

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богдалова Елена Вячеславовна

Должность: Исполняющий обязанности проректора по образовательной деятельности

Дата подписания: 16.01.2025 17:38:02

Уникальный программный ключ:

d8c9010a2424298dd45a7673211823493a115dbe

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение инклюзивного высшего образования  
**«Российский государственный  
университет социальных технологий»**  
(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.В.ДЭ.02.01 Здоровое питание и основы нутрициологии**

образовательная программа направления подготовки  
32.04.01 «Общественное здравоохранение»

**Направленность (профиль)**

Профилактика неинфекционных заболеваний и укрепление здоровья

## Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.
2. Перечень оценочных средств.
3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций.
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций.
5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Здоровое питание и основы нутрициологии»

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-4	Способность к разработке инновационных стратегий технологий, управлению проектами по укреплению здоровья и профилактике заболеваний	ПК-4.1. Знает основные инновационные стратегии, технологии; принципы управления проектами и реализации стратегий по укреплению здоровья населения и профилактике заболеваний; рекомендации по разработке данных стратегий. ПК-4.2. Умеет адаптировать и применять на практике международные рекомендации по разработке стратегий укрепления здоровья населения и профилактики заболеваний; разрабатывать инновационные стратегии и проекты в сфере общественного здравоохранения и управлять ими. ПК-4.3. Владеет практическим опытом адаптации и применения на практике международных рекомендаций по разработке стратегий профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения; разработки инновационных стратегий и технологий в области общественного здравоохранения; управления проектами в сфере укрепления здоровья населения и профилактики заболеваний.
ПК-5	Способность к просветительской деятельности (публичные лекции, доклады, работа с группами риска)	ПК-5.1. Знает организационно-методические основы просветительской деятельности; методику подготовки и проведения публичной лекции, доклада, просветительской работы с группами риска, информационные технологии для решения задач в своей профессиональной деятельности. ПК-5.2. Умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства просветительской деятельности, организовать рациональное информационное взаимодействие со слушателями в том числе с использованием информационных технологий.

		ПК-5.3. Владеет навыками просветительской деятельности, в том числе с использованием информационных технологий; осуществления просветительской деятельности в различных группах населения и профессиональных группах, подготовки устного выступления или печатного текста.
--	--	--

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения.

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ<sup>1</sup>

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Дискуссия	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Вопросы по темам дисциплины
2	Реферат	Средство, позволяющее оценить способность обучающегося исследовать поставленную научную проблему на основе изучения рекомендуемой литературы (монографий, научных статей, архивных материалов и других источников), делать научно-практические выводы по определенному разделу (теме) учебной дисциплины и излагать свои мысли на бумаге.	Темы рефератов
3	Тест	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем выбора им одного из нескольких вариантов ответов на поставленный вопрос. Возможно использование тестовых вопросов, предусматривающих ввод обучающимся короткого и однозначного ответа на поставленный вопрос.	Тестовые задания

<sup>1</sup> Указываются оценочные средства, применяемые в ходе реализации рабочей программы данной дисциплины.

## **2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Оценивание результатов обучения по дисциплине «Здоровое питание и основы нутрициологии» осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в табл. 3.

Таблица 3.

Код компетенции	Уровень освоения компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Вид учебных занятий <sup>2</sup> , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций <sup>3</sup>	Контролируемые разделы (этапы) практики <sup>4</sup>	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции <sup>5</sup>	Критерии оценивания результатов обучения
ПК-4	Знает					
	Недостаточный уровень	<i>ПК-4.3-1. Не знает основные инновационные стратегии, технологии; принципы управления проектами и реализации стратегий по укреплению здоровья населения и профилактики заболеваний; рекомендации по разработке данных стратегий.</i>	Лекционные занятия, самостоятельная работа	1.Значение питания в жизнедеятельности человека 2.Характеристика пищевых веществ, входящих в продукты питания 3.Концепции рационального питания	Дискуссия, реферат	Не знает основные инновационные стратегии, технологии; принципы управления проектами и реализации стратегий по укреплению здоровья населения и профилактике заболеваний; рекомендации по разработке данных стратегий.

<sup>2</sup> Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

<sup>3</sup> Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма и т.д.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

<sup>4</sup> Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

<sup>5</sup> Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции определяются с учетом уровней освоения компетенций (базовый, средний, высокий). Например, отдельные индивидуальные задания могут быть направлены на формирование соответствующего уровня освоения компетенции (элемента компетенции). В этом случае в таблице указывается номер конкретного индивидуального задания.

