

*Приложение
к ОПОП по специальности
19.02.10 Технология продукции общественного питания*

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ
ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРАЖСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**Комплект
контрольно-оценочных материалов
по учебной дисциплине
ОП.02«Физиология питания»**

Комплект контрольно-оценочных материалов разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по программе подготовки специалистов среднего звена входящей в состав укрупненной группы специальностей 19.02.10 Технология производства общественного питания учебной дисциплины ОП.02. «Физиология питания»

Организация-разработчик: ГАПОУ «Суражский промышленно-аграрный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных материалов.**
- 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**
- 3. Оценка освоения учебной дисциплины**
- 4. Контрольно-оценочные материалы**
для итоговой аттестации по учебной дисциплине
- 5. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины**

1. Паспорт комплекта оценочных материалов

Контрольно-оценочные материалы (КОМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.02. «**Физиология питания**».

КОМ включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

КОМ разработаны на основании положений:

- основной профессиональной образовательной программы по специальностям СПО 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»
- программы учебной дисциплины ОП.02.«**Физиология питания**».

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки образовательных результатов
Умение проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов.	Умеет проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов.
Умение рассчитывать энергетическую ценность блюд.	Умеет рассчитывать энергетическую ценность блюд.
Умение составлять рационы питания.	Умеет составлять рационы питания.
Знание роли пищи для организма человека.	Знает о роли пищи для организма человека.
Знание основных процессов обмена веществ в организме.	Знает основные процессы обмена веществ в организме.
Знание суточного расхода энергии.	Знает суточный расход энергии.
Знание состава, физиологического значения, энергетической и пищевой ценности различных продуктов питания.	Знает состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценности различных продуктов питания.
Знание роли питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания	Знает роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания
Знание физико-химических изменений пищи в процессе пищеварения.	Знает физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения.
Знание усвояемости пищи, влияющие на нее факторы.	Знает усвояемость пищи, влияющие на нее факторы.

Знание понятий рациона питания	Знает понятия рациона питания
Знание суточной нормы потребности человека в питательных веществах	Знает суточную норму потребности человека в питательных веществах
Знание норм и принципов рационального сбалансированного питания	Знает нормы и принципы рационального сбалансированного питания
Знание методики составления рационов питания	Знает методику составления рационов питания
Знание ассортимента и характеристики основных групп продовольственных товаров	Знает ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров
Знание общих требований к качеству сырья и продуктов	Знает общие требования к качеству сырья и продуктов
Знание условий хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров	Знает условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ПК 1.1 – 1.3

ПК 1.1. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 1.2. Организовывать подготовку рыбы и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 1.3. Организовывать подготовку домашней птицы для приготовления сложной кулинарной продукции.

ПК 2.1 – 2.3

ПК 2.1. Организовывать и проводить приготовление канапе, легких и сложных холодных закусок.

ПК 2.2. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.

ПК 2.3. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных соусов.

ПК 3.1 – 3.4

ПК 3.1. Организовывать и проводить приготовление сложных супов.

ПК 3.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих соусов.

ПК 3.3. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра.

ПК 3.4. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.

ПК 4.1 – 4.4

ПК 4.1. Организовывать и проводить приготовление сдобных хлебобулочных изделий и праздничного хлеба.

ПК 4.2. Организовывать и проводить приготовление сложных мучных кондитерских изделий и праздничных тортов.

ПК 4.3. Организовывать и проводить приготовление мелкоштучных кондитерских изделий.

ПК 4.4. Организовывать и проводить приготовление сложных отделочных полуфабрикатов, использовать их в оформлении.

ПК 5.1 – 5.2

ПК 5.1. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов.

ПК 5.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов.

ПК 6.1. –6.5.

- ПК 6.1. Участвовать в планировании основных показателей производства.
- ПК 6.2. Планировать выполнение работ исполнителями.
- ПК 6.3. Организовывать работу трудового коллектива.
- ПК 6.4. Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями.
- ПК 6.5. Вести утверждённую учётно-отчётную документацию.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ОП.02. «**Физиология питания**», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<p>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p> <p>Освоенные умения:</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>Проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;</p>	<p>Выполнение и защита практической работы</p>
<p>Рассчитывать энергетическую ценность блюд;</p>	<p>Выполнение и защита практической работы</p>
<p>Составлять рационы питания для различных категорий потребителей;</p> <p>Усвоенные знания:</p>	<p>Выполнение и защита практической работы</p>
<p>Роль пищи для организма человека;</p>	<p>Тестирование</p>
<p>Основные процессы обмена веществ в организме;</p>	<p>Контрольная работа.</p>
<p>Суточный расход энергии;</p>	<p>Тестирование</p>
<p>Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;</p>	<p>Контрольная работа, тестирование</p>
<p>Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;</p>	<p>Тестирование.</p>

Физико - химические изменения пищи в процессе пищеварения;	Контрольная работа.
Усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;	Тестирование.
Понятие рациона питания;	Защита реферата.
Суточную норму потребности человека в питательных веществах;	Тестирование.
Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;	Тестирование.
Назначение лечебного и лечебно - профилактического питания;	Контрольная работа.
Методики составления рационов питания;	Тестирование.

4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются в форме дифференцированного зачета.

Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОП.02.«**Физиология питания**» по специальности 19.10.02. Технология продукции общественного питания

Инструкция для обучающихся.

Внимательно прочитайте задание.

Вам предстоит выполнить *23 тестовых заданий* и *одно практическое задание*. Исправленные ответы не засчитываются. Задание не переписывается, ответы на вопросы четко нумеруются в соответствии с номером задания.

Время выполнения задания – 90 минут

Тест для дифференцированного зачета
по дисциплине ОП.02. «Физиология питания»

ВАРИАНТ № 1

ЧАСТЬ А

В заданиях с 1 по 15 выбери единственно правильный вариант ответа

1. ПИТАНИЕ, НАЗНАЧАЕМОЕ БОЛЬНОМУ В ЦЕЛЯХ ЛЕЧЕНИЯ ТОГО ИЛИ ИНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

- а) профилактическое
- б) лечебное
- в) диетическое
- г) санаторное

2. ЦЕЛЬ ЛЕЧЕБНО – ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

- а) повышение защитных функций организма;
- б) предотвращение проникновения в организм вредных химических или радиоактивных веществ;
- в) устранение из питания определенных пищевых веществ;
- г) подготовка пищи особыми способами для восполнения нарушенных функций в организме.

3. ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЁРСТНОЙ КИШКИ НАЗНАЧАЕТСЯ ДИЕТА

- а) диета № 5
- б) диета № 1
- в) диета № 2
- г) диета № 7

4. ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ НАЗНАЧАЕТСЯ

- а) диета № 5
- б) диета № 1
- в) диета № 2

г) диета № 7

5. ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПИЩУ ГОТОВЯТ

а) без соли

б) без сахара

в) без жира

г) без молока

6. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПО ВРЕМЕНИ, КАЛЛОРИЙНОСТИ И ОБЪЁМУ

а) режим питания

б) рацион питания

в) сбалансированное питание

г) диета

7. ФУНКЦИИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

а) задерживает вредные вещества в организме

б) вырабатывает гормон инсулин

в) всасывает продукты расщепления пищевых веществ

г) происходит всасывание в кровь основной массы воды

8. ИЗБЫТОК УГЛЕВОДОВ В ОРГАНИЗМЕ ПРИВОДИТ

а) замедлению роста

б) ослаблению защитных сил организма

в) увеличению массы тела

г) снижению работоспособности

9. ПРИ ТУБЕРКУЛЁЗЕ РАЗЛИЧНЫХ ОРГАНОВ, АНЕМИИ, ИСТОЩЕНИИ ПОСЛЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НАЗНАЧАЕТСЯ

