

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна

Должность: проректор по учебной работе

Дата подписания: 06.06.2022 13:04:29

Уникальный программный ключ:

0b817ca911e6668ab90e0436d70e5f1c11eabb573e943df4e4851fd556d089

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

« 1 » 06

2022 г.



Современные системы и концепции питания

Методические рекомендации к лабораторным занятиям для студентов
направления подготовки 43.03.03 – Гостиничное дело

Курск -2022

УДК 316.334.2

Составитель: М.В. Соловьянова

Рецензент

Кандидат исторических наук, доцент А.А. Колупаев

Современные системы и концепции питания: Методические рекомендации к лабораторным занятиям для студентов направления подготовки 43.03.03 – Гостиничное дело / Юго-Зап. гос. ун-т; сост. М.В. Соловьянова. – Курск, 2022. – 67 с. – Библиогр.: с. 67.

Предлагаемые методические рекомендации содержат вопросы для подготовки к лабораторным занятиям, темы рефератов, темы презентаций, перечень тестовых заданий, кейс-задачи, список литературы.

Предназначены для студентов направления подготовки 43.03.03-Гостиничное дело всех форм обучения.

Текст печатается в авторской редакции.

Подписано в печать

Формат

Усл.печ. л. Уч.изд.л. Тираж экз. Заказ 1542 Бесплатно.

Юго-Западный государственный университет.

305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94.

Введение

В методических рекомендациях представлены содержание дисциплины, планы практических занятий, тематические тестовые задания, контрольные вопросы, темы реферативных работ, перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Методические рекомендации соответствуют требованиям программы, утвержденной учебно-методическим объединением по специальностям гостиничного дела и туризма (УМОАМ).
Предназначены для студентов направления подготовки 43.03.03 дневной и заочной форм обучения

Целью дисциплины «Современные системы и концепции питания» является формирование у студентов комплекса теоретических знаний и понимания практики применения основных систем, теорий, концепций и диет в деятельности предприятий питания для удовлетворения потребительского спроса и расширения ассортимента предлагаемых услуг в высоко конкурентной рыночной среде

Задачи дисциплины

Основными задачами изучения дисциплины являются:

- выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;
- планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
- соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;
- определять способы оценки соответствия качества выполняемых работ разработанным на предприятии регламентам и стандартам;
- применять специализированные программы, используемые в гостиничных комплексах;
- применять специализированные программы, используемые на предприятиях питания.

Вопросы к лабораторным занятиям

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

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

2. Теоретические основы современных систем и концепций питания. Античная теория питания

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

3. Теории сбалансированного и адекватного питания

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

4. Концепции рационального, оптимального и функционального питания

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

5. Основные положения концепции вегетарианства

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

6. Основные положения системы раздельного питания

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

Тема 7. Основные положения концепций безуглеводного белкового питания

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

8. Основные положения концепции дифференцированного питания

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

9. Аюрведа – система питания, укрепляющая здоровье.

Критический анализ монопродуктовых и краткосрочных диет

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

Тематические тестовые задания

1. Введение. Цели, задачи дисциплины. Современные системы и концепции 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. курага А) в целом виде с косточками
2. урюк Б) половинками без косточек
3. кайса В) 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

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.

2. Теоретические основы современных систем и концепций питания. Античная теория питания

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 | 6) межклеточная жидкость | 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.

3.Теории сбалансированного и адекватного питания

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

15.Установите соответствие междуместонахождением пищи и процессом:

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

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 понижней границе.

4. Концепции рационального, оптимального и функционального питания

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 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

15. 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. 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 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

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.

5. Основные положения концепции вегетарианства

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

- А) А1
- Б) В1
- В) В12
- Г) С

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

- А) Нарушение всасывание витамина А в кишечнике
- Б) Недостаточное поступление витамина А с продуктами питания
- В) Чрезмерное поступление витамина А с продуктами питания
- Г) Нарушение преобразования транс-ретинала в цис-ретиналь

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

- А) Витамин К
- Б) Витамин В6
- В) Витамин С
- Г) Витамин Е

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

- А) Витамина Е
- Б) Витамина К
- В) Витамина А
- Г) Витамина 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)нарушениеиммунитета
--------	-----------------------

14. Установите соответствие между микроэлементом и его пищевым источником:

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

15. Установите соответствие между микроэлементом и его суточной потребностью:

Микроэлемент	Суточнаяпотребность (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.

6. Основные положения системы раздельного 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.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 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. 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 булочки 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.

7. Основные положения концепций безуглеводного белкового 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. курага А) в целом виде с косточками
 2. урюк Б) половинками без косточек
 3. кайса В) 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.

