

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Богдалова Елена Владимировна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 09.09.2025 13:54:54
Уникальный программный ключ:
ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

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.ДВ.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 рекомендации по разработке стратегий профилактики заболеваний и укреплению здоровья. ПК-4.2. Умеет адаптировать и применять на практике рекомендации по разработке стратегий профилактики заболеваний и укреплению здоровья. ПК-4.3. Владеет навыками разработки инновационных стратегий и технологий управления проектами по укреплению здоровья и профилактике заболеваний.
ПК-5	Способность к просветительской деятельности (публичные лекции, доклады, работа с группами риска)	ПК-5.1. Знает формы и методы формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья. ПК-5.2. Умеет анализировать данные и формировать методические и презентационные материалы. ПК-5.3. Владеет способностью организации и проведения публичных лекций, докладов, групповых мероприятий.

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 СРЕДСТВ¹

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

¹ 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 ² , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций ³	Контролируемые разделы (этапы) практики ⁴	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции ⁵	Критерии оценивания результатов обучения
ПК-4	Знает					
	Недостаточный уровень	<i>ПК-4.3-1. Не знает рекомендации по разработке стратегий профилактики заболеваний и укреплению здоровья.</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 экономические основы и особенности ценообразования на рынке медицинской продукции и услуг, порядок установления ценообразующих факторов и выявления качественных характеристик, влияющих на стоимость продукции и услуг

² Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

³ 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.

⁴ Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

⁵ 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	ПК-4.3-1. На базовом уровне Знает рекомендации по разработке стратегий профилактики заболеваний и укреплению здоровья.	Лекционные занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, реферат	Знает экономические основы и особенности ценообразования на рынке медицинской продукции и услуг, порядок установления ценообразующих факторов и выявления качественных характеристик, влияющих на стоимость продукции и услуг
	Средний уровень	ПК-4.3-1. На среднем уровне Знает рекомендации по разработке стратегий профилактики заболеваний и укреплению здоровья.	Лекционные занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, реферат	Знает и понимает экономические основы и особенности ценообразования на рынке медицинской продукции и услуг, порядок установления ценообразующих факторов и выявления качественных характеристик, влияющих на стоимость продукции и услуг
	Высокий уровень	ПК-4.3-1. На высоком уровне Знает рекомендации по разработке стратегий профилактики заболеваний и	Лекционные занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, реферат	Выделяет характерный исследовательский подход при характеристике методов анализа результатов научных

		укреплению здоровья.				исследований в сфере социальной работы в системе охраны здоровья
Умеет						
Недостаточный уровень	ПК-4.У-2. Не умеет адаптировать и применять на практике рекомендации по разработке стратегий профилактики заболеваний и укреплению здоровья.	Практические занятия, самостоятельная работа	1.Значение питания в жизнедеятельности человека 2.Характеристика пищевых веществ, входящих в продукты питания 3.Концепции рационального питания	Дискуссия, реферат	Не умеет составлять и оформлять по результатам экономической экспертизы документы в виде заключения, использовать вычислительную и иную вспомогательную технику, средства связи и коммуникаций	
Базовый уровень	ПК-4.У-2 На базовом уровне умеет адаптировать и применять на практике рекомендации по разработке стратегий профилактики заболеваний и укреплению здоровья.	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, реферат	Умеет составлять и оформлять по результатам экономической экспертизы документы в виде заключения, использовать вычислительную и иную вспомогательную технику, средства связи и коммуникаций	

	Средний уровень	ПК-4. У-2 На среднем уровне умеет адаптировать и применять на практике рекомендации по разработке стратегий профилактики заболеваний и укреплению здоровья.	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, реферат	Демонстрирует хорошую теоретическую и практическую подготовку, умение представлять результаты научного исследования в форме научных публикаций, информационно-аналитических материалов, владеет современными стратегиями поиска научной информации
	Высокий уровень	ПК-4. У-2. На высоком уровне умеет адаптировать и применять на практике рекомендации по разработке стратегий профилактики заболеваний и укреплению здоровья.	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, реферат	Демонстрирует глубокую теоретическую и практическую подготовку, умение на высоком уровне представлять результаты научного исследования в форме научных публикаций, информационно-аналитических материалов, владеет современными стратегиями поиска научной

