИОННИ ХРАНИ“

ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО-КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН

“БАКАЛАВЪР”


СПЕЦИАЛНОСТ:

“ОПАЗВАНЕ И КОНТРОЛ НА ОБЩЕСТВЕНОТО ЗДРАВЕ”

РЕДОВНО ОБУЧЕНИЕ

ПЛЕВЕН

2020

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Издание: П
		Дата: 10.01.2012 г.
		Страница 2 от 8

**По учебен план на МУ - Плевен** - свободно избираема дисциплина

**Учебен семестър:** шести

**Хорариум:** 15 часа лекции


**Брой кредити:** 2,0

**Преподаватели:**

- Доц. д-р Росица Еникова, магистър по медицина. доктор по медицина. Признати специалности: „Хранене и диететика“, „Микробиология“. Ректорат 1, ст. 182, тел. 064 884 –146
- Ас. д-р Цветелина Виткова, Магистър по медицина. Признати специалности: „Хранене и диететика“, „Социална медицина и здравен мениджмънт“. Ректорат 1, ст. 180, тел. 064 884 –146

## **1. АНОТАЦИЯ**

Обучението по дисциплината „Национални диети и традиционни храни“ има за **цел** да запознае студентите от специалността „Опазване и контрол на общественото здраве“ със спецификата и характерните особености на националната кухня на народи, населяващи различни континенти и региони на света. Много от чуждите хранителни традиции са непознати, екзотични, но това обогатява знанията за храните, за кулинарните технологии, за оригиналните непознати обичаи в храненето на различни раси и народи. Все по-реалната глобализация на съвременното общество създава съвременните почти неограничени възможности за внос не само на храни, но и на технологии и елементи на кулинарното изкуство и практика. Безспорно навлизането на нови храни и технологии оказва влияние и внася промени и в националното хранене на всяка страна, променя традициите и хранителните навици. Едновременно с това обучението ще отдели внимание и на нехарактерни за нашите географски и социални условия опасности за здравето, свързани с храните и храненето на други страни и народи. Тези познания ще бъдат полезни за общия кръгзор на студентите в науката за храненето. Студентите ще бъдат запознати и със съвременното разбиране за „традиционни храни“. Те в голямата си част са уникални по състав, вкусови качества и технологии, но в тесния смисъл на понятието са обект и на Европейската нормативна уредба. Нашата страна има какво да предложи на Европейския пазар в областта на традиционните храни, спазвайки съвременното общностно законодателство в тази област. Студентите трябва да познават и тази страна на търговския обмен с храни с другите страни в ЕС и извън него в условията на глобализация, безспорно повлияваща производството, разпространението на храни, но и хранителните навици на населението.

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Издание: П
		Дата: 10.01.2012 г.
		Страница 3 от 8

## 2. ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ

Основен очакван резултат от обучението по „Национални диети и традиционни храни“ е придобиването на по-широка информация за характера и традициите в храненето на народите в различни по география, климат, етнос и социално-икономическо развитие региони на света и как това може да окаже по-пряко или по-косвено влияние върху съвременното хранене у нас. След изучаване на дисциплината „Национални диети и традиционни храни“ студентите трябва:

- Да придобият теоретични познания за национални диети и традиционни храни, за основно използвани в различните страни на света храни, техния хранителен и енергиен състав и за технологиите, по които се произвеждат;
- Да придобият теоретични знания за евентуалните отрицателни последствия от екзотични за страната ни опасности - замърсители, добавки, технологии и кулинарни практики, които биха възникнали при пренасяне на чужди храни и хранителни технологии;
- Да познават съвременното Европейска нормативна уредба при производството и разпространението на традиционни храни и изискванията за запазването на тяхното качество, безопасност, на уникалните им състав и технологии.

## 3. ФОРМИ НА ОБУЧЕНИЕ:

- Лекции;
- Семинари.


## 4. МЕТОДИ НА ОБУЧЕНИЕ:

- Лекционно изложение;
- Демонстрации на информационни материали;
- Въпроси и дискусии в семинарни занятия.

**Лекционното изложение** е основен метод за даване на нови знания по учебната дисциплина. Лекциите се провеждат с целия курс студенти. Представят се презентационни нагледни материали – текстови и илюстративни, чрез мултимедийни видеопроектори в лекционните зали. Съдържанието на лекциите непрекъснато се актуализира. Лекторът обогатява изложеното в учебните пособия с автентични примери и казуси от собствената практика и от информационния приток на факти. В края на изложението си лекторът предоставя на аудиторията възможност да задава въпроси, отговаря и разяснява проблемите, споделя с асистентите потребността от допълнителна информация при провеждането на последващите семинарни занятия.