	Базовый уровень	<i>ПК-4.3-2. На базовом уровне знает основные инновационные стратегии, технологии; принципы управления проектами и реализации стратегий по укреплению здоровья населения и профилактики заболеваний; рекомендации по разработке данных стратегий.</i>	Лекционные занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, реферат	Знает основные инновационные стратегии, технологии; принципы управления проектами и реализации стратегий по укреплению здоровья населения и профилактике заболеваний; рекомендации по разработке данных стратегий.
	Средний уровень	<i>ПК-4.3-3. На среднем уровне знает основные инновационные стратегии, технологии; принципы управления проектами и реализации стратегий по укреплению здоровья населения и профилактики заболеваний; рекомендации по разработке данных стратегий.</i>	Лекционные занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, реферат	Знает и понимает основные инновационные стратегии, технологии; принципы управления проектами и реализации стратегий по укреплению здоровья населения и профилактике заболеваний; рекомендации по разработке данных стратегий.

<p>Высокий уровень</p>	<p><i>ПК-4.3-4. На высоком уровне знает основные инновационные стратегии, технологии; принципы управления проектами и реализации стратегий по укреплению здоровья населения и профилактики заболеваний; рекомендации по разработке данных стратегий.</i></p>	<p>Лекционные занятия, самостоятельная работа</p>		<p>Дискуссия, реферат</p>	<p>Выделяет характерный исследовательский подход при характеристике основных инновационных стратегий, технологий; принципов управления проектами и реализации стратегий по укреплению здоровья населения и профилактике заболеваний; рекомендации по разработке данных стратегий.</p>
<p>Умеет</p>					
<p>Недостаточный уровень</p>	<p><i>ПК-4-У-1. Не умеет адаптировать и применять на практике международные рекомендации по разработке стратегий укрепления здоровья населения и профилактики заболеваний; разрабатывать</i></p>	<p>Практические занятия, самостоятельная работа</p>	<p>1.Значение питания в жизнедеятельности человека 2.Характеристика пищевых веществ, входящих в продукты питания 3.Концепции рационального питания</p>	<p>Дискуссия, реферат</p>	<p>Не умеет адаптировать и применять на практике международные рекомендации по разработке стратегий укрепления здоровья населения и профилактики заболеваний; разрабатывать инновационные</p>

		<i>инновационные стратегии и проекты в сфере общественного здравоохранения и управлять ими.</i>				стратегии и проекты в сфере общественного здравоохранения и управлять ими
Базовый уровень		<i>ПК-4-У-2 На базовом уровне умеет адаптировать и применять на практике международные рекомендации по разработке стратегий укрепления здоровья населения и профилактики заболеваний; разрабатывать инновационные стратегии и проекты в сфере общественного здравоохранения и управлять ими.</i>	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, реферат	Умеет в целом адаптировать и применять на практике международные рекомендации по разработке стратегий укрепления здоровья населения и профилактики заболеваний; разрабатывать инновационные стратегии и проекты в сфере общественного здравоохранения и управлять ими
Средний уровень		<i>ПК-4-У-3 На среднем уровне умеет адаптировать и применять на практике международные рекомендации по разработке стратегий</i>	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, реферат	Хорошо умеет адаптировать и применять на практике международные рекомендации по разработке стратегий укрепления здоровья населения и

		укрепления здоровья населения и профилактики заболеваний; разрабатывать инновационные стратегии и проекты в сфере общественного здравоохранения и управлять ими.				профилактики заболеваний; разрабатывать инновационные стратегии и проекты в сфере общественного здравоохранения и управлять ими
Высокий уровень	ПК-4-У-4. На высоком уровне умеет адаптировать и применять на практике международные рекомендации по разработке стратегий укрепления здоровья населения и профилактики заболеваний; разрабатывать инновационные стратегии и проекты в сфере общественного здравоохранения и управлять ими.	Практические занятия, самостоятельная работа			Дискуссия, реферат	Отлично умеет в целом адаптировать и применять на практике международные рекомендации по разработке стратегий укрепления здоровья населения и профилактики заболеваний; разрабатывать инновационные стратегии и проекты в сфере общественного здравоохранения и управлять ими
Владеет						
Недостаточный уровень	ПК-4-В-1. Не владеет	Практические занятия,	1.Значение питания в		Дискуссия, реферат	Не владеет практическим опытом

