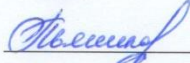


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пьяникова Эльвира Анатольевна
Должность: Заведующий кафедрой
Дата подписания: 02.06.2023 13:23:06
Уникальный программный ключ:
54c4418b21a02d788de4ddefc47ecd020d504a8f

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий кафедрой
товароведения, технологии и экспертизы
товаров

 Э.А. Пьяникова

«25» 06 2021 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине

Научные основы потребления продуктов питания
(наименование дисциплины)

19.03.02 Продукты питания из растительного сырья
(код и наименование ОПОП ВО)

Курск – 2022

1 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

1.1 ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ

ОК-5, ПК-13:

Тема № 1 Теоретические основы рационального потребления продуктов в России

1. Концепция здорового питания.
2. Основы рационального питания в РФ
3. Необходимость осуществления рационального питания населения
4. Влияние внешней среды на рациональное потребление продуктов питания

Тема № 2 Организация некоторых видов питания

ОК-5, ПК-13:

1. Понятие «Рациональное питание», сущность рационального питания
2. Система рационального питания.
3. Основные принципы адекватного питания.
4. Законы адекватного питания.
5. Особенности организации рационального питания

Тема № 3 Организация диетического и лечебного питания

ОК-5, ПК-13:

1. Система лечебного питания.
2. Особенности организации лечебного питания в различных предприятиях общественного питания.
3. Особенности организации лечебного питания в организациях
4. Организация диетического питания в различных предприятиях общественного питания и организациях.
5. Категории населения нуждающиеся в диетическом питании

Тема № 4 Организация питания детей дошкольного питания

ОК-5, ПК-15, ПК-13:

1. Информация о состоянии питания детей в современных условиях жизни общества РФ
2. Мероприятия, направленные на улучшение питания подрастающего поколения
3. Особенности питания детей дошкольного возраста
4. Организация питания детей дошкольного возраста
5. Правила составления меню для данной категории населения

Тема № 5 Организация питания детей школьного питания

ОК-5, ПК-15, ПК-13:

1. Основные принципы организации питания учащихся
2. Соблюдение основ рационального питания
3. Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам организма;
4. Обеспечение основными пищевыми веществами в определённом соотношении (сбалансированности) согласно возрасту и специфике питания (питание детей в экологически неблагоприятных районах);
5. Правильное распределение суточного рациона по отдельным приёмам пищи в течение дня.

Тема № 6 Организация питания взрослого населения

ОК-5, ПК-15, ПК-13:

1. Основные принципы организации питания взрослого населения
2. Соблюдение основ рационального питания
3. Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам организма;
4. Обеспечение основными пищевыми веществами в определённом соотношении (сбалансированности) согласно возрасту и специфике питания
5. Правильное распределение суточного рациона по отдельным приёмам пищи в течение дня.

*Тема № 7 Виды диет***ОК-5, ПК-15, ПК-13:**

1. Виды диет
2. Краткая характеристика различных диет
3. Особенности питания людей страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями
4. Организация питания населения страдающих целиакией
5. Составление меню для населения страдающего заболеваниями ЖКТ
6. Особенности питания при сахарном диабете

*Тема № 8 Значение питания в жизни человека***ОК-5, ПК-13:**

1. Основы здоровой пищи.
2. Особенности питания школьников.
3. Режим питания и разнообразие пищи.
4. Продукты растительного и животного происхождения
5. Вредные и полезные привычки в питании.
6. Значение витаминов в жизни человека.

*Тема № 9 Пирамида здорового питания***ОК-5, ПК-15, ПК-13:**

1. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.
2. Режим питания
3. Правила ведения здорового образа жизни.
4. Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека.
5. Пирамида здорового питания

Шкала оценивания: 5-балльная.

Критерии оценивания:

5 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.

4 балла (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.

3 балла (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.

2 балла (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.

1.2 ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ЗАДАЧИ

ОК-5, ПК-15, ПК-13:

Производственная задача №1. Провизор К. проходит амбулаторно-поликлиническое лечение по поводу гипертонической болезни. Какую диету можно рекомендовать провизору с данным заболеванием? Опишите назначение и характерные особенности диеты, режим питания больной в соответствии с данным диетическим столом. Опишите основные требования диеты (рекомендуемые и нежелательные продукты, подлежащие ограничению или исключению, способы приготовления пищи).

Производственная задача №2 Для работающих в условиях возможного воздействия радиоактивных веществ и источников ионизирующих излучений. Калорийность рациона 1380 ккал. Он содержит 59 г белков, 51 г жиров, 159 г углеводов, 150 мг витамина С. Рацион включает продукты, богатые липотропными веществами (лецитин, метионин), которые стимулируют жировой обмен в печени и повышают ее антиоксидантную функцию пектинами и антиоксидантами, способствующими выведению из организма радиоактивных веществ и соединений тяжелых металлов, предотвращая перекисное окисление липидов и снижая последствия радиационного мутагенеза. Рекомендованы: молоко, творог, сыр, печень, свежая рыба, яйца, икра рыб, овощи, фрукты, ягоды, обильное питье.

Производственная задача №3. Рассчитать суточные энерготраты женщины (студентки) 18 лет, масса тела 65кг, которая занимается теннисом.

Производственная задача №4 На фабрике по производству антибиотиков в качестве продуцента ксиланазы используется микроорганизм *Penicillium canescens*, присутствие которого в воздухе может вызвать у работающих аллергические заболевания. Каким рационом ЛПП должен быть обеспечен работник данного производства? Какие компоненты пищи обладают десенсибилизирующими свойствами?

Производственная задача №5 Для работающих в условиях воздействия окислов азота, неорганических кислот, щелочных металлов, соединений хлора и фтора, фосфорорганических и цианистых соединений. Калорийность рациона 1481 ккал. Он содержит 63 г белков, 50 г жиров, 185 г углеводов, 150 мг витамина С и 2 мг витамина А. Рацион обогащен полноценными белками, ПНЖК и минеральными веществами щелочной ориентации (Ca, K, Mg), которые препятствуют накоплению в организме химических веществ и способствуют их выведению. Рекомендованы: молоко, творог, сыр, мясо, яйца, рыба, растительное масло, овощи, картофель, гречневая и овсяная крупы. Ответ обосновать

Производственная задача №6. Рассчитать суточные энергозатраты мужчины (пенсионера) 60 лет, масса тела 80 кг, которая занимается легкими садовыми работами.

