

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

1

МИНОБРНАУКИ 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

Современные системы и
концепции питания
(наименование
дисциплины)

43.03.03-Гостиничное дело, профиль «Ресторанная деятельность»
(код и наименование
ОПОП ВО)

Курск – 2023

1.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

1.1 ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

Тема №1 «Введение. Цели, задачи дисциплины «Современные системы и концепции питания»

1. Развитие науки о питании
2. Пищевая ценность продуктов питания

Тема №2 «Теоретические основы современных систем и концепций питания. Античная теория питания»

1. Основные современные системы питания.
2. Основные современные концепции питания.
3. Античная теория питания.

Тема №3 «Теории сбалансированного и адекватного питания»

1. Теория сбалансированного питания.
2. Теория адекватного питания.

Тема №4 «Концепции рационального, оптимального и функционального питания»

1. Концепция рационального питания
2. Концепция оптимального питания
3. Концепция функционального питания

Тема №5 «Основные положения концепции вегетарианства»

1. Основные положения вегетарианства
2. Физиологические аспекты вегетарианства
3. Критика вегетарианства

Тема №6 «Основные положения системы раздельного питания»

1. Суть раздельного питания.
2. Группы продуктов и необходимые для них ферменты.
3. Плюсы и минусы раздельного питания.
4. Раздельное питание по У. Хэю.
5. Принципы раздельного питания по Герберту Шелтону.

Тема №7 «Основные положения концепций безуглеводного белкового питания»

1. Основные положения концепции безуглеводного питания.
2. Основные положения концепции белкового питания.

**Тема №8 «Основные положения концепции
дифференцированного питания»**

1. История, суть дифференцированного питания.
2. Дифференцированное питание различных групп населения.

**Тема №9 «Аюрведа – система питания, укрепляющая здоровье.
Критический анализ монопродуктовых и краткосрочных диет»**

1. Основа системы питания Аюрведа.
2. Критический анализ монопродуктовых и краткосрочных диет

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; аргументировано 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 аргументировано 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 «Введение. Цели, задачи дисциплины «Современные системы и концепции питания»

1. Наиболее популярные системы питания.
2. Питание по Брэггу.
3. Диеты, полностью исключающие углеводы или основанные на одном виде пищи.

Тема №2 «Теоретические основы современных систем и концепций питания. Античная теория питания»

1. Основные понятия нутрициологии.
2. Физиология пищеварения. Функции системы пищеварения.
3. Закономерности деятельности пищеварительной системы.
4. Классические теории питания.

Тема №3 «Теории сбалансированного и адекватного питания»

1. Теория адекватного питания А. М. Уголева.
2. Теории сбалансированного питания А.А. Покровского.
3. Альтернативные теории питания.

Тема №4 «Концепции рационального, оптимального и функционального питания»

1. Возможности оптимизации питания.
2. Защитные компоненты пищевых продуктов.
3. Компоненты пищи, неблагоприятно влияющие на организм.

Тема №5 «Основные положения концепции вегетарианства»

1. Преимущества вегетарианства для организма.
2. Современная классификация вегетарианства.
3. Основные рекомендации при вегетарианстве.

Тема №6 «Основные положения системы раздельного питания»

1. Основные гигиенические принципы построения любого рациона питания.
2. Основные принципы питания в повседневной жизни.
3. Концепция раздельного питания.

Тема №7 «Основные положения концепций безуглеводного белкового питания»

1. Основные принципы безуглеводной диеты и ее результативность.
2. Безуглеводная диета – правила, виды, список продуктов и меню.
3. Реакция организма на отказ от углеводов.

Тема №8 «Основные положения концепции дифференцированного питания»

1. Дифференциация питания.
2. Употребление дополнительных питательных веществ во время беременности.
3. Требования, предъявляемые к лечебному питанию.

Тема №9 «Аюрведа – система питания, укрепляющая здоровье. Критический анализ монопродуктовых и краткосрочных диет»

1. Аюрведа — система альтернативной медицины.
2. Критическое рассмотрение основных следствий теории сбалансированного питания.
3. Пищевые продукты и показатели их качества.