8. Основные положения концепции дифференцированного питания

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

9.Жиры - это _____

10.Белки -
это _____

11.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

17. 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. 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.

9. Аюрведа – система питания, укрепляющая здоровье. Критический анализ монопродуктовых и краткосрочных ди

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

11. Энергетический обмен - это _____

12. Белки - это _____

13. Сбалансированное питание - это _____

14. Аллергия - это _____

15. 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

13. 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.

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕРМИНОВ:

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

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. Развитие науки о питании
2. Пищевая ценность продуктов питания
3. Основные современные системы питания.
4. Основные современные концепции питания.
5. Античная теория питания.
6. Теория сбалансированного питания.
7. Теория адекватного питания.
8. Концепция рационального питания
9. Концепция оптимального питания
10. Концепция функционального питания.
11. Основные положения вегетарианства.
12. Физиологические аспекты вегетарианства.
13. Критика вегетарианства.
14. Суть раздельного питания.
15. Группы продуктов и необходимые для них ферменты.
16. Плюсы и минусы раздельного питания.
17. Раздельное питание по У. Хэю.
18. Принципы раздельного питания по Герберту Шелтону.
19. Основные положения концепции безуглеводного питания.
20. Основные положения концепции белкового питания.
21. История, суть дифференцированного питания.
22. Дифференцированное питание различных групп населения.
23. Основа системы питания Аюрведа.
24. Критический анализ монопродуктовых и краткосрочных диет.

Темы реферативных работ

1. Физиология питания и здоровье человека.
2. Основные функции пищеварительной системы.
3. Обмен веществ и энергии.
4. Энергозатраты организма человека.
5. Энергетический баланс.
6. Методы определения энергозатрат.
7. Роль белков в организме.
8. Значение белков в питании.
9. Избыточное белковое питание.
10. Аминокислоты и их значение в питании.
11. Биологическая ценность белков пищи.
12. Методы оценки качества белка.
13. Основные источники белка в питании.
14. Роль жиров в организме.
15. Биологическая эффективность жиров.
16. Античная теория питания.
17. Теории сбалансированного и адекватного питания.
18. Теория сбалансированного питания.
19. Теория адекватного питания.
20. Концепции рационального, оптимального и функционального питания.
21. Концепция рационального питания.
22. Концепция оптимального питания.
23. Концепция функционального питания.
24. Основные положения вегетарианства
25. Суть раздельного питания.
26. Группы продуктов и необходимые для них ферменты.
27. Плюсы и минусы раздельного питания.
28. Основные положения концепций безуглеводного белкового питания.
29. Основные положения концепции дифференцированного питания.
30. Аюрведа – система питания, укрепляющая здоровье.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Васюкова, А.Т. Технология кулинарной продукции за рубежом :[Электронный ресурс] :учебник / А.Т. Васюкова, В.Ф. Пучкова, Н.И. Мячикова. - М. : Дашков и Ко, 2017. - 368 с. - (Учебные издания для бакалавров). - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=230056> (Дата обращения 08.09.2020).
2. Трухачев, А. В. Туризм. Введение в туризм [Электронный ресурс] : учебник / А. В. Трухачев, И. Таранова. - Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет, 2013. - 396 с. – Режим доступа :<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233099>

Дополнительная литература

3. Волков, Ю. Ф. Гостиничный и туристский бизнес [Текст] : учебное пособие / Ю. Ф. Волков. - 2-е изд. - Ростов н/Д. : Феникс, 2009. - 637 с.
4. Гостиничный бизнес и индустрия размещения туристов [Текст]: учебное пособие / И. С. Барчуков [и др.]. - 3-е изд., перераб. - Москва :КноРус, 2014. - 168 с.
5. Коротеева, Н. Н. История гостиничного дела [Текст] : учебное пособие : [для студентов, обуч. по направ. подготовки 43.03.02 "Туризм" и 43.03.03 "Гостиничное дело"] / Н. Н. Коротеева ; Юго-Зап. гос. ун-т, Кафедра истории и социально-культурного сервиса. - Курск : ЮЗГУ, 2016. - 111 с.
6. Рябова, И.А. Словарь международных туристских терминов[Электронный ресурс] / И.А. Рябова, Д.К. Исмаев, С.Н. Путилина. — Москва : Издательство Книгодел, 2005. — 466 с. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=63594> (Дата обращения 08.09.2020).
7. Петрова, Т.В. Особенности регулирования делового туризма в регионе: концепция развития делового туризма на основе использования потенциала дестинации :[Электронный ресурс] :монография / Т.В. Петрова. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. — 165 с. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278051> (Дата обращения 08.09.2020).