		<i>практическим опытом адаптации и применения на практике международных рекомендаций по разработке стратегий профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения; разработки инновационных стратегий и технологий в области общественного здравоохранения; управления проектами в сфере укрепления здоровья населения и профилактики заболеваний.</i>	самостоятельная работа	жизнедеятельности человека 2.Характеристика пищевых веществ, входящих в продукты питания 3.Концепции рационального питания		адаптации и применения на практике международных рекомендаций по разработке стратегий профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения; разработки инновационных стратегий и технологий в области общественного здравоохранения; управления проектами в сфере укрепления здоровья населения и профилактики заболеваний.
	Базовый уровень	<i>ПК-4-В-2. На базовом уровне владеет практическим опытом адаптации и применения на практике международных рекомендаций по разработке стратегий</i>	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, реферат	Владеет практическим опытом адаптации и применения на практике международных рекомендаций по разработке стратегий профилактики заболеваний и укрепления здоровья

		<p>профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения; разработки инновационных стратегий и технологий в области общественного здравоохранения; управления проектами в сфере укрепления здоровья населения и профилактики заболеваний..</p>				<p>населения; разработки инновационных стратегий и технологий в области общественного здравоохранения; управления проектами в сфере укрепления здоровья населения и профилактики заболеваний..</p>
Средний уровень	<p>ПК-4-В-3 На среднем уровне практическим опытом адаптации и применения на практике международных рекомендаций по разработке стратегий профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения; разработки инновационных стратегий и технологий в области общественного</p>	<p>Практические занятия, самостоятельная работа</p>		<p>Дискуссия, реферат</p>	<p>Уверенно владеет практическим опытом адаптации и применения на практике международных рекомендаций по разработке стратегий профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения; разработки инновационных стратегий и технологий в области общественного здравоохранения; управления проектами в сфере укрепления</p>	

		здравоохранения; управления проектами в сфере укрепления здоровья населения и профилактики заболеваний..				здоровья населения и профилактики заболеваний..
	Высокий уровень	ПК-4-В-4. На высоком уровне практическим опытом адаптации и применения на практике международных рекомендаций по разработке стратегий профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения; разработки инновационных стратегий и технологий в области общественного здравоохранения; управления проектами в сфере укрепления здоровья населения и профилактики заболеваний.	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, реферат	Владеет богатым практическим опытом адаптации и применения на практике международных рекомендаций по разработке стратегий профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения; разработки инновационных стратегий и технологий в области общественного здравоохранения; управления проектами в сфере укрепления здоровья населения и профилактики заболеваний..
ПК-5	Знает					

	Недостаточный уровень	<i>ПК-5-3-1. не знает организационно-методические основы просветительской деятельности; методику подготовки и проведения публичной лекции, доклада, просветительской работы с группами риска, информационные технологии для решения задач в своей профессиональной деятельности.</i>	Лекционные занятия, самостоятельная работа	1.Значение питания в жизнедеятельности человека 2.Характеристика пищевых веществ, входящих в продукты питания 3.Концепции рационального питания	Дискуссия; Реферат	Студент плохо владеет изученным теоретическим материалом; не может полно и достоверно ответить на заданные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполняет или выполняет с грубыми ошибками.
	Базовый уровень	<i>ПК-5-3-2. на базовом уровне знает организационно-методические основы просветительской</i>	Лекционные занятия, самостоятельная работа		Дискуссия; Реферат	Студент владеет материалом на базовом уровне; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и неуверенно, что

		<p>деятельности; методику подготовки и проведения публичной лекции, доклада, просветительской работы с группами риска, информационные технологии для решения задач в своей профессиональной деятельности.</p>				<p>требует дополнительных и уточняющих вопросов от преподавателя.</p>
Средний уровень	ПК-5-3-3. на среднем уровне знает организационно-методические основы просветительской деятельности; методику подготовки и проведения	Лекционные занятия, самостоятельная работа		Дискуссия; Реферат	Студент твердо владеет учебным материалом; отвечает без наводящих вопросов и без серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы	