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

1.3 КЕЙС-ЗАДАЧИ

Тема №1 «Введение. Цели, задачи дисциплины «Современные системы и концепции 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.

Тема №2 «Теоретические основы современных систем и концепций питания. Античная теория питания»

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.

Тема №3 «Теории сбалансированного и адекватного питания»

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.

Тема №4 «Концепции рационального, оптимального и функционального питания»

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.

Тема №5 «Основные положения концепции вегетарианства»

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 «Основные положения системы раздельного питания»

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 «Основные положения концепций безуглеводного белкового питания»

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 «Основные положения концепции дифференцированного питания»

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 №9 «Аюрведа – система питания, укрепляющая здоровье. Критический анализ монопродуктовых и краткосрочных диет»

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 некритического 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 «Введение. Цели, задачи дисциплины «Современные системы и концепции 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)исбалансированности 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.Режимпитания - это _____

4.Биологическаяценность - 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
 2 - 85% В) смешаной

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
3, Оценочный	В) включает исторические, философские, социологические

Тема №2 «Теоретические основы современных систем и концепций питания. Античная теория питания»

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 | 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 «Теории сбалансированного и адекватного питания»

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 _____

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 напитков либо свежие фрукты
2.Второй завтрак (полдник)	Б)Целесообразно начинать с салата, затем основное энергоёмкоеблюдо,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 №4 «Концепции рационального, оптимального и функционального питания»

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

6.Гигиена - это _____

7.Рациональное питание - это _____

8.Физиология - это _____

9.Режим питания - это _____

10.Биологическая ценность - 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) смешаной

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 энергоёмкоеблюдо,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

Тема №5 «Основные положения концепции вегетарианства»

Тесты закрытого типа

1. Витамин – это амин 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-ретинал

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. Витамин - 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 _____

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. 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 «Основные положения системы раздельного 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.Питьевой режим - это _____

2.Рациональное питание - это _____

3.Физиология - это _____

4.Режим питания - это _____

5.Биологическая ценность - 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. 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 «Основные положения концепций безуглеводного белкового 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 патологий
 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** _____

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

4 - 85% В) смешаной

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 энергоёмкоеблюдо,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 №8 «Основные положения концепции дифференцированного питания»

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 _____

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) смешаной

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 энергоёмкоеблюдо,затем тонизирующий напиток
3.Обед	В)Включает легко перевариваемые блюда из рыбы, молочных продуктов, яйца,а также напитки,не возбуждающий нервную систему
4.Ужин	Г)Состоит из блюд,содержание которых может обеспечить компенсацию энергозатрат,произведённых во время трудовой деятельности

**15.Установите соответствие междуместонахождением пищи и
процессом:**

Местонахождение пищи	Процесс
1.Ротоваяполость	А)обработка пищи соляной кислотой и расщепление белков
2.Желудок	Б)механическоеизменениепищи
3.Двенадцатиперстнаякишка	В)обработка желчью и расщепление липидов

**Тема №9 «Аюрведа – система питания, укрепляющая здоровье.
Критический анализ монопродуктовых и краткосрочных диет»**

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.

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 | 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

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»;
- 0 баллов и менее – оценке «неудовлетворительно»

1.5 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

Тема №1 «Введение. Цели, задачи дисциплины «Современные системы и концепции питания»

1. Физиология питания и здоровье человека.
2. Основные функции пищеварительной системы.
3. Обмен веществ и энергии.

Тема №2 «Теоретические основы современных систем и концепций питания. Античная теория питания»

1. Энергозатраты организма человека.
2. Энергетический баланс.
3. Методы определения энергозатрат.

Тема №3 «Теории сбалансированного и адекватного питания»

1. Роль белков в организме.
2. Значение белков в питании.
3. Избыточное белковое питание.

Тема №4 «Концепции рационального, оптимального и функционального питания»

1. Аминокислоты и их значение в питании.
2. Биологическая ценность белков пищи.
3. Методы оценки качества белка.

Тема №5 «Основные положения концепции вегетарианства»

1. Основные источники белка в питании.
2. Роль жиров в организме.
3. Биологическая эффективность жиров.

