


Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Зав. ОСПО


Н.С. Зайцева

«18» октября 2017 г.

Торгово-экономический институт
Отделение среднего профессионального образования

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По дисциплине ОП.02 Физиология питания


Специальность 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

Красноярск 2017

Физиология питания: фонд оценочных средств

Разработан в соответствии с ПВД ФОС-2017 Университета, ФГОС СПО и учебным планом специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

Разработчик



Зайцева Н.С.

ОС СЛАССОВАНО

№ ОСНО

Н.С. Зайцева

19.02.10

Технология продукции общественного питания

Специальность 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По дисциплине: Физиология питания

Специальность: 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

Курсовая 2017

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей и критериев оценивания компетенций

Курс	Семестр	Код и содержание компетенции	Результаты обучения (компоненты компетенции)	Оценочные средства
1	2	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сущность и социальную значимость своей будущей профессии; - требования, предъявляемые к знаниям, умениям, навыкам работника общественного питания; - роли, функции и задачи техника-технолога в современных организациях общественного питания. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать интерес к своей будущей профессии через: участие в студенческих олимпиадах, научных конференциях; участие в органах студенческого самоуправления; участие в социально-проектной деятельности; портфолио студента; - обосновать выбор профессии. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками составления рационов питания для различных категорий потребителей; - методами проведения органолептической оценки качества пищевого сырья и продуктов; 	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, бриф-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.
		ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания; - нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения; - методики составления рационов питания. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать правильную последовательность 	

		<p>выполнения действий по организации собственной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - корректировать профессиональное поведение на основе оценки эффективности и качества выполнения работы; - продемонстрировать выполнение профессиональных задач. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками составления рационов питания для различных категория потребителей; - навыками оценки эффективности и качества выполнения профессиональных задач. 	- билеты зачета.
	ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения; - назначение лечебного и лечебно-профилактического питания; - методики составления рационов питания. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировать способность принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях; - понимать ответственность за последствия принятия решений в стандартных и нестандартных ситуациях профессиональной деятельности по организации рационального питания. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками решения стандартных и нестандартных профессиональных задач в области физиологии питания. 	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.
	ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - состав источников информации, необходимых для решения профессиональных задач; - приёмы поиска информации в профессиональной деятельности. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные источники, включая 	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий;

		<p>личностного развития</p>	<p>электронные и Интернет – ресурсы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обосновывать выбор и оптимальность состава источников, необходимых для решения поставленных задач; - получать и эффективно использовать необходимую информацию. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками эффективного поиска необходимой информации для решения профессиональных задач; - навыками использования информации в области профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - тестовые задания; - билеты зачета.
		<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - программы, необходимые для профессиональной деятельности. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - результативно использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности; - оформлять результаты самостоятельной работы с использованием информационно-коммуникационных технологий. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками освоения программ, необходимых для профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.
		<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы самоконтроля, самоанализа, бесконфликтного общения; - нормы деловой культуры: речевой этике, конструктивное сотрудничество; - принципы толерантного отношения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, руководителями практики, потребителями. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять коммуникабельность при взаимодействии с 	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.

		<p>обучающимися, преподавателями и руководителями практики в ходе обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективно взаимодействовать со студентами, преподавателями в ходе выполнения заданий; - соблюдать этические нормы (уважение, вежливость и т.п.); - участвовать в студенческом самоуправлении. 	
		<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приемами самоконтроля, самоанализа, бесконфликтного общения для работы в команде; - правилами деловой культуры при общении с коллегами, руководством, потребителями. 	
	<p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и стили руководства. 	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.
		<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мнения других членов команды; - отстаивать свое мнение; - своевременно оказывать помощь членам команды при выполнении профессиональных задач; - проявлять ответственность за работу членов коллектива, результат выполнения заданий. 	
		<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самоанализом и коррекцией результатов собственной работы; - тактикой аргументирования при проведении собраний коллектива. 	
	<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - информацию о дополнительных занятиях, дополнительных рабочих профессиях, курсах дополнительного профессионального образования 	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий;
		<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать самостоятельные занятия при изучении профессионального модуля: 	

