


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. зав. кафедрой истории и
социально-культурного сервиса

 А.А. Колупаев

«29» августа 2025 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для текущего и промежуточного контроля
успеваемости обучающихся
по дисциплине

Современные системы и
концепции питания
(наименование
дисциплины)

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

Курск – 2025

1.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

1.1 ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

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

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

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

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

Тема №3 «Теории сбалансированного и адекватного питания»

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

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

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

Тема №5 «Основные положения концепции вегетарианства»

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

Тема №6 «Основные положения системы раздельного питания»

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

Тема №7 «Основные положения концепций безуглеводного

белкового питания»

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

Тема №8 «Основные положения концепции дифференцированного питания»

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

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

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

Шкала оценивания: балльная.

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

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

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

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

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

1.2 ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ

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

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

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

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

Тема №3 «Теории сбалансированного и адекватного питания»

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

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

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

Тема №5 «Основные положения концепции вегетарианства»

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

Тема №6 «Основные положения системы раздельного питания»

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

Тема №7 «Основные положения концепций безуглеводного белкового питания»

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

Тема №8 «Основные положения концепции дифференцированного питания»

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

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

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

Шкала оценивания: балльная.

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

3 баллов (или оценка «отлично») выставляется обучающемуся, если он принимает активное участие в беседе по большинству обсуждаемых вопросов (в том числе самых сложных); демонстрирует сформированную способность к диалогическому мышлению, проявляет уважение и интерес к

иным мнениям; владеет глубокими (в том числе дополнительными) знаниями по существу обсуждаемых вопросов, ораторскими способностями и правилами ведения полемики; строит логичные, аргументированные, точные и лаконичные высказывания, сопровождаемые яркими примерами; легко и заинтересованно откликается на неожиданные ракурсы беседы; не нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

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

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

0 баллов (или оценка «неудовлетворительно») выставляется обучающемуся, если он не владеет содержанием обсуждаемых вопросов или допускает грубые ошибки; пассивен в обмене мнениями или вообще не участвует в дискуссии; затрудняется в

построении монологического высказывания и (или) допускает ошибочные высказывания; постоянно нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя

1.3 КЕЙС-ЗАДАЧИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема №3 «Теории сбалансированного и адекватного питания»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема №5 «Основные положения концепции вегетарианства»

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

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

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

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

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

Тема №6 «Основные положения системы раздельного питания»

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

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

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

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

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

Тема №7 «Основные положения концепций безуглеводного белкового питания»

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

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

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

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

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

Тема №8 «Основные положения концепции дифференцированного питания»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

...

Шкала оценивания: ...балльная.

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

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

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

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

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

1.4.ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ.

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

Тесты закрытого типа

1.Пищевая ценность белка зависит от содержания:

- А)в нём заменимых аминокислот
- Б)в нём незаменимых аминокислот
- В)и сбалансированности в нём незаменимых аминокислот
- Г)исбалансированности в нём заменимых аминокислот

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

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

3.Клетчатка в организме:

- А)стимулирует перистальтику кишечника
- Б)растворяется в воде и полностью усваивается организмом
- В)создаёт условия для подавления развития полезных бактерий
- Г)подавляет гнилостные процессы в кишечнике

4.С целью сохранения витамина С при кулинарной обработке овощи и плоды:

- А)следует варить в небольшом количестве воды или бульона
- Б)варить нужно при закрытой крышке, равномерном кипении, не допуская переваривания
- В)следует чаще варить на пару
- Г)следует обжаривать на медленном огне

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

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

Тесты открытого типа

1.Рациональное питание - это _____

2.Физиология - это _____

3.Режимпитания - это _____

4.Биологическаяценность - это _____

5.Углеводы - это _____

Тестовые задания на последовательность

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тестовые задания на соответствие

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

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

2. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:

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

3. Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:

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

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

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

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

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

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

Тесты закрытого типа

1.Обмен веществ и энергии – это:

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

2.Фитонциды содержатся в:

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

3.К пищевым веществам относят

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

4.Режим питания – это

- А) распределение пищи по калорийности и объёму
- Б) распределение пищи по времени, калорийности и объёму
- В) распределение пищи по времени и объёму
- Г) распределение пищи по объёму и калорийности