а) диета № 15

б) диета № 11

в) диета № 9

г) диета № 10

10. В КАЧЕСТВЕ ПИЩЕВЫХ КИСЛОТ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ДОПУСКАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

- А) уксусной кислоты
- Б) синтетической молочной кислоты
- В) лимонной кислоты
- Г) синтетической яблочной кислоты

11. ФАКТОРЫ, ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ АППЕТИТА

- А) соблюдение режима питания
- Б) доминанта отрицательных чувств (гнев, боль)
- В) переутомление
- Г) переохлаждение

12. В ТОНКОМ КИШЕЧНИКЕ ПРОИСХОДЯТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕССЫ

- А) всасывания
- Б) выделения токсических веществ
- В) синтез витаминов
- Г) синтез белка

13. ОПТИМАЛЬНЫМ СООТНОШЕНИЕМ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В РАЦИОНЕ ЯВЛЯЕТСЯ

- А) 1: 1: 4
- Б) 1: 0,5: 5
- В) 1: 1,5: 5
- Г) 1: 2 : 3

14. КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА ДЛЯ ЛИЦ, ЗАНЯТЫХ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ, ПОВЫШАЕТСЯ ЗА СЧЁТ

- А) белков
- Б) углеводов
- В) витаминов

Г) минеральных веществ

15. ВСЕ АМИНОКИСЛОТЫ, ВХОДЯЩИЕ В СОСТАВ БЕЛКА, ПОДРАЗДЕЛЯЮТ НА

А) жирорастворимые и водорастворимые

Б) заменимые и незаменимые

В) простые и сложные

Г) растительные и животные

В заданиях с 16 по 23 вставьте пропущенную информацию, дополнив предложение:

16. УКАЖИТЕ ВИДЫ ЩАЖЕНИЯ

а) _____

б) _____

в) _____

17. ПИЩУ ГОТОВЯТ В ОТВАРНОМ ВИДЕ БЕЗ СОЛИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ _____.

18. ВИД ЩАЖЕНИЯ, ПРИ КОТОРОМ ЗАПРЕЩАЮТ ОСТРЫЕ БЛЮДА, ВКУСОВЫЕ ВЕЩЕСТВА, КРЕПКИЕ БУЛЬОНЫ, КИСЛЫЕ, СОЛЁНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА _____.

19. ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ДИЕТ РЕКОМЕНДУЮТ _____ РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ С ПРОМЕЖУТКАМИ МЕЖДУ ПРИЁМАМИ ПИЩИ НЕ БОЛЕЕ _____ ЧАСОВ.

20. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ВКЛЮЧАЕТ _____ ОСНОВНЫХ ЛЕЧЕБНЫХ СТОЛОВ.

21. ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ВИТАМИНОВ ПРИ ВАРКЕ ОВОЩЕЙ ИХ СЛЕДУЕТ ПОМЕЩАТЬ В _____ ВОДУ.

22. ПО РАСТВОРИМОСТИ ВИТАМИНЫ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА ВОДОРАСТВОРИМЫЕ И _____.

23. БЕЛКИ МОЛОКА ПРЕДСТАВЛЕНЫ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО _____.

ЧАСТЬ Б

Выполните практическое задание

24. Подсчитайте калорийность приведённых в таблице продуктов.

Таблица 1.

Продукт	Содержание веществ в 100 г. продукта, г.			Энергетическая ценность, ккал			Итого
	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	
Томаты	1,1	0,2	1,7				
Хлеб ржаной	5,6	1,1	1,2				
Молоко	2,8	3,2	4,7				

Тест для дифференцированного зачета

по дисциплине ОП.02. «Физиология питания»

ВАРИАНТ № 2.

ЧАСТЬ А

В заданиях с 1 по 15 выбери единственно правильный вариант ответа

1. ЛЕЧЕБНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

- а) режим питания
- б) рацион питания
- в) сбалансированное питание
- г) диета

2. ПРИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ГИПЕРТЕНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ НАЗНАЧАЕТСЯ

- А) диета № 5
- Б) диета № 7
- В) диета № 10
- г) диета № 8

3. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ ПРОТЁРТОЙ, БЕЗ ГРУБОЙ КОРОЧКИ ЯВЛЯЕТСЯ ЩАЖЕНИЕМ

- А) механическим
- Б) химическим
- В) термическим

Г) профилактическим

4. ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ ВМЕСТО САХАРА ИСПОЛЬЗУЮТ

А) глюкозу, фруктозу

Б) ксилит, сорбит

В) ксилит

Г) сахарозу

5. ПРИ ОЖИРЕНИИ НАЗНАЧАЕТСЯ

А) диета № 1

Б) диета № 8

В) диета № 10

Г) диета № 9

6. ФУНКЦИИ ПЕЧЕНИ

А) задерживает вредные вещества в организме

Б) вырабатывает гормон инсулин

В) всасывает продукты расщепления пищевых веществ

Г) происходит всасывание в кровь основной массы воды

7. В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МОЛОКО

А) цельное пастеризованное

Б) сгущенное с сахаром

В) сгущенное без сахара

Г) сухое

8. РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА ЯВЛЯЮТСЯ ИСТОЧНИКОМ

А) витамина А

Б) витамина Д

В) витамина Е

Г) витамина К

9. СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА СПОСОБСТВУЕТ ПИТАНИЕ

- А) вегетарианское
- Б) раздельное
- В) сбалансированное
- Г) диетическое

10. ЧАСТИЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ В ОРГАНИЗМЕ КАКОГО-ЛИБО ВИТАМИНА ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ

- А) авитаминоза
- Б) гиповитаминоза
- В) гипервитаминоза
- Г) витаминизации

11. В СЫРОМ ВИДЕ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ

- А) ядра фруктовых косточек
- Б) укроп
- В) шпинат
- Г) черёмуху

12. ОСНОВНЫМИ ЕДИНИЦАМИ ИЗМЕРЕНИЯ ЭНЕРГИИ ЧЕЛОВЕКА СЧИТАЮТСЯ

- А) киловатт
- Б) мегабайт
- В) килокалория
- Г) килограмм

13. ВОЗРАСТ, КОГДА УСТАНОВЛИВАЕТСЯ РАВНОВЕСИЕ В ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ

- А) юность
- Б) зрелость
- В) старость
- Г) молодость

14. КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА (БЛЮДА) РАССЧИТЫВАЕТСЯ

- А) умножением калорических коэффициентов на количество основных пищевых веществ - результат суммируется
- Б) суммированием основных пищевых веществ, умноженным на массу продукта;
- В) суммированием массы всех продуктов, входящих в рецептуру
- Г) суммированием массы всех продуктов

15. В РОТОВОЙ ПОЛОСТИ ПРОИСХОДИТ

- А) измельчение пищи
- Б) частичный гидролиз жиров
- В) частичный гидролиз белков
- Г) эмульгирование жиров

В заданиях с 16 по 23 вставьте пропущенную информацию, дополнив предложение:

16. ОСНОВНЫЕ ПРИЁМЫ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ

- А) _____
- Б) _____
- В) _____

17. ПИЩУ ГОТОВЯТ БЕЗ СОЛИ, В ОТВАРНОМ, ПАРОВОМ, ЗАПЕЧЁНОМ ВИДЕ ПРИ _____ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

18. ВИД ЩАЖЕНИЯ, ПРИ КОТОРОМ ИСКЛЮЧАЮТ ПРОДУКТЫ БОГАТЫЕ РАСТИТЕЛЬНОЙ КЛЕТЧАТКОЙ. ПИЩА ГОТОВИТСЯ В ПРОТЁРТОМ И МЕЛКОРУБЛЕННОМ ВИДЕ - _____.

19. ВИД ЩАЖЕНИЯ, ПРИ КОТОРОМ ИСКЛЮЧАЮТ ОЧЕНЬ ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ БЛЮДА - _____.

20. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННО В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМЫ И СТАДИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ И НАЗНАЧАЕТСЯ ВРАЧЁМ В ВИДЕ _____.

21. ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА НАЗНАЧАЕТСЯ ДИЕТА № _____.

22. ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ С СЕКРЕТОРНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДИЕТА № _____.

23. ЭНЕРГИЯ, ЗАТРАЧИВАЕМАЯ, НА РАБОТУ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И ТЕПЛООБМЕН НАЗЫВАЕТСЯ _____ ОБМЕНОМ.

ЧАСТЬ Б

Выполните практическое задание

24 . Подсчитайте калорийность приведённых в таблице продуктов.

Таблица2

Продукт	Содержание веществ в 100 г. продукта, г.			Энергетическая ценность, ккал			
	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Итого
Сахар	0	0	99,8				
Кефир	3	3,24,5					
Капуста	1,80	5,4					

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

III а. УСЛОВИЯ

Деление на подгруппы при выполнении итогового дифференцированного зачёта не предусмотрено.

Количество вариантов заданий для экзаменуемого – два.

Время выполнения задания –90 мин.

Эталон ответов.

Вариант №1

Част. А

1.б

2.а

3.а

4.г

5.а

6.в

7.б

8.в

9.б

10.в

11.а

12.а

13.а

14.а

15.б

16. механическое, термическое, химическое.

17. ПИЩУ ГОТОВЯТ В ОТВАРНОМ ВИДЕ БЕЗ СОЛИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ.

-18. ВИД ЩАЖЕНИЯ, ПРИ КОТОРОМ ЗАПРЕЩАЮТ ОСТРЫЕ БЛЮДА, ВКУСОВЫЕ ВЕЩЕСТВА, КРЕПКИЕ БУЛЬОНЫ, КИСЛЫЕ, СОЛЁНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА ХИМИЧЕСКОЕ.

19. ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ДИЕТ РЕКОМЕНДУЮТ 5 РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ С ПРОМЕЖУТКАМИ МЕЖДУ ПРИЁМАМИ ПИЩИ НЕ БОЛЕЕ 2-3 ЧАСОВ.

20. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ВКЛЮЧАЕТ 15 ОСНОВНЫХ ЛЕЧЕБНЫХ СТОЛОВ.

21. ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ВИТАМИНОВ ПРИ ВАРКЕ ОВОЩЕЙ ИХ СЛЕДУЕТ ПОМЕЩАТЬ В КИПЯЩУЮ ВОДУ.

22. ПО РАСТВОРИМОСТИ ВИТАМИНЫ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА ВОДОРАСТВОРИМЫЕ И ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ.

23. БЕЛКИ МОЛОКА ПРЕДСТАВЛЕНЫ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО КОЗЕИН, ЛАКТОАЛЬБУМИН, ЛАКТОГЛОБУЛИН

Часть. Б

Подсчитайте калорийность приведённых в таблице продуктов.

Таблица1.

Продукт Содержание веществ в 100 г. продукта, Энергетическая ценность, ккал

	г.							
	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Итого	
Томаты	1,1	0,2	1,7	1.1*4	0,2*4	1,7*9 20,5ККАЛ		
Хлеб ржаной	5,6	1,1	1,2	5,6*4	1,1*4	1,2*9 37,6ККАЛ		
Молоко	2,8	3,2	4,7	2.8*4 3,3*4		4,7*9 66,5ККАЛ		

Калорийность 100г.томаты: 20,5 ккал

Калорийность 100г. хлеб ржаной: 37,6 ккал

Калорийность 100г. молоко 66,5ккал

Эталон ответов.

Вариант №2

Част. А

1.г

2.в

3.а

4.б

5.б

6.а

7.а

8.в

9.в

10.а

11.а

12.в

13.а

14.а

15.а

16. ОСНОВНЫЕ ПРИЁМЫ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ ВАРКА, ЖАРЕНЬЕ, ПАССИРОВАНИЕ.

17. ПИЩУ ГОТОВЯТ БЕЗ СОЛИ, В ОТВАРНОМ, ПАРОВОМ, ЗАПЕЧЁНОМ ВИДЕ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

18. ВИД ЩАЖЕНИЯ, ПРИ КОТОРОМ ИСКЛЮЧАЮТ ПРОДУКТЫ БОГАТЫЕ РАСТИТЕЛЬНОЙ КЛЕТЧАТКОЙ. ПИЩА ГОТОВИТСЯ В ПРОТЁРТОМ И МЕЛКОРУБЛЕННОМ ВИДЕ -МЕХАНИЧЕСКОЙ

19. ВИД ЩАЖЕНИЯ, ПРИ КОТОРОМ ИСКЛЮЧАЮТ ОЧЕНЬ ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ БЛЮДА –ТЕРМИЧЕСКОЙ.

20. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННО В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМЫ И СТАДИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ И НАЗНАЧАЕТСЯ ВРАЧЁМ В ВИДЕ ДИЕТЫ.

21. ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА НАЗНАЧАЕТСЯ ДИЕТА №1

22. ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ С СЕКРЕТОРНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДИЕТА №1.

23. ЭНЕРГИЯ, ЗАТРАЧИВАЕМАЯ, НА РАБОТУ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И ТЕПЛООБМЕН НАЗЫВАЕТСЯ ОСНОВНЫМ ОБМЕНОМ.

24 . Подсчитайте калорийность приведённых в таблице продуктов.

Таблица2

Продукт	Содержание веществ в 100 г. продукта, г. Энергетическая ценность, ккал						Итого
	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	
99,8*4	399,2 ккал						
Сахар	0	0	99,8	3*4	3,3*9	4,5*4	59,7ккал
Кефир	3	3,24,5					
Капуста	1,80	5,4		1,8*4	0	5,4*4	28,8ккал

Калорийность 100г. сахар:399,2ккал

Калорийность 100г. кефир:59,7ккал

Калорийность 100г. капуста:28,8ккал

III.6. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Критерии оценки зачета:

оценка «5» - 24 правильных ответов

оценка «4» - 23-22 правильных ответов

оценка «3» - 20-19 правильных ответов

оценка «2» - менее 10 правильных ответов

5.1. Типовые задания для оценки освоения раздела: «Пищеварение и усвояемость пищи»

Тип задания: Контрольная работа № 1.

Вариант 1.

Условия выполнения задания:

Место (время) выполнения задания: *учебный кабинет*

Максимальное время выполнения задания: *45 мин.*

Текст задания: задания контрольной работы состоят из 10 заданий.

1. В каком порядке расположены органы пищеварения?

- а) ротовая полость-пищевод-желудок-тонкая кишка-толстая кишка-прямая кишка
- б) ротовая полость-пищевод-желудок- толстая кишка- тонкая кишка- прямая кишка
- с) ротовая полость- желудок- пищевод- толстая кишка- тонкая кишка- прямая кишка

2. Пища называется усвоенной

- а) если она была расщеплена в желудочно-кишечном тракте на простые компоненты
- б) если она была расщеплена в желудочно-кишечном тракте на простые компоненты и всосалась в кровь
- в) если она была расщеплена в желудочно-кишечном тракте на простые компоненты, всосалась в кровь и использована для физических функций и восстановления энергии

3. Суть пищеварения в организме заключается

- а) в химическом расщеплении органических соединений на неорганические
- б) в механическом раздроблении пищи на мелкие частички
- в) в ферментном расщеплении крупных органических соединений на более мелкие

4. Указать ошибку

Усвояемости пищи способствует

- а) кулинарная обработка пищи
- б) внешний вид, вкус, запах
- в) отсутствие режима питания

5. Химозин (сычужный фермент) вырабатывается только у _____ (кого?) и какую функцию выполняет?