						информации
	Владеет					
Недостаточный уровень	ПК-4.В-3. Не владеет навыками разработки инновационных стратегий и технологий управления проектами по укреплению здоровья и профилактике заболеваний.	Практические занятия, самостоятельная работа	1.Значение питания в жизнедеятельности человека 2.Характеристика пищевых веществ, входящих в продукты питания 3.Концепции рационального питания	Дискуссия, реферат	Не владеет практическим опытом анализа показателей деятельности организации и его структурных подразделений	
Базовый уровень	ПК-4.В-3. На базовом уровне владеет навыками разработки инновационных стратегий и технологий управления проектами по укреплению здоровья и профилактике заболеваний.	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, реферат	Владеет практическим опытом анализа показателей деятельности организации и его структурных подразделений	
Средний уровень	ПК-4.В-3 На среднем уровне владеет навыками разработки инновационных стратегий и технологий управления проектами по укреплению здоровья	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, реферат	Уверенно владеет практическим опытом анализа показателей деятельности организации и его структурных подразделений	

		<i>и профилактике заболеваний.</i>				
	Высокий уровень	<i>ПК-4.В-3. На высоком уровне владеет навыками разработки инновационных стратегий и технологий управления проектами по укреплению здоровья и профилактике заболеваний.</i>	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, реферат	Уверенно владеет практическим опытом анализа показателей деятельности организации и его структурных подразделений
ПК-5	Знает					
	Недостаточный уровень	<i>ПК-5.3.1. не знает формы и методы формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья.</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-5.3.1. на</i>	Лекционные		Дискуссия;	Студент владеет

		<i>базовом уровне знает</i> формы и методы формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья.	занятия, самостоятельная работа		Реферат	материалом на базовом уровне; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и неуверенно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов от преподавателя.
	Средний уровень	<i>ПК-5.3.1. на среднем уровне знает</i> формы и методы формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья.	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 выполняет верно, без ошибок.
	Высокий уровень	<i>ПК-5.3.1. на высоком уровне знает</i> формы и методы	Лекционные занятия, самостоятельная		Дискуссия; Реферат	Студент основательно (глубоко) изучил учебный материал;

		формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья.	работа			на вопросы отвечает уверенно, ясно и исчерпывающе; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без допущения ошибок, своевременно
	Умеет					
Недостаточный уровень		<i>ПК-5.У.2. не умеет</i> анализировать данные и формировать методические и презентационные материалы.	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</i> анализировать	Практические занятия, самостоятельная		Дискуссия; Реферат	Студент воспроизводит основной учебный материал, способен с

		данные и формировать методические и презентационные материалы.	работа			ошибками и неточностями дать определение понятий
	Средний уровень	<i>ПК-5.У.2. на среднем уровне умеет</i> анализировать данные и формировать методические и презентационные материалы.	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия; Реферат	Студент имеет достаточные знания в рамках учебной дисциплины, аргументированно использует их в различных ситуациях, умеет находить информацию и анализировать ее, ставить и решать проблемы.
	Высокий уровень	<i>ПК-5.У.2. на высоком уровне умеет</i> анализировать данные и формировать методические и презентационные материалы.	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	ПК-5.В.3. не владеет способностью организации и проведения публичных лекций, докладов, групповых мероприятий.	Практические занятия, самостоятельная работа	1.Значение питания в жизнедеятельности человека 2.Характеристика пищевых веществ, входящих в продукты питания	Дискуссия; Реферат	Студент плохо владеет изученным материалом; не может полно и достоверно ответить на заданные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки;	
Базовый уровень	ПК-5.В.3. на базовом уровне владеет способностью организации и проведения публичных лекций, докладов, групповых мероприятий.	Практические занятия, самостоятельная работа	3.Концепции рационального питания	Дискуссия; Реферат	Студент владеет материалом на базовом уровне; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и неуверенно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов от преподавателя;	
Средний уровень	ПК-5.В.3. на среднем уровне	Практические занятия,		Дискуссия; Реферат	Студент твердо владеет учебным	