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

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

Тесты открытого типа

1.Энергетический обмен - это _____

2.Белки - это _____

3.Сбалансированное питание - это _____

4.Аллергия - это _____

5.Суточное потребление - это _____

Тестовые задания на последовательность

1. Установите последовательность процессов пищеварения:

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

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

ЭТАПЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ОБМЕНА

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕРМИНОВ:

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

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

- А. Груши
- Б. Апельсины

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тестовые задания на соответствие

1.Распределите, какой и при каких условиях преобладает процесс

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

2. Установите соответствие между временем переваривания и продуктами:

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

3. Установите соответствие между местонахождением пищи и процессом:

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

Тема №3 «Теории сбалансированного и адекватного питания»

Тесты закрытого типа

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

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

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

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

3. Продукты - источники витамина ретинола:

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

4. Продукты - источники каротина:

- А) икра кетовая и паюсная

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

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

- А)15
- Б)20
- В)25
- Г)55

Тесты открытого типа

- 1.Жиры - это _____
- 2.Белки - это _____
- 3.Верхний допустимый уровень потребления – это _____
- 4.Режим питания - это _____
- 5.Углеводы - это _____

Тестовые задания на последовательность

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

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

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

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

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

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

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

- А. Творог
- Б. Простокваша

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

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

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

Тестовые задания на соответствие

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

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

2. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:

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

3.Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:

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

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

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

| | |
|--|---|
| | обеспечить компенсацию энергозатрат, произведённых во время трудовой деятельности |
|--|---|

5. Установите соответствие между местонахождением пищи и процессом:

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

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

Тесты закрытого типа

1. Продукты питания, обладающие атерогенными свойствами:

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

2. К липотропным веществам относят:

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

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

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

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

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

5.К работе на пищеблоке не допускаются:

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

Тесты открытого типа

6.Гигиена - это _____

7.Рациональное питание - это _____

8.Физиология - это _____

9.Режим питания - это _____

10.Биологическая ценность - это _____

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

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

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

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

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

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

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

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

Д. Молоко

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

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

Тестовые задания на соответствие

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

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

2. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:

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

3.Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:

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

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

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

Тема №5 «Основные положения концепции вегетарианства»

Тесты закрытого типа

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

- А) А1
- Б) В1
- В) В12
- Г) С

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

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

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

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

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

- А) Витамин Е
- Б) Витамин К
- В) Витамин А
- Г) Витамин РР

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

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

Тесты открытого типа

1. Микроэлементы - это _____

2. Витамин - это _____

3. _____ обеспечивает наш организм питательными веществами, которые требуются ему для выработки энергии, образования тканей и поддержания их жизнедеятельности.
4. При длительном хранении витамин А _____
5. Под влиянием ультрафиолетовых лучей образуется _____, отсутствие которого вызывает у детей _____

Тестовые задания на последовательность

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Д. Цинк

Тестовые задания на соответствие

1. Установите соответствие между микроэлементом и его пищевым источником:

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

2. Установите соответствие между микроэлементом и его суточной потребностью:

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

3. Установите соответствие между микроэлементом и признаком его дефицита:

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

4. Установите соответствие между микроэлементом и его пищевым источником:

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

5. Установите соответствие между микроэлементом и его суточной потребностью:

| Микроэлемент | Суточная потребность (мг) |
|--------------|---------------------------|
| 1. кальций | А) 0,8-1 |
| 2. магний | Б) 0,4-0,5 |
| 3. калий | В) 2,5-5 |

Тема №6 «Основные положения системы раздельного питания»

Тесты закрытого типа

1.Пищевая ценность белка зависит от содержания:

- А)в нём заменимых аминокислот
- Б)в нём незаменимых аминокислот
- В)и сбалансированности в нём незаменимых аминокислот
- Г)и сбалансированности в нём заменимых аминокислот

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

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

3.Клетчатка в организме:

- А)стимулирует перистальтику кишечника
- Б)растворяется в воде и полностью усваивается организмом
- В)создаёт условия для подавления развития полезных бактерий
- Г)подавляет гнилостные процессы в кишечнике

4.С целью сохранения витамина С при кулинарной обработке овощи и плоды:

- А)следует варить в небольшом количестве воды или бульона
- Б)варить нужно при закрытой крышке, равномерном кипении, не допуская переваривания
- В)следует чаще варить на пару
- Г)следует обжаривать на медленном огне