		<p>квалификации</p>	<p>а) самостоятельный, профессионально-ориентированный выбор тематики творческих и проектных работ (курсовых, рефератов, докладов и т. п.); б) посещение дополнительных занятий; в) освоение дополнительных рабочих профессий; г) обучение на курсах дополнительного профессионального образования.</p>	<p>- тестовые задания; - билеты зачета.</p>
		<p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности</p>	<p><i>Знать:</i> - расход суточной энергии; - о новых технологиях в области физиологии питания</p> <p><i>Уметь:</i> - проявлять постоянный интерес к инновациям в области физиологии питания.</p> <p><i>Владеть:</i> - навыками использования «элементов реальности» в работах обучающихся (курсовых, рефератах, докладах и т. п.).</p>	<p>- опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.</p>
		<p>ПК 1.1. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции</p>	<p><i>Знать:</i> - значение мяса и мясных продуктов в питании; - основные процессы обмена веществ в организме; - состав, физиологическое значение, энергетическую ценность мяса и мясных продуктов; - физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; - усвояемость мясных продуктов, влияющие на нее факторы; - суточную норму потребности человека в питательных веществах;</p> <p><i>Уметь:</i> - органолептически оценивать качество продуктов и готовых полуфабрикатов из мяса; - рассчитывать энергетическую ценность мясных продуктов;</p>	<p>- опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.</p>

			<p><i>Иметь практический опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки рационов питания для различных групп населения; 	
	ПК 1.2. Организовывать подготовку рыбы и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение рыбы и рыбных продуктов в питании; - основные процессы обмена веществ в организме; - состав, физиологическое значение, энергетическую ценность рыбы и рыбных продуктов; - физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; - усвояемость рыбы, влияющие на нее факторы; - суточную норму потребности человека в питательных веществах; - виды рыб и требования к их качеству для приготовления сложных блюд. 	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета. 	
		<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - органолептически оценивать качество продуктов и готовых полуфабрикатов из рыбы; - рассчитывать энергетическую ценность рыбных продуктов 		
		<p><i>Иметь практический опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки рационов питания для различных групп населения; 		
	ПК 1.3. Организовывать подготовку домашней птицы для приготовления сложной кулинарной продукции	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение мяса птицы в питании; - основные процессы обмена веществ в организме; - состав, физиологическое значение, энергетическую ценность мяса птицы; - физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; - усвояемость мясных продуктов, влияющие на нее факторы; - суточную норму потребности человека в питательных 	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета. 	

		<p>веществах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные характеристики и пищевую ценность утиной и гусиной печени. 	
		<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - органолептически оценивать качество продуктов и готовых полуфабрикатов из домашней птицы; - рассчитывать энергетическую ценность продуктов. 	
		<p><i>Иметь практический опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки рационов питания для различных групп населения; 	
	ПК 2.1. Организовывать и проводить приготовление канапе, легких и сложных холодных закусок	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение холодных закусок в питании; - основные процессы обмена веществ в организме; - состав, физиологическое значение, энергетическую ценность холодных закусок; - физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; - усвояемость холодных закусок, влияющие на нее факторы; - суточную норму потребности человека в питательных веществах. 	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.
		<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - органолептически оценивать качество продуктов для приготовления сложной холодной кулинарной продукции; - рассчитывать энергетическую ценность холодных закусок; - включать ассортимент холодных закусок в рационы различных категорий потребителей 	
		<p><i>Иметь практический опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки рационов питания для различных групп населения; 	
	ПК 2.2. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных блюд из	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение холодных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы в питании; 	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов,

	<p>рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы</p>	<p>- основные процессы обмена веществ в организме; - состав, физиологическое значение, энергетическую ценность мяса и мясных продуктов; - физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; - усвояемость холодных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы, влияющие на нее факторы; - суточную норму потребности человека в питательных веществах; - органолептические способы определения степени готовности и качества сложных холодных блюд; - варианты комбинирования различных способов приготовления сложных холодных рыбных и мясных блюд.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <p>- органолептически оценивать качество продуктов для приготовления сложной холодной кулинарной продукции; - рассчитывать энергетическую ценность холодных закусок; - включать ассортимент холодных закусок в рационы различных категорий потребителей</p> <p><i>Иметь практический опыт:</i></p> <p>- разработки рационов питания для различных групп населения;</p>	<p>выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.</p>
	<p>ПК 2.3. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных соусов</p>	<p><i>Знать:</i></p> <p>- значение холодных соусов в питании; - основные процессы обмена веществ в организме; - состав, физиологическое значение, энергетическую ценность холодных соусов; - физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; - усвояемость продуктов, влияющие на нее факторы; - суточную норму потребности человека в питательных</p>	<p>- опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.</p>

