

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова»
(ФГБОУ ВО «ХГУ им. Н.Ф. Катанова»)



УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по непрерывному образованию
М.В. Адамова М.В. Адамова
«02» 04 2021 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Школа здорового питания»

Цель обучения: совершенствование знаний по вопросам выбора продуктов питания и составления рациона питания для сохранения здоровья, энергии, молодости и долголетия
Категория слушателей: лица, имеющие среднее (полное) общее образование
Продолжительность обучения: 18 аудиторных часов
Форма обучения: очная, без отрыва от работы
Режим занятий: 2 часа в день аудиторных занятий
Документ об образовании: сертификат установленного университетом образца

№ п/п	Наименование модулей и разделов (тем)	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	семинары, практич. занятия	
1.	Основы здорового питания	11	10	1	тест
1.1.	Входной тест, взвешивание, измерение состава тела	1		1	тест
1.2.	Строение пищеварительной системы. Роль воды для организма человека.	2	2		
1.3.	Метаболизм и основные показатели его оценки и измерения	2	2		
1.4.	Нутриенты (макро- и микро-), их значение в жизни человека	6	6		тест
2.	Рациональное и сбалансированное питание – путь к здоровью	6	6	-	собеседование
2.1.	Пища и «Пирамида питания», порции	2	2		
2.2.	Составление основного рациона питания по перечню «Полезные продукты»	1	1		
2.3.	Разгрузочный день, его цель и задачи, условия проведения и составление рационов	1	1		
2.4.	Заболевания, связанные с питанием, и их профилактика. Микробиота (фильм)	2	2		
3.	Итоговая аттестация	1			зачет
	Итого	18	16	1	

Разработчик:
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры общепрофессиональных дисциплин

Е.В. Захарова