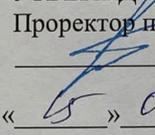


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна
Должность: проректор по учебной работе
Дата подписания: 17.01.2022 18:56:45
Уникальный программный ключ:
Ob817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11ea10573e247461a4851fd564080

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Юго-Западный государственный университет» (ЮЗГУ)

Кафедра истории и социально-культурного сервиса

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

О.Г. Локтионова
« 17 » 01 2022 г.


Основы рационального питания

Методические рекомендации по освоению дисциплины для студентов направления подготовки 43.03.03-Гостиничное дело

Курск 2021

УДК 613.2+641.551.56

Составитель М.В. Соловьянова

Рецензент

Кандидат исторических наук, доцент А.А. Колупаев

Основы рационального питания : методические рекомендации по освоению дисциплины для студентов направления подготовки 43.03.03 / Юго- Зап. гос. ун-т; сост. М.В. Соловьянова. – Курск, 2021. – 45 с. – Библиогр.: с. 45.

Включают содержание дисциплины, планы семинарских занятий, тестовые задания, темы реферативных работ, рекомендации организации самостоятельной работы, рекомендуемый список литературы.

Методические рекомендации соответствуют требованиям программы, утвержденной учебно-методическим объединением по специальностям гостиничного дела и туризма (УМО АМ).

Предназначены для студентов направления подготовки 43.03.03- Гостиничное дело очной и заочной форм обучения.

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать . Формат
Усл.печ. л. Уч.изд.л. . Тираж 100 экз. Заказ 387
Бесплатно.

Юго-Западный государственный университет.
305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94

Введение

Методические рекомендации включают содержание дисциплины «Культурологические основы СМИ», планы семинарских занятий, тестовые задания, темы реферативных работ, рекомендации организации самостоятельной работы, рекомендуемый список литературы.

Цель дисциплины

Изучение учебного курса «Основы рационального питания» ставит своей целью формирование у обучающихся базовых знаний о ключевых принципах рационального питания и их применении на различных предприятиях общественного питания

Задачи дисциплины

-изучение различных источниками информации для осуществления проектной деятельности и формирования гостиничного продукта в соответствии с требованиями потребителя ;

-овладение методикой поиска различных источников информации для осуществления проектной деятельности и формирования гостиничного продукта в соответствии с требованиями потребителя;

- формирование навыков организации и выполнения проектов в гостиничной деятельности.

Содержание дисциплины

1. Основы рационального питания. Концепция сбалансированного питания.

Свойства пищевых веществ и потребность в них организма. Основные положения рационального питания. Гигиена питания. Требования и правила питания. Пищевые добавки.

2. Особенности обмена веществ и энергии организма. Физиологические нормы потребления. Адекватность возрастным

Биологическая роль основных пищевых веществ. Обмен энергии в организме. Режим питания. Пищевая аллергия. Физиологические нормы потребления. Адекватность возрастным возможностям организма.

3. Характеристика и источники основных нутриентов Требования к пищевому рациону

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

4. Гигиенические принципы режима и организации питания в индустрии гостеприимства.

Режим питания. Гигиенические принципы. Программа питания в ЕС и России. Качественный состав рациона.

5. Химический состав и энергетическая ценность рациона питания. Витамины. Микроэлементы

Сбалансированность пищевых элементов: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Химический состав и энергоценность рациона питания. Среднедушевое потребление пищевых продуктов в России. Обеспеченность населения отдельными пищевыми веществами, витаминами. Пути решения проблемы недостаточности

6. Меню-раскладка блюд. Основы питьевого режима. Составление меню. Основные правила. Гигиенические требования к организации питьевого режима.