			<p>веществах.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - органолептически оценивать качество продуктов для приготовления сложной холодной кулинарной продукции; - рассчитывать энергетическую ценность холодных соусов - включать ассортимент холодных соусов в рационы различных категорий потребителей <p><i>Иметь практический опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки рационов питания для различных групп населения. 	
		<p>ПК 3.1. Организовывать и проводить приготовление сложных супов</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение супов в питании; - основные процессы обмена веществ в организме; - состав, физиологическое значение, энергетическую ценность супов; - физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; - усвояемость супов, влияющие на нее факторы; - суточную норму потребности человека в питательных веществах; - органолептические способы определения степени готовности и качества сложной горячей кулинарной продукции. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - органолептически оценивать качество продуктов для приготовления сложной горячей кулинарной продукции; - рассчитывать энергетическую ценность супов; - включать ассортимент холодных соусов в рационы различных категорий потребителей; - выбирать различные способы и приемы приготовления сложной горячей кулинарной продукции. <p><i>Иметь практический опыт:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.

			- разработки рационов питания для различных групп населения.	
		ПК 3.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих соусов	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение горячих соусов в питании; - основные процессы обмена веществ в организме; - состав, физиологическое значение, энергетическую ценность продуктов; - физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; - усвояемость продуктов, влияющие на нее факторы; - суточную норму потребности человека в питательных веществах; - температуру подачи сложных горячих соусов. 	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.
			<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - органолептически оценивать качество продуктов для приготовления сложной горячей кулинарной продукции; - рассчитывать энергетическую ценность горячих соусов; - включать ассортимент горячих соусов в рационы различных категорий потребителей; - выбирать различные способы и приемы приготовления сложной горячей кулинарной продукции. 	
			<p><i>Иметь практический опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки рационов питания для различных групп населения. 	
		ПК 3.3. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение блюд из овощей, грибов и сыра в питании; - основные процессы обмена веществ в организме; - состав, физиологическое значение, энергетическую ценность блюд из овощей, грибов и сыра; - физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; - усвояемость блюд из овощей, грибов и сыра, влияющие на нее факторы; 	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.

			<p>- суточную норму потребности человека в питательных веществах.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - органолептически оценивать качество продуктов для приготовления сложной горячей кулинарной продукции; - рассчитывать энергетическую ценность блюд из овощей, грибов и сыра; - включать ассортимент блюд из овощей, грибов и сыра в рационы различных категорий потребителей; - выбирать различные способы и приемы приготовления сложной горячей кулинарной продукции. <p><i>Иметь практический опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки рационов питания для различных групп населения. 	
		<p>ПК 3.4. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы в питании; - основные процессы обмена веществ в организме; - состав, физиологическое значение, энергетическую ценность блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы; - физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; - усвояемость блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы, влияющие на нее факторы; - суточную норму потребности человека в питательных веществах. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - органолептически оценивать качество продуктов для приготовления сложной горячей кулинарной продукции; - рассчитывать энергетическую ценность блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы; - включать ассортимент блюд из рыбы, мяса и 	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, брифинг-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.

		<p>сельскохозяйственной (домашней) птицы в рационы различных категорий потребителей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать различные способы и приемы приготовления сложной горячей кулинарной продукции. 	<p><i>Иметь практический опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки рационов питания для различных групп населения. 	
		<p>ПК 4.1. Организовывать и проводить приготовление сдобных хлебобулочных изделий и праздничного хлеба.</p> <p>ПК 4.2. Организовывать и проводить приготовление сложных мучных кондитерских изделий и праздничных тортов.</p> <p>ПК 4.3. Организовывать и проводить приготовление мелкоштучных кондитерских изделий.</p> <p>ПК 4.4. Организовывать и проводить приготовление сложных отделочных</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение хлебобулочных, мучных кондитерских изделий в питании; - основные процессы обмена веществ в организме; - состав, физиологическое значение, энергетическую ценность хлебобулочных, мучных кондитерских изделий продуктов; - физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; - усвояемость хлебобулочных, мучных кондитерских изделий, влияющие на нее факторы; - суточную норму потребности человека в питательных веществах. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - органолептически оценивать качество продуктов для приготовления сдобных хлебобулочных изделий и мучных кондитерских изделий; - рассчитывать энергетическую ценность сдобных хлебобулочных изделий и мучных кондитерских изделий; - включать ассортимент сдобных хлебобулочных изделий и мучных кондитерских изделий в рационы различных категорий потребителей. 	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.

