


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Горюшкина Наталья Евгеньевна  
Должность: Заведующий кафедрой  
Дата подписания: 06.09.2024 20:38:45  
Уникальный программный ключ:  
0c4e58217fedf178aa710b029419a0ed18d83c52

МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ  
Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий истории и  
социально-культурного сервиса

 Н.Е. Горюшкина

«30» 08 2024 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
для текущего и промежуточного контроля  
успеваемости обучающихся  
по дисциплине

Основы рационального  
питания

(наименование дисциплины)

43.03.03-Гостиничное дело, профиль «Ресторанная деятельность»

(код и наименование ОПОП  
ВО)

# **1.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ**

## **1.1 ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА**

### **Тема №1 «Основы рационального питания. Концепция сбалансированного питания»**

- 1.Свойства пищевых веществ и потребность в них организма.
2. Основные положения рационального питания.
3. Гигиена питания.
4. Требования и правила питания.
5. Пищевые добавки.

### **Тема №2 «Особенности обмена веществ и энергии организма. Физиологические нормы потребления. Адекватность возрастным категориям»**

- 1.Биологическая роль основных пищевых веществ.
2. Обмен энергии в организме.
3. Режим питания.
4. Пищевая аллергия.
5. Физиологические нормы потребления.
6. Адекватность возрастным возможностям организма.

### **Тема №3 «Характеристика и источники основных нутриентов. Требования к пищевому рациону»**

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

### **Тема №4 «Гигиенические принципы режима и организации питания в индустрии гостеприимства»**

- 1.Режим питания.
2. Гигиенические принципы.
3. Программа питания в ЕС и России.
4. Качественный состав рациона.

### **Тема №5 «Химический состав и энергетическая ценность рациона питания. Витамины. Микроэлементы»**

- 1.Сбалансированность пищевых элементов: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов.

2. Состав и энергоценность рациона питания.
3. Среднедушевое потребление пищевых продуктов в России.
4. Обеспеченность населения отдельными пищевыми веществами, витаминами.
5. Пути решения проблемы недостаточности.

### **Тема №6 «Меню-раскладка блюд. Основы питьевого режима»**

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

### **Тема №7 «Определение понятия «здоровье». Факторы, определяющие здоровье»**

1. Роль фактора питания в поддержании здоровья.
2. Рационализация питания населения РФ - важнейшая социальная и гигиеническая проблема.
3. Алиментарные заболевания и их профилактика.
4. Понятие об алиментарных заболеваниях.
5. Болезни недостаточности питания.
6. Болезни избыточного питания.
7. Ожирение как социально-гигиеническая проблема.
8. Роль питания в первичной профилактике заболеваний.
9. Биологически активные добавки к пище и их гигиеническая оценка.
10. Вредные факторы пищи и меры профилактики.
11. Медико - биологические требования и санитарные нормы качества пищевого сырья.

### **Тема №8 «Зарубежный опыт общественного питания»**

1. Мировые тенденции развития индустрии питания.
2. Сеть «фаст-фуд». McDonald's, Burger King (гамбургеры); Pizza Hut, Pizza Domino (пицца); Red Lobster, John Silver's (морепродукты); KFC, Church's (блюда из цыпленка); Sizzler, Ponderosa (бифштексы); Subway (сэндвичи), суши-бары, блинные и т.п.
3. Особенности организации предприятий быстрого обслуживания кухня «фьюжн».

### **Тема №9 «Продукты ГМО»**

1. Что такое генномодифицированные продукты и как их получают
2. Польза генномодифицированных продуктов.
3. Чем опасны генетически модифицированные продукты.

4. Какие генномодифицированные продукты можно встретить на полках магазина.

**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; аргументированно 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 аргументированно 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 «Основы рационального питания. Концепция сбалансированного питания»

1. Эндогенное и экзогенное питание.
2. Принципы рационального питания.
3. Пирамида рационального питания.

4.Варианты завтраков при сбалансированном питании.

**Тема №2 «Особенности обмена веществ и энергии организма. Физиологические нормы потребления. Адекватность возрастным категориям»**

- 1.Метаболизм: понятие и свойства.
- 2.Адаптация организма человека к физическим нагрузкам.
- 3.Принцип адекватности нагрузок.
- 4.Физиологические нормы потребления пищевых веществ и энергии.

**Тема №3 «Характеристика и источники основных нутриентов. Требования к пищевому рациону»**

- 1.Значение минеральных веществ.
- 2.Основные пищевые компоненты, необходимые для жизни.
- 3.Характеристика рационального и лечебного питания.

**Тема №4 «Гигиенические принципы режима и организации питания в индустрии гостеприимства»**

- 1.Организация питания в гостиничных предприятиях.
- 2.Общие требования к организации питания.
- 3.Гигиенические принципы организации питания.

