


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Горюшкина Наталья Евгеньевна  
Должность: Заведующий кафедрой  
Дата подписания: 11.10.2023 23:40:50  
Уникальный программный ключ:  
0c4e58217fedf178aa710b029419a0ed18d83c52

МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ  
Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий истории и  
социально-культурного сервиса

 Н.Е. Горюшкина

«30» \_\_\_\_\_ 08 \_\_\_\_\_ 2023 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
для текущего и промежуточного контроля  
успеваемости обучающихся  
по дисциплине

Основы рационального  
питания

(наименование дисциплины)

43.03.03-Гостиничное дело, профиль «Ресторанная деятельность»

(код и наименование ОПОП  
ВО)

# **1.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ**

## **1.1 ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА**

### **Тема №1 «Основы рационального питания. Концепция сбалансированного питания»**

- 1.Свойства пищевых веществ и потребность в них организма.
2. Основные положения рационального питания.
3. Гигиена питания.
4. Требования и правила питания.
5. Пищевые добавки.

### **Тема №2 «Особенности обмена веществ и энергии организма. Физиологические нормы потребления. Адекватность возрастным категориям»**

- 1.Биологическая роль основных пищевых веществ.
2. Обмен энергии в организме.
3. Режим питания.
4. Пищевая аллергия.
5. Физиологические нормы потребления.
6. Адекватность возрастным возможностям организма.

### **Тема №3 «Характеристика и источники основных нутриентов. Требования к пищевому рациону»**

- 1.Пищевой рацион.
2. Шесть основных групп продуктов.
3. Рациональное питание: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества.

### **Тема №4 «Гигиенические принципы режима и организации питания в индустрии гостеприимства»**

- 1.Режим питания.
2. Гигиенические принципы.
3. Программа питания в ЕС и России.
4. Качественный состав рациона.

### **Тема №5 «Химический состав и энергетическая ценность рациона питания. Витамины. Микроэлементы»**

- 1.Сбалансированность пищевых элементов: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов.

2. Состав и энергоценность рациона питания.
3. Среднедушевое потребление пищевых продуктов в России.
4. Обеспеченность населения отдельными пищевыми веществами, витаминами.
5. Пути решения проблемы недостаточности.

### **Тема №6 «Меню-раскладка блюд. Основы питьевого режима»**

1. Составление меню.
2. Основные правила.
3. Гигиенические требования к организации питьевого режима.

### **Тема №7 «Определение понятия «здоровье». Факторы, определяющие здоровье»**

1. Роль фактора питания в поддержании здоровья.
2. Рационализация питания населения РФ - важнейшая социальная и гигиеническая проблема.
3. Алиментарные заболевания и их профилактика.
4. Понятие об алиментарных заболеваниях.
5. Болезни недостаточности питания.
6. Болезни избыточного питания.
7. Ожирение как социально-гигиеническая проблема.
8. Роль питания в первичной профилактике заболеваний.
9. Биологически активные добавки к пище и их гигиеническая оценка.
10. Вредные факторы пищи и меры профилактики.
11. Медико - биологические требования и санитарные нормы качества пищевого сырья.

### **Тема №8 «Зарубежный опыт общественного питания»**

1. Мировые тенденции развития индустрии питания.
2. Сеть «фаст-фуд». McDonald's, Burger King (гамбургеры); Pizza Hut, Pizza Domino (пицца); Red Lobster, John Silver's (морепродукты); KFC, Church's (блюда из цыпленка); Sizzler, Ponderosa (бифштексы); Subway (сэндвичи), суши-бары, блинные и т.п.
3. Особенности организации предприятий быстрого обслуживания кухня «фьюжн».

### **Тема №9 «Продукты ГМО»**

1. Что такое генномодифицированные продукты и как их получают
2. Польза генномодифицированных продуктов.
3. Чем опасны генетически модифицированные продукты.

4. Какие генномодифицированные продукты можно встретить на полках магазина.

**Шкала оценивания:** балльная.

**Критерии оценивания** (нижеследующие критерии оценки являются примерными и могут корректироваться):

**3 балла** (или оценка «отлично») выставляется обучающемуся, если он демонстрирует глубокое знание содержания вопроса; дает точные определения основных понятий; аргументированно и логически стройно излагает учебный материал; иллюстрирует свой ответ актуальными примерами (типовыми и нестандартными), в том числе самостоятельно найденными; не нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**2 балла** (или оценка «хорошо») выставляется обучающемуся, если он владеет содержанием вопроса, но допускает некоторые недочеты при ответе; допускает незначительные неточности при определении основных понятий; недостаточно аргументированно и (или) логически стройно излагает учебный материал; иллюстрирует свой ответ типовыми примерами.

**1 балл** (или оценка «удовлетворительно») выставляется обучающемуся, если он освоил основные положения контролируемой темы, но недостаточно четко дает определение основных понятий и дефиниций; затрудняется при ответах на дополнительные вопросы; приводит недостаточное количество примеров для иллюстрирования своего ответа; нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**0 баллов** (или оценка «неудовлетворительно») выставляется обучающемуся, если он не владеет содержанием вопроса или допускает грубые ошибки; затрудняется дать основные определения; не может привести или приводит неправильные примеры; не отвечает на уточняющие и (или) дополнительные вопросы преподавателя или допускает при ответе на них грубые ошибки.

## 1.2 ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ

### Тема №1 «Основы рационального питания. Концепция сбалансированного питания»

- 1.Эндогенное и экзогенное питание.
- 2.Принципы рационального питания.
- 3.Пирамида рационального питания.

4.Варианты завтраков при сбалансированном питании.

**Тема №2 «Особенности обмена веществ и энергии организма. Физиологические нормы потребления. Адекватность возрастным категориям»**

- 1.Метаболизм: понятие и свойства.
- 2.Адаптация организма человека к физическим нагрузкам.
- 3.Принцип адекватности нагрузок.
- 4.Физиологические нормы потребления пищевых веществ и энергии.

**Тема №3 «Характеристика и источники основных нутриентов. Требования к пищевому рациону»**

- 1.Значение минеральных веществ.
- 2.Основные пищевые компоненты, необходимые для жизни.
- 3.Характеристика рационального и лечебного питания.

**Тема №4 «Гигиенические принципы режима и организации питания в индустрии гостеприимства»**

- 1.Организация питания в гостиничных предприятиях.
- 2.Общие требования к организации питания.
- 3.Гигиенические принципы организации питания.

**Тема №5 «Химический состав и энергетическая ценность рациона питания. Витамины. Микроэлементы»**

- 1.Химический состав и энергетическая ценность стандартных диет.
- 2.Энергетическая ценность продуктов.
- 3.Роль микроэлементов в рационе питания.

**Тема №6 «Меню-раскладка блюд. Основы питьевого режима»**

- 1.Меню-раскладка - основной документ, планирующий качественный и количественный состав пищевых рационов.
- 2.Правильное распределение питьевого режима в течение дня.
- 3.Питьевой режим: основные правила.

**Тема №7 «Определение понятия «здоровье». Факторы, определяющие здоровье»**

- 1.Основные компоненты здоровья.
- 2.Основные факторы физического здоровья.

3. Качество жизни, связанное со здоровьем.
4. Методы оценки качества жизни.

### **Тема №8 «Зарубежный опыт общественного питания»**

1. Термин «общественное питание» и его значение.
2. Зарубежный опыт питания в туристской индустрии на примере стран Европы.
3. Ресторан – основа общественного питания туристов.

### **Тема №9 «Продукты ГМО»**

1. Виды ГМО.
2. Продукты, которые могут содержать ГМО.
3. Опасность генномодифицированных продуктов.

***Шкала оценивания:** ...балльная.*

***Критерии оценивания** (нижеследующие критерии оценки являются примерными и могут корректироваться):*

**3 баллов** (или оценка «отлично») выставляется обучающемуся, если он принимает активное участие в беседе по большинству обсуждаемых вопросов (в том числе самых сложных); демонстрирует сформированную способность к диалогическому мышлению, проявляет уважение и интерес к иным мнениям; владеет глубокими (в том числе дополнительными) знаниями по существу обсуждаемых вопросов, ораторскими способностями и правилами ведения полемики; строит логичные, аргументированные, точные и лаконичные высказывания, сопровождаемые яркими примерами; легко и заинтересованно откликается на неожиданные ракурсы беседы; не нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**2 баллов** (или оценка «хорошо») выставляется обучающемуся, если он принимает участие в обсуждении не менее 50% дискуссионных вопросов; проявляет уважение и интерес к иным мнениям, доказательно и корректно защищает свое мнение; владеет хорошими знаниями вопросов, в обсуждении которых принимает участие; умеет не столько вести полемику, сколько участвовать в ней; строит логичные, аргументированные высказывания, сопровождаемые подходящими примерами; не всегда откликается на неожиданные ракурсы беседы; не нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**1 баллов** (или оценка «удовлетворительно») выставляется обучающемуся, если он принимает участие в беседе по одному-двум наиболее простым обсуждаемым вопросам; корректно выслушивает иные мнения; неуверенно ориентируется в содержании обсуждаемых вопросов, порой допуская ошибки; в полемике предпочитает занимать позицию заинтересованного слушателя; строит краткие, но в целом логичные высказывания, сопровождаемые наиболее очевидными примерами; теряется при возникновении неожиданных ракурсов беседы и в этом случае нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**0 баллов** (или оценка «неудовлетворительно») выставляется обучающемуся, если он не владеет содержанием обсуждаемых вопросов или допускает грубые ошибки; пассивен в обмене мнениями или вообще не участвует в дискуссии; затрудняется в построении монологического высказывания и (или) допускает ошибочные высказывания; постоянно нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя

### **1.3КЕЙС-ЗАДАЧИ**

#### **Тема №1 «Основы рационального питания. Концепция сбалансированного питания»**

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

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

**Задание 3.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов

**Задание 4.** Определить теоретическую и практическую энергетическую ценность 100 г пшеничной обойной муки (в ккал и кДж), в состав которой входит 10 % белков, 2 % жира, 60 % крахмала.