	<p>полуфабрикатов, использовать их в оформлении.</p>	<p><i>Иметь практический опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки рационов питания для различных групп населения. 	
	<p>ПК 5.1. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов</p> <p>ПК 5.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение десертов в питании; - основные процессы обмена веществ в организме; - состав, физиологическое значение, энергетическую ценность холодных и горячих десертов; - физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; - усвояемость сладких блюд, влияющие на нее факторы; - суточную норму потребности человека в питательных веществах. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - органолептически оценивать качество продуктов для приготовления сложных холодных и горячих десертов; - рассчитывать энергетическую ценность холодных и горячих десертов; - включать ассортимент десертов в рационы различных категорий потребителей. <p><i>Иметь практический опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки рационов питания для различных групп населения. 	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.
	<p>ПК 6.1. Участвовать в планировании основных</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - нормы и принципы рационального сбалансированного 	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос;

		<p>показателей производства.</p> <p>питания для различных групп населения; - методику составления рационов питания; - суточную норму потребности человека в питательных веществах.</p> <p><i>Уметь:</i> - рассчитывать энергетическую ценность блюд; - разрабатывать оценочные задания и нормативно-технологическую документацию.</p> <p><i>Иметь практический опыт:</i> - планирования рационов питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.
	<p>ПК 6.2. Планировать выполнение работ исполнителями.</p>	<p><i>Знать:</i> - формы документов, порядок их заполнения; - методику составления рационов питания; - назначение лечебного и лечебно-профилактического питания</p> <p><i>Уметь:</i> - рассчитывать энергетическую ценность блюд; - составлять рационы питания для различных категорий потребителей</p> <p><i>Иметь практический опыт:</i> - планирования рационов питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.
	<p>ПК 6.3. Организовывать работу трудового коллектива.</p>	<p><i>Знать:</i> - роль пищи для человека; - основные процессы обмена веществ в организме - суточный расход энергии; - суточную норму потребности человека в питательных веществах; - нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения; - назначение лечебного и лечебно-профилактического питания.</p> <p><i>Уметь:</i> - рассчитывать энергетическую ценность блюд;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.

			<ul style="list-style-type: none"> - составлять рационы питания для различных категорий потребителей. 	
			<p><i>Иметь практический опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки рационов питания для различных групп населения. 	
		ПК 6.4. Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями.	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания; - принципы и нормы рационального питания; - методику составления рационов питания. 	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.
			<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания; - правильность составления рационов питания 	
			<p><i>Иметь практический опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - оценки разработки рационов питания 	
		ПК 6.5. Вести утвержденную учетно-отчетную документацию	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила и принципы разработки рационов питания; - формы документов, порядок их заполнения; - методику расчета энергетической ценности блюд 	<ul style="list-style-type: none"> - опросы: устный, письменный, блиц-опрос; - тематика докладов, выступлений; - экспертная оценка выполнения практических занятий; - тестовые задания; - билеты зачета.
			<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассчитывать энергетическую ценность блюд; - разрабатывать оценочные задания и нормативно-технологическую документацию. 	
			<p><i>Иметь практический опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки рационов питания для различных групп населения. 	

2 МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ВЛАДЕНИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Предметом оценки освоения дисциплины ОП. 02 «Физиология питания» являются знания, умения, навыки, общие и профессиональные компетенции.

Контроль и оценка этих дидактических единиц осуществляется с использованием следующих форм и методов: текущего и рубежного контроля (устный опрос, письменный опрос, собеседование), экспертной оценки (в ходе практических занятий, выполнение творческих заданий), дифференцированного зачета.