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

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

Тесты открытого типа

1.Питьевой режим - это _____

2.Рациональное питание - это _____

3.Физиология - это _____

4.Режим питания - это _____

5.Биологическая ценность - это _____

Тестовые задания на последовательность

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тестовые задания на соответствие

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

- | | |
|--------------|-------------|
| 1 – углеводы | А) 1,2-1,6г |
| 2 – жиры | Б) 1,4-2,2г |

3 – белки В) 5-8,5г

2. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:

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

3. Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:

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

4. Установите соответствие между временем переваривания и продуктами:

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

5. Установите соответствие между местонахождением пищи и процессом:

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

Тема №7 «Основные положения концепций безуглеводного белкового питания»

Тесты закрытого типа

1. Что входит в понятие здорового образа жизни :

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

2. Здоровый образ жизни направлен на:

- а) развитие патологий
 б) воспитание моральных ценностей

- в) борьбу с экологическими проблемами
- г) укрепление организма

3. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает :

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

4. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность :

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

5. Что такое закаливание?

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

Тесты открытого типа

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

Тестовые задания на последовательность

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

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

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

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

Д. Молоко коровье

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

А. Соя

Б. Печень трески

В. Маргарин молочный

Г. Хлопковое масло

Д. Подсолнечное масло

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

А. Творог

Б. Простокваша

В. Кефир жирный

Г. Сметана

Д. Молоко

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

А. Магний

Б. Железо

В. Кальций

Г. Фосфор

Д. Цинк

Тестовые задания на соответствие

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

1 – углеводы А) 1,2-1,6г

2 – жиры Б) 1,4-2,2г

3 – белки В) 5-8,5г

2. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:

1 - 80% А) животного происхождения

2 - 90% Б) растительного происхождения

4 - 85% В) смешаной

3.Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:

1.курага А) в целом виде с косточками

2.урюк Б) половинками без косточек

3.кайса В) в целом виде без косточек

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

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

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

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

Тема №8 «Основные положения концепции дифференцированного питания»

Тесты закрытого типа

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

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

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

- А)1:1:4
- Б)1:1,2: 4,6

В)1:0,8: 5

Г)1:1: 5,8

3.Продукты - источники витамина ретинола:

А)зелень, овощи, фрукты

Б)печень рыб и животных, яйца, молочные продукты

В)морковь, абрикосы, томаты

Г)красный сладкий перец, хрен, облепиха

4.Продукты - источники каротина:

А)икра кетовая и паюсная

Б)печень морских рыб и животных

В)морковь, томаты, красный перец

Г)огурец, капуста, укроп

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

А)15

Б)20

В)25

Г)55

Тесты открытого типа

1.Жиры - это _____

2.Белки - это _____

3.Верхний допустимый уровень потребления – это _____

4.Режим питания - это _____

5.Углеводы - это _____

Тестовые задания на последовательность

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

А. Груши

Б. Апельсины

В. Яблоки

Г. Черная смородина

Д. Укроп

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

А. Сливочное масло

Б. Печень трески

В. Шпроты

Г. Икра зернистая

Д. Молоко коровье

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

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

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

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

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

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

Тестовые задания на соответствие

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

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

2. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:

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

3.Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:

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

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

| Виды основного суточного приёма пищи | Описание видов |
|--------------------------------------|--|
| 1.Завтрак | А)Включает наряду с бутербродом напиток либо свежие фрукты |
| 2.Второй завтрак (полдник) | Б)Целесообразно начинать с салата, затем |

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

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

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

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

Тесты закрытого типа

1.Обмен веществ и энергии – это:

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

2.Фитонциды содержатся в:

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

3.К пищевым веществам относят

- А)продукты питания
- Б)белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду

В) продукты питания растительного происхождения

Г) продукты питания животного происхождения

4. Режим питания – это

А) распределение пищи по калорийности и объёму

Б) распределение пищи по времени, калорийности и объёму

В) распределение пищи по времени и объёму

Г) распределение пищи по объёму и калорийности

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

А) АТФ

Б) глюкоза

В) НАДФ

Г) ДНК

Тесты открытого типа

1. Энергетический обмен - это _____

2. Белки - это _____

3. Сбалансированное питание - это _____

4. Аллергия - это _____

5. Суточное потребление - это _____

Тестовые задания на последовательность

1. Установите последовательность процессов пищеварения:

1) всасывание аминокислот и глюкозы

2) механическое изменение пищи

3) обработка желчью и расщепление липидов

4) всасывание воды и минеральных солей

5) обработка пищи соляной кислотой и расщепление белков

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

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

Второй этап протекает в _____ (Б) и назван бескислородным этапом, так как осуществляется без участия кислорода. Другое его название — _____ (В). Третий этап энергетического обмена — кислородный — осуществляется

непосредственно внутри _____ (Г) на кристах, где при участии ферментов происходит синтез АТФ.