7. Определение понятия «здоровье». Факторы, определяющие здоровье. Роль фактора питания в поддержании здоровья. Рационализация питания населения РФ - важнейшая социальная и гигиеническая проблема. Алиментарные заболевания и их профилактика. Понятие об алиментарных заболеваниях. Болезни недостаточности питания. Болезни избыточного питания. Ожирение как социально-гигиеническая проблема. Роль питания в первичной профилактике заболеваний. Биологически активные добавки к пище и их гигиеническая оценка. Вредные факторы пищи и меры профилактики. Медико- биологические требования и санитарные нормы качества пищевого сырья.

8.Зарубежный опыт общественного питания

Мировые тенденции развития индустрии питания, 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. Особенности организации предприятий быстрого обслуживания кухня «фьюжн»

9.Продукты ГМО

Что такое генномодифицированные продукты и как их получают Польза генномодифицированных продуктов. Чем опасны генетически модифицированные продукты. Какие генномодифицированные продукты можно встретить на полках магазина

Планы лабораторных занятий

1. Основы рационального питания. Концепция сбалансированного питания.

1. Свойства пищевых веществ и потребность в них организма.
2. Основные положения рационального питания.
3. Требования и правила питания.

2. Особенности обмена веществ и энергии организма. Физиологические нормы потребления. Адекватность возрастным

1. Биологическая роль основных пищевых веществ.
2. Обмен энергии в организме.
3. Физиологические нормы потребления.
4. Адекватность возрастным возможностям организма.

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.

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.

5. Химический состав и энергетическая ценность рациона питания. Витамины. Микроэлементы

1. Сбалансированность пищевых элементов: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов.
2. Химический состав и энергоценность рациона питания.
3. Обеспеченность населения отдельными пищевыми веществами, витаминами.

6. Меню-раскладка блюд. Основы питьевого режима.

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

7. Определение понятия «здоровье». Факторы, определяющие здоровье.

1. Роль фактора питания в поддержании здоровья.
2. Понятие об алиментарных заболеваниях.
3. Болезни недостаточности питания.
4. Болезни избыточного питания.
5. Роль питания в первичной профилактике заболеваний.

8. Зарубежный опыт общественного питания

1. Мировые тенденции развития индустрии питания,
2. Сеть «фаст-фуд».
3. Особенности организации предприятий быстрого обслуживания
кухня «фьюжн»

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

Тематические тестовые задания

Тест 1 : Основы рационального питания. Концепция сбалансированного питания.

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. Рациональное питание - это _____

7. Физиология - это _____

8. Режим питания - это _____

9. Биологическая ценность - это _____

10.Углеводы - это _____

11. 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

12. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:

1 - 80% А) животного происхождения

2 - 90% Б) растительного происхождения

3 - 85% В) смешанной

13.Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:

1.курагаА) в целом виде с косточками

2.урюкБ) половинками без косточек

3.кайсаВ) в целом виде без косточек

14.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

15. 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

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

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

1[] → 2[] → 3[] → 4[] → 5[]

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

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

1[] → 2[] → 3[] → 4[] → 5[]

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

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

1[] → 2[] → 3[] → 4[] → 5[]

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

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

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

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

Кейс-задача №1:

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

Кейс-задача №2:

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

Кейс-задача №3:

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

Кейс-задача №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.

Кейс-задача №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.

**Тест 2: Особенности обмена веществ и энергии организма.
Физиологические нормы потребления. Адекватность
возрастным возможностям.**

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

6. Энергетический обмен - это _____

7. Белки - это _____

8. Сбалансированное питание - это _____

9. Аллергия - это _____

10. Суточное потребление - это _____

11. 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

12. 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

13. 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

14. 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

15. 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 | 7) цитоплазма клетки | 8) фотолиз |

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

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

1 [] → 2 [] → 3 [] → 4 [] → 5 []

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

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

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

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

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

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

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

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

Кейс задача №1:

Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

Кейс-задача №2:

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

Кейс-задача №3:

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

Кейс-задача №4:

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

Кейс-задача №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.

Тест 3: Характеристика и источники основных нутриентов
Требования к пищевому рациону.