**Тема №5 «Химический состав и энергетическая ценность рациона питания. Витамины. Микроэлементы»**

- 1.Химический состав и энергетическая ценность стандартных диет.
- 2.Энергетическая ценность продуктов.
- 3.Роль микроэлементов в рационе питания.

**Тема №6 «Меню-раскладка блюд. Основы питьевого режима»**

- 1.Меню-раскладка - основной документ, планирующий качественный и количественный состав пищевых рационов.
- 2.Правильное распределение питьевого режима в течение дня.
- 3.Питьевой режим: основные правила.

**Тема №7 «Определение понятия «здоровье». Факторы, определяющие здоровье»**

- 1.Основные компоненты здоровья.
- 2.Основные факторы физического здоровья.

3. Качество жизни, связанное со здоровьем.
4. Методы оценки качества жизни.

### **Тема №8 «Зарубежный опыт общественного питания»**

1. Термин «общественное питание» и его значение.
2. Зарубежный опыт питания в туристской индустрии на примере стран Европы.
3. Ресторан – основа общественного питания туристов.

### **Тема №9 «Продукты ГМО»**

1. Виды ГМО.
2. Продукты, которые могут содержать ГМО.
3. Опасность генномодифицированных продуктов.

***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

### **1.3КЕЙС-ЗАДАЧИ**

#### **Тема №1 «Основы рационального питания. Концепция сбалансированного питания»**

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

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

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

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

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

#### **Тема №2 «Особенности обмена веществ и энергии организма. Физиологические нормы потребления. Адекватность возрастным возможностям организма»**

**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 №3 «Характеристика и источники основных нутриентов. Требования к пищевому рациону»**

**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 №4 «Гигиенические принципы режима и организации питания в индустрии гостеприимства»**

**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 №5 «Химический состав и энергетическая ценность рациона питания. Витамины. Микроэлементы»**

**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 «Меню-раскладка блюд. Основы питьевого режима»**

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

**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 «Зарубежный опыт общественного питания»**

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

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

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

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

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

#### **Тема №9 «Продукты ГМО»**

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

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

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

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

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

**Шкала оценивания:** ...балльная.

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

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

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

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

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

#### **1.4.ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ.**

##### **Тема №1 «Основы рационального питания. Концепция сбалансированного 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. Рациональное питание - это \_\_\_\_\_
2. Физиология - это \_\_\_\_\_
3. Режим питания - это \_\_\_\_\_
4. Биологическая ценность - 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 напиток либо свежие фрукты
2.Второй завтрак (полдник)	Б) Целесообразно начинать с салата, затем основное энергоёмкое блюдо, затем тонизирующий напиток
3.Обед	В) Включает легко перевариваемые блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц, а также напитки, не возбуждающий нервную систему
4.Ужин	Г) Состоит из блюд, содержание которых может обеспечить компенсацию энергозатрат, произведённых во время трудовой деятельности

**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 №2 «Особенности обмена веществ и энергии организма. Физиологические нормы потребления. Адекватность возрастным категориям»**

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 жидкость | 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 «Характеристика и источники основных нутриентов. Требования к пищевому рациону»**

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** \_\_\_\_\_

### Тесты 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. Соотнесите названия видов основного суточного приема пищи с их описанием:**

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

**4. 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 «Гигиенические принципы режима и организации питания в индустрии гостеприимства»**

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

**1.Гигиена - это** \_\_\_\_\_

**2.Рациональное питание - это** \_\_\_\_\_

**3.Физиология - это** \_\_\_\_\_

**4.Режим питания - это** \_\_\_\_\_

**5.Биологическая ценность - это** \_\_\_\_\_

Тесты 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

#### Тесты 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 напиток либо свежие фрукты
2. Второй завтрак (полдник)	Б) Целесообразно начинать с салата, затем основное энергоёмкое блюдо, затем тонизирующий напиток
3. Обед	В) Включает легко перевариваемые блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц, а также напитки, не возбуждающий нервную систему
4. Ужин	Г) Состоит из блюд, содержание которых может обеспечить компенсацию энергозатрат, произведённых во время трудовой деятельности

**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 №5 «Химический состав и энергетическая ценность рациона питания. Витамины. Микроэлементы»**

Тесты закрытого типа

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

- А) А1  
Б) В1

В) В12

Г) С

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

А) Нарушение всасывание витамина А в кишечнике

Б) Недостаточное поступление витамина А с продуктами питания

В) Чрезмерное поступление витамина А с продуктами питания

Г) Нарушение преобразования транс-ретинала в цис-ретиналь

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

А) Витамин К

Б) Витамин В6

В) Витамин С

Г) Витамин Е

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

А) 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. Витамины - 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 \_\_\_\_\_**