Производственная задача №7 Рассчитать калорийность блюд и отразить в таблице.
Таблица - Салат из белокочанной капусты

продукты	норма	содержание			энергетическая ценность
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Капуста	70				
Морковь	10				
Уксус 3%	10				
Сахар	5				
Масло растительное	5				
итого	100				

Производственная задача №8 Определить количество килокалорий на обед для подростков. Так как энергетическая ценность дневного рациона подростков составляет 3000 ккал, следовательно, необходимо рассчитать количество килокалорий на обед. Для расчета количество килокалорий на обед определяют процентное соотношение килокалорий, которое составляет 45%.

Производственная задача №9. Рассчитать суточные энергозатраты женщины (домохозяйка) 45 лет, масса тела 70кг, которая занимается плаванием.

Производственная задача №10. Используя сборник рецептов блюда и кулинарных изделий произведите расчёты калорийности следующих блюд: запеканка рисовая (стр. 164), картофельное пюре с выходом 100г (стр.174), суп – пюре из печени с выходом 250г (стр. 124), жаркое по – домашнему (стр. 224). Ответ заполните в виде таблицы.

Производственная задача №11 Рассчитайте энергетическую ценность блюда, результаты расчетов оформите в таблицу , сделать вывод о проделанной работе.

Таблица - Расчет калорийности блюда «Блинчики с мясом»

продукты	норма	содержание			Энергетическая ценность
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
мука	77	7,9	0,8	1,2	9,8
яйца	15	1,9	1,7	0,2	3,8
сахар	5			2	2
лук	9	0.1	0,02	0,7	0,82
Масло растительное	3		2,3		2,3
молоко	192	5,6	6,1	9,0	20,7
говядина	117/88	16,3	14,1	-	30,4
итого		31,8	25,02	13,1	69,82

Производственная задача №13. Составить рацион питания на обед для ребенка возраста 5 лет при четырех разовом режиме питания, масса тела 15,8 кг, рост 1,1 см занимается плаванием.

Производственная задача №14 Вычислить общее количество пищевых веществ. Внести данные в таблицу.

Таблица - Общее количество пищевых веществ блюд

Наименование	Выход	содержание	энергетическая
--------------	-------	------------	----------------

блюды	блюда	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ценность
Салат из белокочанной капусты					
Суп картофельный с мясными фрикадельками					
Рис отварной					
Бефстроганов					
Кисель из яблок					
Итого:					

Производственная задача №15. Идеальный обед сочетает в себе постную белковую пищу, значительное потребление клетчатки, сложных углеводов и небольшое количество полезных жиров. Диетологи рекомендуют обедать 100 граммовым бутербродом, состоящим из постного мяса, такого как ломтики индейки, ветчины или ростбифа и кусочка швейцарского сыра, положенных на ломтик цельнозернового хлеба, а сверху положен лист салата и помидор – это идеально сбалансированный обед. Ответ обосновать.

Производственная задача №16. Составить рацион питания на обед для школьника 11 класса при четырех разовом режиме питания. Девушка 16 лет масса тела 70 кг, рост 165 см

Производственная задача №17. Произведите расчет индекса массы тела следующих групп населения: студент с массой тела 65 кг, рост 180 см; женщина с массой тела 130 кг. рост 168см.; мужчина с массой тела 105кг. рост 162см; студентка масса тела 45 кг рост 170см.

Производственная задача №18. Идеальный обед сочетает в себе постную белковую пищу, значительное потребление клетчатки, сложных углеводов и небольшое количество полезных жиров. Диетологи рекомендуют обедать 100 граммовым бутербродом, состоящим из постного мяса, такого как ломтики индейки, ветчины или ростбифа и кусочка швейцарского сыра, положенных на ломтик цельнозернового хлеба, а сверху положен лист салата и помидор – это идеально сбалансированный обед. Ответ обосновать.

Производственная задача №19 Составить рацион питания на обед для студента среднего профессионального образования (СПО) при четырех разовом режиме питания. Студент 17 лет масса тела 58 кг, рост 172 см занимается плаванием.

Шкала оценивания: 5-балльная.

Критерии оценивания:

5 баллов: 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.

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

3 балла (или оценка «удовлетворительно») выставляется обучающемуся, если при решении задачи допущены ошибки некритического характера и (или) превышено

установленное преподавателем время.

2 балла (или оценка «неудовлетворительно») выставляется обучающемуся, если задача не решена или при ее решении допущены грубые ошибки.

2 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

2.1 БАНК ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЙ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ

ОК-5, ПК-13:

Тема № 1. Теоретические основы рационального потребления продуктов в России

1. Дайте определение понятию «рациональное питание»:

1. Питание, которое обеспечивает поступление в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей в сбалансированном состоянии, отвечающее энергетическим тратам и ферментативным возможностям пищеварительной системы

2. Питание, которое вызывает эмоционально-вкусовое удовлетворение

3. Питание, которое обеспечивает нормальный рост и развитие организма

4. Питание, которое соответствует биологическим ритмам организма

5. Питание с достаточно высоким уровнем содержания основных питательных веществ

2. Из каких величин складывается суточный расход энергии?

1. Основного обмена

2. Специфически динамического действия пищи

3. Различных видов деятельности

4. Основного обмена и различных видов деятельности

5. Регулируемые и нерегулируемые энергозатраты

3. От чего зависит величина основного обмена человека?

1. Пола

2. Возраста

3. Состояния высшей нервной деятельности

4. Величины поверхности тела

5. Интенсивности физического труда

4. На сколько групп делится взрослое население в зависимости от энергозатрат?

1. На 3 гр

2. На 4 гр.

3. На 6 гр.

4. На 5 гр

5. Оптимальное соотношение в рационе между триптофаном, лизином и метионином:

1. 1 : 3:3

2. 1 : 1 :4

3. 1 : 2 : 3

6. Продукты - богатые источники полноценного белка:

1. Злаковые и продукты их переработки

2. Мясо и мясные продукты

3. Молоко и молочные продукты

4. Рыба и рыбные продукты

5. Овощи и фрукты

7. Оптимальное содержание белков животного происхождения в суточном
рационе /в процентах/:

1.20-30

2.50-60

3.80-90

4.25-35

8. Процент суточной калорийности, который должен покрываться за счет белков:

1. 10-14

2. 18-19

3. 20-22

9. Пищевые вещества, поступающие в организм вместе с жирами:

1. Полиненасыщенные жирные кислоты

2. Токоферолы

3. Стерины

4. Соли кальция

5. Жирорастворимые витамины

6. Крахмал

10. Жирные кислоты, относящиеся к полиненасыщенным:

1. Масляная и капроновая

2. Линолевая

3. Леноленовая

4. Арахидоновая

5. Глютаминовая

11. Продукты, являющиеся богатыми источниками ПНЖК:

1. Сливочное масло

2. Растительное масло

3. Бараний жир

4. Рыбьи жиры

5. Свиное сало

Тема № 2 Организация некоторых видов питания

ОК-5, ПК-13:

1. Доля растительных жиров в суточном содержании в рационе /в процентах/:

1.10-15

2.25-30

3.40-50

2. Процент суточной калорийности, который должен покрываться за счет жиров:

1.30

2.40

3.50

4.60

3. Процент суточной калорийности, который должен покрываться за счет
углеводов:

- 1.40-50
- 2.50-55
- 3.70-80
- 4.30-40

4. Значение пектинов в питании:

- 1. Подавляют развитие гнилостных процессов в кишечнике
- 2. Способствуют нормализации полезной микрофлоры в кишечнике
- 3. Обладают детоксицирующими свойствами при поступлении солей тяжелых металлов в организм
- 4. Обладают высокой калорийностью

5. Продукты - источники пектиновых веществ:

- 1. Мясные продукты
- 2. Злаковые продукты
- 3. Фрукты
- 4. Ягоды
- 5. Овощи

6. Значение клетчатки в питании:

- 1. Стимулирует перистальтику кишечника
- 2. Способствует выведению холестерина из организма
- 3. Способствует нормализации полезной микрофлоры кишечника
- 4. Способствует усвоению белков
- 5. Участвует в процессе свертывания крови

7. Оптимальное соотношение между белками, жирами и углеводами по весу:

- 1.1:0,5:5
- 2.1: 1:4
- 3.1:0,7:4
- 4.1:1,2:4,6

8. Оптимальное соотношение между белками, жирами и углеводами по калорийности:

и:

- 1. 1 : 0,5 : 5
- 2. 1 : 1 : 4
- 3. 1 : 2,7 : 4,6
- 4. 1 : 3 ; 3

9. Факторы, влияющие на усвоение кальция в организме человека:

- 1. Соотношение кальция с жирами
- 2. Соотношение кальция с фосфором
- 3. Соотношение кальция с углеводами
- 4. Соотношение кальция с магнием
- 5. Соотношение кальция с белком

10. Оптимальное соотношение между кальцием и фосфором в рационе взрослых:

- 1.1:3
- 2.1:2
- 3.1:1,5
- 4.1:0,6
- 5.1:1

Тема № 3 Организация диетического и лечебного питания

ОК-5, ПК-13:

1. Оптимальное соотношение между кальцием и фосфором в рационе детей:
 - 1.1:3
 - 2.1:2
 - 3.1:1,5
 - 4.1:0,8

2. Продукты - богатые источники хорошо усвояемого кальция:
 1. Молоко и молочные продукты
 2. Овощи и фрукты
 3. Зернобобовые продукты
 4. Мясо и мясные продукты
 5. Рыба и рыбные продукты
26. Оптимальное распределение калорийности пищи по отдельным приемам при трехразовом питании /в процентах/:
 1. 30-45-25
 2. 15-50-35
 3. 20-60-20

3. Что такое витамины?
 1. Биологические катализаторы химических реакций, протекающих в организме
 2. Регуляторные вещества, участвующие в нормализации обмена ферментов

4. Биологическая роль витамина С:
 1. Повышает резистентность организма
 2. Участвует в синтезе коллагеновых волокон
 3. Входит в состав флавопротеидов
 4. Участвует в окислительно-восстановительных реакциях

5. Что следует понимать под естественным витамином С:
 1. Аскорбиновую кислоту
 2. Органические кислоты
 3. Комплекс веществ, в состав которых входит аскорбиновая кислота, Р-активные вещества, органические кислоты, пектины, тонины

6. Суточная потребность в витамине С людей трудоспособного возраста:
 1. 10 -20 мг
 2. 20-50 мг
 3. 50 - 70 мг
 4. 70-100 мг

7. Рекомендуемая потребность взрослого человека в витамине А (ретинол) составляет, мг/сутки:
 - 1.0,1
 - 2.0,5
 - 3.1,0
 - 4.1,5
 - 5.2,0

8. Рекомендуемая потребность взрослого человека в тиамине составляет мг/сутки:

1. 0,5-1
2. 1,5-2
3. 2,5-3
4. 3,5-4
5. 4,5-5

9. Рекомендуемая потребность взрослого человека в витамине РР составляет мг/сутки:

1. 0,5-1
2. 5-10
3. 15-20
4. 25-30
5. 35-40

10. Продукты с содержанием витамина С свыше 100 мг %:

1. Картофель
2. Свекла
3. Печень
4. Морковь
5. Клубника
6. Лимоны
7. Цветная капуста
8. Белокочанная капуста
9. Кумыс
10. Шиповник
11. черная смородина
12. Облепиха
13. Сладкий перец

11. Продукты с содержанием витамина С от 50 до 100 мг %:

1. Картофель
2. Морковь
3. Цитрусовые
4. Капуста цветная
5. Клубника
6. Ягода рябины
6. Свекла
7. Капуста белокочанная
8. Кумыс
9. Шиповник
10. Черная смородина
11. Облепиха
12. Груша

12. Продукты с содержанием витамина С от 10 до 50 мг %:

1. Картофель
2. Морковь
3. Цитрусовые
4. Капуста цветная
5. Клубника
6. Ягода рябины
6. Свекла
7. Капуста белокочанная

8. Кумыс
9. Шиповник
10. Черная смородина
11. Облепиха
12. Груша

13. Продукты с содержанием витамина С менее 10 мг %:

1. Картофель
2. Морковь
3. Свекла
4. Печень
5. Клубника
6. Лимоны
7. Цветная капуста
8. Капуста белокочанная
9. Кумыс
10. Шиповник
11. Черная смородина
12. Томаты
13. Виноград

14. Условия, способствующие сохранению витамина С в первых блюдах:

1. Добавление крахмала
2. Длительное нагревание продукта
3. Добавление белка яиц
4. Кислая среда
5. Ограничение доступа кислорода
6. Погружение овощей в кипящую воду
7. Ограничение времени хранения чищенных овощей
8. Ограничение времени хранения готовых блюд

15. Методы определения С-витаминной недостаточности в организме:

1. Проба на грузок
2. Метод Левентапя
3. Эндотелиальная или капиллярная проба
4. Адаптометрия
5. Внутрικοжная проба

16. Продукты - источники витамина Р:

1. Клюква
2. Говядина
3. Картофель
4. Брусника
5. Слива
6. Сливочное масло
7. Капуста