6. Сопоставьте виды пищеварительных соков и ферменты: амилаза, трипсин, химозин, амилаза, мальтоза, липаза, лизоцим, пепсин, химотрипсин, липаза.

7. Функции ротовой полости в процессе пищеварения

- а) расщепление белков, жиров, углеводов
- б) механическая переработка и начальное расщепление крахмала
- в) переваривание жиров
- г) выработка соляной кислоты

8. Благодаря чему в тонкой кишке продвигается её содержимое:

- а) сокращению мышц кишечника
- б) дыхательным движениям
- в) сокращению желудка

9. Печень выполняет роль барьера благодаря тому, что в ней:

- а) происходит лимфообразование
- б) обезвреживаются ядовитые вещества в) образуется гликоген

10. Желудочный сок состоит из:

- а) слизь, соляная кислота, ферменты
- б) слизь, соляная кислота
- в) соляная кислота, ферменты

Критерии оценки теоретической части:

оценка «5» - 10 правильных ответов

оценка «4» - 9-8 правильных ответов

оценка «3» - 7-6 правильных ответов

оценка «2» - менее 5 правильных ответов

Эталон ответов.

Вариант 1.

1.а

2.б

3.в

4.в

5.у грудных детей, свертывания белка молока

6.слюна, желудочный сок, пищеварительный сок поджелудочной железы

7.б

8.а

9.б

10.а

5.2. Типовые задания для оценки освоения раздела: «Пищеварение и усвояемость пищи»

Тип задания: Контрольная работа № 1.

Вариант 2.

Условия выполнения задания:

Место (время) выполнения задания: *учебный кабинет*

Максимальное время выполнения задания: *45 мин.*

Текст задания: задания контрольной работы состоят из 10 заданий.

1. Необходимо правильно определить последовательность:

- а) рот – желудок – пищевод – кишечник – глотка
- б) рот — глотка – пищевод – желудок – кишечник
- в) рот – пищевод – глотка – желудок — кишечник

2. Куда открываются протоки поджелудочной железы:

- а) в двенадцатиперстную кишку
- б) в желудок
- в) в тонкую кишку

3. Каким органом вырабатывается желчь:

- а) железами желудка
- б) железами кишечника
- в) печенью

4. Где собираются непереваренные остатки пищи:

- а) в толстой кишке
- б) в поджелудочной железе
- в) в желудке

5. Через что удаляются из организма непереваренные остатки пищи:

- а) толстую кишку
- б) двенадцатиперстную кишку
- в) прямую кишку

6. Какая среда в желудке человека:

- а) щелочная
- б) кислая
- в) слабощелочная

7. Что делает желчь:

- а) расщепляет жиры
- б) расщепляет углеводы
- в) облегчает переваривание жиров

8. Пища называется усвоенной

- а) если она была расщеплена в желудочно-кишечном тракте на простые компоненты
- б) если она была расщеплена в желудочно-кишечном тракте на простые компоненты и всосалась в кровь
- в) если она была расщеплена в желудочно-кишечном тракте на простые компоненты, всосалась в кровь и использована для физических функций и восстановления энергии

9. Благодаря чему в тонкой кишке продвигается её содержимое:

- а) сокращению мышц кишечника
- б) дыхательным движениям
- в) сокращению желудка

10. Печень выполняет роль барьера благодаря тому, что в ней:

- а) происходит лимфообразование
- б) обезвреживаются ядовитые вещества
- в) образуется гликоген

Критерии оценки теоретической части:

оценка «5» - 10 правильных ответов

оценка «4» - 9-8 правильных ответов

оценка «3» - 7-6 правильных ответов

оценка «2» - менее 5 правильных ответов

Эталон ответов.

Вариант 2.

1.б

2.а

3.в

4.а

5.в

6.б

7.в

8.в

9.а

10.б

«Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма».

Тип задания: Контрольная работа № 2.

Вариант 1.

Условия выполнения задания:

Место (время) выполнения задания: *учебный кабинет*

Максимальное время выполнения задания: *45мин.*

Текст задания: задания контрольной работы состоят из 10 заданий.

1.Пищевая ценность белка зависит от содержания

- а) в нём заменимых аминокислот
- б) в нём незаменимых аминокислот
- в) и сбалансированности в нём незаменимых аминокислот
- г) и сбалансированности в нём заменимых аминокислот

2.Какие жиры из перечисленных ниже имеют самую низкую усвояемость организмом человека?

- а) свиной жир
- б) говяжий жир
- в) рыбий жир
- г) оливковое масло

3.Источником энергии и пищевых веществ является

- а) вода
- б) пищевые жиры и масла
- в) пища
- г) углеводы

4.Клетчатка в организме

- а) стимулирует перистальтику кишечника
- б) растворяется в воде и полностью усваивается организмом
- в) создаёт условия для подавления развития полезных бактерий
- г) подавляет гнилостные процессы в кишечнике

5.Укажите соответствие нормы потребления основных пищевых веществ из расчёта на 1кг массы человека

- а) 1,2-1,6г
- б) 1,4-2,2г
- в) 5-8,5г

6.Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов

7.Найдите ошибочное определение:

С целью сохранения витамина С при кулинарной обработке овощи и плоды

- а) следует варить в небольшом количестве воды или бульона
- б) варить нужно при закрытой крышке, равномерном кипении, не допуская переваривания
- в) следует чаще варить на пару

8.Магний влияет на нервную, мышечную, сердечную деятельность. Больше всего его содержится

- а) в мясе
- б) в рыбе
- в) в хлебе
- г) яйцах

9.К пищевым веществам относят

- а) продукты питания
- б) белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду
- в) продукты питания растительного происхождения.

10.Белок в организме человека образуется непрерывно из:

- а) заменимых и незаменимых аминокислот
- б) насыщенных и ненасыщенных жирных кислот
- с) аминокислот и жирных кислот

Критерии оценки теоретической части:

оценка «5» - 10 правильных ответов

оценка «4» - 9-8 правильных ответов

оценка «3» - 7-6 правильных ответов

оценка «2» - менее 5 правильных ответов

Эталон ответов.

Вариант 1.

1.в

2.б

3.в

4.а

5.а) углеводы

б)Жиры

в)белки

6. $1.3 \cdot 4 + 0,1 \cdot 9 + 7 \cdot 4 = 42,2$ ккал

7.а

8.в

9.б

10.а

«Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма».

Тип задания: Контрольная работа № 2.

Вариант 2.

Условия выполнения задания:

Место (время) выполнения задания: *учебный кабинет*

Максимальное время выполнения задания: *45мин.*

Текст задания: задания контрольной работы состоят из 10 заданий.

1. Укажите соответствие энергетической ценности 1г основных пищевых веществ этим веществам

- а) 9ккал
- б) 4ккал

2. Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов

3. Выбрать правильный вариант ответа

Для лучшего сохранения витаминов при кулинарной обработке овощи

- а) нельзя долго хранить в воде очищенными
- б) при варке закладывают в холодную воду или бульон
- в) для салатов и винегретов надо варить очищенными

4. Найдите ошибку

Витамины -

- а) являются источниками энергии
- б) поддерживают защитные свойства организма в борьбе с инфекциями
- с) являются биологическими регуляторами всех жизненных процессов в организме человека

5. По сбалансированным нормам потребления пищевых веществ соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять

- А) 1:1:4
- Б) 1:2:1
- В) 1:1:1

6. Белок в организме человека образуется непрерывно из:

- а) заменимых и незаменимых аминокислот
- б) насыщенных и ненасыщенных жирных кислот
- с) аминокислот и жирных кислот

7. Найдите ошибку

Физиологическое значение жира

- а) жир – пластический (строительный) материал для клеток и тканей
- б) жир – источник энергии
- в) жиры снабжают организм клетчаткой
- г) жиры снабжают организм витаминами А, Д, Е, F

8. Выбрать правильный вариант ответа

Основные источники углеводов

- а) мясо, рыба
- б) пищевые жиры и масла
- в) зерновые, овощи, фрукты

9. Источником полноценных белков являются

- а) макаронные изделия
- б) масло сливочное
- в) молоко

10. Главная функция углеводов -

- а) обеспечение организма энергией
- б) участие в образовании биологически важных соединений
- в) защита тела от ударов

Эталон ответов.