Тема №6 «Основные положения системы раздельного питания»

1. Античная теория питания.
2. Теории сбалансированного и адекватного питания.
3. Теория сбалансированного питания.

Тема №7 «Основные положения концепций безуглеводного белкового питания»

1. Теория адекватного питания.
2. Концепции рационального, оптимального и функционального питания.
3. Концепция рационального питания.
4. Основные положения концепций безуглеводного белкового питания.

Тема №8 «Основные положения концепции дифференцированного питания»

1. Концепция оптимального питания.
2. Концепция функционального питания.
3. Основные положения вегетарианства

Тема №9 «Аюрведа – система питания, укрепляющая здоровье. Критический анализ монопродуктовых и краткосрочных диет»

1. Суть раздельного питания.
2. Группы продуктов и необходимые для них ферменты.
3. Плюсы и минусы раздельного питания.
4. Аюрведа – система питания, укрепляющая здоровье.

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-ретинал

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) Витамин А
- Г) Витамин 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. Физиологические нормы питания для различных групп населения базируются на концепции питания:

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

37. 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

38. 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

39. Продукты - источники каротина:

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

40. Суточная потребность в железе для мужчин в сутки, мг:

- А) 15
- Б) 20
- В) 25
- Г) 55

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.Режимпитания - это _____

4.Биологическаяценность - это _____

5.Углеводы - это _____

6.Энергетическийобмен - это _____

7.Белки - это _____

8.Сбалансированноепитание - это _____

9.Аллергия - это _____

10.Суточноепотребление - 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.Питьевойрежим - это _____

27.Рациональное питание - это _____

28.Физиология - это _____

29.Режим питания - это _____

30.Биологическая ценность - это _____

31. Здоровый образ жизни - это _____

32.Алиментарныезаболевания - это _____

33. Физиология - это _____
34. Режим питания - это _____
35. Биологическая ценность - это _____
36. Жиры - это _____
37. Белки - это _____
38. Верхний допустимый уровень потребления – это _____
39. Режим питания - это _____
40. Энергетический обмен - это _____
41. Белки - это _____
42. Сбалансированное питание - это _____
43. Аллергия - это _____
44. Суточное потребление - это _____
45. Углеводы - 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) пищеварительная | 6) межклеточная жидкость | 7) цитоплазма клетки | 8) фотолиз |
| | | | |

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

А. Груши

Б. Апельсины

В. Яблоки

Г. Черная смородина

Д. Укроп

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

А. Сливочное масло

Б. Печень трески

В. Шпроты

Г. Икра зернистая

Д. Молоко коровье

15. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:

А. Соя

Б. Печень трески

В. Маргарин молочный

Г. Хлопковое масло

Д. Подсолнечное масло

16. Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:

А. Творог

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

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

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

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

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

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

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

20.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:

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

21.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:

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

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

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

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

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

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

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

25.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:

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

26.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:

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

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

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

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

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

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

- А. Сливочное масло
- Б. Печень трески

- В. Шпроты
- Г. Икра зернистая
- Д. Молоко коровье

30.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:

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

31.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:

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

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

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

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

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

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

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

35.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:

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

36.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:

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

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

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

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

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

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

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

40.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:

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

40.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:

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

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

- А. Магний
- Б. Железо

- В. Кальций
- Г. Фосфор
- Д. Цинк

42. 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

43. 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.

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕРМИНОВ:

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

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

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

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

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

46. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:

- А. Соя

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

47.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:

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

48.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
- 5 - 85% В) смешаной

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 энергоёмкоеблюдо,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

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 энергоёмкоеблюдо,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

18.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

19.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

20.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

21.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

22.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

23. 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

24. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:

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

25. 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

26. 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

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 напиток либо свежие фрукты
2.Второй завтрак (полдник)	Б)Целесообразно начинать с салата, затем основное энергоёмкоеблюдо,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. 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

33. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:

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

34.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

35.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 энергоёмкоеблюдо,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

36.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

37. 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

38. 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

39. 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

2.5 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 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.

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 1 сорта, 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.

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 1 сорта, 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.

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.

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

Задание 37. Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов.

Задание 38. Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов.

Задание 39. Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов.

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