**Задание 5.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

#### **Тема №2 «Особенности обмена веществ и энергии организма. Физиологические нормы потребления. Адекватность возрастным возможностям организма»**

**Задание 1.** Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

**Задание 2.** Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов.

**Задание 3.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов.

**Задание 4.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов.

**Задание 5.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

### **Тема №3 «Характеристика и источники основных нутриентов. Требования к пищевому рациону»**

**Задание 1.** Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

**Задание 2.** Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов.

**Задание 3.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов.

**Задание 4.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов.

**Задание 5.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

### **Тема №4 «Гигиенические принципы режима и организации питания в индустрии гостеприимства»**

**Задание 1.** Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

**Задание 2.** Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов.

**Задание 3.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов.

**Задание 4.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов.

**Задание 5.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.



## **Тема №5 «Химический состав и энергетическая ценность рациона питания. Витамины. Микроэлементы»**

**Задание 1.** Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

**Задание 2.** Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов.

**Задание 3.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов.

**Задание 4.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов.

**Задание 5.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

## **Тема №6 «Меню-раскладка блюд. Основы питьевого режима»**

**Задание 1.** Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

**Задание 2.** Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов.

**Задание 3.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов.

**Задание 4.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов.

**Задание 5.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

## **Тема №7 «Определение понятия «здоровье». Факторы, определяющие здоровье»**

**Задание 1.** Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

**Задание 2.** Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов.

**Задание 3.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов.

**Задание 4.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов.

**Задание 5.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков,

57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

#### **Тема №8 «Зарубежный опыт общественного питания»**

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

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

**Задание 3.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов

**Задание 4.** Определить теоретическую и практическую энергетическую ценность 100 г пшеничной обойной муки (в ккал и кДж), в состав которой входит 10 % белков, 2 % жира, 60 % крахмала.

**Задание 5.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

#### **Тема №9 «Продукты ГМО»**

**Задание 1.** Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

**Задание 2.** Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов.

**Задание 3.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов.

**Задание 4.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов.

**Задание 5.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

**Шкала оценивания:** ...балльная.

**Критерии оценивания** (нижеследующие критерии оценки являются примерными и могут корректироваться):

**3 баллов** (или оценка «отлично») выставляется обучающемуся, если задача решена правильно, в установленное преподавателем время или с опережением времени, при этом обучающимся предложено оригинальное (нестандартное) решение, или наиболее эффективное решение, или наиболее рациональное решение, или оптимальное решение.

**2 баллов** (или оценка «хорошо») выставляется обучающемуся, если задача решена правильно, в установленное преподавателем время, типовым способом; допускается наличие несущественных недочетов.

**1 баллов** (или оценка «удовлетворительно») выставляется обучающемуся, если при решении задачи допущены ошибки не критического характера и (или) превышено установленное преподавателем время.

**0 баллов** (или оценка «неудовлетворительно») выставляется обучающемуся, если задача не решена или при ее решении допущены грубые ошибки

#### **1.4. ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ.**

##### **Тема №1 «Основы рационального питания. Концепция сбалансированного питания»**

Тесты закрытого типа

**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. 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

**4. 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
- Г) следует обжаривать на медленном огне

**5. Магний влияет на нервную, мышечную, сердечную деятельность. Больше всего его содержится:**

- А) в мясе
- Б) в рыбе
- В) в хлебе
- Г) в яйцах

Тесты открытого типа

1. Рациональное питание - это \_\_\_\_\_
2. Физиология - это \_\_\_\_\_
3. Режим питания - это \_\_\_\_\_
4. Биологическая ценность - это \_\_\_\_\_
5. Углеводы - это \_\_\_\_\_

Тестовые задания на последовательность

**1. Перечислите в возрастающей последовательности овощи и фрукты по содержанию в них аскорбиновой кислоты:**

- А. Груши
- Б. Апельсины
- В. Яблоки
- Г. Черная смородина
- Д. Укроп

**2. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

- А. Сливочное масло
- Б. Печень трески
- В. Шпроты
- Г. Икра зернистая
- Д. Молоко коровье

**3. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

- А. Соя
- Б. Печень трески
- В. Маргарин молочный
- Г. Хлопковое масло
- Д. Подсолнечное масло

**4. Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

- А. Творог
- Б. Простокваша
- В. Кефир жирный
- Г. Сметана
- Д. Молоко

**5.Перечислите минеральные вещества в возрастающей последовательности в зависимости от их суточной потребности (для мужчин):**

- А. Магний
- Б. Железо
- В. Кальций
- Г. Фосфор
- Д. Цинк

Тестовые задания на соответствие

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

- 1 – углеводы                    А) 1,2-1,6г
- 2 – жиры                        Б) 1,4-2,2г
- 3 – белки                        В) 5-8,5г

**2.Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:**

- 1 - 80%                        А) животного происхождения
- 2 - 90%                        Б) растительного происхождения
- 3 - 85%                        В) смешанной

**3.Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:**

- 1.курага                        А) в целом виде с косточками
- 2.урюк                         Б) половинками без косточек
- 3.кайса                         В) в целом виде без косточек

**4.Соотнесите названия видов основного суточного приема пищи с их описанием:**

Виды основного суточного приёма пищи	Описание видов
1.Завтрак	А) Включает наряду с бутербродом напиток либо свежие фрукты
2.Второй завтрак (полдник)	Б) Целесообразно начинать с салата, затем основное энергоёмкое блюдо, затем тонизирующий напиток
3.Обед	В) Включает легко перевариваемые блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц, а также напитки, не возбуждающий нервную систему
4.Ужин	Г) Состоит из блюд, содержание которых может обеспечить компенсацию энергозатрат, произведённых во время трудовой деятельности

**5. Установите соответствие между критерием формирования ЗОЖ и его характеристикой:**

Критерий формирования ЗОЖ	Характеристика
1. Познавательный	А) его основой является собственная физкультурно-спортивная активность и деятельность
2. Операционный	Б) определяет уровень и динамику основных показателей физического развития
3. Оценочный	В) включает исторические, философские, социологические подходы к изучению и определению целей и задач

**Тема №2 «Особенности обмена веществ и энергии организма. Физиологические нормы потребления. Адекватность возрастным категориям»**

Тесты закрытого типа

**1. Обмен веществ и энергии – это:**

- А) процесс ассимиляции
- Б) процесс диссимиляции
- В) процессы ассимиляции и диссимиляции, протекающие одновременно
- Г) процесс пищеварения

**2. Фитонциды содержатся в:**

- А) лимонах
- Б) хурме
- В) помидорах
- Г) картофеле

**3. К пищевым веществам относят**

- А) продукты питания
- Б) белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду
- В) продукты питания растительного происхождения
- Г) продукты питания животного происхождения

**4. 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
- Г) распределение пищи по объёму и калорийности

**5. Это соединение известно как универсальный источник энергии для всех биохимических процессов**

- А) АТФ
- Б) глюкоза
- В) НАДФ
- Г) ДНК

### Тесты открытого типа

1. Энергетический обмен - это \_\_\_\_\_
2. Белки - это \_\_\_\_\_
3. Сбалансированное питание - это \_\_\_\_\_
4. Аллергия - это \_\_\_\_\_
5. Суточное потребление - это \_\_\_\_\_

### Тестовые задания на последовательность

#### **1. Установите последовательность процессов пищеварения:**

- 1) всасывание аминокислот и глюкозы
- 2) механическое изменение пищи
- 3) обработка желчью и расщепление липидов
- 4) всасывание воды и минеральных солей
- 5) обработка пищи соляной кислотой и расщепление белков

2. Вставьте в текст «Этапы энергетического обмена» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого цифровые обозначения. Запишите в текст цифры выбранных ответов, а затем получившуюся последовательность цифр (по тексту) впишите в приведённую ниже таблицу.

### **ЭТАПЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ОБМЕНА**

Энергетический обмен происходит в несколько этапов. Первый этап протекает в \_\_\_\_\_ (А) системе животного. Он характеризуется тем, что сложные органические вещества расщепляются до менее сложных.

Второй этап протекает в \_\_\_\_\_ (Б) и назван бескислородным этапом, так как осуществляется без участия кислорода. Другое его название — \_\_\_\_\_ (В). Третий этап энергетического обмена — кислородный — осуществляется непосредственно внутри \_\_\_\_\_ (Г) на кристах, где при участии ферментов происходит синтез АТФ.

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ТЕРМИНОВ:**

- |                             |                          |                      |                |
|-----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------|
| 1) гликолиз                 | 2) лизосома              | 3) митохондрия       | 4) кровеносная |
| 5) пищеварительная жидкость | 6) межклеточная жидкость | 7) цитоплазма клетки | 8) фотолиз     |

#### **3. Перечислите в возрастающей последовательности овощи и фрукты по содержанию в них аскорбиновой кислоты:**

- А. Груши
- Б. Апельсины
- В. Яблоки
- Г. Черная смородина

Д. Укроп

**4.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

А. Сливочное масло

Б. Печень трески

В. Шпроты

Г. Икра зернистая

Д. Молоко коровье

**5.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

А. Соя

Б. Печень трески

В. Маргарин молочный

Г. Хлопковое масло

Д. Подсолнечное масло

**6.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

А. Творог

Б. Простокваша

В. Кефир жирный

Г. Сметана

Д. Молоко

**7.Перечислите минеральные вещества в возрастающей последовательности в зависимости от их суточной потребности (для мужчин):**

А. Магний

Б. Железо

В. Кальций

Г. Фосфор

Д. Цинк

Тестовые задания на соответствие

**1.Распределите, какой и при каких условиях преобладает процесс**

1. диссимиляция      А) при повышенных физических нагрузках

2. ассимиляция      Б) при болезнях и голодании

В) при росте и развитии организма

**2.Установите соответствие между временем переваривания и продуктами:**

Продукты	Время переваривания
1.вода	А)5,5-6 часов



2.свинина	Б)3 часа
3.орехи	В)15-20 минут

**3.Установите соответствие между местонахождением пищи и процессом:**

Местонахождение пищи	Процесс
1. Ротовая полость	А) обработка пищи соляной кислотой и расщепление белков
2. Желудок	Б) механическое изменение пищи
3. Двенадцатиперстная кишка	В) обработка желчью и расщепление липидов

### **Тема №3 «Характеристика и источники основных нутриентов. Требования к пищевому рациону»**

Тесты закрытого типа

**1. Физиологические нормы питания для различных групп населения базируются на концепции питания:**

- А) эволюционного
- Б) сбалансированного
- В) функционального
- Г) комбинаторного