Вариант 2.

1. а) белки;б) жиры, углеводы

$2.4*2+9*0,1+4*19,7=87,7$ ккал.

3.а

4.а

5.а

6.а

7.в

8.в

9.в

10.а

**5.5. Типовые задания для оценки освоения раздела:
«Рациональное питание и физиологические основы его организации».**

Тип задания: Контрольная работа № 3

Вариант 1.

Условия выполнения задания:

Место (время) выполнения задания: *учебный кабинет*

Максимальное время выполнения задания: *45мин.*

Текст задания: задания контрольной работы состоят из 10 заданий.

1. Под термином "рациональное питание" понимают:

- а) питание, соответствующее по калорийности энергозатратам человека
- б) питание, содержащее все пищевые вещества в необходимых количествах;
- в) питание, сбалансированное по содержанию основных пищевых веществ;
- г) питание, способствующее хорошему усвоению питательных веществ вследствие высоких органолептических свойств пищи;
- д) питание, предусматривающее соблюдение определенного режима

2. Из каких величин складывается суточный расход энергии?

- а) основного обмена;
- б) специфически динамического действия пищи;
- в) различных видов деятельности

3. Какие пищевые вещества характеризуют качественный состав пищи?

- а) жиры;
- б) белки;
- в) витамины;
- г) минеральные соли;
- д) углеводы;

4. Доля растительных жиров в суточном содержании жира:

- а) 10-15%;
- б) 25-30%;
- в) 40-50%

5. Что следует понимать под режимом питания?

- а) кратность приемов пищи;
- б) соблюдение интервалов между приемами пищи;
- в) распределение калорийности между приемами пищи

6. Рекомендуемая кратность приемов пищи для взрослых людей:

- а) пять;
- б) четыре;
- в) три;
- г) два

7. Оптимальное распределение калорийности пищи по отдельным приемам при трехразовом питании (в процентах):

- а) 30-45-25;
- б) 15-50-35;
- в) 20-60-20

8. Сезоны года, в которых чаще наблюдаются С - гиповитаминозы:

- а) осенний;
- б) зимний;
- в) весенний

9. Средняя величина потерь витамина С при кулинарной обработке продуктов:

- а) 10-15%;
- б) 30 %;

в) 50 %

10.Выполнить расчёт энергетической ценности пищевых продуктов в таблице 1.

Таблица 1.

Продукт	Содержание веществ в 100 г. продукта, г			Энергетическая ценность, ккал			
	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Итого ЭЦ
Хлеб ржаной	7	1	40				
Хлеб пшеничный	8	1	42				
Сосиска	12,3	25	0				
Яйца куриные	12,7	11,5	0,7				
Сахар	0	0	99,8				
Кефир	3	3,2	4,5				
Капуста	1,8	0	5,4				

Критерии оценки теоретической части:

оценка «5» - 10 правильных ответов

оценка «4» - 9-8 правильных ответов

оценка «3» - 7-6 правильных ответов

оценка «2» - менее 5 правильных ответов

Эталон ответов.

Вариант 1.

1.в

2.а

3.а

4.а

5.а

6.в

7.а

8.б

9.б

10.б

**5.6. Типовые задания для оценки освоения раздела:
«Рациональное питание и физиологические основы его организации».**

Тип задания: Контрольная работа № 3

Вариант 2.

Условия выполнения задания:

Место (время) выполнения задания: *учебный кабинет*

Максимальное время выполнения задания: *45мин.*

Текст задания: задания контрольной работы состоят из 10 заданий.

1. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения

- а) животного происхождения
- б) растительного происхождения
- в) смешанной

2. Обмен веществ и энергии – это

- а) процесс ассимиляции
- б) процесс диссимиляции
- в) процессы ассимиляции и диссимиляции, протекающие одновременно

3. Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг

4. Распределите, какой и при каких условиях преобладает процесс

- 1. диссимиляция
- 2. ассимиляция
- а) при повышенных физических нагрузках
- б) при болезнях и голодании
- в) при росте и развитии организма

5. Режим питания – это

- а) распределение пищи по калорийности и объёму
- б) распределение пищи по времени, калорийности и объёму
- в) распределение пищи по времени и объёму

6. Ассимиляция – это

- а) процесс накопления питательных веществ и энергии в организме

б) процесс расхода питательных веществ организмом

в) процесс накопления и расхода питательных веществ организмом

7. Определить величину основного обмена для женщины массой тела 55кг

8. Найдите ошибку-обмен веществ и энергии повышается

а) при тяжёлой физической работе

б) после приёма пищи

в) во время сна

9. Рациональное сбалансированное питание – это

А) распределение пищи в течение дня по времени, калорийности и объёму

Б) питание, назначаемое больному в целях лечения того или иного заболевания

В) питание, соответствующее физиологическим потребностям организма с учётом условий труда, климата, возраста, пола, массы тела, состояния здоровья.

10. Выполнить расчёт энергетической ценности пищевых продуктов в таблице 1.

Таблица 1.

Продукт	Содержание веществ в 100 г. продукта, г			Энергетическая ценность, ккал			
	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Итого эц
Томаты	1,1	0,2	1,7				
Хлеб ржаной	5,6	1,1	1,2				
Молоко	2,8	3,2	4,7				
Майонез	2,8	67,0	2,6				
Манная крупа	10,3	1,0	0,3				
Масло сливочное	0,5	82,5	0,8				

Критерии оценки теоретической части:

оценка «5» - 10 правильных ответов

оценка «4» - 9 правильных ответов

оценка «3» - 8 правильных ответов

оценка «2» - менее 8 правильных ответов

Эталон ответов.

Вариант 2.

1.а- 80%

б- 90%

в- 85%

2.в

3. $70\text{кг} * 1\text{ккал} * 24\text{час} = 1680\text{ккал}$

4.1 а) б); 2 в)

5.б

6.а

7. $55\text{кг} * 1\text{ккал} * 24\text{час} = 1320\text{ккал}$

8.в

9.в

10.

**5.7. Типовые задания для оценки освоения раздела:
«Лечебное и лечебно-профилактическое питание»**

Тип задания: Контрольная работа № 4.

Вариант 1.

Условия выполнения задания:

Место (время) выполнения задания: *учебный кабинет*

Максимальное время выполнения задания: *45мин.*

Текст задания: задания контрольной работы состоят из 10 заданий.

1.Основные приемы тепловой обработки, используемые в диетическом питании

А) _____

Б) _____

В) _____

**2.Пищу готовят без соли, в отварном, паровом, запеченном виде при _____
заболеваниях.**

**3.Вид щажения, при котором исключают продукты, богатые растительной клетчаткой. Пища
готовится в протертом и мелкорубленном виде -**

4.Вид щажения, при котором исключают очень холодные и горячие блюда -

**5.Лечебное питание применяется дифференцированно в зависимости от формы и стадии
заболевания и назначается врачом в виде _____.**

6. При хроническом гастрите с секреторной недостаточностью рекомендуется диета № ____.

7. Энергия, затрачиваемая на работу внутренних органов и теплообмен называется _____ обменом.

8. Укажите виды щажения

а) б) в)

9. Пищу готовят в отварном виде без соли при заболевании _____.

10. Для большинства диет рекомендуют _____ разовое питание с промежутками между приемами пищи не более _____ часов.