		<i>владеет</i> способностью организации и проведения публичных лекций, докладов, групповых мероприятий.	самостоятельная работа			материалом; отвечает без наводящих вопросов и без серьёзных ошибок; умеет применять полученные знания на практике;
	Высокий уровень	<i>ПК-5.В.3. на высоком уровне владеет</i> способностью организации и проведения публичных лекций, докладов, групповых мероприятий.	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.

Третья группа 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. Здоровое питание – это

- а) питание, направленное на обеспечение индивида витаминами;
- б) питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека; способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.
- в) система питания, включающая только овощи;
- г) питание, которое обеспечивает энергией и жирами.

2. Режим питания – это

- а) распределение пищи в течение дня по времени;
- б) распределение еды по объему и времени;
- в) распределение пищи в течение дня по времени, калорийности, объему;
- г) распределение еды по калорийности.

3. Здоровым питанием предусмотрено ежедневное потребление:

- а) фастфуда, газировки;
- б) хлебобулочной продукции;
- в) кондитерских изделий;
- г) овощей, фруктов.

4. Макронутриентами являются:

- а) белки, жиры, витамины;
- б) минеральные вещества;
- в) белки, жиры, углеводы;
- г) витамины и минеральные вещества.

5. Микронутриенты – это

- а) белки, жиры, вода;
- б) минеральные вещества, углеводы;

- в) жиры, углеводы;
- г) минеральные вещества, витамины.

6. По сбалансированным нормам потребления пищевых веществ соотношение белков, жиров, углеводов должно составлять:

- а) 1:2:1;
- б) 1:4:4;
- в) 1:1:4;
- г) 1:1:1.

7. Главная функция углеводов –

- а) обеспечить организм энергией;
- б) защитить от вирусов;
- в) участвовать в образовании важных соединений;
- г) спасти тело от ударов.

8. К какой группе по энергетическим затратам относятся специалисты-медики?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 4;
- г) 5.

9. Мясо, рыба, яйца обеспечивают организм человека:

- а) минеральными солями;
- б) белками;
- в) углеводами;
- г) жирами.

10. Пищевая ценность белка зависит от содержания:

- а) в нем незаменимых аминокислот;
- б) сбалансированности в нем заменимых аминокислот;
- в) в нем заменимых аминокислот;
- г) сбалансированности в нем незаменимых аминокислот.

11. Какова суточная потребность в воде?

- а) 2 л;
- б) 10 л;
- в) 5 л;
- г) 0, 5 л.

12. Какой рекомендуемый уровень потребления соли в день советует современная медицина?

- а) 15 г;
- б) максимум 5 г;
- в) 10 г;
- г) минимум 9 г.

13. Укажите продукт, содержащий наибольшее количество соли:

- а) орехи, злаки;
- б) колбасные изделия;
- в) овощи;
- г) молоко.

14. Найдите верное утверждение:

- а) сахар – белый яд. Его следует полностью исключить из рациона;
- б) сахара можно есть сколько угодно, если это вписывается в дневную норму калорий;
- в) употребление сахара не нанесет организму вреда, если знать меру и не злоупотреблять сладостями;
- г) чем больше сахара, тем полезней.

15. Рекомендуемое потребление сахара в сутки для взрослого человека составляет –

- а) 65 г;
- б) 100 г;
- в) не более 50 г;
- г) не менее 1 чайной ложки с верхом.

16. Рафинированный сахар является носителем:

- а) холестерина;
- б) витаминов;
- в) минеральных веществ;
- г) "пустых" калорий.