**2.Оптимальное соотношение Б: Ж: У в суточном пищевом рационе взрослого трудоспособного населения Украины:**

- А)1:1:4
- Б)1:1,2: 4,6
- В)1:0,8: 5
- Г)1:1: 5,8

**3.Продукты - источники витамина ретинола:**

- А) зелень, овощи, фрукты
- Б) печень рыб и животных, яйца, молочные продукты
- В) морковь, абрикосы, томаты
- Г) красный сладкий перец, хрен, облепиха

**4.Продукты - источники каротина:**

- А) икра кетовая и паюсная
- Б) печень морских рыб и животных
- В) морковь, томаты, красный перец
- Г) огурец, капуста, укроп

**5.Суточная потребность в железе для мужчин в сутки, мг:**

- А)15

Б)20

В)25

Г)55

Тесты открытого типа

**1.Жиры - это** \_\_\_\_\_

**2.Белки - это** \_\_\_\_\_

**3.Верхний допустимый уровень потребления – это** \_\_\_\_\_

**4.Режим питания - это** \_\_\_\_\_

**5.Углеводы - это** \_\_\_\_\_

Тесты на последовательность

**1.Перечислите в возрастающей последовательности овощи и фрукты по содержанию в них аскорбиновой кислоты:**

А. Груши

Б. Апельсины

В. Яблоки

Г. Черная смородина

Д. Укроп

**2.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

А. Сливочное масло

Б. Печень трески

В. Шпроты

Г. Икра зернистая

Д. Молоко коровье

**3.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

А. Соя

Б. Печень трески

В. Маргарин молочный

Г. Хлопковое масло

Д. Подсолнечное масло

**4.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

А. Творог

Б. Простокваша

В. Кефир жирный

Г. Сметана

Д. Молоко

**5.Перечислите минеральные вещества в возрастающей последовательности в зависимости от их суточной потребности (для мужчин):**

- А. Магний
- Б. Железо
- В. Кальций
- Г. Фосфор
- Д. Цинк

Тестовые задания на соответствие

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

- 1 – углеводы                    А) 1,2-1,6г
- 2 – жиры                        Б) 1,4-2,2г
- 3 – белки                        В) 5-8,5г

**2. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:**

- 1 - 80%                            А) животного происхождения
- 2 - 90%                            Б) растительного происхождения
- 3 - 85%                            В) смешанной

**3. Соотнесите названия видов основного суточного приема пищи с их описанием:**

Виды основного суточного приёма пищи	Описание видов
1. Завтрак	А) Включает наряду с бутербродом напиток либо свежие фрукты
2. Второй завтрак (полдник)	Б) Целесообразно начинать с салата, затем основное энергоёмкое блюдо, затем тонизирующий напиток
3. Обед	В) Включает легко перевариваемые блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц, а также напитки, не возбуждающий нервную систему
4. Ужин	Г) Состоит из блюд, содержание которых может обеспечить компенсацию энергозатрат, произведённых во время трудовой деятельности

**4. Установите соответствие между местонахождением пищи и процессом:**

Местонахождение пищи	Процесс
1. Ротовая полость	А) обработка пищи соляной кислотой и расщепление белков
2. Желудок	Б) механическое изменение пищи
3. Двенадцатиперстная кишка	В) обработка желчью и расщепление липидов

**Тема №4 «Гигиенические принципы режима и организации питания в индустрии гостеприимства»**

Тесты закрытого типа

**1.Продукты питания, обладающие атерогенными свойствами:**

- А) кондитерские изделия
- Б) морковь
- В) свёкла
- Г) растительные масла

**2.К липотропным веществам относят:**

- А) фенилаланин
- Б) лецитин
- В) бензойная кислота
- Г) дихлордифенил

**3.Согласно санитарным правилам разделочные доски на пищеблоке можно хранить:**

- А) на мойке
- Б) в полиэтиленовых пакетах
- В) в тканевых (марлевых) мешках
- Г) установленными на ребро в деревянных ящиках

**4.Блюда, не допускающиеся к реализации в организациях общественного питания образовательных учреждений:**

- А) супы
- Б) молочные каши
- В) яйца
- Г) яичница-глазунья

**5.К работе на пищеблоке не допускаются:**

- А) лица, имеющие гнойничковые поражения кожи
- Б) лица, имеющие хронические заболевания желудочно-кишечного тракта
- В) лица, имеющие наследственные заболевания
- Г) лица, имеющие заболевания сердца

Тесты открытого типа

**1.Гигиена - это** \_\_\_\_\_

**2.Рациональное питание - это** \_\_\_\_\_

**3.Физиология - это** \_\_\_\_\_

**4.Режим питания - это** \_\_\_\_\_

**5.Биологическая ценность - это** \_\_\_\_\_

Тесты на последовательность

**1.Перечислите в возрастающей последовательности овощи и фрукты по содержанию в них аскорбиновой кислоты:**

- А. Груши
- Б. Апельсины
- В. Яблоки
- Г. Черная смородина
- Д. Укроп

**2.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

- А. Сливочное масло
- Б. Печень трески
- В. Шпроты
- Г. Икра зернистая
- Д. Молоко коровье

**3.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

- А. Соя
- Б. Печень трески
- В. Маргарин молочный
- Г. Хлопковое масло
- Д. Подсолнечное масло

**4.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

- А. Творог
- Б. Простокваша
- В. Кефир жирный
- Г. Сметана
- Д. Молоко

**5.Перечислите минеральные вещества в возрастающей последовательности в зависимости от их суточной потребности (для мужчин):**

- А. Магний
- Б. Железо
- В. Кальций
- Г. Фосфор
- Д. Цинк

#### Тесты на соответствие

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

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1 – углеводы | А) 1,2-1,6г |
| 2 – жиры     | Б) 1,4-2,2г |
| 3 – белки    | В) 5-8,5г   |

**2. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:**

- 1- 80%                    А) животного происхождения  
2- 90%                    Б) растительного происхождения  
3- 85%                    В) смешанной

**3. Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:**

1. курага                А) в целом виде с косточками  
2. урюк                    Б) половинками без косточек  
3. кайса                  В) в целом виде без косточек

**4. Соотнесите названия видов основного суточного приема пищи с их описанием:**

Виды основного суточного приёма пищи	Описание видов
1. Завтрак	А) Включает наряду с бутербродом напиток либо свежие фрукты
2. Второй завтрак (полдник)	Б) Целесообразно начинать с салата, затем основное энергоёмкое блюдо, затем тонизирующий напиток
3. Обед	В) Включает легко перевариваемые блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц, а также напитки, не возбуждающий нервную систему
4. Ужин	Г) Состоит из блюд, содержание которых может обеспечить компенсацию энергозатрат, произведённых во время трудовой деятельности

**5. Установите соответствие между местонахождением пищи и процессом:**

Местонахождение пищи	Процесс
1. Ротовая полость	А) обработка пищи соляной кислотой и расщепление белков
2. Желудок	Б) механическое изменение пищи
3. Двенадцатиперстная кишка	В) обработка желчью и расщепление липидов

**Тема №5 «Химический состав и энергетическая ценность рациона питания. Витамины. Микроэлементы»**

Тесты закрытого типа

**1. Витамины – это амины жизни. Какой витамин в организме образуется из провитамина бета-каротина?**

- А) А1  
Б) В1

В) В12

Г) С

**2. У больного циррозом печени отмечено ухудшение зрения в сумерках. Что из следующего является наиболее вероятной причиной?**

А) Нарушение всасывание витамина А в кишечнике

Б) Недостаточное поступление витамина А с продуктами питания

В) Чрезмерное поступление витамина А с продуктами питания

Г) Нарушение преобразования транс-ретинала в цис-ретиналь

**3. Процесс свёртывания крови в норме не может осуществляться без присутствия некоторых витаминов. Какой витамин принимает участие в этом процессе?**

А) Витамин К

Б) Витамин В6

В) Витамин С

Г) Витамин Е

**4. Через 20 минут после пореза кожи женщина обратила внимание на то, что рана не перестаёт кровоточить. Отсутствие какого витамина вызывает такое состояние?**

А) Витамин Е

Б) Витамин К

В) Витамин А

Г) Витамин РР

**5. Недостаток в организме человека витамина С приводит к заболеванию:**

А) куриной слепотой

Б) сахарным диабетом

В) цингой

Г) рахитом

Тесты открытого типа

**1. Микроэлементы - это \_\_\_\_\_**

**2. Витамины - это \_\_\_\_\_**

**3. \_\_\_\_\_ обеспечивает наш организм питательными веществами, которые требуются ему для выработки энергии, образования тканей и поддержания их жизнедеятельности.**

**4. При длительном хранении витамин А \_\_\_\_\_**

**5. Под влиянием ультрафиолетовых лучей образуется \_\_\_\_\_, отсутствие которого вызывает у детей \_\_\_\_\_**

Тесты на последовательность

**1.Перечислите в возрастающей последовательности овощи и фрукты по содержанию в них аскорбиновой кислоты:**

- А. Груши
- Б. Апельсины
- В. Яблоки
- Г. Черная смородина
- Д. Укроп

**2.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

- А. Сливочное масло
- Б. Печень трески
- В. Шпроты
- Г. Икра зернистая
- Д. Молоко коровье

**3.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

- А. Соя
- Б. Печень трески
- В. Маргарин молочный
- Г. Хлопковое масло
- Д. Подсолнечное масло

**4.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

- А. Творог
- Б. Простокваша
- В. Кефир жирный
- Г. Сметана
- Д. Молоко

**5.Перечислите минеральные вещества в возрастающей последовательности в зависимости от их суточной потребности (для мужчин):**

- А. Магний
- Б. Железо
- В. Кальций
- Г. Фосфор
- Д. Цинк

Тесты на соответствие

**1.Установите соответствие между микроэлементом и его пищевым источником:**

Микроэлемент	Пищевые источники
--------------	-------------------



1. Железо	А)печень,горох,грибы
2.Йод	Б)вода
3.Марганец	В)морская капуста
4.Фтор	Г)черника,овёс,рис

**2. Установите соответствие между микроэлементом и его суточной потребностью:**

Микроэлемент	Суточная потребность (мг)
1. медь	А)2
2. цинк	Б)0,1-0,2
3. кобальт	В)10-15

**3. Установите соответствие между микроэлементом и признаком его дефицита:**

Микроэлемент	Признаки дефицита
1.хром	А)диарея,дерматиты
2.селен	Б)гипохромная анемия
3.железо	В)гипергликемия
4.цинк	Г)нарушение иммунитета

