



Факултет по обществено здраве

Катедра „ХИГИЕНА“

4002 Пловдив, бул. В. Априлов № 15 А
тел.: 032 200 656; 032 200 655
email: hygiene@fph.mu-plovdiv.bg



Faculty of Public Health

Department of HYGIENE

15A, Vasil Aprilov Blvd, 4002 Plovdiv
phone: 00359 32 200 656
email: hygiene@fph.mu-plovdiv.bg

КОНСПЕКТ ЗА СЕМЕСТРИАЛЕН ИЗПИТ ПО ХИГИЕНА НА ХРАНЕНЕ I^{ва} ЧАСТ
ЗА СТУДЕНТИ ОТ СПЕЦИАЛНОСТ „ИНСПЕКТОР ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ“,

академична 2026/2027 година

1. Науката за хранене (нутрициология) – нови направления и перспективи. Храненето като биологичен и социален процес.
2. Енергоразход и енергийна стойност на храната. Енергиен баланс. Енергийни потребности на организма.
3. Белтъци. Физиологично значение. Хранителни източници, потребности.
4. Мазнини. Биологична роля. Хранителни източници, потребности.
5. Въглехидрати. Здравно значение, хранителни източници, потребности. Хранителни влакнини (фибри).
6. Витамини – здравно значение, източници, потребности.
7. Минерални вещества – макро и микроелементи. Физиологична роля. Източници, потребности.
8. Хранене в кърмаческа възраст. Хранене на деца от 1-7 години и на ученици.
9. Хранене при бременност и кърмене.
10. Хранене на хора в напреднала възраст (геродиететика). Хранене и остеопороза.
11. Хранене на хора, заети с умствен труд. Хранене при стрес. Хранене при вредни фактори на работната среда.
12. Лечебно (диетично) хранене – значение, принципи. Характеристика на лечебните диети. Организация на лечебното хранене.
13. Алтернативно хранене.
14. Хранителни продукти – обща характеристика, състав, класификация. Хигиенна оценка на хранителните продукти – основни показатели и норми. Законодателство в областта на хигиената на храните.
15. Храни от животински произход – мляко и млечни продукти: характеристика, състав, здравно значение.
16. Хигиенни изисквания към производството на мляко и млечни продукти.
17. Месо и месни продукти – характеристика, състав, здравно значение.
18. Хигиенни изисквания към производството на месо и месни продукти.
19. Риба и рибни продукти. Хигиенна характеристика и здравно значение.
20. Яйца и яйчни продукти. Хигиенна характеристика и здравно значение.
21. Хранителни продукти от растителен произход – зърнени храни и продукти от тяхната преработка. Значение в храненето на човека. Хигиенни изисквания към производството на зърнени храни, хляб и хлебни изделия.
22. Бобови храни (варива) и ядкови плодове. Хранителни подправки. Състав, значение в храненето на човека.

23. Зеленчуци и плодове. Гъби. Хигиенна характеристика, здравно значение.
24. Захар и захарни изделия. Пчелен мед. Хигиенни изисквания към производството на сладкарски изделия.
25. Хранителни мазнини – състав, видове, значение в храненето на човека.
26. Безалкохолни напитки – видове, състав, здравно значение.
27. Алкохолни напитки – характеристика, видове. Алкохол и здраве.
28. Води – извори, минерални, трапезни. Характеристика, физиологични потребности.
29. Кулинарна обработка на храните. Консервиране на хранителните продукти.
30. Функционални храни и напитки.
31. Генетично-модифицирани храни. Законодателство, контрол, оценка на риска.

ОСНОВНА ЛИТЕРАТУРА

1. Хигиена на храненето (Учебник за студенти-бакалаври по специалността „Опазване и контрол на общественото здраве“) под ред. на доц. д-р Р. Еникова, Плевен, 2016г. ISBN 978 954-756-188-5
2. Хигиена, хранене и професионални болести (Учебник за студенти по медицина и общопрактикуващи лекари) под ред. на проф. д-р Б. Попов, дмн, София 2025г.; шесто актуализирано издание ISBN 978-954-9977-62-2
3. Хигиена (Учебник за студенти по дентална медицина и други медицински специалности) под ред. на проф. д-р Т. Търновска, дмн, Пловдив „Лакс бук“ ЕООД, 2021г. ISBN 978-619-189-160-3
4. Хигиена на храненето и хранително законодателство под ред. на В. Несторова. Матком, 2014.
5. Ръководство за практически упражнения по хигиена за студенти по медицина и стажант-лекари под ред. на проф. д-р П. Гацева, дм, Пловдив „Лакс бук“ ЕООД, 2021г. ISBN 978-619-189-179-5
6. Ръководство за практически упражнения по хигиена за студенти по дентална медицина, под ред. на проф. д-р Т. Търновска, дмн, Пловдив, мед. изд. “Райков”, 2019. ISBN 978-954-9666-72-4.
7. Наредба № 1/22.01.2018г. за физиологичните норми за хранене на населението. ДВ. бр.11/2.02. 2018г.
8. Сборник рецепти и ръководство за здравословно хранене на децата на възраст от 0 до 3 години. Арбилис, Автор: колектив, 2013.
9. Сборник рецепти и ръководство за здравословно хранене на деца от 3- до 7-годишна възраст. Второ преработено и допълнено издание 2020 г., Пропелер, Автор: колектив.
10. Сборник рецепти за ученическите столове и бюфети. Техника, Автор: колектив, 2012.

ДОПЪЛНИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА

1. Юстиниянова Б. Хигиена и медицинска екология (превантивна медицина). Стено, Варна, 2015.
2. Препоръки за здравословно хранене за населението в България 18-65 години. МЗ, НЦООЗ, София, 2006.
3. Препоръки за здравословно хранене на ученици 17-19 г. в България. МЗ, НЦООЗ, София, 2008.
4. Препоръки за здравословно хранене на деца 3-6 г. в България. МЗ, НЦООЗ, София, 2008.
5. Препоръки за здравословно хранене на кърмачета. Национален план за действие “Храни и хранене” 2005-2010г., МЗ, НЦООЗ, София, 2008.
6. Препоръки за здравословно хранене преди и по време на бременност и кърмене. Национален план за действие “Храни и хранене” 2005-2010г., МЗ, НЦООЗ, София, 2008.

7. Препоръки за здравословно хранене за населението над 18 години в Република България. МЗ, НЦОЗА - https://ncpha.government.bg/uploads/pages/3001/NPPNCD_2014-2020_Healthy_eating.pdf
8. Препоръки за здравословно хранене на децата от 1 до 7 години. МЗ, НЦОЗА – https://ncpha.government.bg/uploads/pages/3001/NPPNCD_2014-2020_Healthy_eating-children-1-7.pdf
9. Препоръки за здравословно хранене на ученици от 7 до 19 години. МЗ, НЦОЗА – https://ncpha.government.bg/uploads/pages/3001/NPPNCD_2014-2020_Healthy_eating-students-7-19.pdf

Изготвил: Проф. д-р Ст. Харизанова, дм

Утвърдил: Проф. д-р Ст. Харизанова, дм
Ръководител катедра „Хигиена“

Конспектът е приет с Решение на Катедрен съвет с Протокол № 09/09.09.2026г.