17. Самое большое количество витамина С содержится:

- а) в шиповнике;
- б) в сливочном масле;
- в) в кальмарах;
- г) в винограде.

18. У человека снижается работоспособность, активность, возникает авитаминоз при нехватке в организме:

- а) белков;
- б) жиров;
- в) углеводов;
- г) витаминов.

19. Витамин Е содержится в большей мере:

- а) в молочных изделиях;
- б) в продуктах растительного происхождения (злаки, орехи, растительные масла, зелень, сухофрукты и т.д.);
- в) в мясных продуктах;
- г) в помидорах, картофеле, огурцах.

20. Какой витамин называют "витамином роста"?

- а) Д;
- б) В;
- в) А;
- г) Е.

21. Источники витамина А находятся:

- а) в печени рыб;
- б) в растительном масле;
- в) в капусте;
- г) в зерновых продуктах.

22. Наименьшей термоустойчивостью при кулинарной обработке обладает витамин:

- а) В12;
- б) А;
- в) С;
- г) В2.

23. Найдите ошибочный вариант ответа: "Усвояемости пищи способствует":

- а) отсутствие режима питания;
- б) кулинарная обработка пищи;
- в) внешний вид, вкус, запах еды;
- г) условия приема пищи.

24. Относятся ли роллы к здоровому питанию?

- а) да;
- б) зависит от состава;
- в) нет;
- г) зависит от производителя.

25. Оцените качество свинины, если ее цвет розовый. При надавливании ямка быстро выравнивается. Запах без особенностей, жир белый:

- а) несвежее;
- б) подозрительной свежести;
- в) свежее;
- г) недостаточно данных для оценки качества.

26. Какие макаронные изделия наиболее полезны?

- а) из мягкой муки, варить следует подольше;
- б) из твердых сортов пшеницы, желательно слегка не доварить;
- в) макароны – вредная еда;
- г) нет правильного ответа.

27. Что является источником кальция?

- а) чипсы, шоколад;
- б) молоко, йогурт, сыр;

- в) мясо, рыба;
- г) авокадо, семечки.

28. Специалистами выработаны принципы здорового питания. Найдите высказывание, которое к ним не относится:

- а) следует контролировать суточное потребление калорий с учетом своих параметров, расходуемой энергией;
- б) употребляйте разнообразную пищу;
- в) интервалы между приемами пищи должны составлять 3, 5 – 4 часа;
- г) для перекуса используйте пирожные, пончики, пироги.

29. Есть ли место физической нагрузке в пирамиде здорового питания?

- а) нет;
- б) да. Важно проявлять каждый день умеренную физическую активность;
- в) следует выполнять ежедневно интенсивные физические упражнения;
- г) зависит от настроения человека.

30. Переизбыток одних продуктов и недостаток других приводит:

- а) к гриппу, простуде, коронавирусной инфекции;
- б) к сахарному диабету, онкологии, сердечно-сосудистым заболеваниям;
- в) к гепатитам В и С;
- г) проблем со здоровьем не возникнет.

31. Анорексия подразумевает под собой:

- а) психическое расстройство пищевого поведения, характеризующееся стремлением человека снизить массу тела;
- б) неутолимое чувство голода с употреблением большого количества пищи;
- в) аллергическую реакцию на некоторые продукты;
- г) расстройство ЖКТ на нежелательные виды продуктов.

32. Какова суточная норма потребления фруктов и овощей?

- а) 100 г;
- б) 50 г;
- в) минимум 400 г;
- г) максимум 300 г.

33. Пищевая ценность овощей и фруктов обусловлена:

- а) высоким содержанием белков растительного происхождения;
- б) хорошими органолептическими показателями;
- в) отсутствием зависимости;
- г) содержанием минеральных веществ, витаминов.

34. При выборе мясopодуkтов eжeднeвнoгo рaциoнa слeдуeт oтдaвaть пpeдпoчтeниe:

- а) нежирным сортам мяса и птицы;
- б) колбасным изделиям;
- в) копченостям;

г) полуфабрикатам.