17. Продукты - богатые источники витамина В:

1. Свинина
2. Печень
3. Сливочное масло
4. Яйца

5. Говядина
6. Зерновые
7. Бобовые
8. Крупы
9. Клубника

**Тема № 4 Организация питания детей дошкольного питания
ОК-5, ПК-15, ПК-13:**

1. Заболевания, связанные с В-витаминной недостаточностью:

1. Цинга
2. Рахит
3. Алиментарный полиневрит
4. Жировая инфильтрация печени
5. Гемералопия

2. Проявления недостаточного поступления витамина РР в организм человека:

1. Судороги
2. Дерматоз
3. Деменция
4. Диарея
5. Заболевания кишечника
6. Жировая инфильтрация печени

3. Биологическая роль витамина А:

1. Влияние на рост организма
2. Нормализация дифференцирования эпителия
3. Образование зрительного пурпура
4. Липотропное действие
5. Способствует нормализации функции желудка

4. Суточная потребность взрослых в витамине А:

1. 1,5 мг
2. 0,5 мг
3. 1,0 мг
4. 5 мг

5. Проявления А - витаминной недостаточности:

1. Желтуха
2. Гиперкератоз
3. Диспепсия
4. Гемералопия
5. Кератомалиция и ксерофтальмия
6. Рахит
7. Полиневрит

6. Продукты - источники каротина:

1. Морковь
2. Красный перец
3. Печень
4. Яйца
5. Томаты

6. Сливки
7. Шиповник
8. Сыр
9. Лук зеленый
10. Щавель

7. Продукты - источники витамина А:

1. Морковь
2. Красный перец
3. Печень
4. Яйца
5. Томаты
6. Абрикосы
7. Сливки
8. Сыр
9. Шиповник
10. Масло сливочное
11. Зелень петрушки

8. Заболевания, связанные с недостаточностью витамина Д в организме:

1. Рахит
2. Цирроз печени
3. Остеопороз
4. Остеомаляция
5. Диарея
6. Полиневрит

9. Назовите белки молока:

1. Казеин
2. Глобулин
3. Лактоальбумин
4. Миозин
5. Вителлин

10. Содержание белка молока в %:

- 1.1-2
- 2.2,3-3,6
- 3.4,5-5,5

11. Назовите незаменимые аминокислоты молока, имеющие наиболее важное биологическое значение:

1. Пролин
2. Метионин
3. Аргинин
4. Триптофан
5. Лизин

12. Какова калорийность 100 мл молока?

- 1.60
- 2.100
- 3.160
- 4.200

Тема №5 Организация питания детей школьного питания
ОК-5, ПК-15, ПК-13:

1. Что относится к правильному соблюдению режима питания?

1. завтрак, обед, полдник и ужин в одинаковые часы дня
2. есть овощи и фрукты немытыми
3. есть больше мучных продуктов
4. пить только молоко

1. Какая из вредных привычек быстрее всего разрушает здоровье человека?

1. курение
2. алкоголь
3. наркотики

3. Что из перечисленного не относится к элементам ЗОЖ?

1. Положительные эмоции
2. Рациональное питание
3. Отсутствие физической активности
4. Личная гигиена

4. Что из перечисленного относится к питательным веществам?

1. вода
2. белки
3. бактерии
4. витамины
5. токсины

5. Какие правила нужно соблюдать при рациональном питании:

1. Питание должно быть разнообразным
2. Получать с пищей столько энергии сколько затрачивает организм в течении дня
3. регулярный прием пищи в одни и те же часы
4. прием пищи 1-2 раза в день
5. прием пищи 3-4 раза в день

6. Дайте определение понятию «рациональное питание»:

1. Питание, которое обеспечивает поступление в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей в сбалансированном состоянии, отвечающее энергетическим тратам и ферментативным возможностям пищеварительной системы

1. Питание, которое вызывает эмоционально-вкусовое удовлетворение
2. Питание, которое обеспечивает нормальный рост и развитие организма
3. Питание, которое соответствует биологическим ритмам организма
4. Питание с достаточно высоким уровнем содержания основных питательных

веществ

7. Выбери два правильных ответа из пяти предложенных.

Как уберечься от желудочно – кишечных заболеваний?

1. мыть руки перед едой
2. пить сырую воду
3. делать зарядку
4. пить только кипяченую воду

5. употреблять в пищу сырые яйца

8. В течение дня обязательно надо съесть несколько

1. конфет
2. булочек
3. свежих фруктов
4. котлет

9. Рекомендуемое время для ужина

1. 17.30 – 18.30
2. 18.30 – 19.30
3. 19.30 - 20.30
4. 20.30 – 21.30

10. На завтрак полезно съесть

1. салат из свежих овощей
2. мясо
3. молочную кашу
4. рыбу

11. Закончи поговорку:

Морковь прибавляет...

1. вес
2. кровь
3. рост
4. возраст

Тема №6. Организация питания взрослого населения

ОК-5, ПК-15, ПК-13

1. Лечебное питание - :

а) применение с лечебной или профилактической целью специально составленных пищевых рационов и режимов питания для больных (с острыми заболеваниями или обострениями хронических заболеваний);

б) применение с лечебной и профилактической целью пищевых рационов и режимов питания для людей с острыми заболеваниями или обострениями хронических заболеваний;

2. В основу лечебного питания:

а) положен принцип рационального питания, которое качественно и количественно изменяется в соответствии с заболеванием, при этом из диеты исключаются определенные пищевые продукты или они подвергаются специальной обработке;

б) положен принцип сбалансированности пищевого рациона, который качественно и количественно изменяется в соответствии с заболеванием того или иного человека, при этом из диеты исключаются определенные пищевые продукты;

в) положен принцип рационального питания, которое качественно и количественно изменяется в соответствии с заболеванием того или иного органа или систем органов, при этом из диеты исключаются определенные пищевые продукты или они подвергаются специальной технологической обработке;

3. Лечебное питание имеет своей целью:

а) воздействие на клинические проявления болезни, нарушенный обмен веществ и адаптационные системы организма;

- б) компенсация энергетических затрат, связанных с течением болезни, а также снижение декомпенсаторных проявлений, приведших к болезни;
- в) воздействие на проявления болезни, адаптация обмена веществ;

4. Одно из важнейших особенностей лечебного питания:

- а) щажение пораженного органа или системы;
- б) компенсация энергозатрат, связанных с болезнью;
- в) обеспечение нагрузки на заболевших орган с целью его скорейшей реабилитации.