2.1 Опросы: устный, письменный, блиц-опрос

Функция контроля за содержательностью, глубиной и систематичностью самостоятельной работы студентов эффективно реализуется при устном и письменном опросе, собеседовании, заслушивании докладов и выступлений. Данные формы контроля раскрывают сильные и слабые стороны в постижении студентами вопросов физиологии питания, задолго до рубежного и итогового контроля знаний, что дает преподавателю возможность систематически анализировать и оценивать как уровень работы группы в целом, так и каждого студента в отдельности и соответствующим образом реагировать на негативные стороны в освоении учебной дисциплины.

Собеседования, опросы проводятся после изучения определенной темы (раздела) на практических занятиях по дисциплине.

Устные опросы проводятся во время практических занятий. Вопросы опроса не должны выходить за рамки объявленной для данного занятия темы. Устные опросы необходимо строить так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить удачные примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала на ассоциациях.

Основные вопросы для устного опроса доводятся до сведения студентов на предыдущем практическом занятии.

Письменные опросы проводятся в целях проверки усвояемости значительного объема учебного материала, например, во время проведения контрольной работы, когда необходимо проверить знания студентов по всей теме и разделу.

При оценке опросов анализу подлежит точность формулировок, связность изложения материала, обоснованность суждений.

Рекомендации по оцениванию ответов студентов

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждого практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы. Критерии оценки:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Критерии оценки ответов студентов

Оценка «5» ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «4» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «3» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «2» ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

2.2 Доклады и выступления

Доклад понимается как пространная работа на основе первоисточников и литературы, предназначенная для обсуждения на практической работе. Доклад представляется в устной форме в ходе практического занятия, может сопровождаться мультимедийными презентациями. Доклад является

дополнительным по отношению к лекциям и учебным пособиям источником информации для слушателей, он не может основываться исключительно на лекционном материале или на учебниках. Тематика докладов и выступлений определяется программой учебной дисциплины и предоставляется преподавателем заблаговременно. Темы для докладов, предлагаемые в методических пособиях, не являются единственно возможными. Студент вправе представить преподавателю собственный вариант тематики, связанной с изучаемым материалом.

Подготовка к практическим занятиям строится на самостоятельной работе студентов с учебником, учебными пособиями, материалами хрестоматий и первоисточниками.

Требования к докладам и выступлениям студентов на практическом занятии

Одним из условий, обеспечивающих успех практических занятий, является совокупность определенных конкретных требований к выступлениям, докладам, рефератам студентов. Эти требования должны быть достаточно четкими и в то же время не настолько регламентированными, чтобы сковывать творческую мысль, насаждать схематизм.

Перечень требований к любому выступлению студента примерно таков:

1. Связь выступления с предшествующей темой или вопросом.
2. Раскрытие сущности проблемы.
3. Методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

Разумеется, студент не обязан строго придерживаться такого порядка изложения, но все аспекты вопроса должны быть освещены, что обеспечит выступлению необходимую полноту и завершенность.

Важнейшие требования к выступлениям студентов - самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них.

Выступление студента должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка «отлично» ставится, если:

1) студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;

2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;

3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

«хорошо» – студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«удовлетворительно» – студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Примерный перечень тем докладов к практическим занятиям:

1. Генетически модифицированные источники пищи
2. Основы питания здорового и больного человека
3. Современная система диет: мифы и реальность
4. Питание при заболеваниях пищевода: хронический гастрит
5. Питание при заболеваниях пищевода: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстного кишечника
6. Питание при заболеваниях пищевода: хроническом запоре
7. Питание при заболеваниях пищевода: синдром раздраженного кишечника
8. Питание при кишечном дисбактериозе
9. Питание при заболеваниях поджелудочной железы: остром и хроническом панкреатите
10. Питание при заболеваниях печени и желчевыводящих путей: острых и хронических гепатите, циррозе печени, желчекаменной болезни
11. Питание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: атеросклероз и ишемическая болезнь сердца; артериальная гипертония, инфаркт миокарда
12. Питание при заболеваниях почек и мочевыводящих путей: цистит, пиелонефрит, мочекаменная болезнь

