

378.1
Q-54

Рекомендовано Координационным советом по области образования «Здраво-
охранение и медицинские науки» от 03.10.2016 № 85/05.05-19

Рекомендовано Ученым советом МГМСУ им. А.И. Евдокимова от 29.03.2016
№ 8

Дневник здоровья студента

Учебное пособие для преподавателя

Анищенко А.П., Rogoznaya E.B., Архангельская А.Н., Осадченко И.В., Фесюн
А.Д., Гуревич К.Г. , Рассулова М.А., Хамурзова М.А.

Об изучаемой дисциплине	3
Практические навыки, которыми должен овладеть студент	3
Необходимые базовые знания	4
Общие принципы организации профилактических программ	5
Общее состояние здоровья	8
Самостоятельная работа по теме	12
Хронические неинфекционные заболевания	13
Самостоятельная работа по теме	14
Факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний	18
Самостоятельная работа по теме	20
Питание	22
Самостоятельная работа по теме	24
Энергетические потребности организма в пищевых веществах	25
Самостоятельная работа по теме	27
Пищевые волокна	39
Самостоятельная работа по теме	40
Жиры	41
Самостоятельная работа по теме	43
Витамины и минеральные вещества	44
Самостоятельная работа по теме	46
Питание и профилактика заболеваний ротовой полости	58
Самостоятельная работа по теме	61
Принципы организации рационального питания	62
Самостоятельная работа по теме	67
Физическая активность	69
Самостоятельная работа по теме	71
Энергетические затраты на физическую нагрузку	72
Адаптация организма к физической нагрузке	75
Самостоятельная работа по теме	76
Режим дня	78
Самостоятельная работа по теме	79
Депрессия	80
Самостоятельная работа по теме	81
Ожирение	81
Самостоятельная работа по теме	90
Динамические наблюдения за состоянием здоровья	91
Примеры тестовых заданий	92
Эталоны ответов	94