Тесты 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

Тесты 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 «Меню-раскладка блюд. Основы питьевого режима»

### 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 \_\_\_\_\_

### Тесты 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

## Тесты 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 «Здоровый образ жизни и питание. Мировой и отечественный опыт организации 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 паталогий
- б) воспитание моральных ценностей
- в)борьбу с экологическими проблемами
- г)укрепление организма

**3.Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает :**

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

**4.Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность :**

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

**5.Что такое закаливание?**

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

Тесты открытого типа

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

## Тесты 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

## Тесты 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 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

**Тема №8 «Зарубежный опыт общественного 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. Рациональное питание - это \_\_\_\_\_****2. Физиология - это \_\_\_\_\_****3. Режим питания - это \_\_\_\_\_****4. Биологическая ценность - это \_\_\_\_\_**



## 5. Углеводы - это \_\_\_\_\_

---

### Тесты 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

### Тесты 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 напиток либо свежие фрукты
2. Второй завтрак (полдник)	Б) Целесообразно начинать с салата, затем основное энергоёмкое блюдо, затем тонизирующий напиток
3. Обед	В) Включает легко перевариваемые блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц, а также напитки, не возбуждающий нервную систему
4. Ужин	Г) Состоит из блюд, содержание которых может обеспечить компенсацию энергозатрат, произведённых во время трудовой деятельности

**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 №9 «Продукты ГМО»**

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** \_\_\_\_\_

Тесты 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.

- |                             |                          |                      |                |
|-----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------|
| 1) гликолиз                 | 2) лизосома              | 3) митохондрия       | 4) кровеносная |
| 5) пищеварительная жидкость | 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

Тесты 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

**Шкала оценивания:** ...балльная.

**Критерии оценивания:**

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»;  
баллов и менее – оценке «неудовлетворительно».

## **1.5 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

### **Тема №1 «Основы рационального питания. Концепция сбалансированного питания»**

1. Основные функции пищеварительной системы.
2. Физиологическая потребность организма в энергии и пищевых веществах.
3. Рациональное питание и его роль в жизни человека.

### **Тема №2 «Особенности обмена веществ и энергии организма. Физиологические нормы потребления. Адекватность возрастным возможностям организма»**

1. Суточная потребность в энергии для различных групп населения.
2. Сбалансированность рациона по белковому составу.
3. Понятие о сбалансированном питании человека.

### **Тема №3 «Характеристика и источники основных нутриентов. Требования к пищевому рациону»**

1. Оценка биологической ценности белка.
2. Сбалансированность рациона по жирнокислотному составу.
3. Продукты, которые могут спровоцировать аллергию у человека.

### **Тема №4 «Гигиенические принципы режима и организации питания в индустрии гостеприимства»**

1. Сбалансированность рациона по углеводному составу.
2. Гликемический индекс пищевых продуктов.
3. Влияние технологической обработки на пищевую и биологическую ценность продуктов питания.

### **Тема №5 «Химический состав и энергетическая ценность рациона питания. Витамины. Микроэлементы»**

1. Современные научные теории и концепции питания.
2. Культура питания здорового человека.

### 3.Режим питания детей и подростков.

#### **Тема №6 «Меню-раскладка блюд. Основы питьевого режима»**

1. Оптимизация питания населения.
2. Специализированное и лечебно–профилактическое питание.
- 3.Питьевая диета и ее влияние на организм человека.

#### **Тема №7 «Определение понятия «здоровье». Факторы, определяющие здоровье»**

1. Система диет в лечебном питании.
2. Составление суточного рациона питания.
3. Пищеварительная система человека.

#### **Тема №8 «Зарубежный опыт общественного питания»**

1. Характеристика веществ, входящих в состав пищевых продуктов.
2. Характеристика концепций рационального питания.
3. Характеристика групп пищевых продуктов.

#### **Тема №9 «Продукты ГМО»**

- 1.Пищевые продукты из генетически модифицированных продуктов.
2. Биологические добавки.
3. Биологически активные добавки к пище и их гигиеническая оценка.

...