13. Питание при заболеваниях органов дыхания: пневмония, бронхиальная астма
14. Питание при заболеваниях эндокринной системы: сахарный диабет, заболевания щитовидной железы
15. Питание при ожирении
16. Питание при ревматических заболеваниях: ревматизм, остеоартроз, остеопороз
17. Питание при острых инфекционных заболеваниях и туберкулезе
18. Питание при онкологических заболеваниях
19. Питание при аллергических заболеваниях
20. Питание при аллергических заболеваниях: поллиноз, ринит аллергический, крапивница и отек Квинке
21. Питание при железодефицитной анемии
22. Питание при приеме лекарств
23. Лечебное голодание
24. Питание беременных женщин и кормящих матерей

2.3 Экспертная оценка выполнения практических заданий.

Целью практических занятий является формирование профессиональных компетенций будущих специалистов индустрии питания с использованием современных направлений физиологии питания. Формирование умений правильно применять знания и навыки в решении практических задач в области расчета энергетической ценности блюд, составления рационов питания.

В процессе проведения практических работ студенты должны научиться:

- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;
- рассчитывать энергетическую ценность блюд;
- составлять и оформлять меню, в соответствие с заданной тематикой;
- составлять рационы питания для различных категорий потребителей.

По окончании каждого занятия обучающиеся получают оценку.

2.4 Комплект тестов для текущего контроля знаний по разделам курса

Текущее тестирование по какому-либо разделу курса проводится после того, как на лекционных и практических занятиях был пройден учебный материал по данной теме. Тестирование проводится в учебной аудитории с использованием бланков тестовых заданий по вариантам. При проведении тестирования с использованием тестовых материалов по дисциплине «Физиология питания» используются следующие критерии оценивания знаний студентов:

Таблица 1 – Критерии оценивания студентов при проведении текущего контроля знаний

Оценка			
Отличн о	Хорошо	Удовл.	Неудовл.

100-85%	84-65%	64-50%	Менее 50%
---------	--------	--------	-----------

Пример текущего контроля знаний в виде тестирования

Тема: Потребности в энергии и основных пищевых веществах в сутки

1. Потребность в белках трудоспособного населения составляет ... г.
 - а) 55 - 58
 - б) 58 - 117
 - в) 91 - 201
 - г) 95 - 196
 - д) 105 - 116
2. Потребность в жирах трудоспособного населения составляет ... г.
 - а) 70 - 90
 - б) 81 - 150
 - в) 60 - 154
 - г) 90 - 110
 - д) 100 - 116
3. Потребность в углеводах трудоспособного населения составляет ... г.
 - а) 200 - 260
 - б) 289 - 300
 - в) 257 - 586
 - г) 399 - 570
 - д) 430 - 620
4. Потребность в аскорбиновой кислоте работников составляет ... мг.
 - а) 15
 - б) 30
 - в) 55
 - г) 90
 - д) 200
5. Соответствие энергозатрат группе интенсивности труда для мужчин 18-29 лет (ккал):

а) I группа интенсивности труда	а) 2800
б) II группа интенсивности труда	б) 2450
в) III группа интенсивности труда	в) 3300
г) IV группа интенсивности труда	г) 4200
д) V группа интенсивности труда	д) 3850
6. В меню обеда целесообразно включить в блюда:
 - а) салат витаминный с морской капустой
 - б) ассорти рыбное
 - в) суп на грибном бульоне
 - г) суп-лапша с курицей
 - д) печень по-строгановски
 - е) голубцы мясные
 - ж) шоколад горячий
 - з) мусс яблочный
 - и) булочка сдобная
7. Людям, занятым умственным трудом, следует питаться в сутки раз:
 - а) 3
 - б) 4

в) 66

г) 8

8. В рацион людей, занятых умственным трудом, рекомендуется включать продукты:

а) копченая рыба

б) морепродукты

в) шоколад

г) сдобные булочки

д) отрубной хлеб

е) субпродукты

ж) молочные продукты

9. Соответствие норм суточного потребления продуктов для студентов СПО, (г):

а) мясопродукты а) 50

б) хлебопродукты б) 180

в) сахар в) 400

г) масло коровье г) 25

д) 500

10. Энергозатраты женщин 30-39 лет составляют ... ккал.