		<i>публичной лекции, доклада, просветительской работы с группами риска, информационные технологии для решения задач в своей профессиональной деятельности.</i>				выполняет верно, без ошибок.
	Высокий уровень	<i>ПК-5-3-4. на высоком уровне знает организационно-методические основы просветительской деятельности; методику подготовки и проведения публичной лекции, доклада, просветительской работы с группами</i>	Лекционные занятия, самостоятельная работа		Дискуссия; Реферат	Студент основательно (глубоко) изучил учебный материал; на вопросы отвечает уверенно, ясно и исчерпывающе; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без допущения ошибок, своевременно

		<i>риска, информационные технологии для решения задач в своей профессиональной деятельности.</i>				
Умеет						
Недостаточный уровень	<i>ПК-5-У-1. не умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства просветительской деятельности, организовать рациональное информационное взаимодействие со слушателями в том числе с использованием информационных технологий.</i>	Практические занятия, самостоятельная работа	1.Значение питания в жизнедеятельности человека 2.Характеристика пищевых веществ, входящих в продукты питания 3.Концепции рационального питания	Дискуссия; Реферат	Студент не имеет четкие представления об объекте изучения в рамках дисциплины; воспроизводит часть учебного материала, элементарные задачи выполняет с помощью преподавателя.	

	Базовый уровень	<i>ПК-5-У-2. на базовом уровне умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства просветительской деятельности, организовать рациональное информационное взаимодействие со слушателями в том числе с использованием информационных технологий.</i>	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия; Реферат	Студент воспроизводит основной учебный материал, способен с ошибками и неточностями дать определение понятий
	Средний уровень	<i>ПК-5-У-3. на среднем уровне умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства просветительской деятельности,</i>	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия; Реферат	Студент имеет достаточные знания в рамках учебной дисциплины, аргументированно использует их в различных ситуациях, умеет

		<i>организовать рациональное информационное взаимодействие со слушателями в том числе с использованием информационных технологий.</i>				находить информацию и анализировать ее, ставить и решать проблемы.
Высокий уровень	<i>ПК-5-У-4. на высоком уровне умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства просветительской деятельности, организовать рациональное информационное взаимодействие со слушателями в том числе с использованием информационных технологий.</i>	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия; Реферат	Студент умеет самостоятельно анализировать, оценивать, обобщать пройденный материал, самостоятельно пользоваться источниками информации, для решения поставленных задач.	

Владеет						
Недостаточный уровень	<i>ПК-5-В-1. не владеет навыками просветительской деятельности, в том числе с использованием информационных технологий; осуществления просветительской деятельности в различных группах населения и профессиональных группах, подготовки устного выступления или печатного текста</i>	Практические занятия, самостоятельная работа	1.Значение питания в жизнедеятельности человека  2.Характеристика пищевых веществ, входящих в продукты питания  3.Концепции рационального питания	Дискуссия; Реферат	Студент плохо владеет изученным материалом; не может полно и достоверно ответить на заданные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки;	
Базовый уровень	<i>ПК-5-В-2. на базовом уровне владеет навыками просветительской деятельности, в том числе с</i>	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия; Реферат	Студент владеет материалом на базовом уровне; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко	

		<i>использованием информационных технологий; осуществления просветительской деятельности в различных группах населения и профессиональных группах, подготовки устного выступления или печатного текста</i>				и неуверенно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов от преподавателя;
	Средний уровень	<i>ПК-5-В-3. на среднем уровне владеет навыками просветительской деятельности, в том числе с использованием информационных технологий; осуществления просветительской деятельности в различных группах населения и</i>	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия; Реферат	Студент твердо владеет учебным материалом; отвечает без наводящих вопросов и без серьёзных ошибок; умеет применять полученные знания на практике;

		<i>профессиональных группах, подготовки устного выступления или печатного текста</i>				
	Высокий уровень	<i>ПК-5-В-4. на высоком уровне владеет навыками просветительской деятельности, в том числе с использованием информационных технологий; осуществления просветительской деятельности в различных группах населения и профессиональных группах, подготовки устного выступления или печатного текста.</i>	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия; Реферат	Студент основательно (глубоко) изучил учебный материал; на вопросы отвечает уверенно, ясно и исчерпывающе; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок, своевременно.

## **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения**

### **Методические рекомендации по подготовке к дискуссии**

Одной из форм самостоятельной работы студентов является подготовка к дискуссии. Для подготовки к опросу студенту рекомендуется изучить лекционный материал, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов по соответствующей теме.

Эффективность подготовки студентов к дискуссии зависит от качества ознакомления с научной и методической литературой. При подготовке к опросу студентам рекомендуется обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам.