**4. Установите соответствие между микроэлементом и его пищевым источником:**

Микроэлемент	Пищевые источники
1.магний	А)соль,сыры
2.хлор	Б)консервы, соль
3.фосфор	В)соевая мука,рис,рыба,яйца
4.натрий	Г)арбузы,гречневая крупа

**5. Установите соответствие между микроэлементом и его суточной потребностью:**

Микроэлемент	Суточная потребность (мг)
1. кальций	А)0,8-1

2. магний	Б)0,4-0,5
3. калий	В)2,5-5

## Тема №6 «Меню-раскладка блюд. Основы питьевого режима»

### Тесты закрытого типа

#### **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.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

#### **4.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
- Г) следует обжаривать на медленном огне

#### **5.Магний влияет на нервную, мышечную, сердечную деятельность. Больше всего его содержится:**

- А) в мясе
- Б) в рыбе
- В) в хлебе
- Г) в яйцах

### Тесты открытого типа

**1.Питьевой режим - это \_\_\_\_\_**

**2.Рациональное питание - это \_\_\_\_\_**

3. Физиология - это \_\_\_\_\_

4. Режим питания - это \_\_\_\_\_

5. Биологическая ценность - это \_\_\_\_\_

### Тесты на последовательность

**1. Перечислите в возрастающей последовательности овощи и фрукты по содержанию в них аскорбиновой кислоты:**

- А. Груши
- Б. Апельсины
- В. Яблоки
- Г. Черная смородина
- Д. Укроп

**2. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

- А. Сливочное масло
- Б. Печень трески
- В. Шпроты
- Г. Икра зернистая
- Д. Молоко коровье

**3. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

- А. Соя
- Б. Печень трески
- В. Маргарин молочный
- Г. Хлопковое масло
- Д. Подсолнечное масло

**4. Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

- А. Творог
- Б. Простокваша
- В. Кефир жирный
- Г. Сметана
- Д. Молоко

**5. Перечислите минеральные вещества в возрастающей последовательности в зависимости от их суточной потребности (для мужчин):**

- А. Магний
- Б. Железо
- В. Кальций
- Г. Фосфор
- Д. Цинк

## Тесты на соответствие

### **1. Укажите соответствие нормы потребления основных пищевых веществ из расчёта на 1кг массы человека:**

- 1 – углеводы                    А) 1,2-1,6г  
2 – жиры                        Б) 1,4-2,2г  
3 – белки                        В) 5-8,5г

### **2. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:**

- 1 - 80%                        А) животного происхождения  
2 - 90%                        Б) растительного происхождения  
3 - 85%                        В) смешанной

### **3. Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:**

- 1.курага                    А) в целом виде с косточками  
2.урюк                        Б) половинками без косточек  
3.кайса                      В) в целом виде без косточек

### **4. Установите соответствие между временем переваривания и продуктами:**

Продукты	Время переваривания
1.вода	А)5,5-6 часов
2.свинина	Б)3 часа
3.орехи	В)15-20 минут

### **5. Установите соответствие между местонахождением пищи и процессом:**

Местонахождение пищи	Процесс
1.Ротовая полость	А) обработка пищи соляной кислотой и расщепление белков
2.Желудок	Б) механическое изменение пищи
3.Двенадцатиперстная кишка	В) обработка желчью и расщепление липидов

**Тема №7 «Здоровый образ жизни и питание. Мировой и отечественный опыт организации питания»**

Тесты закрытого типа

**1.Что входит в понятие здорового образа жизни :**

- а) умственное воспитание
- б) Правильное питание
- в) развитие особых навыков и умений
- г) правила этикета

**2.Здоровый образ жизни направлен на:**

- а) развитие паталогий
- б) воспитание моральных ценностей
- в)борьбу с экологическими проблемами
- г)укрепление организма

**3.Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает :**

- а) радиоактивные вещества
- б) никотин
- в) эфирные масла
- г) цианистый водород

**4.Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность :**

- а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли
- б) вода, белки, жиры и углеводы
- в) белки, жиры, углеводы
- г) жиры и углеводы

**5.Что такое закаливание?**

- а)Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
- б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в) Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г) Купание в зимнее время

Тесты открытого типа

- 1.Здоровый образ жизни - это \_\_\_\_\_**
- 2.Алиментарные заболевания - это \_\_\_\_\_**
- 3.Физиология - это \_\_\_\_\_**
- 4.Режим питания - это \_\_\_\_\_**
- 5.Биологическая ценность - это \_\_\_\_\_**

## Тесты на последовательность

**1.Перечислите в возрастающей последовательности овощи и фрукты по содержанию в них аскорбиновой кислоты:**

- А. Груши
- Б. Апельсины
- В. Яблоки
- Г. Черная смородина
- Д. Укроп

**2.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

- А. Сливочное масло
- Б. Печень трески
- В. Шпроты
- Г. Икра зернистая
- Д. Молоко коровье

**3.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

- А. Соя
- Б. Печень трески
- В. Маргарин молочный
- Г. Хлопковое масло
- Д. Подсолнечное масло

**4.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

- А. Творог
- Б. Простокваша
- В. Кефир жирный
- Г. Сметана
- Д. Молоко

**5.Перечислите минеральные вещества в возрастающей последовательности в зависимости от их суточной потребности (для мужчин):**

- А. Магний
- Б. Железо
- В. Кальций
- Г. Фосфор
- Д. Цинк

## Тесты на соответствие

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

1 – углеводы                    А) 1,2-1,6г

2 – жиры                        Б) 1,4-2,2г

3 – белки                        В) 5-8,5г

**2. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:**

1- 80%                        А) животного происхождения

2 - 90%                        Б) растительного происхождения

3 - 85%                        В) смешанной

**3. Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:**

1. курага                      А) в целом виде с косточками

2. урюк                        Б) половинками без косточек

3. кайса                        В) в целом виде без косточек

**4. Соотнесите названия видов основного суточного приема пищи с их описанием:**

Виды основного суточного приёма пищи	Описание видов
1. Завтрак	А) Включает наряду с бутербродом напитков либо свежие фрукты
2. Второй завтрак (полдник)	Б) Целесообразно начинать с салата, затем основное энергоёмкое блюдо, затем тонизирующий напиток
3. Обед	В) Включает легко перевариваемые блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц, а также напитки, не возбуждающий нервную систему
4. Ужин	Г) Состоит из блюд, содержание которых может обеспечить компенсацию энергозатрат, произведённых во время трудовой деятельности

**5. Установите соответствие между критерием формирования ЗОЖ и его характеристикой:**

Критерий формирования ЗОЖ	Характеристика
1, Познавательный	А) его основой является собственная физкультурно-спортивная активность и деятельность
2, Операционный	Б) определяет уровень и динамику основных показателей физического развития

**Тема №8 «Зарубежный опыт общественного питания»**Тесты закрытого типа**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. 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

**4. 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
- Г) следует обжаривать на медленном огне

**5. Магний влияет на нервную, мышечную, сердечную деятельность. Больше всего его содержится:**

- А) в мясе
- Б) в рыбе
- В) в хлебе
- Г) в яйцах

Тесты открытого типа**1. Рациональное питание - это \_\_\_\_\_****2. Физиология - это \_\_\_\_\_****3. Режим питания - это \_\_\_\_\_****4. Биологическая ценность - это \_\_\_\_\_**



## 5. Углеводы - это \_\_\_\_\_

### Тесты на последовательность

**1. Перечислите в возрастающей последовательности овощи и фрукты по содержанию в них аскорбиновой кислоты:**

- А. Груши
- Б. Апельсины
- В. Яблоки
- Г. Черная смородина
- Д. Укроп

**2. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

- А. Сливочное масло
- Б. Печень трески
- В. Шпроты
- Г. Икра зернистая
- Д. Молоко коровье

**3. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

- А. Соя
- Б. Печень трески
- В. Маргарин молочный
- Г. Хлопковое масло
- Д. Подсолнечное масло

**4. Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

- А. Творог
- Б. Простокваша
- В. Кефир жирный
- Г. Сметана
- Д. Молоко

**5. Перечислите минеральные вещества в возрастающей последовательности в зависимости от их суточной потребности (для мужчин):**

- А. Магний
- Б. Железо
- В. Кальций
- Г. Фосфор
- Д. Цинк

### Тесты на соответствие

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

- 1 – углеводы            А) 1,2-1,6г  
 2 – жиры                Б) 1,4-2,2г  
 3 – белки                В) 5-8,5г

**2. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:**

- 1- 80%                    А) животного происхождения  
 2- 90%                    Б) растительного происхождения  
 3 - 85%                   В) смешанной

**3. Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:**

1. курага                А) в целом виде с косточками  
 2. урюк                    Б) половинками без косточек  
 3. кайса                  В) в целом виде без косточек

**4. Соотнесите названия видов основного суточного приема пищи с их описанием:**

Виды основного суточного приёма пищи	Описание видов
1. Завтрак	А) Включает наряду с бутербродом напиток либо свежие фрукты
2. Второй завтрак (полдник)	Б) Целесообразно начинать с салата, затем основное энергоёмкое блюдо, затем тонизирующий напиток
3. Обед	В) Включает легко перевариваемые блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц, а также напитки, не возбуждающий нервную систему
4. Ужин	Г) Состоит из блюд, содержание которых может обеспечить компенсацию энергозатрат, произведённых во время трудовой деятельности

**5. Установите соответствие между критерием формирования ЗОЖ и его характеристикой:**

Критерий формирования ЗОЖ	Характеристика
1, Познавательный	А) его основой является собственная физкультурно-спортивная активность и деятельность
2, Операционный	Б) определяет уровень и динамику основных показателей физического развития
3, Оценочный	В) включает исторические, философские, социологические подходы к изучению и определению целей и задач

**Тема №9 «Продукты ГМО»**

Тесты закрытого типа

**1. Обмен веществ и энергии – это:**

- А) процесс ассимиляции
- Б) процесс диссимиляции
- В) процессы ассимиляции и диссимиляции, протекающие одновременно
- Г) процесс пищеварения

**2. Фитонциды содержатся в:**

- А) лимонах
- Б) хурме
- В) помидорах
- Г) картофеле

**3. К пищевым веществам относят**

- А) продукты питания
- Б) белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду
- В) продукты питания растительного происхождения
- Г) продукты питания животного происхождения

**4. 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
- Г) распределение пищи по объёму и калорийности

**5. Это соединение известно как универсальный источник энергии для всех биохимических процессов**

- А) АТФ
- Б) глюкоза
- В) НАДФ
- Г) ДНК

Тесты открытого типа

**1. Энергетический обмен - это \_\_\_\_\_**

**2. Белки - это \_\_\_\_\_**

**3. Сбалансированное питание - это \_\_\_\_\_**

**4. Аллергия - это \_\_\_\_\_**

**5. Суточное потребление - это \_\_\_\_\_**

Тесты на последовательность

**1. Установите последовательность процессов пищеварения:**

- 1) всасывание аминокислот и глюкозы
- 2) механическое изменение пищи
- 3) обработка желчью и расщепление липидов
- 4) всасывание воды и минеральных солей
- 5) обработка пищи соляной кислотой и расщепление белков

**2.** Вставьте в текст «Этапы энергетического обмена» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого цифровые обозначения. Запишите в текст цифры выбранных ответов, а затем получившуюся последовательность цифр (по тексту) впишите в приведённую ниже таблицу.