Критерии оценки теоретической части:

оценка «5» - 10 правильных ответов

оценка «4» - 9-8 правильных ответов

оценка «3» - 7-6 правильных ответов

оценка «2» - менее 5 правильных ответов

Эталон ответов.

Вариант 1.

1. а) варка основным способом, б) варка на пару, в) пропускание

2. сердечно-сосудистых

3. механическое

4. термическое

5. Диеты

6. 2

7. основным

8. механическое, термическое, химическое

9. почек

10. 5-6 разовое питание; 4 часов

**5.7. Типовые задания для оценки освоения раздела:
«Лечебное и лечебно-профилактическое питание»**

Тип задания: Контрольная работа № 4.

Вариант 2.

Условия выполнения задания:

Место (время) выполнения задания: *учебный кабинет*

Максимальное время выполнения задания: *45мин.*

Текст задания: задания контрольной работы состоят из 10 заданий.

1. ПИТАНИЕ, НАЗНАЧАЕМОЕ БОЛЬНОМУ В ЦЕЛЯХ ЛЕЧЕНИЯ ТОГО ИЛИ ИНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

- а) профилактическое
- б) лечебное
- в) диетическое
- г) санаторное

2. ЦЕЛЬ ЛЕЧЕБНО – ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

- а) повышение защитных функций организма;
- б) предотвращение проникновения в организм вредных химических или радиоактивных веществ;

в) устранение из питания определенных пищевых веществ;

г) подготовка пищи особыми способами для восполнения нарушенных функций в организме.

3. ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЁРСТНОЙ КИШКИ НАЗНАЧАЕТСЯ ДИЕТА

а) диета № 5

б) диета № 1

в) диета № 2

г) диета № 7

4. ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ НАЗНАЧАЕТСЯ

а) диета № 5

б) диета № 1

в) диета № 2

г) диета № 7

5. ПРИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПИЩУ ГОТОВЯТ

а) без соли

б) без сахара

в) без жира

г) без молока

6. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩИ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПО ВРЕМЕНИ, КАЛЛОРИЙНОСТИ И ОБЪЁМУ

а) режим питания

б) рацион питания

в) сбалансированное питание

г) диета

7. ФУНКЦИИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

а) задерживает вредные вещества в организме

б) вырабатывает гормон инсулин

- в) всасывает продукты расщепления пищевых веществ
- г) происходит всасывание в кровь основной массы воды

8. ИЗБЫТОК УГЛЕВОДОВ В ОРГАНИЗМЕ ПРИВОДИТ

- а) замедлению роста
- б) ослаблению защитных сил организма
- в) увеличению массы тела
- г) снижению работоспособности

9. ПРИ ТУБЕРКУЛЁЗЕ РАЗЛИЧНЫХ ОРГАНОВ, АНЕМИИ, ИСТОЩЕНИИ ПОСЛЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НАЗНАЧАЕТСЯ

- а) диета № 15
- б) диета № 11
- в) диета № 9
- г) диета № 10

10. В КАЧЕСТВЕ ПИЩЕВЫХ КИСЛОТ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ДОПУСКАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

- А) уксусной кислоты
- Б) синтетической молочной кислоты
- В) лимонной кислоты
- Г) синтетической яблочной кислоты

Критерии оценки теоретической части

- оценка «5» - 10 правильных ответов
- оценка «4» - 9-8 правильных ответов
- оценка «3» - 7-6 правильных ответов
- оценка «2» - менее 5 правильных ответов

Эталон ответов.

Вариант 2.

1.6

2.а

3.в

4.в

5.а

6.в

7.б

8.в

9.г

10.в

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

I. Критерии оценки тестовых заданий (из 10 заданий):

Оценка	Число правильных ответов
5(отлично)	все
4(хорошо)	8-9
3(удовлетворительно)	6-7
2(неудовлетворительно)	5 и менее

Тема: Роль пищи для организма человека

Вариант 1

- Мышечная трубка длиной 25 – 30см, по которой пищевой комок передвигается к желудку за 1 – 9сек:
 - волокно
 - аорта
 - сосуд
 - пищевод
- Пищеварительный сок слюна смачивает пищу в:
 - ротовой полости
 - желудке
 - тонком кишечнике
 - толстом кишечнике
- Дать определение «Печень»
- Расщепление углеводов начинается в:
 - ротовой полости
 - тонком кишечнике
 - желудке

- Г) толстом кишечнике
5. Вода, минеральные соли, витамины, содержащиеся в пище, в процессе пищеварения
- А) не претерпевают изменений.
 - Б) претерпевают изменений.
6. Усвояемость пищи
- А) животного происхождения в среднем составляет 95%, растительного происхождения — 87%, смешанной — 86%.
 - Б) животного происхождения в среднем составляет 90%, растительного происхождения — 80%, смешанной — 85%.
7. В процессе пищеварения желчь из желчного пузыря по протоку вытекает в
- А) желудок
 - Б) тонкий кишечник
 - В) двенадцатиперстную кишку.
8. В каком органе завершается процесс пищеварения
- А) ротовой полости
 - Б) желудке
 - В) тонком кишечнике
 - Г) толстом кишечнике
9. Какая пища называется усвоенной
10. Желудочный сок представляет собой бесцветную жидкость кислой реакции, содержащую
- А) 0,3-0,4 % соляной кислоты,
 - Б) 0,4—0,5% соляной кислоты,
 - В) 0,5-0,6% соляной кислоты

Вариант 2

1. Совокупность процессов, обеспечивающих физическое изменение и химическое расщепление пищевых веществ на простые составные – это:
- А) питание
 - Б) пищеварение
 - В) обмен веществ
 - Г) всасывание
2. Длина этого пищеварительного органа 5 – 6м:
- А) глотка
 - Б) тонкий кишечник
 - В) пищевод
 - Г) толстый кишечник
3. Дать определение «Желчный пузырь»
4. В этом пищеварительном органе содержится большое количество бактерий вызывающих гниение и брожение:
- А) ротовой полости
 - Б) тонком кишечнике
 - В) желудке
 - Г) толстом кишечнике
5. Самая широкая часть пищеварительного аппарата:
- А) желудок
 - Б) печень
 - В) ротовая полость
 - Г) толстая кишка
6. Кроме процесса пищеварения печень участвует
- А) в обмене веществ,
 - Б) кроветворении,

- В) задерживании и обезвреживании ядовитых веществ, поступивших в кровь в результате пищеварения.
- Г) вырабатывает гормон инсулин
7. Дополните. Емкость желудка у взрослого человека составляет около
8. Желудочного сока у человека в зависимости от количества и состава пищи выделяется.
- А) 1,0- 1,5 л в сутки
- Б) 1,5—2,5 л в сутки
9. В каком органе происходит всасывание в кровь основной массы воды
- А) ротовой полости
- Б) желудке
- В) тонком кишечнике
- Г) толстом кишечнике
10. Дополните. Кровь, освободившись ... от ядовитых веществ пищеварения, снабжает питательными веществами все ткани и органы.