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕРМИНОВ:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Д. Цинк

Тестовые задания на соответствие

1. Распределите, какой и при каких условиях преобладает процесс

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

2. Установите соответствие между временем переваривания и продуктами:

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

3. Установите соответствие между местонахождением пищи и процессом:

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

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

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

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

1.5 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

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

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

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

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

Тема №3 «Теории сбалансированного и адекватного питания»

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

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

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

Тема №5 «Основные положения концепции вегетарианства»

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

Тема №6 «Основные положения системы раздельного питания»

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

Тема №7 «Основные положения концепций безуглеводного белкового питания»

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

Тема №8 «Основные положения концепции дифференцированного питания»

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

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

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

Шкала оценивания: ...балльная.

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

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

2 баллов (или оценка «хорошо») выставляется обучающемуся, если тема реферата раскрыта полно и глубоко, сделана попытка самостоятельного осмысления темы; структура реферата логична; изучено достаточное количество источников, имеются ссылки на источники; приведены уместные примеры; сделан обоснованный вывод; имеют место незначительные недочеты в содержании и (или) оформлении реферата.

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

0 баллов (или оценка «неудовлетворительно») выставляется обучающемуся, если содержание реферата имеет явные признаки плагиата и (или) тема реферата не раскрыта и (или) в изложении темы имеются грубые ошибки; материал не структурирован, излагается непоследовательно и сбивчиво; количество изученных

источников значительно менее рекомендуемого, неправильно сделаны ссылки на источники или они отсутствуют; не приведены примеры или приведены неверные примеры; отсутствует вывод или вывод расплывчат и неконкретен; оформление реферата не соответствует требованиям

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

2.1 ТЕСТЫ ЗАКРЫТОГО ТИПА

1. Пищевая ценность белка зависит от содержания:

- А) в нём заменимых аминокислот
- Б) в нём незаменимых аминокислот
- В) и сбалансированности в нём незаменимых аминокислот
- Г) и сбалансированности в нём заменимых аминокислот

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

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

3. Клетчатка в организме:

- А) стимулирует перистальтику кишечника
- Б) растворяется в воде и полностью усваивается организмом
- В) создаёт условия для подавления развития полезных бактерий
- Г) подавляет гнилостные процессы в кишечнике

4. С целью сохранения витамина С при кулинарной обработке овощи и плоды:

- А) следует варить в небольшом количестве воды или бульона
- Б) варить нужно при закрытой крышке, равномерном кипении, не допуская переваривания
- В) следует чаще варить на пару
- Г) следует обжаривать на медленном огне

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

- А) в мясе
- Б) в рыбе
- В) в хлебе

Г)в яйцах

6.Обмен веществ и энергии – это:

А)процесс ассимиляции

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

7. Фитонциды содержатся в:

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

8. К пищевым веществам относят

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

9. Режим питания – это

- А) распределение пищи по калорийности и объёму
- Б) распределение пищи по времени, калорийности и объёму
- В) распределение пищи по времени и объёму
- Г) распределение пищи по объёму и калорийности

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

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

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

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

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

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

13. Продукты - источники витамина ретинола:

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

14. Продукты - источники каротина:

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

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

- А) 15
- Б) 20
- В) 25
- Г) 55

16. Продукты питания, обладающие атерогенными свойствами:

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

17. К липотропным веществам относят:

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

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

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

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

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

20. К работе на пищеблоке не допускаются:

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

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

- А) А1
- Б) В1
- В) В12
- Г) С

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

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

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

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

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

- А) Витамин Е
- Б) Витамин К
- В) Витамин А
- Г) Витамин РР

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

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

26. Пищевая ценность белка зависит от содержания:

- А) в нём заменимых аминокислот
- Б) в нём незаменимых аминокислот
- В) и сбалансированности в нём незаменимых аминокислот
- Г) и сбалансированности в нём заменимых аминокислот

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

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

28. Клетчатка в организме:

- А) стимулирует перистальтику кишечника
- Б) растворяется в воде и полностью усваивается организмом
- В) создаёт условия для подавления развития полезных бактерий
- Г) подавляет гнилостные процессы в кишечнике

29. С целью сохранения витамина С при кулинарной обработке овощи и плоды:

- А) следует варить в небольшом количестве воды или бульона
- Б) варить нужно при закрытой крышке, равномерном кипении, не допуская переваривания
- В) следует чаще варить на пару
- Г) следует обжаривать на медленном огне

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

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

31. Что входит в понятие здорового образа жизни :

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

32. Здоровый образ жизни направлен на:

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

33. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает :

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

34. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность :

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

35. Что такое закаливание?

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

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

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

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

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

38. Продукты - источники витамина ретинола:

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

39. Продукты - источники каротина:

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

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

- А) 15
- Б) 20
- В) 25
- Г) 55

41. Обмен веществ и энергии – это:

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

42. Фитонциды содержатся в:

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

43. К пищевым веществам относят

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

44. Режим питания – это

- А) распределение пищи по калорийности и объёму
- Б) распределение пищи по времени, калорийности и объёму
- В) распределение пищи по времени и объёму

Г)распределение пищи по объёму и калорийности

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

А)АТФ

Б)глюкоза

В)НАДФ

Г)ДНК

2.2 ТЕСТЫ ОТКРЫТОГО ТИПА

1.Рациональное питание - это _____

2.Физиология - это _____

3.Режимпитания - это _____

4.Биологическаяценность - это _____

5.Углеводы - это _____

6.Энергетическийобмен - это _____

7.Белки - это _____

8.Сбалансированноепитание - это _____

9.Аллергия - это _____

10.Суточноепотребление - это _____

11.Жиры - это _____

12.Белки - это _____

13.Верхний допустимый уровень потребления – это _____

14.Режим питания - это _____

15.Углеводы - это _____

16.Гигиена - это _____

17.Рациональное питание - это _____

18.Физиология - это _____

19.Режим питания - это _____

20.Биологическая ценность - это _____

21.Микроэлементы - это _____

22.Витамины - это _____

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

24. При длительном хранении витамин А _____

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

26.Питьевойрежим - это _____

27.Рациональное питание - это _____

28.Физиология - это _____

29.Режим питания - это _____

30.Биологическая ценность - это _____

31. Здоровый образжизни - это _____

32.Алиментарныезаболевания - это _____

33. Физиология - это _____
34. Режим питания - это _____
35. Биологическая ценность - это _____
36. Жиры - это _____
37. Белки - это _____
38. Верхний допустимый уровень потребления – это _____
39. Режим питания - это _____
40. Энергетический обмен - это _____
41. Белки - это _____
42. Сбалансированное питание - это _____
43. Аллергия - это _____
44. Суточное потребление - это _____
45. Углеводы - это _____

2.3 ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Установите последовательность процессов пищеварения:

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

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

ЭТАПЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ОБМЕНА

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

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕРМИНОВ:

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

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

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

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

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

Д. Молоко коровье

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

А. Соя

Б. Печень трески

В. Маргарин молочный

Г. Хлопковое масло

Д. Подсолнечное масло

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

А. Творог

Б. Простокваша

В. Кефир жирный

Г. Сметана

Д. Молоко

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

А. Магний

Б. Железо

В. Кальций

Г. Фосфор

Д. Цинк

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

А. Груши

Б. Апельсины

В. Яблоки

Г. Черная смородина

Д. Укроп

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

А. Сливочное масло

Б. Печень трески

В. Шпроты

Г. Икра зернистая

Д. Молоко коровье

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

А. Соя

Б. Печень трески

В. Маргарин молочный

Г. Хлопковое масло

Д. Подсолнечное масло

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

А. Творог

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- А. Сливочное масло
- Б. Печень трески

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- А. Магний
- Б. Железо

- В. Кальций
- Г. Фосфор
- Д. Цинк

42. Установите последовательность процессов пищеварения:

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

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

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

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕРМИНОВ:

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

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

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

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

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

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

- А. Соя

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

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

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

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

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

2.4 ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА СООТВЕТСТВИЕ

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

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

2. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:

- 1 - 80% А) животного происхождения
- 2 - 90% Б) растительного происхождения
- 5 - 85% В) смешаной

3.Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:

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

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

| Виды основного суточного приёма пищи | Описание видов |
|--------------------------------------|---|
| 1.Завтрак | А)Включает наряду с бутербродом напитков либо свежие фрукты |
| 2.Второй завтрак (полдник) | Б)Целесообразно начинать с салата, затем основное энергоёмкоеблюдо,затем тонизирующий напиток |
| 3.Обед | В)Включает легко перевариваемые блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц,а также |

| | |
|---------|--|
| | напитки, не возбуждающий нервную систему |
| 4. Ужин | Г) Состоит из блюд, содержание которых может обеспечить компенсацию энергозатрат, произведённых во время трудовой деятельности |

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

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

6. Распределите, какой и при каких условиях преобладает процесс

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

7. Установите соответствие между временем переваривания и продуктами:

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

8. Установите соответствие между местонахождением пищи и процессом:

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

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

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

10. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:

- 1 - 80% А) животного происхождения

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

18.Установите соответствие между микроэлементом и его пищевым источником:

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

19.Установите соответствие между микроэлементом и его суточной потребностью:

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

20.Установите соответствие между микроэлементом и признаком его дефицита:

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

21.Установите соответствие между микроэлементом и его пищевым источником:

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

22.Установите соответствие между микроэлементом и его суточной потребностью:

| Микроэлемент | Суточная потребность (мг) |
|--------------|---------------------------|
| 1. кальций | А)0,8-1 |
| 2. магний | Б)0,4-0,5 |
| 3. калий | В)2,5-5 |

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

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

24. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:

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

25. Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:

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

26. Установите соответствие между временем переваривания и продуктами:

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

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

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

28. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:

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

29. Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:

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

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

| Виды основного суточного приёма пищи | Описание видов |
|--------------------------------------|--|
| 1.Завтрак | А)Включает наряду с бутербродом напитков либо свежие фрукты |
| 2.Второй завтрак (полдник) | Б)Целесообразно начинать с салата, затем основное энергоёмкоеблюдо,затем тонизирующий напиток |
| 3.Обед | В)Включает легко перевариваемые блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц,а также напитки,не возбуждающий нервную систему |

| | |
|--------|---|
| 4.Ужин | Г)Состоит из блюд,содержание которых может обеспечить компенсацию энергозатрат,произведённых во время трудовой деятельности |
|--------|---|

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

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

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

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

33. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:

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

34.Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:

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

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

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

36.Распределите, какой и при каких условиях преобладает процесс

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

37. Установите соответствие между временем переваривания и продуктами:

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

38. Установите соответствие между местонахождением пищи и процессом:

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

39. Установите соответствие между местонахождением пищи и процессом:

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

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

Максимальный балл за тестирование представляет собой разность двух чисел: максимального балла по промежуточной аттестации для данной формы обучения (36 или 60) и максимального балла за решение компетентностно-ориентированной задачи (6).

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

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

Соответствие 100-балльной и 5-балльной шкал

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

2.5 КЕЙС-ЗАДАЧИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Задание 15. Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров.

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

- Задание 17.** Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов.
- Задание 18.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов.
- Задание 19.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов.
- Задание 20.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров.
- Задание 21.** Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.
- Задание 22.** Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов.
- Задание 23.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов.
- Задание 24.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов.
- Задание 25.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.
- Задание 26.** Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.
- Задание 27.** Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов.
- Задание 28.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов.
- Задание 29.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов.
- Задание 30.** Рассчитать калорийность булки хлеба «Бородинский» массой 450 г, если его стограммовый кусочек содержит 7,4 г белков, 57,1 г углеводов и 1,2 г жиров. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.
- Задание 31.** Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.
- Задание 32.** Определить энергетическую ценность 100г моркови, если в ней содержится 1,3г белка, 0,1г жира, 7г углеводов.
- Задание 33.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов.

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

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

Задание 36. Вычислите величину основного обмена для мужчины массой тела 70 кг.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Шкала оценивания решения компетентностно-ориентированной задачи: в соответствии с действующей в университете балльно-рейтинговой системой оценивание результатов промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в рамках 100-балльной шкалы, при этом максимальный балл по промежуточной аттестации обучающихся по очной форме обучения составляет 36

баллов, по очно-заочной и заочной формам обучения – 60 (установлено положением П 02.016).

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

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

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

Соответствие 100-балльной и 5-балльной шкал

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