5. Лечебное питания должно:

- а) по мере ослабления острых проявлений болезни, переход от диеты, обеспечивающей максимальное щажение пораженного органа, к диетам, направленным на его тренировку;
- б) на всем протяжении болезни обеспечивать в полном объеме все энергозатраты больного органа и (или) системы;

6. При лечебном питании частота приема пищи должна быть:

- а) установлена в зависимости от состояния больного;
- б) рекомендуется до 5 – 6 раз в сутки; в) по рекомендации врача-диетолога.

7. В настоящее время при организации диетического питания используются:

- а) система стандартных диет;
- б) диеты номерной системы;
- в) номенклатура постоянно действующих диет в каждом учреждении;

8. В учреждениях здравоохранения должен быть установлен:

- а) трехразовый режим питания;
- б) четырехразовый режим питания;
- в) в зависимости от состояния больных по рекомендации врача-диетолога;
- г) режим питания, который утверждается на Совете по лечебному питанию.

9. При термической обработке пищевого сырья общие энергетические потери составляют в среднем:

- а) 30%; б) 20%; в) 10%; г) 5% и менее.

10. При термической обработке пищевого сырья потери аскорбиновой кислоты могут составлять:

- а) 100%; б) 80%; в) 75%;

11. При термической обработке пищевого сырья потери всех пищевых веществ минимальны:

- а) если варка проводится со сливом жидкости;
- б) если варка проводится без слива жидкости;
- в) когда в качестве обработки применяется жарка.

12. При термической обработке пищевого сырья потери всех пищевых веществ максимальны:

- а) если варка проводится со сливом жидкости;
- б) если варка проводится без слива жидкости;
- в) когда в качестве обработки применяется жарка.

13. При жарке растительных продуктов теряется в среднем:

а) 5% жиров; б) 10% белков; в) 20% углеводов; г) 10% жиров;

14. В рационе людей пожилого возраста рекомендуется ограничение энергетической ценности рациона:

а) за счет потребления углеводов; б) за счет потребления жиров.

15. В рационе людей пожилого возраста преобладающее поступление белков должно осуществляться за счет:

а) белков животного происхождения; б) молока, творога, кефира; в) мяса и рыбы;

г) белков растительного происхождения; д) сои, фасоли, гороха.

Тема №7. Раздел (тема) дисциплины: Виды диет

1. В обязанности врача-диетолога не входит:

а) консультировать врачей отделений по вопросам организации лечебного питания;
б) консультировать больных по вопросам лечебного и рационального питания;
в) систематически организовывать повышение уровня квалификации работников пищеблока по вопросам лечебного питания;

г) готовить ежедневно меню-раскладку (или меню-требование) в соответствии с картотекой блюд и сводным меню;

д) организовывать и лично участвовать в проведении занятий со средним медицинским персоналом и работниками пищеблока по вопросам лечебного питания;

2. Совет по лечебному питанию создается в:

а) областном органе по управлению здравоохранением;

б) в каждом лечебно-профилактическом учреждении с количеством коек от 100 и выше;

в) в каждом лечебно-профилактическом учреждении;

3. Работой Совета по лечебному питанию руководит:

а) врач-диетолог; б) главный врач (или его заместитель по лечебной работе);

в) заместитель главного врача по хозяйственной части;

4. Совет по лечебному питанию проводит заседания:

а) по мере необходимости; б) раз в полгода; в) не реже одного раза в три месяца;

5. Диета №2 показана при:

а) хронических гастритах с пониженной кислотностью или при ее отсутствии, хронических колитах (вне обострения);

б) обострениях язвенной болезни, обострениях хронического гастрита с повышенной кислотностью.

6. Диета №3 показана при:

а) атонических запорах;

б) острых заболеваний кишечника и обострениях в период продолжающегося поноса.

7. Диета №4 показана при:

а) острых заболеваниях кишечника и обострениях в период продолжающегося поноса;

б) атонических запорах.

8. Диета №4а показана при:

а) колитах с преобладанием процессов брожения;

б) хронических колитах в стадии затухающего обострения.

9. Диета №5 показана при:

а) при подагре, почечнокаменной болезни с отхождением камней, состоящих преимущественно из уратов;

б) заболеваниях печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей вне стадии обострения.

10. Диета №6 показана при:

а) при подагре, почечнокаменной болезни с отхождением камней, состоящих преимущественно из уратов;

б) заболеваниях печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей вне стадии обострения.

11. Диета №9 показана при:

а) сахарном диабете; б) при заболеваниях щитовидной железы; в) при панкреатите.

12. Диета №11 показана при:

а) при атеросклерозе; б) при туберкулезе.

13. При диете №10 поваренную соль:

а) увеличивают до 12 – 15 г; б) ограничивают до 3 – 7 г; в) не используют.

14. При почечнокаменной болезни с отхождением камней, состоящих преимущественно из оксалатов:

а) исключаются продукты, богатые щавелевой кислотой;

б) исключается потребление минеральной воды.

15. При каком варианте стандартной диеты поваренную соль ограничивают до 1,5 – 3 г/сутки:

а) основной вариант стандартной диеты;

б) вариант диеты с механическим и химическим щажением;

в) вариант диеты с повышенным количеством белка;

г) вариант диеты с пониженным количеством белка;

д) вариант диеты с пониженной калорийностью.

16. При каких вариантах стандартных диет ограничивают суточное потребление жидкости:

а) основной вариант стандартной диеты;

б) вариант диеты с механическим и химическим щажением;

в) вариант диеты с повышенным количеством белка;

г) вариант диеты с пониженным количеством белка;

д) вариант диеты с пониженной калорийностью.

17. Какой вариант стандартной диеты показан при сердечно-сосудистых заболеваниях при наличии избыточного веса:

а) основной вариант стандартной диеты;

б) вариант диеты с механическим и химическим щажением;

в) вариант диеты с повышенным количеством белка;

г) вариант диеты с пониженным количеством белка;

д) вариант диеты с пониженной калорийностью.

18. Какой вариант стандартной диеты показан при острых инфекционных заболеваниях:

а) основной вариант стандартной диеты;

б) вариант диеты с механическим и химическим щажением;

в) вариант диеты с повышенным количеством белка;

г) вариант диеты с пониженным количеством белка;

д) вариант диеты с пониженной калорийностью.