Эталон правильных ответов

Вариант 1

1. Г
2. А
3. Печень — крупная железа массой до 1,5—2 кг, состоящая из клеток, вырабатывающих желчь до 1 л в сутки.
4. А
5. А
6. Б
7. В
8. В
9. Пища, переваренная, всосавшаяся в кровь и использованная для пластических процессов и восстановления энергии, называется усвоенной.
10. Б

Вариант 2

- 1.Б
2. Б
3. Желчный пузырь — тонкостенный грушевидный мешок емкостью 60 мл.
- 4.Г
- 5.А
- 6, А,Б,В
7. Емкость желудка у взрослого человека составляет около 2 л, но может увеличиваться до 5 л.
8. Б
- 9.Г
10. В печени

Тема: Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма
Вариант 1

1. Дать понятие «Углеводы»
2. Энергетическая ценность 1 г жиров
 - А) составляет 4 ккал (16,7 кДж).
 - Б) составляет 9 ккал (37,7 кДж).
3. Дополните. В случае недостатка в питании углеводов при больших физических нагрузках происходит образование
4. Дополните. Источником снабжения организма углеводами являются растительные продукты, в которых они представлены в виде
5. При недостатке белков в организме возникают серьезные нарушения:
 - А) со стороны центральной нервной системы, ослабевают защитные силы организма, снижается синтез белка, повышается проницаемость капилляров, замедляется рост .
 - Б) замедление роста и развития детей, изменения в печени взрослых, изменение деятельности желез внутренней секреции, состава крови, ослабление умственной деятельности человека, снижение работоспособности и устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.
6. Для синтеза жира человека необходимы пищевые жиры, содержащие разнообразные жирные кислоты, которых в настоящее время известно
 - А) 20
 - Б) 50
 - В) 60.
7. Суточная норма потребления жира

- А) — 1,2—1,6 г на 1 кг массы человека, т. е. всего 57—118 г в зависимости от пола, возраста и вида труда человека.
- Б) — 1,4—2,2 г на 1 кг массы человека, т. е. всего 63—158 г в зависимости от возраста, пола, характера труда и климатических условий местности
8. Перечислите водорастворимые витамины
9. Дополните. Железо нормализует состав крови (входя в гемоглобин) и является активным участником окислительных процессов в организме. Оно содержится
10. Водный обмен в организме регулируется
- А) щетовидной железой
- Б) центральной нервной системой

Вариант 2

1. Дать понятие «Жиры»
2. Энергетическая ценность 1 г углеводов
- А) составляет 4 ккал (16,7 кДж).
- Б) составляет 9 ккал (37,7 кДж).
3. Дополните. При избытке углеводов в питании жировой запас пополняется за счет превращения
4. Дополните. Моносахариды — самые простые углеводы, сладкие на вкус, растворимые в воде. К ним относят
5. При недостатке белков в организме возникают серьезные нарушения:
- А) со стороны центральной нервной системы, ослабевают защитные силы организма, снижается синтез белка, повышается проницаемость капилляров, замедляется рост .
- Б) замедление роста и развития детей, изменения в печени взрослых, изменение деятельности желез внутренней секреции, состава крови, ослабление умственной деятельности человека, снижение работоспособности и устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.
6. Жирные кислоты в большом количестве содержатся в животных жирах А)
- бараньем, говяжьим
- Б) свином
- В) утином
7. Суточная норма потребления жира
- А) — 1,2—1,6 г на 1 кг массы человека, т. е. всего 57—118 г в зависимости от пола, возраста и вида труда человека.
- Б) — 1,4—2,2 г на 1 кг массы человека, т. е. всего 63—158 г в зависимости от возраста, пола, характера труда и климатических условий местности
8. Перечислите жирорастворимые витамины
9. Калий участвует в водном обмене организма человека, усиливая выведение жидкости и улучшая работу сердца. Он содержится ...
10. Вода играет важную роль в жизнедеятельности организма. Она является самой значительной по количеству составной частью всех клеток и составляет
- А) $(\frac{2}{3})$ массы тела человека)
- Б) $(\frac{1}{3})$ массы тела человека)

Вариант 3

1. К какому понятию относятся следующее определение «... -это сложные органические соединения, состоящие из аминокислот»
- А) белки
- В) углеводы
- Б) жиры
- Г) витамины

2. Эти аминокислоты в организме не синтезируются должны обязательно поступать с пищей
- А) незаменимые аминокислоты;
 - Б) заменимые аминокислоты.
3. «...- это органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода, синтезирующиеся в растениях из углекислоты и воды под действием солнечной энергии»
- А) витамины
 - Б) углеводы
 - В) минеральные вещества
 - Г) вода
4. В случае чего, при больших физических нагрузках происходит образование энергии из запасного жир. А затем и белка организма?
- А) недостатка углеводов в питании;
 - Б) недостатке жиров в питании;
 - В) избытке углеводов в питании;
 - Г) избытке жиров в питании
5. Какие углеводы относятся к моносахаридам?
- А) сахароза;
 - Б) глюкоза;
 - В) лактоза;
 - Г) фруктоза;
 - Д) мальтоза;
 - Е) галактоза
6. К какой группе относятся витамины С,Р,В₁, В₂,В₆,В₉, и т.д.
- А) витаминоподобные вещества;
 - Б) быстрорастворимые витамины;
 - В) жирорастворимые витамины.
7. Как называется заболевание, вызванное отсутствием витаминов в питании?
- А) авитаминоз;
 - Б) гиповитаминоз;
 - В) гипервитаминоз.
8. Какие минеральные вещества относятся к макроэлементам?
- А) кальций;
 - Б) фосфор;
 - В) йод;
 - Г) фтор;
 - Д) магний;
 - Е) натрий;
 - Ж) медь;
 - З) цинк.
9. Какое из перечисленных минеральных веществ участвует в построении костей, зубов?
- А) натрий;
 - Б) калий;
 - В) кальций;
 - Г) фосфор.
10. Какое из перечисленных минеральных веществ участвует в построении и работе щитовидной железы?
- А) медь;
 - Б) цинк;
 - В) фтор;
 - Г) йод.

Вариант 4

1. К какому понятию относится следующее определение «... -это сложные органические соединения, состоящие из глицерина и жирных кислот»
- А) белки
 - Б) жиры
 - В) углеводы
 - Г) витамины
2. Эти аминокислоты могут синтезироваться в организме человека из других аминокислот, поступающих с белками пищи
- А) незаменимые аминокислоты;
 - Б) заменимые аминокислоты.
3. «...- это низкомолекулярные органические вещества различной химической природы, выполняющие роль биологических регуляторов жизненных процессов в организме человека
- А) витамины
 - Б) углеводы
 - В) минеральные вещества
 - Г) вода
4. В случае чего жировой запас пополняется за счет превращения углеводов в жир?
- А) недостатка углеводов в питании;
 - Б) недостатке жиров в питании;
 - В) избытке углеводов в питании;
 - Г) избытке жиров в питании
5. Какие углеводы относятся к дисахаридам?
- А) сахароза;
 - Б) глюкоза;
 - В) лактоза;
 - Г) фруктоза;
 - Д) мальтоза;
 - Е) галактоза
6. К какой группе относятся витамины А, D, E, K?
- А) витаминоподобные вещества;
 - Б) быстрорастворимые витамины;
 - В) жирорастворимые витамины.
7. Как называется заболевание, вызванное недостаточным потреблением витаминов в питании?
- А) авитаминоз;
 - Б) гиповитаминоз;
 - В) гипервитаминоз.
8. Какие минеральные вещества относятся к микроэлементам?
- А) кальций;
 - Б) фосфор;
 - В) йод;
 - Г) фтор;
 - Д) магний;
 - Е) натрий;
 - Ж) медь;
 - З) цинк.
9. Какое из перечисленных минеральных веществ участвует в водном обмене организма человека, усиливая выведение жидкости и улучшая работу сердца?
- А) натрий;
 - Б) калий;
 - В) кальций;
 - Г) фосфор.
10. Какое из перечисленных минеральных веществ участвует в кроветворении?

- А) медь;
- Б) цинк;
- В) фтор;
- Г) йод.