Энергетический обмен происходит в несколько этапов. Первый этап протекает в \_\_\_\_\_ (А) системе животного. Он характеризуется тем, что сложные органические вещества расщепляются до менее сложных.

Второй этап протекает в \_\_\_\_\_ (Б) и назван бескислородным этапом, так как осуществляется без участия кислорода. Другое его название — \_\_\_\_\_ (В). Третий этап энергетического обмена — кислородный — осуществляется непосредственно внутри \_\_\_\_\_ (Г) на кристах, где при участии ферментов происходит синтез АТФ.

- |                             |                          |                      |                |
|-----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------|
| 1) гликолиз                 | 2) лизосома              | 3) митохондрия       | 4) кровеносная |
| 5) пищеварительная жидкость | 6) межклеточная жидкость | 7) цитоплазма клетки | 8) фотолит     |

**3. Перечислите в возрастающей последовательности овощи и фрукты по содержанию в них аскорбиновой кислоты:**

- А. Груши
- Б. Апельсины
- В. Яблоки
- Г. Черная смородина
- Д. Укроп

**4. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

- А. Сливочное масло
- Б. Печень трески
- В. Шпроты
- Г. Икра зернистая
- Д. Молоко коровье

**5. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

- А. Соя
- Б. Печень трески
- В. Маргарин молочный
- Г. Хлопковое масло
- Д. Подсолнечное масло

**6. Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

- А. Творог
- Б. Простокваша
- В. Кефир жирный

Г. Сметана

Д. Молоко

**7.Перечислите минеральные вещества в возрастающей последовательности в зависимости от их суточной потребности (для мужчин):**

А. Магний

Б. Железо

В. Кальций

Г. Фосфор

Д. Цинк

Тесты на соответствие

**1.Распределите, какой и при каких условиях преобладает процесс**

1. диссимиляция      А) при повышенных физических нагрузках

2. ассимиляция      Б) при болезнях и голодании

В) при росте и развитии организма

**2.Установите соответствие между временем переваривания и продуктами:**

Продукты	Время переваривания
1.вода	А) 5,5-6 часов
2.свинина	Б) 3 часа
3.орехи	В) 15-20 минут

**3.Установите соответствие между местонахождением пищи и процессом:**

Местонахождение пищи	Процесс
1.Ротовая полость	А) обработка пищи соляной кислотой и расщепление белков
2.Желудок	Б) механическое изменение пищи
3.Двенадцатиперстная кишка	В) обработка желчью и расщепление липидов

**Шкала оценивания:** ...балльная.

**Критерии оценивания:**

Каждый вопрос (задание) в тестовой форме оценивается по дихотомической шкале: выполнено – 1 балл, не выполнено – 0 баллов.

Применяется следующая шкала перевода баллов в оценку по 5-балльной шкале:

11-15 баллов соответствуют оценке «отлично»;  
6-10 баллов – оценке «хорошо»;  
1-5 баллов – оценке «удовлетворительно»;  
баллов и менее – оценке «неудовлетворительно».

## **1.5 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

### **Тема №1 «Основы рационального питания. Концепция сбалансированного питания»**

1. Основные функции пищеварительной системы.
2. Физиологическая потребность организма в энергии и пищевых веществах.
3. Рациональное питание и его роль в жизни человека.

### **Тема №2 «Особенности обмена веществ и энергии организма. Физиологические нормы потребления. Адекватность возрастным возможностям организма»**

1. Суточная потребность в энергии для различных групп населения.
2. Сбалансированность рациона по белковому составу.
3. Понятие о сбалансированном питании человека.

### **Тема №3 «Характеристика и источники основных нутриентов. Требования к пищевому рациону»**

1. Оценка биологической ценности белка.
2. Сбалансированность рациона по жирнокислотному составу.
3. Продукты, которые могут спровоцировать аллергию у человека.

### **Тема №4 «Гигиенические принципы режима и организации питания в индустрии гостеприимства»**

1. Сбалансированность рациона по углеводному составу.
2. Гликемический индекс пищевых продуктов.
3. Влияние технологической обработки на пищевую и биологическую ценность продуктов питания.

### **Тема №5 «Химический состав и энергетическая ценность рациона питания. Витамины. Микроэлементы»**

1. Современные научные теории и концепции питания.
2. Культура питания здорового человека.

### 3.Режим питания детей и подростков.

#### **Тема №6 «Меню-раскладка блюд. Основы питьевого режима»**

1. Оптимизация питания населения.
2. Специализированное и лечебно–профилактическое питание.
- 3.Питьевая диета и ее влияние на организм человека.

#### **Тема №7 «Определение понятия «здоровье». Факторы, определяющие здоровье»**

1. Система диет в лечебном питании.
2. Составление суточного рациона питания.
3. Пищеварительная система человека.

#### **Тема №8 «Зарубежный опыт общественного питания»**

1. Характеристика веществ, входящих в состав пищевых продуктов.
2. Характеристика концепций рационального питания.
3. Характеристика групп пищевых продуктов.

#### **Тема №9 «Продукты ГМО»**

- 1.Пищевые продукты из генетически модифицированных продуктов.
2. Биологические добавки.
3. Биологически активные добавки к пище и их гигиеническая оценка.

...

**Шкала оценивания:** ...балльная.

**Критерии оценивания** (нижеследующие критерии оценки являются примерными и могут корректироваться):

**3 баллов** (или оценка «отлично») выставляется обучающемуся, если тема реферата раскрыта полно и глубоко, при этом убедительно и аргументированно изложена собственная позиция автора по рассматриваемому вопросу; структура реферата логична; изучено большое количество актуальных источников, грамотно сделаны ссылки на источники; самостоятельно подобран яркий иллюстративный материал; сделан обоснованный убедительный вывод; отсутствуют замечания по оформлению реферата.

**2 баллов** (или оценка «хорошо») выставляется обучающемуся, если тема реферата раскрыта полно и

глубоко, сделана попытка самостоятельного осмысления темы; структура реферата логична; изучено достаточное количество источников, имеются ссылки на источники; приведены уместные примеры; сделан обоснованный вывод; имеют место незначительные недочеты в содержании и (или) оформлении реферата.

**1 баллов** (или оценка «удовлетворительно») выставляется обучающемуся, если тема реферата раскрыта неполно и (или) в изложении темы имеются недочеты и ошибки; структура реферата логична; количество изученных источников менее рекомендуемого, сделаны ссылки на источники; приведены общие примеры; вывод сделан, но имеет признаки неполноты и неточности; имеются замечания к содержанию и (или) оформлению реферата.

**0 баллов** (или оценка «неудовлетворительно») выставляется обучающемуся, если содержание реферата имеет явные признаки плагиата и (или) тема реферата не раскрыта и (или) в изложении темы имеются грубые ошибки; материал не структурирован, излагается непоследовательно и сбивчиво; количество изученных источников значительно менее рекомендуемого, неправильно сделаны ссылки на источники или они отсутствуют; не приведены примеры или приведены неверные примеры; отсутствует вывод или вывод расплывчат и неконкретен; оформление реферата не соответствует требованиям.



## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 2.1 ТЕСТЫ ЗАКРЫТОГО ТИПА

#### 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. 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

#### 4. 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
- Г) следует обжаривать на медленном огне

#### 5. Магний влияет на нервную, мышечную, сердечную деятельность. Больше всего его содержится:

- А) в мясе
- Б) в рыбе
- В) в хлебе
- Г) в яйцах

#### 6. Обмен веществ и энергии – это:

- А) процесс ассимиляции
- Б) процесс диссимиляции
- В) процессы ассимиляции и диссимиляции, протекающие одновременно
- Г) процесс пищеварения

#### 7. Фитонциды содержатся в:

- А) лимонах
- Б) хурме
- В) помидорах
- Г) картофеле

#### 8. К пищевым веществам относят

- А) продукты питания
- Б) белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду
- В) продукты питания растительного происхождения
- Г) продукты питания животного происхождения

**9.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
- Г) распределение пищи по объёму и калорийности

**10.Это соединение известно как универсальный источник энергии для всех биохимических процессов**

- А) АТФ
- Б) глюкоза
- В) НАДФ
- Г) ДНК

**11. Физиологические нормы питания для различных групп населения базируются на концепции питания:**

- А) эволюционного
- Б) сбалансированного
- В) функционального
- Г) комбинаторного

**12.Оптимальное соотношение Б: Ж: У в суточном пищевом рационе взрослого трудоспособного населения Украины:**

- А)1:1:4
- Б)1:1,2: 4,6
- В)1:0,8: 5
- Г)1:1: 5,8

**13.Продукты - источники витамина ретинола:**

- А) зелень, овощи, фрукты
- Б) печень рыб и животных, яйца, молочные продукты
- В) морковь, абрикосы, томаты
- Г) красный сладкий перец, хрен, облепиха

**14.Продукты - источники каротина:**

- А) икра кетовая и паюсная
- Б) печень морских рыб и животных
- В) морковь, томаты, красный перец
- Г) огурец, капуста, укроп