19. Какой вариант стандартной диеты показан при малокровии различной этиологии:

а) основной вариант стандартной диеты;

б) вариант диеты с механическим и химическим щажением;

в) вариант диеты с повышенным количеством белка;

г) вариант диеты с пониженным количеством белка;

- д) вариант диеты с пониженной калорийностью.
20. Какой вариант стандартной диеты показан при выздоровлении после острых инфекций:
- а) основной вариант стандартной диеты;
 - б) вариант диеты с механическим и химическим щажением;
 - в) вариант диеты с повышенным количеством белка;
 - г) вариант диеты с пониженным количеством белка;
 - д) вариант диеты с пониженной калорийностью.

Тема №8. Значение питания в жизни человека
ОК-5, ПК-15, ПК-13

1. Из каких величин складывается суточный расход энергии?
 6. Основного обмена
 7. Специфически динамического действия пищи
 8. Различных видов деятельности
 9. Основного обмена и различных видов деятельности
 10. Регулируемые и нерегулируемые энергозатраты
2. От чего зависит величина основного обмена человека?
 1. Пола
 2. Возраста
 3. Состояния высшей нервной деятельности
 4. Величины поверхности тела
 5. Интенсивности физического труда
3. Значение пектинов в питании:
 5. Подавляют развитие гнилостных процессов в кишечнике
 6. Способствуют нормализации полезной микрофлоры в кишечнике
 7. Обладают детоксицирующими свойствами при поступлении солей тяжелых металлов в организм
 8. Обладают высокой калорийностью
4. Продукты - источники пектиновых веществ:
 1. Мясные продукты
 2. Злаковые продукты
 3. Фрукты
 4. Ягоды
 5. Овощи
5. Значение клетчатки в питании:
 6. Стимулирует перистальтику кишечника
 7. Способствует выведению холестерина из организма
 8. Способствует нормализации полезной микрофлоры кишечника
 9. Способствует усвоению белков
 10. Участвует в процессе свертывания крови
6. Факторы, влияющие на усвоение кальция в организме человека:
 1. Соотношение кальция с жирами
 2. Соотношение кальция с фосфором
 3. Соотношение кальция с углеводами
 4. Соотношение кальция с магнием
 5. Соотношение кальция с белком

7. Заболевания, связанные с В-витаминной недостаточностью:

1. Цинга
2. Рахит
3. Алиментарный полиневрит
4. Жировая инфильтрация печени
5. Гемералопия

8. Проявления недостаточного поступления витамина РР в организм человека:

1. Судороги
2. Дерматоз
3. Деменция
4. Диарея
5. Заболевания кишечника
6. Жировая инфильтрация печени

9. Биологическая роль витамина А:

1. Влияние на рост организма
2. Нормализация дифференцирования эпителия
3. Образование зрительного пурпура
4. Липотропное действие
5. Способствует нормализации функции желудка

10. . Заболевания, связанные с недостаточностью витамина Д в организме:

1. Рахит
2. Цирроз печени
3. Остеопороз
4. Остеомаляция
5. Диарея
6. Полиневрит

11. Симптомы, характерные для стафилококковой интоксикации:

1. Повышение температуры тела
2. Температура тела не повышена
3. Тошнота и многократная рвота
4. Резкие боли в эпигастральной области
5. Нитевидный пульс и затемненное сознание

12. Основные свойства возбудителя ботулизма:

1. Строгий анаэроб
2. Аэроб
3. Образует споры
4. Не образует спор
5. Вырабатывает эндотоксин
6. Вырабатывает экзотоксин

13. Основные свойства токсина возбудителя ботулизма:

1. Устойчив к действию протеолитических ферментов
2. Устойчив к действию кислот и кислотному содержанию желудка
3. Быстро инактивируется щелочами
4. Разрушается при нагревании до 80°
5. Разрушается при кипячении в течение 15 минут

14. Механизм действия токсина возбудителя ботулизма:

1. Поражение сердечно-сосудистой системы
2. Поражение бульбарного отдела мозга
3. Поражение желудочно-кишечного тракта
4. Поражение печени
5. Поражение системы крови

**Тема №9. Пирамида здорового питания
ОК-5, ПК-15, ПК-13**

1. Что я ем?

- а) все, что есть в холодильнике
- б) люблю фастфуд
- в) мясо, рыбу, овощи, фрукты

2. Как часто я ем фастфуд?

- а) два-три раза в неделю
- б) несколько раз в месяц
- в) я не питаюсь фастфудом

3. Как много жидкости я пью?

- а) пью только, когда мучает жажда
- б) меньше литра в день
- в) около двух литров в день

4. Когда мне грустно, я:

- а) балуюсь сладким
- б) балуюсь сладкой выпечкой
- в) да не заедаю я грусть

5. Как часто я употребляю алкоголь?

- а) только, когда мне грустно, а это бывает не часто
- б) причем здесь это, я не алкоголик
- в) крайне редко, и под хорошую закуску

6. Сколько я ем?

- а) пока не наемся
- б) обычная порция – тарелка доверху
- в) порция, которая позволяет ощущать себя слегка голодным

7. Соблюдаю ли я режим питания?

- а) я ем, когда проголодалась
- б) я ем, когда есть время
- в) стараюсь питаться по часам

8. Сколько раз в день я ем?

- а) только, когда голодна
- б) утром и вечером
- в) четыре раза

9. Когда я ем?

- а) люблю побаловать себя перед сном

б) ем после восьми вечера

в) ем до шести вечера

2 Вопросы в открытой форме

ОК-5, ПК-15, ПК-13

2.7 В основу расчета рецептуры кондитерских изделий принимают рецептуру на _____ изделия, утвержденную вышестоящей организацией.

2.8 Перечень и соотношение отдельных видов сырья, употребляемого для производства определенного сорта хлеба, называется

2.9 Для определения выхода мучных кондитерских изделий в натуре на загрузку увеличивают выход изделий в сухих веществах на загрузку на количество _____, предусмотренное в изделиях.

2.10 Назначение _____ — регламентирование соотношения сырья, обеспечивающее определенную структуру изделия с характерными качественными и вкусовыми свойствами.

2.11 В рецептурах на торты и пирожные разрешается взаимозаменяемость джемов с содержанием сухих веществ 72% и 68% в соотношении __:__.

2.12 При выработке _____ до 25% муки может быть заменено крахмалом картофельным, кукурузным или амилопектиновым фосфатным с пересчетом на сухое вещество.

2.13 При выработке бисквитного полуфабриката и кексов предусмотренный по рецептуре крахмал разрешается заменять мукой в соотношении __:__.

2.14 В рецептурах на торты и пирожные яйца цельные и меланж взаимозаменяются в соотношении __:__.

2.15 Расход муки на замес печенья и пряников регулируется с учетом ее _____.