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

6. Жиры - это _____

7. Белки - это _____

8. Верхний допустимый уровень потребления – это _____

9. Режим питания - это _____

10. Углеводы - это _____

11. 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

12. 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.курагаА) в целом виде с косточками

2.урюкБ) половинками без косточек

3.кайсаВ) в целом виде без косточек

14.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

15. 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

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

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

1[] → 2[] → 3[] → 4[] → 5[]

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

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

1[] → 2[] → 3[] → 4[] → 5[]

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

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

1[] → 2[] → 3[] → 4[] → 5[]

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

- А. Творог
- Б. Простокваша

В. Кефир жирный

Г. Сметана

Д. Молоко

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

А. Магний

Б. Железо

В. Кальций

Г. Фосфор

Д. Цинк

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

Кейс задача №1:

Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

Кейс-задача №2:

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

Кейс-задача №3:

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

Кейс-задача №4:

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

Кейс-задача №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.

Тест 4: Гигиенические принципы режима и организации питания в индустрии гостеприимства

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

6. Гигиена - это _____

7. Рациональное питание - это _____

8. Физиология - это _____

9. Режим питания - это _____

10. Биологическая ценность - это _____

11. 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

12. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:

1 - 80% А) животного происхождения

2 - 90% Б) растительного происхождения

3 - 85% В) смешанной

15.Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:

1.курагаА) в целом виде с косточками

2.урюкБ) половинками без косточек

3.кайсаВ) в целом виде без косточек

14.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

15.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

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

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

1[] → 2[] → 3[] → 4[] → 5[]

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

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

1[] → 2[] → 3[] → 4[] → 5[]

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

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

1[] → 2[] → 3[] → 4[] → 5[]

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

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

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

- А. Магний
- Б. Железо
- В. Кальций

Г. Фосфор

Д. Цинк

1[] → 2[] → 3[] → 4[] → 5[]

Кейс задача №1:

Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

Кейс-задача №2:

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

Кейс-задача №3:

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

Кейс-задача №4:

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

Кейс-задача №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.

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-ретиаль

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

6. Микроэлементы - это _____

7. Витамины - это _____

8. _____ обеспечивает наш организм питательными веществами, которые требуются ему для выработки энергии, образования тканей и поддержания их жизнедеятельности.

9. При длительном хранении витамин А _____

10. Под влиянием ультрафиолетовых лучей образуется _____, отсутствие которого вызывает у детей _____

11. 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

12. 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

13. 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

14. 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

15. 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

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

- А. Груши
- Б. Апельсины

- В. Яблоки
- Г. Черная смородина
- Д. Укроп

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

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

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

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

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

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

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

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

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

Кейс задача №1:

Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

Кейс-задача №2:

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

Кейс-задача №3:

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

Кейс-задача №4:

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

Кейс-задача №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.

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. Питьевой режим - это _____

7. Рациональное питание - это _____

8. Физиология - это _____

9. Режим питания - это _____

10. Биологическая ценность - это _____

11. 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

12. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:

1 - 80% А) животного происхождения

2 - 90% Б) растительного происхождения

3 - 85% В) смешанной

13. 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

14. 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

15.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

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

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

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

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

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

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

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

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

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

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

Кейс задача №1:

Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

Кейс-задача №2:

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

Кейс-задача №3:

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

Кейс-задача №4:

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

Кейс-задача №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:Здоровый образ жизни и питание. Мировой и отечественный опыт организации питания.