**15.Суточная потребность в железе для мужчин в сутки, мг:**

- А)15
- Б)20
- В)25
- Г)55

**16.Продукты питания, обладающие атерогенными свойствами:**

- А) кондитерские изделия
- Б) морковь
- В) свёкла

Г) растительные масла

**17.К липотропным веществам относят:**

А) фенилаланин

Б) лецитин

В) бензойная кислота

Г) дихлордифенил

**18.Согласно санитарным правилам разделочные доски на пищеблоке можно хранить:**

А) на мойке

Б) в полиэтиленовых пакетах

В) в тканевых (марлевых) мешках

Г) установленными на ребро в деревянных ящиках

**19.Блюда, не допускающиеся к реализации в организациях общественного питания образовательных учреждений:**

А) супы

Б) молочные каши

В) яйца

Г) яичница-глазунья

**20.К работе на пищеблоке не допускаются:**

А) лица, имеющие гнойничковые поражения кожи

Б) лица, имеющие хронические заболевания желудочно-кишечного тракта

В) лица, имеющие наследственные заболевания

Г) лица, имеющие заболевания сердца

**21.Витамины – это амины жизни. Какой витамин в организме образуется из провитамина бета-каротина?**

А) А1

Б) В1

В) В12

Г) С

**22.У больного циррозом печени отмечено ухудшение зрения в сумерках. Что из следующего является наиболее вероятной причиной?**

А) Нарушение всасывание витамина А в кишечнике

Б) Недостаточное поступление витамина А с продуктами питания

В) Чрезмерное поступление витамина А с продуктами питания

Г) Нарушение преобразования транс-ретинала в цис-ретиаль

**23.Процесс свёртывания крови в норме не может осуществляться без присутствия некоторых витаминов. Какой витамин принимает участие в этом процессе?**

А) Витамин К

Б) Витамин В6

В) Витамин С

Г) Витамин Е

**24.Через 20 минут после пореза кожи женщина обратила внимание на то, что рана не перестаёт кровоточить. Отсутствие какого витамина вызывает такое состояние?**

А) Витамин Е

Б) Витамин К

- В) Витамина А
- Г) Витамина РР

**25. Недостаток в организме человека витамина С приводит к заболеванию:**

- А) куриной слепотой
- Б) сахарным диабетом
- В) цингой
- Г) рахитом

**26. 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

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

- А) свиной жир
- Б) говяжий жир
- В) рыбий жир
- Г) оливковое масло

**28. 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

**29. 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
- Г) следует обжаривать на медленном огне

**30. Магний влияет на нервную, мышечную, сердечную деятельность. Больше всего его содержится:**

- А) в мясе
- Б) в рыбе
- В) в хлебе
- Г) в яйцах

**31. Что входит в понятие здорового образа жизни :**

- а) умственное воспитание
- б) Правильное питание
- в) развитие особых навыков и умений
- г) правила этикета

**32. Здоровый образ жизни направлен на:**

- а) развитие паталогий
- б) воспитание моральных ценностей
- в) борьбу с экологическими проблемами
- г) укрепление организма

**33.Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает :**

- а) радиоактивные вещества
- б) никотин
- в) эфирные масла
- г) цианистый водород

**34.Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность :**

- а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли
- б) вода, белки, жиры и углеводы
- в) белки, жиры, углеводы
- г) жиры и углеводы

**35.Что такое закаливание?**

- а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
- б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в) Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г) Купание в зимнее время

**36.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

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

- А) свиной жир
- Б) говяжий жир
- В) рыбий жир
- Г) оливковое масло

**38.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

**39.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**

**Г) следует обжаривать на медленном огне**

**40.Магний влияет на нервную, мышечную, сердечную деятельность. Больше всего его содержится:**

- А) в мясе
- Б) в рыбе
- В) в хлебе
- Г) в яйцах

**41. Обмен веществ и энергии – это:**

- А) процесс ассимиляции

- Б) процесс диссимиляции
- В) процессы ассимиляции и диссимиляции, протекающие одновременно
- Г) процесс пищеварения

**42. Фитонциды содержатся в:**

- А) лимонах
- Б) хурме
- В) помидорах
- Г) картофеле

**43. К пищевым веществам относят**

- А) продукты питания
- Б) белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду
- В) продукты питания растительного происхождения
- Г) продукты питания животного происхождения

**44. 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
- Г) распределение пищи по объёму и калорийности

**45. Это соединение известно как универсальный источник энергии для всех биохимических процессов**

- А) АТФ
- Б) глюкоза
- В) НАДФ
- Г) ДНК

## 2.2 ТЕСТЫ ОТКРЫТОГО ТИПА

1. Рациональное питание - это \_\_\_\_\_
2. Физиология - это \_\_\_\_\_
3. Режим питания - это \_\_\_\_\_
4. Биологическая ценность - это \_\_\_\_\_
5. Углеводы - это \_\_\_\_\_
6. Энергетический обмен - это \_\_\_\_\_
7. Белки - это \_\_\_\_\_
8. Сбалансированное питание - это \_\_\_\_\_
9. Аллергия - это \_\_\_\_\_
10. Суточное потребление - это \_\_\_\_\_
11. Жиры - это \_\_\_\_\_
12. Белки - это \_\_\_\_\_
13. Верхний допустимый уровень потребления – это \_\_\_\_\_
14. Режим питания - это \_\_\_\_\_
15. Углеводы - это \_\_\_\_\_
16. Гигиена - это \_\_\_\_\_
17. Рациональное питание - это \_\_\_\_\_
18. Физиология - это \_\_\_\_\_
19. Режим питания - это \_\_\_\_\_

20. Биологическая ценность - это \_\_\_\_\_
21. Микроэлементы - это \_\_\_\_\_
22. Витамины - это \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_ обеспечивает наш организм питательными веществами, которые требуются ему для выработки энергии, образования тканей и поддержания их жизнедеятельности.
24. При длительном хранении витамин А \_\_\_\_\_
25. Под влиянием ультрафиолетовых лучей образуется \_\_\_\_\_, отсутствие которого вызывает у детей \_\_\_\_\_
26. Режим питания - это \_\_\_\_\_
27. Рациональное питание - это \_\_\_\_\_
28. Физиология - это \_\_\_\_\_
29. Режим питания - это \_\_\_\_\_
30. Биологическая ценность - это \_\_\_\_\_
31. Здоровый образ жизни - это \_\_\_\_\_
32. Алиментарные заболевания - это \_\_\_\_\_
33. Физиология - это \_\_\_\_\_
34. Режим питания - это \_\_\_\_\_
35. Биологическая ценность - это \_\_\_\_\_
36. Рациональное питание - это \_\_\_\_\_
37. Физиология - это \_\_\_\_\_
38. Режим питания - это \_\_\_\_\_
39. Биологическая ценность - это \_\_\_\_\_
40. Углеводы - это \_\_\_\_\_
41. Энергетический обмен - это \_\_\_\_\_
42. Белки - это \_\_\_\_\_
43. Сбалансированное питание - это \_\_\_\_\_
44. Аллергия - это \_\_\_\_\_
45. Суточное потребление - это \_\_\_\_\_

### 2.3 ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

1. Перечислите в возрастающей последовательности овощи и фрукты по содержанию в них аскорбиновой кислоты:

- А. Груши
- Б. Апельсины
- В. Яблоки
- Г. Черная смородина
- Д. Укроп

2. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:

- А. Сливочное масло
- Б. Печень трески
- В. Шпроты
- Г. Икра зернистая

Д. Молоко коровье

**3. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

А. Соя

Б. Печень трески

В. Маргарин молочный

Г. Хлопковое масло

Д. Подсолнечное масло

**4. Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

А. Творог

Б. Простокваша

В. Кефир жирный

Г. Сметана

Д. Молоко

**5. Перечислите минеральные вещества в возрастающей последовательности в зависимости от их суточной потребности (для мужчин):**

А. Магний

Б. Железо

В. Кальций

Г. Фосфор

Д. Цинк

**6. Установите последовательность процессов пищеварения:**

1) всасывание аминокислот и глюкозы

2) механическое изменение пищи

3) обработка желчью и расщепление липидов

4) всасывание воды и минеральных солей

5) обработка пищи соляной кислотой и расщепление белков

**7. Вставьте в текст «Этапы энергетического обмена» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого цифровые обозначения. Запишите в текст цифры выбранных ответов, а затем получившуюся последовательность цифр (по тексту) впишите в приведённую ниже таблицу.**

### ЭТАПЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ОБМЕНА

Энергетический обмен происходит в несколько этапов. Первый этап протекает в \_\_\_\_\_ (А) системе животного. Он характеризуется тем, что сложные органические вещества расщепляются до менее сложных.

Второй этап протекает в \_\_\_\_\_ (Б) и назван бескислородным этапом, так как осуществляется без участия кислорода. Другое его название — \_\_\_\_\_ (В).

Третий этап энергетического обмена — кислородный — осуществляется непосредственно внутри \_\_\_\_\_ (Г) на кристах, где при участии ферментов происходит синтез АТФ.

### ПЕРЕЧЕНЬ ТЕРМИНОВ:

1) гликолиз

2) лизосома

3) митохондрия

4) кровеносная

5)

6) межклеточная

7) цитоплазма

8) фотолиз



пищеварительная жидкость                      клетки

**8.Перечислите в возрастающей последовательности овощи и фрукты по содержанию в них аскорбиновой кислоты:**

- А. Груши
- Б. Апельсины
- В. Яблоки
- Г. Черная смородина
- Д. Укроп

**9.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

- А. Сливочное масло
- Б. Печень трески
- В. Шпроты
- Г. Икра зернистая
- Д. Молоко коровье

**10.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

- А. Соя
- Б. Печень трески
- В. Маргарин молочный
- Г. Хлопковое масло
- Д. Подсолнечное масло

**11.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

- А. Творог
- Б. Простокваша
- В. Кефир жирный
- Г. Сметана
- Д. Молоко

**12.Перечислите минеральные вещества в возрастающей последовательности в зависимости от их суточной потребности (для мужчин):**

- А. Магний
- Б. Железо
- В. Кальций
- Г. Фосфор
- Д. Цинк

**13.Установите последовательность процессов пищеварения:**

- 1) всасывание аминокислот и глюкозы
- 2) механическое изменение пищи
- 3) обработка желчью и расщепление липидов
- 4) всасывание воды и минеральных солей
- 5) обработка пищи соляной кислотой и расщепление белков

**14.Вставьте в текст «Этапы энергетического обмена» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого цифровые обозначения. Запишите в текст цифры выбранных ответов, а затем получившуюся последовательность цифр (по тексту) впишите в приведённую ниже таблицу.**

Энергетический обмен происходит в несколько этапов. Первый этап протекает в \_\_\_\_\_ (А) системе животного. Он характеризуется тем, что сложные органические вещества расщепляются до менее сложных.