### **Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Одной из важных форм самостоятельной работы по дисциплине является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующих рекомендаций:

- внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия,
- определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
- после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы по теме курса;
- продумать пути и способы решения проблемных вопросов;
- продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

### **Методические рекомендации по написанию реферата**

Написание реферата является:

- одной из форм обучения студентов, направленной на организацию и повышение уровня самостоятельной работы студентов;
- одной из форм научной работы студентов, целью которой является расширение научного кругозора студентов, ознакомление с методологией научного поиска.

Реферат, как форма обучения студентов, это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами.

При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы.

Темы рефератов определяются кафедрой и содержатся в программе курса. Преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Целью написания рефератов является: формирование у студентов навыков библиографического поиска необходимой литературы (на бумажных носителях, в электронном виде); навыков компактного изложения мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу в письменной форме, научно грамотным языком; приобретение навыка грамотного оформления ссылок на используемые источники, правильного цитирования авторского текста; выявление и развитие у студента интереса к определенной научной и практической проблематике с тем, чтобы исследование ее в дальнейшем продолжалось в подготовке и написании курсовых и дипломной работы и дальнейших научных трудах.

Основные задачи студента при написании реферата:

– с максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания авторской позиции;

– верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе;

– уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

Требования к содержанию:

– материал, использованный в реферате, должен относиться строго к выбранной теме;

– необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.)

– при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;

– реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой Вы солидарны.

### **Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий**

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

По форме тестовые задания могут быть весьма разнообразны.

**К первой** группе относятся задания закрытой формы с единственным правильным ответом из нескольких представленных.

**Вторую** группу составляют задания открытой формы, где ответ вводится самостоятельно в поле ввода.

**Третью** группу представлена заданиями на установление соответствия, в которых элементом одного множества требуется поставить в соответствие элементы другого множества.

**В четвертой** группе тестов требуется установить правильную последовательность вычислений или каких-то действий, шагов, операций и т. п., используются задания на установление правильной последовательности.

При подготовке к тестированию студент должен придерживаться следующих рекомендаций:

- внимательно изучить основные вопросы темы
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
- выяснить условия тестирования;
- внимательно прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов написать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания, что позволит максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант;
- на трудный вопрос не тратить много времени, а переходить к следующему. К трудному вопросу можно вернуться позже;
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

## **5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации**

### **Вопросы для дискуссии**

1. Пищевая ценность продуктов питания
2. Энергетическая ценность пищевых продуктов
3. Развитие науки о питании
4. Функции пищи
5. Сбалансированное питание
6. Роль питания в жизнедеятельности организма человека
7. Значение в питании человека отдельных компонентов пищи
8. Роль белков в питании человека
9. Пищевые жиры и их роль в питании человека
10. Роль углеводов в питании человека
11. Роль витаминов в питании человека
12. Роль минеральных веществ в питании человека
13. БАДы, их сущность, значение в питании
14. Понятие об адекватном питании
15. Вегетарианство
16. Лечебное голодание

*Контролируемые компетенции: ПК-4, ПК-5*

*Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.*

### **Темы рефератов**

*Составьте реферат на тему:*

1. Формирование индивидуального питания.
2. Питание по группе крови.
3. Пищевая ценность продуктов питания.
4. Критерии безопасности пищевых продуктов.

5. Питание спортсменов.
6. Питание детей младшего возраста.
7. Питание школьников.
8. Питание военнослужащих.
9. Питание гиперстеников.
10. Геронтологическое питание.
11. Питание новорожденных.
12. Питание беременных женщин.
13. Лечебное голодание
14. Концепция питания предков
15. Концепция раздельного питания
16. Концепция главного пищевого фактора
17. Концепция индекса пищевой ценности
18. Концепция живой энергии
19. Концепция мнимых лекарств
20. Концепция абсолютизации оптимальности

