

## **Подготовка к промежуточной аттестации (экзамену):**

### **Перечень вопросов для подготовки к экзамену**

#### **ОБЩИЕ ВОПРОСЫ**

1. Предмет, содержание и задачи общей гигиены. Методы исследований. Связь гигиены с биологическими, клиническими и другими дисциплинами. Основные концепции гигиены.
2. Место гигиены в системе медицинских наук. Значение гигиены в деятельности врача лечебного профиля.
3. Роль санитарного надзора в решении вопросов оптимизации питания.
4. Роль и задачи гигиенического обучения и воспитания в комплексе мероприятий по охране здоровья населения. Участие медицинских работников в гигиеническом обучении и воспитании населения.
5. Медико-социальные аспекты формирования здорового образа жизни.
6. Личная гигиена как часть общественной гигиены. Гигиена кожи, зубов и полости рта. Средства по уходу за кожей, зубами и полостью рта.
7. Закаливание организма. Его значение, основные принципы. Средства и способы закаливания.

#### **ГИГИЕНА ПИТАНИЯ**

8. Питание как фактор здоровья. Физиологические нормы питания. Понятие об основных принципах рационального питания.
9. Биологические и экологические проблемы питания. Концепция и принципы рационального питания.
10. Значение питания для сохранения здоровья населения. Проблемы продовольственной безопасности Российской Федерации. Понятие о рациональном питании.
11. Методы оценки адекватности питания. «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ» МР 2.3.1.2432-08.
12. Особенности питания различных групп населения.
13. Анализ различных теорий питания (вегетарианство, сыроедение, голодание, раздельное питание и др.).

14. Пищевая ценность и санитарно-гигиеническая оценка основных продуктов питания.
15. Белки животного и растительного происхождения. Их источники, гигиеническое значение.
16. Пищевые жиры животного и растительного происхождения, их источники, гигиеническое значение.
17. Простые и сложные углеводы, их источники, гигиеническое значение. Понятие о рафинированных продуктах и «защищенных» углеводах.
18. Витамины, их источники, гигиеническое значение. Авитаминозы, гиповитаминозы, гипервитаминозы, их причины, клинические проявления, профилактика. Нормирование витаминов.
19. Минеральные соли, их источники, гигиеническое значение. Макро- и микроэлементы. Кислотно-основное состояние организма.
20. Пищевые отравления (определение понятия) и их классификация. Общие принципы профилактики бактериальных пищевых отравлений.
21. Пищевые отравления немикробной природы и их профилактика.
22. Гигиенические требования к организации питания войск в полевых условиях.

#### **Перечень практических навыков**

1. Оценка адекватности индивидуального питания (расчет ИМ, ИМТ).
2. Определение потребности организма в энергии и обоснование энергетической ценности и нутриентного состава рациона питания.
3. Проведения экспертизы продовольствия в экстремальных условиях.