Второй этап протекает в \_\_\_\_\_ (Б) и назван бескислородным этапом, так как осуществляется без участия кислорода. Другое его название — \_\_\_\_\_ (В).

Третий этап энергетического обмена — кислородный — осуществляется непосредственно внутри \_\_\_\_\_ (Г) на кристах, где при участии ферментов происходит синтез АТФ.

- |                             |                          |                      |                |
|-----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------|
| 1) гликолиз                 | 2) лизосома              | 3) митохондрия       | 4) кровеносная |
| 5) пищеварительная жидкость | 6) межклеточная жидкость | 7) цитоплазма клетки | 8) фотолиз     |

**15. Перечислите в возрастающей последовательности овощи и фрукты по содержанию в них аскорбиновой кислоты:**

- А. Груши
- Б. Апельсины
- В. Яблоки
- Г. Черная смородина
- Д. Укроп

**16. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

- А. Сливочное масло
- Б. Печень трески
- В. Шпроты
- Г. Икра зернистая
- Д. Молоко коровье

**17. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

- А. Соя
- Б. Печень трески
- В. Маргарин молочный
- Г. Хлопковое масло
- Д. Подсолнечное масло

**18. Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

- А. Творог
- Б. Простокваша
- В. Кефир жирный
- Г. Сметана
- Д. Молоко

**19. Перечислите минеральные вещества в возрастающей последовательности в зависимости от их суточной потребности (для мужчин):**

- А. Магний
- Б. Железо
- В. Кальций
- Г. Фосфор

Д. Цинк

**20.Перечислите в возрастающей последовательности овощи и фрукты по содержанию в них аскорбиновой кислоты:**

А. Груши

Б. Апельсины

В. Яблоки

Г. Черная смородина

Д. Укроп

**21.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

А. Сливочное масло

Б. Печень трески

В. Шпроты

Г. Икра зернистая

Д. Молоко коровье

**22.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

А. Соя

Б. Печень трески

В. Маргарин молочный

Г. Хлопковое масло

Д. Подсолнечное масло

**23.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

А. Творог

Б. Простокваша

В. Кефир жирный

Г. Сметана

Д. Молоко

**24.Перечислите минеральные вещества в возрастающей последовательности в зависимости от их суточной потребности (для мужчин):**

А. Магний

Б. Железо

В. Кальций

Г. Фосфор

Д.Цинк

**25.Перечислите в возрастающей последовательности овощи и фрукты по содержанию в них аскорбиновой кислоты:**

А. Груши

Б. Апельсины

В. Яблоки

Г. Черная смородина

Д. Укроп

**26.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

А. Сливочное масло

- Б. Печень трески
- В. Шпроты
- Г. Икра зернистая
- Д. Молоко коровье

**27.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

- А. Соя
- Б. Печень трески
- В. Маргарин молочный
- Г. Хлопковое масло
- Д. Подсолнечное масло

**28.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

- А. Творог
- Б. Простокваша
- В. Кефир жирный
- Г. Сметана
- Д. Молоко

**29.Перечислите минеральные вещества в возрастающей последовательности в зависимости от их суточной потребности (для мужчин):**

- А. Магний
- Б. Железо
- В. Кальций
- Г. Фосфор
- Д. Цинк

**30.Перечислите в возрастающей последовательности овощи и фрукты по содержанию в них аскорбиновой кислоты:**

- А. Груши
- Б. Апельсины
- В. Яблоки
- Г. Черная смородина
- Д. Укроп

**31.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

- А. Сливочное масло
- Б. Печень трески
- В. Шпроты
- Г. Икра зернистая
- Д. Молоко коровье

**32.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

- А. Соя
- Б. Печень трески
- В. Маргарин молочный
- Г. Хлопковое масло
- Д. Подсолнечное масло

**33.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

- А. Творог
- Б. Простокваша
- В. Кефир жирный
- Г. Сметана
- Д. Молоко

**34.Перечислите минеральные вещества в возрастающей последовательности в зависимости от их суточной потребности (для мужчин):**

- А. Магний
- Б. Железо
- В. Кальций
- Г. Фосфор
- Д. Цинк

**35.Перечислите в возрастающей последовательности овощи и фрукты по содержанию в них аскорбиновой кислоты:**

- А. Груши
- Б. Апельсины
- В. Яблоки
- Г. Черная смородина
- Д. Укроп

**36.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

- А. Сливочное масло
- Б. Печень трески
- В. Шпроты
- Г. Икра зернистая
- Д. Молоко коровье

**37.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

- А. Соя
- Б. Печень трески
- В. Маргарин молочный
- Г. Хлопковое масло
- Д. Подсолнечное масло

**38.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

- А. Творог
- Б. Простокваша
- В. Кефир жирный
- Г. Сметана
- Д. Молоко

**39.Перечислите минеральные вещества в возрастающей последовательности в зависимости от их суточной потребности (для мужчин):**

- А. Магний
- Б. Железо

- В. Кальций
- Г. Фосфор
- Д. Цинк

**40. Установите последовательность процессов пищеварения:**

- 1) всасывание аминокислот и глюкозы
- 2) механическое изменение пищи
- 3) обработка желчью и расщепление липидов
- 4) всасывание воды и минеральных солей
- 5) обработка пищи соляной кислотой и расщепление белков

**41. Вставьте в текст «Этапы энергетического обмена» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого цифровые обозначения. Запишите в текст цифры выбранных ответов, а затем получившуюся последовательность цифр (по тексту) впишите в приведённую ниже таблицу.**

Энергетический обмен происходит в несколько этапов. Первый этап протекает в \_\_\_\_\_ (А) системе животного. Он характеризуется тем, что сложные органические вещества расщепляются до менее сложных.

Второй этап протекает в \_\_\_\_\_ (Б) и назван бескислородным этапом, так как осуществляется без участия кислорода. Другое его название — \_\_\_\_\_ (В).

Третий этап энергетического обмена — кислородный — осуществляется непосредственно внутри \_\_\_\_\_ (Г) на кристах, где при участии ферментов происходит синтез АТФ.

- |                             |                          |                      |                |
|-----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------|
| 1) гликолиз                 | 2) лизосома              | 3) митохондрия       | 4) кровеносная |
| 5) пищеварительная жидкость | 6) межклеточная жидкость | 7) цитоплазма клетки | 8) фотолиз     |

**42. Перечислите в возрастающей последовательности овощи и фрукты по содержанию в них аскорбиновой кислоты:**

- А. Груши
- Б. Апельсины
- В. Яблоки
- Г. Черная смородина
- Д. Укроп

**43. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

- А. Сливочное масло
- Б. Печень трески
- В. Шпроты
- Г. Икра зернистая
- Д. Молоко коровье

**44. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

- А. Соя
- Б. Печень трески
- В. Маргарин молочный
- Г. Хлопковое масло
- Д. Подсолнечное масло

**45.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

- А. Творог
- Б. Простокваша
- В. Кефир жирный
- Г. Сметана
- Д. Молоко

**46.Перечислите минеральные вещества в возрастающей последовательности в зависимости от их суточной потребности (для мужчин):**

- А. Магний
- Б. Железо
- В. Кальций
- Г. Фосфор
- Д. Цинк

## 2.4 ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА СООТВЕТСТВИЕ

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

- 1 – углеводы                    А) 1,2-1,6г
- 2 – жиры                        Б) 1,4-2,2г
- 3 – белки                        В) 5-8,5г

**2.Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:**

- 1 - 80%                        А) животного происхождения
- 2 - 90%                        Б) растительного происхождения
- 3 - 85%                        В) смешанной

**3.Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:**

- 1.курага                        А) в целом виде с косточками
- 2.урюк                         Б) половинками без косточек
- 3.кайса                         В) в целом виде без косточек

**4.Соотнесите названия видов основного суточного приема пищи с их описанием:**

Виды основного суточного приёма пищи	Описание видов
1.Завтрак	А) Включает наряду с бутербродом напиток либо свежие фрукты
2.Второй завтрак (полдник)	Б) Целесообразно начинать с салата, затем основное энергоёмкое блюдо, затем тонизирующий напиток
3.Обед	В) Включает легко перевариваемые блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц, а также напитки, не возбуждающий нервную систему
4.Ужин	Г) Состоит из блюд, содержание которых может обеспечить компенсацию энергозатрат, произведённых во время трудовой деятельности

**5. Установите соответствие между критерием формирования ЗОЖ и его характеристикой:**

Критерий формирования ЗОЖ	Характеристика
1. Познавательный	А) его основой является собственная физкультурно-спортивная активность и деятельность
2. Операционный	Б) определяет уровень и динамику основных показателей физического развития
3. Оценочный	В) включает исторические, философские, социологические подходы к изучению и определению целей и задач

**6. Распределите, какой и при каких условиях преобладает процесс**

1. диссимиляция      А) при повышенных физических нагрузках
2. ассимиляция      Б) при болезнях и голодании  
                                 В) при росте и развитии организма

**7. Установите соответствие между временем переваривания и продуктами:**

Продукты	Время переваривания
1. вода	А) 5,5-6 часов

2. свинина	Б) 3 часа
3. орехи	В) 15-20 минут

**8. Установите соответствие между местонахождением пищи и процессом:**

Местонахождение пищи	Процесс
1. Ротовая полость	А) обработка пищи соляной кислотой и расщепление белков
2. Желудок	Б) механическое изменение пищи
3. Двенадцатиперстная кишка	В) обработка желчью и расщепление липидов

**9. Укажите соответствие нормы потребления основных пищевых веществ из расчёта на 1 кг массы человека:**

- 1 – углеводы      А) 1,2-1,6г
- 2 – жиры      Б) 1,4-2,2г
- 3 – белки      В) 5-8,5г

**10. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:**

- 1 - 80%      А) животного происхождения
- 2 - 90%      Б) растительного происхождения
- 3 - 85%      В) смешанной

**11. Соотнесите названия видов основного суточного приема пищи с их описанием:**

Виды основного суточного	Описание видов
--------------------------	----------------



приёма пищи	
1.Завтрак	А) Включает наряду с бутербродом напиток либо свежие фрукты
2.Второй завтрак (полдник)	Б) Целесообразно начинать с салата, затем основное энергоёмкое блюдо, затем тонизирующий напиток
3.Обед	В) Включает легко перевариваемые блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц, а также напитки, не возбуждающий нервную систему
4.Ужин	Г) Состоит из блюд, содержание которых может обеспечить компенсацию энергозатрат, произведённых во время трудовой деятельности