**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-ретиаль

**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) Витамина А
- Г) Витамина РР

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

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

**26. Пищевая ценность белка зависит от содержания:**

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

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

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

**28. Клетчатка в организме:**

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

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

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

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

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

**31. Что входит в понятие здорового образа жизни :**

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

**32. Здоровый образ жизни направлен на:**

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

**33.Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает :**

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

**34.Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность :**

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

**35.Что такое закаливание?**

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

**36.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

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

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

**38.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

**39.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**

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

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

**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. Режим питания - это \_\_\_\_\_
4. Биологическая ценность - это \_\_\_\_\_
5. Углеводы - это \_\_\_\_\_
6. Энергетический обмен - это \_\_\_\_\_
7. Белки - это \_\_\_\_\_
8. Сбалансированное питание - это \_\_\_\_\_
9. Аллергия - это \_\_\_\_\_
10. Суточное потребление - 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. Питьевой режим - это \_\_\_\_\_
27. Рациональное питание - это \_\_\_\_\_
28. Физиология - это \_\_\_\_\_
29. Режим питания - это \_\_\_\_\_
30. Биологическая ценность - это \_\_\_\_\_
31. Здоровый образ жизни - это \_\_\_\_\_
32. Алиментарные заболевания - это \_\_\_\_\_
33. Физиология - это \_\_\_\_\_
34. Режим питания - это \_\_\_\_\_
35. Биологическая ценность - это \_\_\_\_\_
36. Рациональное питание - это \_\_\_\_\_
37. Физиология - это \_\_\_\_\_
38. Режим питания - это \_\_\_\_\_
39. Биологическая ценность - это \_\_\_\_\_
40. Углеводы - это \_\_\_\_\_
41. Энергетический обмен - это \_\_\_\_\_
42. Белки - это \_\_\_\_\_
43. Сбалансированное питание - это \_\_\_\_\_
44. Аллергия - это \_\_\_\_\_
45. Суточное потребление - 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)

6) межклеточная

7) цитоплазма

8) фотолиз



пищеварительная жидкость                      клетки

**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.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

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

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

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

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

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

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

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

**16. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

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

**17. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

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

**18. Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

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

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

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

Д. Цинк

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

А. Груши

Б. Апельсины

В. Яблоки

Г. Черная смородина

Д. Укроп

**21.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

А. Сливочное масло

Б. Печень трески

В. Шпроты

Г. Икра зернистая

Д. Молоко коровье

**22.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

А. Соя

Б. Печень трески

В. Маргарин молочный

Г. Хлопковое масло

Д. Подсолнечное масло

**23.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

А. Творог

Б. Простокваша

В. Кефир жирный

Г. Сметана

Д. Молоко

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

А. Магний

Б. Железо

В. Кальций

Г. Фосфор

Д.Цинк

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

А. Груши

Б. Апельсины

В. Яблоки

Г. Черная смородина

Д. Укроп

**26.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

А. Сливочное масло

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

**27.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

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

**28.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

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

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

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

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

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

**31.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

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

**32.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

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

**33.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

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

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

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

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

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

**36.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

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

**37.Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

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

**38.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

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

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

- А. Магний
- Б. Железо

- В. Кальций
- Г. Фосфор
- Д. Цинк

**40. 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

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

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

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

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

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

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

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

**43. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них кальциферолов:**

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

**44. Перечислите в возрастающей последовательности продукты по содержанию в них токоферола:**

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

**45.Перечислите в возрастающей последовательности молочные продукты по показателям кислотности:**

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

**46.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
- 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 напиток либо свежие фрукты
2.Второй завтрак (полдник)	Б) Целесообразно начинать с салата, затем основное энергоёмкое блюдо, затем тонизирующий напиток
3.Обед	В) Включает легко перевариваемые блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц, а также напитки, не возбуждающий нервную систему
4.Ужин	Г) Состоит из блюд, содержание которых может обеспечить компенсацию энергозатрат, произведённых во время трудовой деятельности

**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
- 2 - 90%      Б) растительного происхождения
- 3 - 85%      В) смешанной

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

Виды основного суточного	Описание видов
--------------------------	----------------



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

**12. 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

**13. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:**

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

**14. Найдите соответствие видов сушеных абрикосов их названию:**

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

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

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

**16. 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

**17.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

**18.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

**19.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

**20.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

**21.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

**22. 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

**23. Укажите соответствие процента усвояемости пищи и её происхождения:**

1 - 80%                        А) животного происхождения

2 - 90%                        Б) растительного происхождения

3 - 85%                        В) смешанной

**24. 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

**25. 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

**26. 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

**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



	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

## 2.2 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 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. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

**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 1сорта, 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. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

**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 1сорта, 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. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

**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. Коэффициенты калорийности брать по нижней границе.

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

**Задание 37.** Определить энергетическую ценность 100г картофеля, если в нём содержится 2г белка, 0,1г жира, 19,7г углеводов

**Задание 38.** Определить энергетическую ценность 100г хлеба пшеничного 1 сорта, если в нём содержится 7,6г белка, 0,9г жира, 49,7г углеводов

**Задание 39.** 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 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