*Контролируемые компетенции: ПК-4, ПК-5*

*Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.*

### Тестовые задания

- 1 **Усвояемость в приложении к пищеварению – это:**
  - а доля пищевого продукта или нутриента, непосредственно используемая для обеспечения жизнедеятельности человека
  - б степень проникновения структурных элементов пищи через клеточные мембраны
  - в способность пищевых компонентов подвергаться действию ферментов
- 2 **Биоусвояемость в приложении к пищеварению – это:**
  - а степень перехода пищевых компонентов через кишечный барьер
  - б степень, в которой пищевое вещество становится доступно предназначенной ткани после введения или воздействия.
  - в свойство пищевого вещества, определяемое его подверженностью воздействию ферментов
- 3 **Удобоваримость в приложении к пищеварению – это:**
  - а степень напряжения пищеварительной системы (пищеварительного аппарата) при переваривании, всасывании, усвоении и метаболизме пищи или отдельных нутриентов
  - б доля пищевого продукта или нутриента, непосредственно используемая для обеспечения жизнедеятельности человека
  - в способность пищевых компонентов подвергаться действию ферментов
- 4 **Наука о питании (нутрициология) – это:**
  - а общее понятие, интегрирующее комплекс наук, своей методологией способствующих решению проблем питания населения
  - б наука, изучающая свойства и значение пищевых компонентов
  - в раздел гигиены, изучающий качество и значение пищевых продуктов
- 5 **Выберите наиболее правильное определение гигиены питания**
  - а раздел гигиены, изучающий качество и значение пищевых продуктов, их влияние на организм человека и разрабатывающий структуру и рациональную систему питания, направленные на улучшение здоровья населения
  - б наука о здоровом, рациональном, лечебном и профилактическом питании

- в одна из гигиенических наук, изучающая роль питания в жизнедеятельности человека
- 6 Нутриенты – это:**
- а пищевые продукты
  - б структурные элементы пищи
  - в пищевые вещества
- 7 Основной обмен (ОО) – это:**
- а минимальное количество энергии, необходимое для поддержания жизни организма в состоянии полного покоя лежа
  - б уровень энергетического обмена организма человека, определяющий оптимальное его функционирование
  - в уровень энергетического обмена организма человека, определяющий его способность к функционированию в условиях дефицита пищи
- 8 Питание специализированное – это**
- 9 Питание альтернативное (нетрадиционное) – это:**
- 10 Питание экзогенное – это:**
- 11 Питание рациональное – это:**
- а оптимально подобранный набор традиционных продуктов питания, нормируемый на популяционном уровне
  - б питание, определяемое социально-экономическими возможностями человека или популяции
  - в питание, определяемое современным уровнем социально-экономического развития общества
- 12 Питание эндогенное – это:**
- а питание, обеспечиваемое симбионтной микрофлорой желудочно-кишечного тракта
  - б питание, при котором для обеспечения организма нутриентами используются запасные тканевые белки, жиры и углеводы
  - в питание, при котором для обеспечения организма нутриентами используются резервные запасы самого организма
- 13 Пищевая ценность питания – это:**
- а понятие, отражающее всю полноту полезных свойств пищевого продукта, включая степень обеспечения физиологических потребностей человека в основных веществах, энергию и органолептические достоинства
  - б понятие, характеризующее полноценность питания по критерию содержания в нем белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных и биологически активных веществ
  - в понятие, отражающее степень соответствия содержания в питании белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных и биологически активных веществ физиологическим нормам
- 14 Питание фактическое – это:**
- а питание, при котором фактически обеспечивается соответствие питания физиологическим нормам
  - б реальное потребление человеком пищевых продуктов и в их составе отдельных нутриентов за определённое время
  - в фактическое потребление человеком пищевых продуктов, соответствующее гигиеническим рекомендациям
- 15 Пищевой статус – это:**