2.16 При выработке пряников «Детских» используют получаемые _____ и возвратные _____ от производства тортов, пирожных и кексов.

2.17 При производстве печенья и пряников допускается замена патоки инвертным сиропом в соотношении __:__.

3 Вопросы на установление последовательности

ОК-5, ПК-15

3.1. Установите правильную последовательность. Составление и расчет рецептуры ведут в следующей последовательности:

1 - По заданной влажности теста и известной влажности муки (по данным лабораторных анализов), рассчитывают необходимое количество воды Gв (л) для замеса; 2 - Задаются температурой теста, исходя из того предположения, что после замеса (на входе в шнековую камеру) она должна быть примерно 40 °С; 3 - Задаются влажностью теста.

3.2 Составьте правильную последовательность действий. Метод диагоналей: 1) Из количества клейковины исходной партии вычитают количество клейковины смеси, а результаты записывают в конце линий справа, они показывают количество частей муки исходных партий. 2) Слева у каждого конца линии пишут величину клейковины в исходных партиях муки. 3) На бумагу наносят две линии, в точке пересечения которых проставляют заданное содержание клейковины в смеси.

ПК-13:

3.3 Технологический процесс производства печенья состоит из следующих последовательных операций: а) замес теста, б) прокатка теста, в) подготовка сырья к производству, г) вторичная прокатка (для печенья затыжного), д) вылеживание теста (для печенья затыжного) ж) формование, з) охлаждение, и) укладка и упаковка печенья, к) выпечка.

3.4 Последовательность отдельных технологических операций хлебопекарного производства следующая: полуфабрикатов (опары, теста, закваски) → прием, хранение и подготовка основного и дополнительного сырья к производству → разделка теста → приготовление → выстойка сухарных плит, сушка сухарей, → выпечка изделий → фасовка продукции → упаковка → остывание.

3 Вопросы на установление соответствия ОК-5, ПК-15, ПК-13

4.1 В зависимости от тех или иных факторов выбирают определенный тип замеса. К каждой позиции данной в первом столбце подберите соответствующую позицию из второго столбца.

Факторы	Тип замеса
1) При использовании муки с низким содержанием клейковины желательно применять...	А) твердый замес
2) При использовании муки с липкой, тянущейся клейковиной желательно применять...	Б) мягкий замес
3) При производстве коротких изделий и макарон с использованием кассетной сушки, используют...	В) твердый или средний замес
4) При производстве длинных изделий с использованием подвесной сушки, для придания сырым изделиям большей пластичности применяют...	Г) средний или мягкий замес

4.2 В зависимости от влажности различают три типа замеса:

тип замеса	влажность теста
твердый	$W_T = 29,1-31 \%$
средний	$W_T = 31,1-32,5 \%$
мягкий	28-29 %

4.3 Для производства хлебобулочных изделий применяется основное сырье) и вспомогательное сырье (и др.). Соедините стрелками вид сырья непосредственно с сырьем.

вид сырья	сырье
а) основное	мука вода соль
б) дополнительное	дрожжи сахар масло яйцепродукты сухофрукты

4.4 Из предлагаемых слов вставьте нужные в пропущенные места. Для разрыхления а) _____ используют прессованные или жидкие _____. При разрыхлении теста б) _____ разлагают сахар муки на в) _____ и г) _____. Последний поднимает тесто и увеличивает его д) _____. Пузырьки газа делают тесто губчатым, вследствие чего е) _____ хлеба получается пористым. Применяются и ж) _____ дрожжи, которые изготавливаются на хлебозаводах. В жидких дрожжах содержатся з) _____, которые превращают сахар муки в молочную кислоту. Молочная кислота благотворно влияет на физические свойства и) _____ и способствует развитию дрожжей.

Слова: теста, дрожжи, углекислый газ, спирт, объем, мякиш, жидкие молочнокислые бактерии, теста.

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 дихотомической шкале (для зачета) или в оценку по 5-балльной шкале (для экзамена) следующим образом:

Соответствие 100-балльной и дихотомической шкал

<i>Сумма баллов по 100-балльной шкале</i>	<i>Оценка по дихотомической шкале</i>
100–50	зачтено
49 и менее	не зачтено

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

Критерии оценивания результатов тестирования:

Каждый вопрос (задание) в тестовой форме оценивается по дихотомической шкале: выполнено – **2 балла**, не выполнено – **0 баллов**.

2.2 КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАЧИ **ОК-5, ПК-15, ПК-13**

Компетентностно-ориентированная задача №1. Провизор К. проходит амбулаторно-поликлиническое лечение по поводу гипертонической болезни. Какую диету можно рекомендовать провизору с данным заболеванием? Опишите назначение и характерные особенности диеты, режим питания больной в соответствии с данным диетическим столом. Опишите основные требования диеты (рекомендуемые и нежелательные продукты, подлежащие ограничению или исключению, способы приготовления пищи).

Компетентностно-ориентированная задача №2 Для работающих в условиях возможного воздействия радиоактивных веществ и источников ионизирующих излучений. Калорийность рациона 1380 ккал. Он содержит 59 г белков, 51 г жиров, 159 г углеводов, 150 мг витамина С. Рацион включает продукты, богатые липотропными веществами

(лецитин, метионин), которые стимулируют жировой обмен в печени и повышают ее антиоксидантную функцию пектинами и антиоксидантами, способствующими выведению из организма радиоактивных веществ и соединений тяжелых металлов, предотвращая перекисное окисление липидов и снижая последствия радиационного мутагенеза. Рекомендованы: молоко, творог, сыр, печень, свежая рыба, яйца, икра рыб, овощи, фрукты, ягоды, обильное питье.

Компетентносто-ориентированная №3. Рассчитать суточные энергозатраты женщины (студентки) 18 лет, масса тела 65кг, которая занимается теннисом.

Компетентносто-ориентированная №4 На фабрике по производству антибиотиков в качестве продуцента ксиланазы используется микроорганизм *Penicillium saepevirescens*, присутствие которого в воздухе может вызвать у работающих аллергические заболевания. Каким рационом ЛПП должен быть обеспечен работник данного производства? Какие компоненты пищи обладают десенсибилизирующими свойствами?