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

6. Здоровый образ жизни - это _____

7. Алиментарные заболевания - это _____

8. Физиология - это _____

9. Режим питания - это _____

10. Биологическая ценность - это _____

11. 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

12. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:

1 - 80% А) животного происхождения

2 - 90% Б) растительного происхождения

3 - 85% В) смешанной

16.Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:

1.курагаА) в целом виде с косточками

2.урюкБ) половинками без косточек

3.кайсаВ) в целом виде без косточек

14.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

15.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

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

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

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

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

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

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

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

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

0Перечислите минеральные вещества в возрастающей последовательности в зависимости от их суточной потребности (для мужчин):

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

Д. Цинк

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

Кейс задача №1:

Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

Кейс-задача №2:

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

Кейс-задача №3:

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

Кейс-задача №4:

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

Кейс-задача №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

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

10. Рациональное питание -

это _____

11. Физиология -

это _____

12. Режим питания -

это _____

13. Биологическая ценность - это _____

10.Углеводы - это _____

11. 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

12. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:

1 - 80% А) животного происхождения

2 - 90% Б) растительного происхождения

3 - 85% В) смешанной

17.Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:

1.курагаА) в целом виде с косточками

2.урюкБ) половинками без косточек

3.кайсаВ) в целом виде без косточек

14.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

15.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

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

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

Кейс-задача №1:

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

Кейс-задача №2:

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

Кейс-задача №3:

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

Кейс-задача №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.

Кейс-задача №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**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

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

14. 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

15. 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) 6) межклеточная 7) цитоплазма 8) фотолиз
пищеварительная жидкость клетки

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

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

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

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

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

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

1[] → 2[] → 3 [] → 4[] → 5 []

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

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

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

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

Д. Цинк

1[] → 2[] → 3[] → 4[] → 5[]

Кейс задача №1:

Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

Кейс-задача №2:

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

Кейс-задача №3:

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

Кейс-задача №4:

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

Кейс-задача №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.

Вопросы для собеседования

1. Свойства пищевых веществ и потребность в них организма. Основные положения рационального питания.
2. Гигиена питания. Требования и правила питания. Пищевые добавки.
3. Биологическая роль основных пищевых веществ. Обмен энергии в организме. Режим питания. Пищевая аллергия.
4. Физиологические нормы потребления. Адекватность возрастным возможностям организма.
5. Пищевой рацион. Шесть основных групп продуктов.
6. Рациональное питание: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества.
7. Режим питания. Гигиенические принципы.
8. Программа питания в ЕС и России.
9. Качественный состав рациона.
10. Сбалансированность пищевых элементов: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов.
11. Химический состав и энергоценность рациона питания. Среднедушевое потребление пищевых продуктов в России.
12. Обеспеченность населения отдельными пищевыми веществами, витаминами. Пути решения проблемы недостаточности белка животного происхождения в питании.
13. Составление меню. Основные правила. Гигиенические требования к организации питьевого режима.
14. Определение понятия «здоровье». Факторы, определяющие здоровье. Роль фактора питания в поддержании здоровья.
15. Рационализация питания населения РФ - важнейшая социальная и гигиеническая проблема.
16. Алиментарные заболевания и их профилактика. Понятие об алиментарных заболеваниях.
17. Болезни недостаточности питания. Болезни избыточного питания.

18. Ожирение как социально-гигиеническая проблема. Роль питания в первичной профилактике заболеваний.
19. Биологически активные добавки к пище и их гигиеническая оценка. Вредные факторы пищи и меры профилактики.
20. Медико-биологические требования и санитарные нормы качества пищевого сырья.

Темы рефератов

1. Основные функции пищеварительной системы.
2. Физиологическая потребность организма в энергии и пищевых веществах.
3. Суточная потребность в энергии для различных групп населения.
4. Сбалансированность рациона по белковому составу.
5. Оценка биологической ценности белка.
6. Сбалансированность рациона по жирнокислотному составу.
7. Сбалансированность рациона по углеводному составу.
8. Гликемический индекс пищевых продуктов.
9. Влияние технологической обработки на пищевую и биологическую ценность продуктов питания.
10. Современные научные теории и концепции питания.
11. Культура питания здорового человека. Режим питания.
12. Оптимизация питания населения.
13. Специализированное и лечебно-профилактическое питание.
14. Система диет в лечебном питании.
15. Составление суточного рациона питания.
16. Пищеварительная система человека.
17. Характеристика веществ, входящих в состав пищевых продуктов.
18. Характеристика концепций рационального питания.
19. Характеристика групп пищевых продуктов.
20. Биологические добавки.
21. Пищевые продукты из генетически модифицированных продуктов.