- а состояние организма человека, группы людей, популяции, оцениваемое в связи с особенностями питания
- б реальное потребление человеком пищевых продуктов и в их составе отдельных нутриентов за определённое время
- в понятие, характеризующее рационы питания по критерию содержания в них белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных и биологически активных веществ
- 16 Пищевые добавки – это:**
- а природные (идентичные природным) биологически активные вещества, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введенные в состав пищевых продуктов
- б добавки, привносимые в пищевые продукты и блюда для придания им лечебно-профилактических свойств
- в природные или искусственные вещества и их соединения, специально вводимые в пищевые продукты в процессе их изготовления в целях придания пищевым продуктам определенных свойств и (или) сохранения качества пищевых продуктов
- 17 Государственная политика в области здорового питания – это:**
- а комплекс государственных мероприятий по рационализации питания населения
- б комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение потребностей различных категорий населения в рациональном, здоровом питании с учетом традиций, привычек и экономического положения
- в государственная политика, направленная на поддержание социальной сбалансированности питания населения
- 18 Безупречность пищи в санитарно-эпидемиологическом отношении – это:**
- а отсутствие опасности передачи каких-либо заболеваний и нарушений алиментарным путем
- б оптимальный состав потребляемой пищи, сбалансированный по содержанию всех нутриентов
- в оптимальный состав потребляемой пищи, сбалансированный по содержанию всех нутриентов
- 19 Белки – это:**
- а сложные органические соединения, расходуемые в организме на пластические нужды
- б высокомолекулярные органические вещества, обладающие высокой и разнообразной биологической активностью
- в высокомолекулярные органические вещества, построенные из остатков аминокислот
- 20 Пищевой рацион среднесуточный – это:**
- 21 Пищевой режим (режим питания) – это:**
- 22 Алиментарные заболевания – это:**
- 23 Алиментарный фактор – это:**
- 24 Питание профилактическое – это:**
- 25 Питание лечебное – это:**
- 26 Коэффициент физической активности (КФА) – это:**
- а доля энергии основного обмена в общей структуре энергозатрат
- б энергия, затрачиваемая человеком при осуществлении определенного вида деятельности за определенный промежуток времени

- в кратность превышения общих энергозатрат человека величины его основного обмена
- 27 Аминокислоты – это:**
- а соединения, основой которых являются амины
  - б органические кислоты, из которых состоят белки
  - в органические соединения, основой которых являются биогенные амины
- 28 Углеводы – это:**
- а обширная группа органических соединений, химическая структура часто отвечает формуле  $C_m(H_2O)_n$
  - б обширная группа сложных органических компонентов пищи, мономером которых являются моносахариды
  - в группа органических компонентов пищи, являющихся основным источником энергии для организма
- 29 Углеводы незащищённые – это:**
- а углеводы в составе пищевого продукта или блюда, составляющие основную их массу
  - б углеводы в составе пищевого продукта или блюда, отличающиеся низким уровнем усвоения
  - в углеводы в составе пищевого продукта или блюда, освобождённые от сопутствующих компонентов продовольственного сырья
- 30 Жиры (липиды) – это:**
- а жирные кислоты, в молекулах которых атомы углерода до предела насыщены водородом
  - б жирные кислоты, содержащиеся только в жирах животных продуктов и не имеющие свободные углеродные связи
  - в жирные кислоты в составе жиров пищевого продукта или блюда, отличающиеся низкой температурой плавления
- 31 Витамины – это:**
- а низкомолекулярные органические соединения, обладающие в сравнении с другими компонентами пищи наиболее высокой биологической активностью
  - б низкомолекулярные органические соединения, являющиеся коферментами основных ферментов, обеспечивающих метаболизм
  - в низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма в чрезвычайно малых количествах
- 32 Продуктовый набор пищевого рациона – это:**
- а общее количество наименований продуктов, входящих в пищевой рацион
  - б реальная количественная характеристика нутриентов, входящих в пищевой рацион
  - в реальная количественная характеристика пищевых продуктов, входящих в пищевой рацион
- 33 Сбалансированность пищевого рациона – это:**
- а характеристика пищевого рациона, определяемая соотношением входящих в него белков, жиров и углеводов
  - б понятие, используемое для обозначения баланса в питании процессов анаболизма и катаболизма
  - в характеристика пищевого рациона, определяемая соотношением входящих в него пищевых продуктов и нутриентов
- 34 Вторичные (эндогенные) расстройства питания организма и вторичные болезни недостаточного и избыточного питания – это:**
- а расстройства и болезни, связанные с нарушениями усвоения нутриентов и их метаболизма

- б расстройства и болезни, связанные с нарушением функциональной активности ферментов  
 в расстройства и болезни, связанные с нарушением метаболизма

- 35 Питание лечебно-профилактическое – это:  
 36 Питание диетическое – это:  
 37 Питание функциональное – это:  
 38 Биологически активные добавки к пище – это:  
 39 Нутрицевтики – это:  
 40 Продукты диетического питания – это:  
 41 Пробиотики – это:

#### Ответы на тестовые задания

1.	а
2.	б
3.	а
4.	а
5.	а
6.	в
7.	а
8.	рационы для контингентов с особыми условиями и факторами жизнедеятельности
9.	использование в питании нетрадиционных диет и продуктов
10.	питание, при котором нутриенты поступают в организм из внешней среды.
11.	а
12.	в
13.	а
14.	б
15.	а
16.	в
17.	б
18.	а
19.	в
20.	количество пищевых продуктов, потребляемое человеком за сутки, рассчитываемое в среднем за какой-либо промежуток времени
21.	характер приёма пищи, определяемый временем и условиями её потребления, распределением пищи в течение суток по энергетической ценности и составу
22.	первичные (экзогенные) расстройства питания организма и первичные болезни недостаточного и избыточного питания
23.	фактор, определяемый особенностями питания человека
24.	рационы для профилактики вредного воздействия факторов среды обитания
25.	применение с лечебной целью специально составленных пищевых рационов и режимов питания для людей с острыми или хроническими заболеваниями, организуемое в стационарных условиях

26.	в
27.	б
28.	а
29.	в
30.	а
31.	в
32.	в
33.	в
34.	а
35.	питание относительно здоровых людей для профилактики вредного воздействия производственных условий и факторов трудового процесса
36.	применение с лечебной целью специально составленных пищевых рационов и режимов питания для людей с хроническими заболеваниями, организуемое в обычных условиях жизнедеятельности человека
37.	рационы питания с компонентами, избирательно и позитивно воздействующими на отдельные функции организма
38.	природные (идентичные природным) биологически активные вещества, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введенные в состав пищевых продуктов
39.	биологически активные добавки к пище - дополнительные источники нутриентов, применяемые для коррекции химического состава пищи
40.	продукты, предназначенные для лечебного, диетического, профилактического и лечебно-профилактического питания
41.	пищевые продукты или биологически активные добавки к пище, изготовленные с добавлением живых культур пробиотических микроорганизмов и пребиотиков

*Контролируемые компетенции: ПК-4, ПК-5*

*Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.*

**Вопросы к экзамену** - не предусмотрены учебным планом.

### **Вопросы к зачету**

1. Пищевая ценность продуктов питания
2. Критерии безопасности пищевых продуктов
3. Питание спортсменов
4. Питание детей младшего возраста
5. Питание школьников
6. Питание военнослужащих
7. Питание гиперстеников
8. Геронтологическое питание
9. Питание новорожденных
10. Питание беременных женщин
11. Энергетическая ценность пищевых продуктов
12. Развитие науки о питании
13. Функции пищи
14. Сбалансированное питание
15. Роль питания в жизнедеятельности организма человека
16. Значение в питании человека отдельных компонентов пищи
17. Роль белков в питании человека

18. Пищевые жиры и их роль в питании человека
19. Роль углеводов в питании человека
20. Роль витаминов в питании человека
21. Роль минеральных веществ в питании человека
22. Строение и функции пищеварительной системы
23. Регуляция процессов пищеварения
24. Усвоение пищи и её определяющие факторы. Режим питания
25. Понятие об адекватном питании
26. Концепция дифференцируемого питания
27. Концепция направленного (целевого) питания
28. Концепция индивидуального питания
29. Концепция главного пищевого фактора
30. Концепция индекса пищевой ценности
31. Концепция живой энергии
32. Концепция абсолютизации оптимальности
33. Альтернативные теории питания
34. Вегетарианство
35. Лечебное голодание
36. Концепция питания предков
37. Концепция раздельного питания
38. Общие понятия об обмене веществ
39. Особенности лечебной кулинарии
40. Снижение содержания растительной клетчатки в питании
41. Снижение содержания животной соединительной ткани в питании
42. Влияние тепловой обработки продуктов на их пищевую ценность
43. Влияние измельчения продуктов на их усвояемость
44. Методы, обеспечивающие химическое щажение желудочно-кишечного тракта
45. Классификация лекарственных трав.
46. Травы для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний
47. Травы для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта
48. Травы для профилактики ожирения
49. Травы для профилактики заболеваний опорно-двигательной системы.
50. Травы для профилактики сахарного диабета.
51. Препараты для ароматерапии.
52. Натуральные эфирные масла и их терапевтические функции.
53. Извлечение из мяса и рыбы экстрактивных веществ
54. Удаление эфирных масел
55. Особенности приготовления пищи в лечебном питании
56. Обогащение рациона дополнительными пищевыми факторами
57. Разгрузочные диеты
58. Специальные диеты
59. Диеты при лучевых поражениях
60. Диеты при опухолевых заболеваниях
61. Диеты при онкологических заболеваниях
62. Общие диеты

**Курсовая работа** - не предусмотрена учебным планом.