Компетентносто-ориентированная №5 Для работающих в условиях воздействия окислов азота, неорганических кислот, щелочных металлов, соединений хлора и фтора, фосфорорганических и цианистых соединений. Калорийность рациона 1481 ккал. Он содержит 63 г белков, 50 г жиров, 185 г углеводов, 150 мг витамина С и 2 мг витамина А. Рацион обогащен полноценными белками, ПНЖК и минеральными веществами щелочной ориентации (Са, К, Mg), которые препятствуют накоплению в организме химических веществ и способствуют их выведению. Рекомендованы: молоко, творог, сыр, мясо, яйца, рыба, растительное масло, овощи, картофель, гречневая и овсяная крупы. Ответ обосновать

Компетентносто-ориентированная №6. Рассчитать суточные энергозатраты мужчины (пенсионера) 60 лет, масса тела 80 кг, которая занимается легкими садовыми работами.

Компетентносто-ориентированная №7 Рассчитать калорийность блюд и отразить в таблице.

Таблица - Салат из белокочанной капусты

продукты	норма	содержание			энергетическая ценность
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Капуста	70				
Морковь	10				
Уксус 3%	10				
Сахар	5				
Масло растительное	5				
итого	100				

Компетентносто-ориентированная задача №8 Определить количество килокалорий на обед для подростков. Так как энергетическая ценность дневного рациона подростков составляет 3000 ккал, следовательно, необходимо рассчитать количество килокалорий на обед. Для расчета количество килокалорий на обед определяют процентное соотношение килокалорий, которое составляет 45%.

Компетентносто-ориентированная задача №9. Рассчитать суточные энергозатраты женщины (домохозяйка) 45 лет, масса тела 70кг, которая занимается плаванием.

Компетентносто-ориентированная задача №10. Используя сборник рецептов блюда и кулинарных изделий произведите расчёты калорийности следующих блюд: запеканка рисовая (стр. 164), картофельное пюре с выходом 100г (стр.174), суп – пюре из

печени с выходом 250г (стр. 124), жаркое по – домашнему (стр. 224). Ответ заполните в виде таблицы.

Компетентно-ориентированная задача №11 Рассчитайте энергетическую ценность блюда, результаты расчетов оформите в таблицу, сделать вывод о проделанной работе.

Таблица - Расчет калорийности блюда «Блинчики с мясом»

продукты	норма	содержание			Энергетическая ценность
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
мука	77	7,9	0,8	1,2	9,8
яйца	15	1,9	1,7	0,2	3,8
сахар	5			2	2
лук	9	0.1	0,02	0,7	0,82
Масло растительное	3		2,3		2,3
молоко	192	5,6	6,1	9,0	20,7
говядина	117/88	16,3	14,1	-	30,4
итого		31,8	25,02	13,1	69,82

Компетентно-ориентированная задача №13. Составить рацион питания на обед для ребенка возраста 5 лет при четырех разовом режиме питания, масса тела 15,8 кг, рост 1,1 см занимается плаванием.

Компетентно-ориентированная задача №14 Вычислить общее количество пищевых веществ. Внести данные в таблицу.

Таблица - Общее количество пищевых веществ блюд

Наименование блюд	Выход блюд	содержание			энергетическая ценность
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Салат из белокочанной капусты					
Суп картофельный с мясными фрикадельками					
Рис отварной					
Бефстроганов					
Кисель из яблок					
Итого:					

Компетентно-ориентированная задача №15. Идеальный обед сочетает в себе постную белковую пищу, значительное потребление клетчатки, сложных углеводов и небольшое количество полезных жиров. Диетологи рекомендуют обедать 100 граммовым бутербродом, состоящим из постного мяса, такого как ломтики индейки, ветчины или ростбифа и кусочка швейцарского сыра, положенных на ломтик цельнозернового хлеба, а сверху положен лист салата и помидор – это идеально сбалансированный обед. Ответ обосновать.

Компетентно-ориентированная задача №16. Составить рацион питания на обед для школьника 11 класса при четырех разовом режиме питания. Девушка 16 лет масса тела 70 кг, рост 165 см

Компетентностно-ориентированная задача №17. Произведите расчет индекса массы тела следующих групп населения: студент с массой тела 65 кг, рост 180 см; женщина с массой тела 130 кг, рост 168см.; мужчина с массой тела 105кг, рост 162см; студентка масса тела 45 кг, рост 170см.

Компетентностно-ориентированная №18. Идеальный обед сочетает в себе постную белковую пищу, значительное потребление клетчатки, сложных углеводов и небольшое количество полезных жиров. Диетологи рекомендуют обедать 100 граммовым бутербродом, состоящим из постного мяса, такого как ломтики индейки, ветчины или ростбифа и кусочка швейцарского сыра, положенных на ломтик цельнозернового хлеба, а сверху положен лист салата и помидор – это идеально сбалансированный обед. Ответ обосновать.

Компетентностно-ориентированная задача №19 Составить рацион питания на обед для студента среднего профессионального образования (СПО) при четырех разовом режиме питания. Студент 17 лет масса тела 58 кг, рост 172 см занимается плаванием.

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 по промежуточной аттестации суммируется с баллами, полученными обучающимся по результатам текущего контроля успеваемости в течение семестра; сумма баллов переводится в оценку по дихотомической шкале (для зачета) или в оценку по 5-балльной шкале (для экзамена) следующим образом:

Соответствие 100-балльной и дихотомической шкал

<i>Сумма баллов по 100-балльной шкале</i>	<i>Оценка по дихотомической шкале</i>
100–50	зачтено
49 и менее	не зачтено

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

Критерии оценивания решения компетентностно-ориентированной задачи:

6-5 баллов выставляется обучающемуся, если решение задачи демонстрирует глубокое понимание обучающимся предложенной проблемы и разностороннее ее рассмотрение; свободно конструируемая работа представляет собой логичное, ясное и при этом краткое, точное описание хода решения задачи (последовательности (или выполнения) необходимых трудовых действий) и формулировку доказанного, правильного вывода (ответа); при этом обучающимся предложено несколько вариантов решения или оригинальное, нестандартное решение (или наиболее эффективное, или

наиболее рациональное, или оптимальное, или единственно правильное решение); задача решена в установленное преподавателем время или с опережением времени.

4-3 балла выставляется обучающемуся, если решение задачи демонстрирует понимание обучающимся предложенной проблемы; задача решена типовым способом в установленное преподавателем время; имеют место общие фразы и (или) несущественные недочеты в описании хода решения и (или) вывода (ответа).

2-1 балла выставляется обучающемуся, если решение задачи демонстрирует поверхностное понимание обучающимся предложенной проблемы; осуществлена попытка шаблонного решения задачи, но при ее решении допущены ошибки и (или) превышено установленное преподавателем время.

0 баллов выставляется обучающемуся, если решение задачи демонстрирует непонимание обучающимся предложенной проблемы, и (или) значительное место занимают общие фразы и голословные рассуждения, и (или) задача не решена.