35. Магний оказывает влияние на нервную, мышечную, сердечную деятельность. Больше всего данный макроэлемент присутствует:

- а) в мясе;
- б) в хлебе;
- в) в рыбе;
- г) в картофеле.

36. Выберите наименее щадящий способ кулинарной обработки:

- а) жарка;
- б) тушение;
- в) запекание;
- г) варка.

37. Какой жирности творог лучше употреблять?

- а) обезжиренный;
- б) чем творог жирнее, тем полезнее;
- в) средней жирности, 5-9%;
- г) 20%.

38. Как часто следует употреблять рыбные блюда?

- а) ежедневно;
- б) 2 раза в неделю;
- в) раз в 2 недели;
- г) раз в месяц.

39. Продукты, содержащие наибольшее количество пищевых волокон:

- а) бобовые;
- б) молоко;
- в) рыба;
- г) овощи.

40. Найдите ошибку: "Продукты, пагубно действующие на организм":

- а) сухофрукты, орехи, крупы;
- б) чипсы, сухарики, выпечка, соленые орешки;
- в) копчености, сладости, консервы;
- г) острая, соленая, жирная еда.

41. Усвояемость в приложении к пищеварению – это:

- а) степень полезности пищевого продукта или нутриента для осуществления физиологических функций организма человека
- б) степень проникновения структурных элементов пищи через клеточные мембраны
- в) способность пищевых компонентов подвергаться действию ферментов
- г) доля пищевого продукта или нутриента, непосредственно используемая для обеспечения жизнедеятельности человека

42. Биоусвояемость в отношении 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
- г) свойство пищевого вещества, определяемое способностью его к всасыванию в желудочно-кишечном тракте

43. Удобоусвояемость в отношении 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) степень полезности пищевого продукта или нутриента для осуществления физиологических функций организма человека
- г) способность пищевых компонентов подвергаться действию ферментов

44. Наука о питании (нутрициология) – это:

- а) наука, изучающая свойства и значение пищевых компонентов
- б) общее понятие, интегрирующее комплекс наук, своей методологией способствующих решению проблем питания населения
- в) раздел гигиены, изучающий качество и значение пищевых продуктов
- г) наука, изучающая процессы превращения (метаболизм) компонентов пищи в организме

45. Выберите наиболее правильное определение гигиены питания

- а) наука, изучающая качество и значение пищевых продуктов, их влияние на организм человека и разрабатывающая структуру и рациональную систему питания, направленные на улучшение здоровья населения
- б) 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
- г) наука о здоровом, рациональном, лечебном и профилактическом питании
- д) одна из гигиенических наук, изучающая роль питания в жизнедеятельности человека

46. Нутриенты – это:

- а) пищевые продукты
- б) структурные элементы пищи
- в) пищевые вещества
- г) биологически активные вещества

47. Основной обмен (ОО) – это:

- а) уровень энергетического обмена организма человека, определяющий оптимальное его функционирование

- б) уровень энергетического обмена организма человека, определяющий его способность к функционированию в условиях дефицита пищи
- в) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания функционирования организма в повседневной жизни
- г) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания жизни организма в состоянии полного покоя лежа

48. 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
- г) питание, предполагающее использование рационально подобранного набора блюд и продуктов

49. Питание специализированное – это:

- а) питание с использованием специальных рационов с учетом индивидуальных потребностей организма человека
- б) рационы для контингентов с особыми условиями и факторами жизнедеятельности
- в) специальное питание относительно здоровых людей для профилактики воздействия вредных факторов
- г) рационы питания для контингентов со специальными добавками

50. Питание альтернативное (нетрадиционное) – это:

- а) использование в питании продуктов без термической обработки
- б) использование в питании нетрадиционных диет и продуктов
- в) использование в питании официально запрещенных к пищевому использованию пищевых компонентов
- г) использование в питании традиций древнего и античного мира

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.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]