**Демонстрации на информационни материали.** Дисциплината изисква богато онагледяване на теоретичното изложение по всички теми. Информационни материали под формата на илюстрации, схеми, документи и други се представят не само по време на лекциите, но и в семинарните занятия.

**Въпроси и дискусии в семинарните занятия.** Учебно-практическите семинари по дисциплината *Национални диети и традиционни храни* са разнообразни по съдържание и методи на провеждане. В тях студентите имат възможност за най-непосредствен контакт с преподавателя и за поставяне на разнообразни въпроси и провеждане на дискусии,

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 10.01.2012 г.
		Страница 4 от 8

свързани с естеството на учебния материал. Подходящо е предварително възлагане на задачи на студентите за изготвяне на устни реферати по отделни въпроси, свързани с темата на семинара.

## 5. ТЕМАТИЧНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНИЯ МАТЕРИАЛ

Таблица 1

№	ТЕМАТИЧЕН ПЛАН НА ЛЕКЦИИТЕ ПО „НАЦИОНАЛНИ ДИЕТИ И ТРАДИЦИОННИ ХРАНИ“	Учебни часове
1.	Национални кухни и традиции в храненето. Традиционна българска кухня. Традиционни български храни. Европейски изисквания към традиционни храни на народите в ЕС.	3
2.	Европейски кухни и традиционни храни. Американски кухни и традиционни храни.	2
3.	Азиатски кухни и традиционни храни	2
4.	Африкански, австралийски и новозеландски кухни и традиционни храни	2


Таблица 2

№	ТЕМАТИЧЕН ПЛАН НА СЕМИНАРИТЕ ПО „НАЦИОНАЛНИ ДИЕТИ И ТРАДИЦИОННИ ХРАНИ“	Учебни часове
1.	Европейски кухни и традиционни храни. Традиционни български храни и кухня. Американски кухни и традиционни храни. Европейски изисквания към традиционни храни на народите в ЕС.	2
2.	Азиатски кухни и традиционни храни	2
3.	Африкански, австралийски и новозеландски кухни и традиционни храни	2

## 6. ТЕЗИСИ НА ЛЕКЦИИТЕ И СЕМИНАРИТЕ ПО „НАЦИОНАЛНИ ДИЕТИ И ТРАДИЦИОННИ ХРАНИ“

### ТЕЗИСИ НА ЛЕКЦИИТЕ

**6.1.1. Национални кухни и традиции в храненето. Традиционна българска кухня. Традиционни български храни. Европейски изисквания към традиционни храни на народите в ЕС (3).** Определения за национална кухня, национална хранителна традиция, традиционни храни. Традиционна българска кухня – обзор на национални храни и ястия, характерни кулинарни технологии, тяхното място в храненето на българите, влияния на други национални кухни, главно на балканските страни. Мястото на зърнените храни, плодовете и зеленчуците, месото, млякото и млечните продукти в храненето на българския народ. Определение за традиционни храни в нормативната уредба на ЕС. Процедури за признаване на национални традиционни храни в ЕС. Опитът на България, Гърция и други европейски страни в утвърждаването на традиционни храни в рамките на ЕС. Традиционни български храни - признати и предлагани за утвърждаване в рамките на ЕС.

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Издание: П
		Дата: 10.01.2012 г.
		Страница 5 от 8

**6.1.2. Европейски кухни и традиционни храни. Американски кухни и традиционни храни (2).** Обзор на различията в храненето на народите в Европа. Национална кухня в страните на различните региони на континента – Западна и Северозападна Европа, Скандинавски страни, Източна Европа – Русия, Украйна, Южна Европа – национални традиции на Пиренеите, Апенините, Гърция (Средиземноморието). За различните европейски региони - най-разпространени зърнени храни, бобови, консумация на риба, плодове и зеленчуци. Северна Америка – място на пренесени разнообразни национални традиции от стария континент, изграждане на собствен профил на хранителните навици. Хранителната политика в САЩ. Съвременни тенденции в храненето, продукт на високо развитите индустриални общества и глобализацията в света.