Рекомендации по организации самостоятельной работы

Базовые правила конспектирования¹

1. Лектор или преподаватель всегда говорит много, но не всегда конкретно по теме. По этой причине вы должны учиться определять в речи человека наиболее существенные моменты, которые и нужно заносить в свой конспект.

2. Никогда не пишите все в одну строку. Используйте цитатную технику написания. Это значит, что каждую новую идею нужно фиксировать с новой строки. При этом между всеми строками желательно делать пропуск в одну строку. Это значительно упрощает восприятие и позволяет дополнять записи.

3. То, что лектор или преподаватель изображает на доске, нужно фиксировать и у себя в тетради, ведь если он это делает, значит, это особенно важно. Записывать же это можно либо графически, либо тезисно.

4. Не пренебрегайте аббревиатурами и сокращениями (о них мы еще скажем). Цифры всегда пишите знаками. Это многократно сжимает объем материала, но смысл никак не теряется, и вы легко сможете понять, о чем идет речь.

5. Включайте в конспект не только текст, сокращения, цифры и знаки препинания, но и таблицы, схемы, диаграммы, формулы, графики и рисунки. Эти графические подсказки экономят время на фиксацию информации, а также легко запоминаются. К тому же они выгодно выделяются среди текстовых блоков.

Подготовка к семинарским занятиям²

Цель семинарских занятий состоит в развитии профессионального мышления и овладении профессиональными компетенциями, необходимыми в исследовательской деятельности и при подготовке выпускной квалификационной работы.

Готовясь к семинарским занятиям, особое внимание надо уделять развитию умений анализировать тексты, систематизировать информацию и концептуально выстраивать ответы на вопросы. Значимое место в структуре семинарского занятия занимают учебные доклады, которые позволяют продемонстрировать

теоретические и эмпирические знания, умения обобщать и систематизировать информацию, содержащуюся в учебных и научных текстах.

¹<https://4brain.ru/blog/как-конспектировать-правильно/>

²https://bstudy.net/638810/pedagogika/podgotovka_seminarskim_zanyatiyam

В связи с этим внеаудиторная подготовка к семинарским занятиям предполагает самостоятельное изучение студентом вопросов, которые будут рассматриваться на семинарском занятии, а также выполнение учебных заданий и заданий индивидуального характера, в частности подготовку учебных докладов.

При подготовке к семинарским занятиям необходимо пользоваться литературой, рекомендованной преподавателем, но приветствуется самостоятельный поиск источников.

На семинарских занятиях обсуждаются проблемы, которые имеют важное значение в изучении дисциплины. В ходе их проведения осуществляется контроль знаний студентов, привитие навыков публичного выступления, умения вести дискуссию, аргументированно отстаивать свою точку зрения.

Изучение обсуждаемых на семинарском занятии вопросов, а также выполнение учебных заданий в письменной форме обязательны для всех студентов.

Готовясь к семинару, студент должен:

- проработать соответствующие разделы учебных пособий, чтобы иметь представление о проблемах, которые предстоит обсудить на семинарском занятии;

- изучить рекомендуемые источники и литературу, делая краткие выписки, необходимые для обсуждения проблем семинара;

- продумать ответы по вопросам темы, быть готовым к дискуссии по спорным вопросам, которые будут обсуждаться на семинарском занятии, что требует обдумывания аргументации и системы доказательств той точки зрения, которая, по мнению студента, наиболее приемлема;

- подготовить при необходимости (в зависимости от плана семинарского занятия) сообщение, доклад или реферат.