Эталон правильных ответов

Вариант 1

1. Углеводы - это органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода, синтезирующиеся в растениях из углекислоты и воды под действием солнечной энергии.
2. Б
3. энергии из запасного жира, а затем и белка организма.
4. моносахаридов, дисахаридов и полисахаридов
5. Б
6. В
7. Б
8. водорастворимые — С, Р, группа В (В₆, В₂, В₃, В₁₅, холин, РР);
9. содержится в печени, почках, яйцах, овсяной и гречневой крупе, ржаном хлебе, яблоках.
10. Б

Вариант 2

- 1.Жиры -это сложные органические соединения, состоящие из глицерина и жирных кислот, в которых содержатся углерод, водород, кислород
- 2.А
- 3.углеводов в жир, что влечет за собой увеличение массы человека.
- 4.глюкозу, фруктозу и галактозу
- 5.А
- 6.А
7. А
8. жирорастворимые — А, D, Е, К
9. в сухих фруктах (кураге, урюке, черносливе, изюме), горохе, фасоли, картофеле, мясе, рыбе.
10. А

Вариант 3

- 1.А
- 2.А
- 3.Б
- 4.А
- 5.Б,Г,Е
- 6.Б
- 7.А
- 8.А,Б,Д,Е
- 9.В
- 10.Г

Вариант 4

- 1.Б
- 2.Б
- 3.А
- 4.В
- 5.А,В,Д

- 6.В
- 7.Б
- 8.В,Г,Ж,З
- 9.Б
- 10. А

6.Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

- 1.А. Н. МАРТИНЧИК «МИКРОБИОЛОГИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ, САНИТАРИЯ И ГИГИЕНА», УЧЕБНИК - М. 2016
- 2.А.Н. МАРТИНЧИК «МИКРОБИОЛОГИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ, САНИТАРИЯ И ГИГИЕНА» УЧЕБНИК - М 2018.
- 3.А.А. КОРОЛЕВ, Ю.В. НЕСВИЖСКИЙ, Е.И. НИКИТЕНКО «МИКРОБИОЛОГИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ, САНИТАРИЯ И ГИГИЕНА» УЧЕБНИК –М 2017.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

- 1.ГОСТ Р5 53104 – 2008. МЕТОД ОРГАНОЛЕПТИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ПРОДУКЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ
- 2.ГОСТ Р 50764 – 95 “УСЛУГИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ”.
- 3.САНПИН 2.3.2.1324-03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СРОКАМ ГОДНОСТИ И УСЛОВИЯМ ХРАНЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ;
- 4.САНПИН 2.3.2.560-96 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ И БЕЗОПАСНОСТИ ПРОДОВОЛЬСТВЕННОГО СЫРЬЯ И ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ. САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА И НОРМЫ.
- 5.ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН «О КАЧЕСТВЕ И БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ» УТВ. 02.01.2000 ФЗ-29.

Самостоятельная работа №14.
Подготовка презентаций и сообщений
«Каким должно быть питание современного человека»
Тема: «Лечебное питание»

Цель: выполнение сообщения - презентации, «Каким должно быть питание современного человека»

Задание:

Изучить тему «Лечебное питание»

Подготовить презентацию по теме: «Каким должно быть питание современного человека»

Ход работы:

Создание материалов-презентаций - вид внеаудиторной самостоятельной работы по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint.

Материалы-презентации готовятся обучающимися в виде слайдов с использованием программы PowerPoint.

Ориентировочное количество слайдов не более 10 файлов

1. Название презентации
2. Содержание
3. Цель, задачи, актуальность
4. Изложение основного материала
10. Вывод
11. Заключение

Весь материал излагается кратко. В основном в таблицах, схемах, фотографиях, картинках, рисунках.

Оценивается презентация по бальной шкале:

1балл - соответствие содержания теме;

2балла - правильная структурированность информации;

3балла - наличие логической связи изложенной информации;

1 балл - эстетичность оформления, его соответствие требованиям;

3балл - работа представлена в срок.

Используемая литература:

Учебник «Микробиология, физиология питания, санитария» А.Н. Мартинчик, А.А.Королев, Ю.В.Несвижский Издательский центр «Академия», 2018,

Форма контроля.

1. Проверка наличия выполненного задания у каждого обучающегося, оформленные не по правилам, не принимаются и не оцениваются.
2. Если работа сдана не вовремя (с опозданием), преподаватель имеет право снизить оценку на 1 бал.

Критерии оценки:

10 баллов – оценка отлично

8-9 баллов – оценка хорошо

7 баллов – оценка удовлетворительно

Менее 7 – неудовлетворительно

Самостоятельная работа № 6

Подбор диеты по заболеванию

Цель работы: научиться подбирать диеты по заболеванию

Задание 1

Изучить в учебнике материал «Лечебное и лечебно-профилактическое питание»,

А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Ю.В. Несвижский «Физиология питания, санитария и гигиена»

Заполнить таблицу 8 «Характеристика диет», охарактеризовав 15 лечебных диет.

Задание 2

По предложенному преподавателем однодневном меню для больного с язвой желудка найти ошибку рекомендованных блюд, произвести расчет калорийность предложенного меню

Ход выполнения задания 1:

Внимательно изучите характеристики диет, рекомендуемые блюда при данных видах заболеваний, технологию приготовления этих блюд

Заполните таблицу 8 «Характеристика диет», охарактеризовав все 15 лечебных диет.

Таблица 8

Наименование диеты и ее назначение	Цель диеты	Полноценность диеты, режим питания, количество соли	Запрещающие блюда	Рекомендуемые блюда
------------------------------------	------------	---	-------------------	---------------------

Ход выполнения задания 2:

Изучите однодневное меню, предложенное преподавателем, для больного язвенной болезнью.

Проанализировав приведенное меню, выполните задания.

Какую ошибку допустил составитель меню для больного язвенной болезнью?

Рассчитайте, используя таблицу калорийности, химический состав (содержание белков, жиров, углеводов) и калорийность предложенного меню:

Содержание белков _____ г, жиров _____ г, углеводов _____ г; калорийность _____ ккал.

Используемая литература:

А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Ю.В. Несвижский «Физиология питания, санитария»

Форма контроля

1. Проверка наличия выполненного задания у каждого обучающегося, оформленные не по правилам, не принимаются и не оцениваются.

2. Если работа одна сдана не вовремя (с опозданием). преподаватель имеет право снизить оценку на 1 бал

Критерии оценки:

оценка «5» - работа выполнена самостоятельно в установленные сроки, без ошибок;

оценка «4» - работа выполнена самостоятельно в установленные сроки, с незначительными ошибками;

оценка «3» - работа выполнена на «4» и «5», но с нарушением срока выполнения; или допущены существенные ошибки.

оценка «2» работа не выполнена

Самостоятельная работа №7

«Работа с опорными конспектами и специальной литературой по теме:

«Лечебно-профилактическое питание»

Цель задания: освоить вид внеаудиторной самостоятельной работы по созданию краткой информационной структуры, обобщающей и отражающей суть материала лекции, темы учебника.

Задание: составить опорный конспект по теме: «Лечебно-профилактическое питание»

Дифференцированное питание для различных групп населения: питание детей и подростков

Содержание задания:

- 1.Подготовьте необходимую литературу.
- 2.Внимательно прочитайте тест.
3. В опорном конспекте выделите главные объекты изучения, их краткую характеристику.
4. В составлении опорного конспекта используйте различные базовые понятия, термины, знаки (символы) – опорные сигналы.

Отчет: работа оформлена в тетради

Используемая литература:

А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Ю.В. Несвижский «Физиология питания, санитария»

Форма контроля

- 1.Проверка наличия выполненного задания у каждого обучающегося, оформленные не по правилам, не принимаются и не оцениваются.
- 2.Если работа одна сдана не вовремя (с опозданием). преподаватель имеет право снизить оценку на 1 бал

Критерии оценки:

оценка «5» - работа выполнена самостоятельно в установленные сроки, без ошибок;

оценка «4» - работа выполнена самостоятельно в установленные сроки, с незначительными ошибками;

оценка «3» - работа выполнена на «4» и «5», но с нарушением срока выполнения; или допущены существенные ошибки.

оценка «2» работа не выполнена