**6.1.3. Азиатски кухни и традиционни храни (2).** Обзор на различията в хранителните традиции в различните части на Азиатския континент – континентални и тихоокеански страни - индийска национална кухня, китайски национални кухни, храненето в Казахстан, Монголия, Япония, тихоокеанските архипелази. Влияние на природните суровинни ресурси върху храненето на различните народи. Традиционни азиатски храни и технологии и някои биологични и химични опасности, свързани с национални храни в азиатската кухня (напр. *V.parahaemolyticus*, моноклорпропандиолът и др.).

**6.1.4. Африкански, австралийски и новозеландски кухни и традиционни храни (2).** Обзор на различията в хранителните традиции в различните региони на африканския континент – Северна Африка, екваториалните африкански държави. Влияние на суровинните природни ресурси върху храненето на различните народи на Африка. Влияние на етно-религиозните и расови различия на населението върху стила на хранене на различните африкански народи. Влияние на европейските традиции върху традиционната кухня на бившите колонии. Хранителните традиции в Австралия и Нова Зеландия. Зависимости от природните суровинни ресурси. Влияние на страните-колонизатори върху съвременния облик на храненето в този регион.

## 6.2. ТЕЗИСИ НА СЕМИНАРИТЕ

**6.2.1. Европейски кухни и традиционни храни. Традиционни български храни и кухня. Американски кухни и традиционни храни. Европейски изисквания към традиционни храни на народите в ЕС (2).** Най-характерни за традиционна българска кухня национални храни и ястия, характерни кулинарни технологии. Характерните традиции за България зърнени храни, месни изделия, българското кисело мляко, бялото саламурено сирене и кашкавала, консервирането на плодове и зеленчуци, специфични напитки. Тяхното място в храненето на българите. Влияния на други национални кухни, главно на балканските страни. Успехи в утвърждаването на традиционни български храни в рамките на ЕС.

**6.2.2. Азиатски кухни и традиционни храни (2).** Особенности и примери за храни и специфични технологии в храненето на народите на Индия, Китай, Япония, Монголия. Различия между тях, определяни от климата,

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Издание: П
		Дата: 10.01.2012 г.
		Страница 6 от 8

географското разположение на страните, суровинните ресурси и националните традиции. Примери за хранителни дефицити, специфични биологични и химични опасности, свързани с някои регионални хранителни традиции в страните на Азиатския континент.

- 6.2.3. Африкански, австралийски и новозеландски кухни и традиционни храни (2).** Традиционно хранене на населението в Северна Африка. Традиционно хранене на населението в Екваториална Африка. Храненето днес в Австралия и Нова Зеландия. Зависимости от природните климатични фактори и суровинните ресурси. Хранителни дефицити сред населението, разпространение на недохранването. Влияние на страните-колонизатори върху съвременния облик на храненето в Африканския континент, Австралия и Нова Зеландия.

## 7. МЕТОДИ ЗА КОНТРОЛ

Оценяването на знанията на студентите се основава на предварително дефинирани критерии и се формира от **текущ контрол** и **заключителен контрол** с критерии за формиране на крайна оценка. В методите за контрол като критерии за оценка на знанията се имат предвид:

- Пълнота на усвояване на учебния материал;
- Аналитични умения и способности за критичен поглед;
- Умения за ползване на литературен материал, свързан с лекционното изложение.

### 7.1. ТЕКУЩ КОНТРОЛ


Текущият контрол се основава на учебната активност на студентите по време на учебните занятия. **Присъствието на предвидените по учебния план лекционни и практически занятия е задължително и е основание за заверка на семестъра от преподавателите по учебната дисциплина** (съгласно Чл. 92, ал. 1, т. 1 от Правилник за устройството и дейността на МУ – Плевен и Чл. 19, ал. 1 от Правилник за организацията на учебния процес в МУ – Плевен).

По време на учебните занятия по **„Национални диети и традиционни храни“** се предвижда **текущ контрол** чрез устно реферативно изложение по предварително възложени кратки теми и въпроси в семинарите и участие в дискусиите. Отчита се и редовното присъствие на занятията. Оформя се текуща оценка за семестъра (**ТО**), която е по шестобалната система и съставлява 30 % от крайната оценка по дисциплината.

### 7.2. ЗАКЛЮЧИТЕЛЕН КОНТРОЛ

Заключителният контрол предвижда провеждане на изпит в сесията за шести семестър\*.

Изпитът е по материала, преподаван в лекциите и семинарите съгласно тематичната програма и се провежда по график, обявен от Учебен отдел при спазване реда и процедурите според Правилника на МУ – Плевен.