**12. Установите соответствие между местонахождением пищи и процессом:**

Местонахождение пищи	Процесс
1.Ротовая полость	А) обработка пищи соляной кислотой и расщепление белков
2.Желудок	Б) механическое изменение пищи
3. Двенадцатиперстная кишка	В) обработка желчью и расщепление липидов

**13. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:**

- 1- 80%                      А) животного происхождения  
2- 90%                      Б) растительного происхождения  
3- 85%                      В) смешанной

**14. Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:**

- 1.курага                    А) в целом виде с косточками  
2.урюк                      Б) половинками без косточек  
3.кайса                     В) в целом виде без косточек

**15. Соотнесите названия видов основного суточного приема пищи с их описанием:**

Виды основного суточного приёма пищи	Описание видов
1.Завтрак	А) Включает наряду с бутербродом напиток либо свежие фрукты
2.Второй завтрак (полдник)	Б) Целесообразно начинать с салата, затем основное энергоёмкое блюдо, затем тонизирующий напиток
3.Обед	В) Включает легко перевариваемые блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц, а также напитки, не возбуждающий нервную систему
4.Ужин	Г) Состоит из блюд, содержание которых может обеспечить компенсацию энергозатрат, произведённых во время трудовой деятельности

**16. Установите соответствие между местонахождением пищи и процессом:**

Местонахождение пищи	Процесс
1.Ротовая полость	А) обработка пищи соляной кислотой и расщепление белков

2.Желудок	Б) механическое изменение пищи
3.Двенадцатиперстная кишка	В) обработка желчью и расщепление липидов

**17.Установите соответствие между микроэлементом и его пищевым источником:**

Микроэлемент	Пищевые источники
1.Железо	А)печень,горох,грибы
2.Йод	Б)вода
3.Марганец	В)морская капуста
4.Фтор	Г)черника,овёс,рис

**18.Установите соответствие между микроэлементом и его суточной потребностью:**

Микроэлемент	Суточная потребность (мг)
1. медь	А)2
2. цинк	Б)0,1-0,2
3. кобальт	В)10-15

**19.Установите соответствие между микроэлементом и признаком его дефицита:**

Микроэлемент	Признаки дефицита
1.хром	А)диарея,дерматиты
2.селен	Б)гипохромная анемия
3.железо	В)гипергликемия
4.цинк	Г)нарушение иммунитета

**20.Установите соответствие между микроэлементом и его пищевым источником:**

Микроэлемент	Пищевые источники
1.магний	А)соль,сыры
2.хлор	Б)консервы, соль
3.фосфор	В)соевая мука,рис,рыба,яйца
4.натрий	Г)арбузы,гречневая крупа

**21.Установите соответствие между микроэлементом и его суточной потребностью:**

Микроэлемент	Суточная потребность (мг)
--------------	---------------------------

1. кальций	А)0,8-1
2. магний	Б)0,4-0,5
3. калий	В)2,5-5

**22. Укажите соответствие нормы потребления основных пищевых веществ из расчёта на 1кг массы человека:**

1 – углеводы                    А) 1,2-1,6г

2 – жиры                        Б) 1,4-2,2г

3 – белки                        В) 5-8,5г

**23. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:**

1 - 80%                        А) животного происхождения

2 - 90%                        Б) растительного происхождения

3 - 85%                        В) смешанной

**24. Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:**

1.курага                    А) в целом виде с косточками

2.урюк                        Б) половинками без косточек

3.кайса                      В) в целом виде без косточек

**25. Установите соответствие между временем переваривания и продуктами:**

Продукты	Время переваривания
1.вода	А)5,5-6 часов
2.свинина	Б)3 часа
3.орехи	В)15-20 минут

**26. Установите соответствие между местонахождением пищи и процессом:**

Местонахождение пищи	Процесс
1.Ротовая полость	А) обработка пищи соляной кислотой и расщепление белков
2.Желудок	Б) механическое изменение пищи
3.Двенадцатиперстная кишка	В) обработка желчью и расщепление липидов

**27. Укажите соответствие нормы потребления основных пищевых веществ из расчёта на 1кг массы человека:**

1 – углеводы                    А) 1,2-1,6г

2 – жиры                        Б) 1,4-2,2г

3 – белки                        В) 5-8,5г

**28. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:**

1- 80%                        А) животного происхождения

2 - 90%                        Б) растительного происхождения

3 - 85%                        В) смешанной

**29. Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:**

1.курага                    А) в целом виде с косточками

2.урюк                        Б) половинками без косточек

3.кайса                      В) в целом виде без косточек

**30.Соотнесите названия видов основного суточного приема пищи с их описанием:**

Виды основного суточного приёма пищи	Описание видов
1.Завтрак	А)Включает наряду с бутербродом напитков либо свежие фрукты
2.Второй завтрак (полдник)	Б)Целесообразно начинать с салата, затем основное энергоёмкое блюдо,затем тонизирующий напиток
3.Обед	В)Включает легко перевариваемые блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц,а также напитки,не возбуждающий нервную систему
4.Ужин	Г)Состоит из блюд,содержание которых может обеспечить компенсацию энергозатрат,произведённых во время трудовой деятельности

**31.Установите соответствие между критерием формирования ЗОЖ и его характеристикой:**

Критерий формирования ЗОЖ	Характеристика
1,Познавательный	А) его основой является собственная физкультурно-спортивная активность и деятельность
2,Операционный	Б) определяет уровень и динамику основных показателей физического развития
3,Оценочный	В) включает исторические, философские, социологические подходы к изучению и определению целей и задач

**32.Распределите, какой и при каких условиях преобладает процесс**

1. диссимиляция      А) при повышенных физических нагрузках
2. ассимиляция      Б) при болезнях и голодании
- В) при росте и развитии организма

**33.Установите соответствие между временем переваривания и продуктами:**

Продукты	Время переваривания
1.вода	А) 5,5-6 часов
2.свинина	Б) 3 часа
3.орехи	В) 15-20 минут

**34.Установите соответствие между местонахождением пищи и процессом:**

Местонахождение пищи	Процесс
1.Ротовая полость	А) обработка пищи соляной кислотой и

	расщепление белков
2.Желудок	Б) механическое изменение пищи
3.Двенадцатиперстная кишка	В) обработка желчью и расщепление липидов

**Шкала оценивания результатов тестирования:** в соответствии с действующей в университете балльно-рейтинговой системой оценивание результатов промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в рамках 100-балльной шкалы, при этом максимальный балл по промежуточной аттестации обучающихся по очной форме обучения составляет 36 баллов, по очно-заочной и заочной формам обучения – 60 баллов (установлено положением П 02.016).

Максимальный балл за тестирование представляет собой разность двух чисел: максимального балла по промежуточной аттестации для данной формы обучения (36 или 60)

и максимального балла за решение компетентностно-ориентированной задачи (6).

Балл, полученный обучающимся за тестирование, суммируется с баллом, выставленным ему за решение компетентностно-ориентированной задачи.

Общий балл по промежуточной аттестации суммируется с баллами, полученными обучающимся по результатам текущего контроля успеваемости в течение семестра; сумма баллов переводится в оценку по шкале (*указать нужное: по 5-балльной шкале или дихотомической шкале*) следующим образом (*привести одну из двух нижеследующих таблиц*):

Соответствие 100-балльной и 5-балльной шкал

<i>Сумма баллов по 100-балльной шкале</i>	<i>Оценка по 5-балльной шкале</i>
100-85	отлично
84-70	хорошо
69-50	удовлетворительно
49 и менее	неудовлетворительно

## 2.2 КЕЙС - ЗАДАЧИ

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

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

**Задание 3.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов

**Задание 4.** Определить теоретическую и практическую энергетическую ценность 100 г пшеничной обойной муки (в ккал и кДж), в состав которой входит 10 % белков, 2 % жира, 60 % крахмала.

**Задание 5.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

**Задание 6.** Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

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

**Задание 8.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов.

**Задание 9.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов.

**Задание 10.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

**Задание 11.** Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

**Задание 12.** Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов.

**Задание 13.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов.

**Задание 14.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов.

**Задание 15.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков,

57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

**Задание 16.** Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

**Задание 17.** Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов.

**Задание 18.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов.

**Задание 19.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов.

**Задание 20.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

**Задание 21.** Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

**Задание 22.** Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов.

**Задание 23.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов.

**Задание 24.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов.

**Задание 25.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

**Задание 26.** Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

**Задание 27.** Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов.

**Задание 28.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов.

**Задание 29.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов.

**Задание 30.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.



**Задание 31.** Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

**Задание 32.** Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов.

**Задание 33.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов.

**Задание 34.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов.

**Задание 35.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

**Задание 36.** Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов

**Задание 37.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов

**Задание 38.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов

**Задание 39.** Определить теоретическую и практическую энергетическую ценность 100 г пшеничной обойной муки (в ккал и кДж), в состав которой входит 10 % белков, 2 % жира, 60 % крахмала.

**Задание 40.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

**Задание 41.** Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

**Задание 42.** Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов.

**Задание 43.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов.

**Задание 44.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов.

**Задание 45.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

**Шкала оценивания решения компетентностно-ориентированной задачи:** в соответствии с действующей в университете балльно-рейтинговой системой оценивание результатов промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в рамках 100-балльной шкалы, при этом максимальный балл по промежуточной аттестации обучающихся по очной форме обучения составляет 36 баллов, по очно-заочной и заочной формам обучения – 60 (установлено положением П 02.016).

Максимальное количество баллов за решение компетентностно-ориентированной задачи – 6 баллов.

Балл, полученный обучающимся за решение компетентностно-ориентированной задачи, суммируется с баллом, выставленным ему по результатам тестирования.

Общий балл промежуточной аттестации суммируется с баллами, полученными обучающимся по результатам текущего контроля успеваемости в течение семестра; сумма баллов переводится в оценку по шкале (*указать нужное: по 5-балльной шкале или дихотомической шкале*) следующим образом (*привести одну из двух нижеследующих таблиц*):

Соответствие 100-балльной и 5-балльной шкал

<i>Сумма баллов по 100-балльной шкале</i>	<i>Оценка по 5-балльной шкале</i>
100-85	отлично
84-70	хорошо
69-50	удовлетворительно
49 и менее	неудовлетворительно