При самостоятельном изучении литературы полезно составлять: простой или сложный план, делать дословные выписки мыслей авторов, исторических фактов, формировать тезисы (самостоятельное изложение основных мыслей прочитанного произведения, главы, раздела), составлять аннотации — краткую обобщающую характеристику изучаемой книги, статьи, писать конспект, в котором отражаются собственные мысли, подтвержденные цитатами, наиболее важными цифрами и фактами.

Семинарское занятие может реализовываться в различных формах в зависимости от характера темы, уровня подготовленности студентов к тем или иным формам семинарских занятий, профессионализма преподавателя и его профессиональной культуры.

Семинарские занятия могут проходить в устной форме (развернутая беседа, диспут, дебаты, обсуждение докладов и рефератов, пресс-конференция, коллоквиум, круглый стол и др.) и письменной (контрольная работа, эссе, тестирование и проч.).

Для подготовки к семинару в виде развернутой беседы, диспута, круглого стола студенту необходимо готовиться по каждому вопросу плана занятия с опорой на перечень рекомендованной литературы. Однако иногда на семинарском занятии преподаватель инициирует незапланированный диспут, вовлекая студентов в обсуждение проблемы, ситуации, что позволяет студентам проявить свои знания и способности, показать, насколько ими усвоен предшествующий материал.

Семинар типа пресс-конференции можно рассматривать как разновидность докладной системы, поскольку для проведения этого типа семинара преподаватель поручает студентам подготовить по конкретным вопросам краткие доклады.

В итоге на семинарских занятиях достигается:

- развитие креативного мышления и формирование профессиональных компетенций, связанных с освоением материала того или иного учебного курса;
- формирование познавательной мотивации;
- углубление и закрепление теоретического материала путем решения практических задач;
- освоение понятийного аппарата и языка конкретной науки;
- формирование навыков самостоятельной работы с источниками, решения поставленных задач, изложения собственной позиции, ее отстаивания, публичной речи, командной работы.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная учебная литература

1. Позняковский , Валерий Михайлович. Безопасность продовольственных товаров (с основами нутрициологии) [Текст] : учебник / В. М. Позняковский . - Москва : ИНФРА-М, 2015. - 271 с.
2. Омаров, Р.С. Основы рационального питания: [Электронный ресурс]: учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева ; ФГБОУ ВПО Ставропольский государственный аграрный университет, Министерство сельского хозяйства РФ. - Ставрополь: Агрус, 2014. - 79 с. //Режим доступа – <http://biblioclub.ru>

Дополнительная учебная литература

3. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для вузов. - Москва: Академия. - 2010. - 315 с.
4. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни [Текст]: учебное пособие для вузов. - Москва: Академия. - 2008. - 140 с.
5. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие[Текст]: учебное пособие для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 2-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 254 с.
6. Митяева А.М. Здоровый образ жизни [Текст]: учебное пособие для вузов. - Москва: Академия. - 2008. - 140 с.
5. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие[Текст]: учебное пособие для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 2-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 254 с.
6. Митяева А.М. Здоровый образ жизни [Текст]: учебное пособие для вузов. - Москва: Академия. - 2008. - 140 с.
7. Медлик С. Гостиничный бизнес [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальностям сервиса (230000)/ Медлик С., Инграм Х.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 240 с.
8. Беляев Ю.М. Инновационный менеджмент [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Беляев Ю.М.— Электрон. текстовые данные.— Краснодар: Южный институт менеджмента, 2012.— 176 с.
9. Финансовый менеджмент [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Т.В. Абалакина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: ИД «Экономическая газета», ИТКОР, 2011.— 518 с.

10. Панов А.И. Стратегический менеджмент [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению (080100) «Экономика и управление»/ Панов А.И., Коробейников И.О., Панов В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 302 с.

11. Основы менеджмента [Электронный ресурс]: курс лекций/ — Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2012.— 131 с.