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Издание: П
		Дата: 10.01.2012 г.
		Страница 7 от 8

Билетите за изпита съдържат по два въпроса: а) по материала, свързан с определенията за традиционни храни, национални кухни, Европейски и българска национални кухни и Европейските изисквания за утвърждаване на традиционни храни в рамките на ЕС; и б) по материала, свързан по-конкретно с национални кухни на страните от други континенти.

Изпитът по „Национални диети и традиционни храни“ е писмен. Студентите развиват темите, след което имат право и устно да отговарят на въпроси на преподавателя, провеждащ изпита.

Оценката е по шестобалната система и се закръглява до цяла единица и съставлява 70% от крайната оценка по дисциплината.

*\*Забележка:* По изключение, след съгласуване с декана на ФОЗ и преподавателя, заключителният контрол може да се проведе и в края на семестъра, но след приключване на всички предвидени занятия по дисциплината.

### 7.3. ФОРМИРАНЕ НА КРАЙНА ОЦЕНКА

Крайната изпитна оценка (**ИО**) е комплексна и оценява цялостното представяне по време на обучението в трети и четвърти семестри. Оформянето на крайната оценка (**ИО**) е въз основа на оценките от: теоретичния изпит и оценките, получени при текущия контрол за двата семестъра. Тя се формира от 2 основни компонента – 70% от оценката от теоретичния изпит (**ТИ**) и 30 % от общата текуща оценка за трети и четвърти семестър (**ТО**). Тя е положителна, (по-голяма или равна на среден [3,0]) само ако и двата компонента са положителни, и се определя по уравнението:

$$\text{ИО} = 0,70 \times \text{ТИ} + 0,30 \times \text{ТО}$$

Крайната оценка е по шестобалната система и се закръглява с точност до единица в съответствие със скалата по ECTS. Минималната оценка за приключване на обучението е „среден [3,0]“, съотнесена с Европейската система за трансфер на кредити.

### 8. СИСТЕМА ЗА НАБИРАНЕ НА КРЕДИТИ


**Общ брой кредити: 2,0**

Сумарната кредитна оценка се формира от:

1. Кредити от присъствие на лекции/семинари.
2. Кредити от участие в семинарите и дискусиите по дисциплината.
3. Кредити от оценка на устно представени реферати.

### 9. ИЗПИТЕН КОНСПЕКТ

1. Национални кухни и традиции в храненето – зависимост от географските, климатични и суровинни ресурси на отделните страни и народи
2. Традиционно използвани в България месни, млечни, зърнени, плодови и зеленчукови храни.
3. Традиционни технологии и ястия в българската национална кухня
4. Традиционни храни според Европейското законодателство
5. Кухнята на народите в Европа – традиции в използването на зърнени, бобови, млечни суровини в страните на Западна и Източна Европа

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
	<b>УЧЕБНА ПРОГРАМА</b>	Издание: П
		Дата: 10.01.2012 г.
		Страница 8 от 8

6. Национални кухни в страните на Западна Европа
7. Национални кухни на народите в Източна Европа
8. Национални кухни на страните в Южна Европа и Средиземноморието
9. Националната кухня на континенталните азиатски страни и народи
10. Национални кухни на народите в Тихоокеанските региони
11. Национални кухни в страните на Северна Африка
12. Национални кухни в страните на Екваториална Африка
13. Хранителни дефицити и недохранване в страните на Африканския континент
14. Съвременен профил на хранителните традиции в развитите страни на Северна Америка
15. Проблеми на съвременното хранене и национална хранителна политика в САЩ
16. Австралийска и новозеландска кухни – храненето в зависимост от привнесените заселнически традиции, географските и суровинни ресурси
17. Някои специфични биологични и химични опасности, свързани с храненето в африканските и азиатските хранителни традиции
18. Глобализация и храненето на населението на планетата

#### **10. ПРЕПОРЪЧВАНА ЛИТЕРАТУРА**

1. Еникова Р., М.Стойновска, В.Бирданова, Ц.Димитров. ХИГИЕНА НА ХРАНЕНЕТО. Учебник за студенти-бакалаври по специалността ОКОЗ. Под ред. на Р.Еникова, МУ-Плевен, 2016, 494 с.
2. Хигиена, хранене и професионални болести. Под ред. на проф. д.р Б.Попов, С., 2009.
3. Препоръчвани от преподавателите линкове, съдържащи информация по актуални въпроси, свързани с преподавания в лекциите и семинарите учебен материал.

#### **АВТОР НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА**

Доц. д-р Росица Кирилова Еникова, магистър по медицина, доктор по медицина