а) 2500

б) 2550

в) 3700

г) 4000

д) 4200

11. Энергозатраты мужчин 30-39 лет составляют ... ккал.

а) 4700

б) 2500

в) 3000

г) 3150

д) 4300

12. Калорийность рациона для лиц, занятых физическим трудом, повышаем за счет:

а) белков

б) жиров

в) углеводов

г) витаминов

д) минеральных веществ

13. Людям пожилого возраста рекомендуется разгрузочные диеты:

а) тревожная

б) фруктовая

в) мясная

г) сахарная

д) чайная

е) сметанная

14. Суточные энергозатраты у женщин старшего возраста составляют ... ккал.

а) 1100

б) 1600

в) 1975

г) 2300

д) 2800

15. Примерное меню обеда для пожилых людей:

а) икра свекольная

б) бульон с пельменями

в) овощной суп с перловой крупой

- г) печенка жареная с луком и картофелем пюре
- д) говядина тушеная с овощным рагу
- е) кисель из ревеня
- ж) компот из сухофруктов
- з) рыба горячего копчения
- и) суп-харчо
- к) поджарка

16. В рационе пожилых людей следует ограничивать:

- а) хлорид натрия
- б) жидкость
- в) белки
- г) жиры
- д) витамины
- е) пищевые волокна

Тема: Энергетический обмен организма, виды энергозатрат

1. Энергетические траты I группы интенсивности труда мужчин 18-29 лет ... ккал
 - а) 2000
 - б) 2450
 - в) 2800
 - г) 3000
 - д) 3200
2. Энергетические траты II группы интенсивности труда женщин 18-29 лет ... ккал
 - а) 2000
 - б) 2200
 - в) 2550
 - г) 2750
 - д) 3000
3. Энергетические траты II группы интенсивности труда мужчин 40-59 лет ... ккал
 - а) 2000
 - б) 2750
 - в) 3000
 - г) 3200
 - д) 2500
4. Энергетические траты III группы интенсивности труда женщин 40-59 лет ... ккал
 - а) 2200
 - б) 2500
 - в) 2700
 - г) 3000
 - д) 3400
5. Энергетические траты III группы интенсивности труда мужчин 30-39 лет ... ккал
 - а) 2500
 - б) 2950
 - в) 3150
 - г) 3400
 - д) 3800
6. Энергетические траты IV группы интенсивности труда женщин 30-39 лет ... ккал
 - а) 2500
 - б) 2950
 - в) 3150
 - г) 3400
 - д) 3800

- д) избыток жиров в рационе
- е) нарушение функции щитовидной железы

4. Основным источником белка животного происхождения является: мясо, молоко, яйцо и

5. Содержание белка в мясе животных составляет ... %.

- а) 2,0 - 4,0
- б) 14,0 – 20,0
- в) 30,0 – 40,0

6. Содержание белка в зерновых растениях составляет ... %.

- а) 5,0 - 12,0
- б) 20,0 – 25,0
- в) 25,0 – 30,0

7. Содержание белка в овощах и фруктах составляет ... %.

- а) 0,5 - 2,0
- б) 5,0 – 10,0
- в) 10,0 – 20,0

Углеводы

8. При сахарном диабете в рацион недопустимо включать:

- а) глюкозу
- б) сахар
- в) фруктозу
- г) ксилит
- д) лактозу
- е) сорбит

9. Лактоза состоит из:

- а) глюкозу
- б) галактозы
- в) мальтозы
- г) маннозы
- д) фруктоза
- е) рибоза

10. Лактоза

- а) подавляет развитие гнилостных микроорганизмов
- б) активизирует гнилостные процессы
- в) провоцирует процессы брожения в кишечнике

11. Суточная норма пищевых волокон для взрослого человека составляет ... гр.

- а) 5 – 10
- б) 25 – 30
- в) 40 – 50

12. Избыточное потребление пищевых волокон может привести к

- а) неполному перевариванию пищи
- б) нарушению всасывания витаминов
- в) угнетению перистальтики кишечника
- г) желчно-каменной болезни
- д) атеросклерозному
- е) ожирению

13. Неумеренное потребление сахара у детей вызывает:

- а) рахит
- б) истощение

- в) ожирение
 - г) кариес зубов
 - д) малокровие
 - е) нарушение функции щитовидной железы
14. Источниками «пустых» калорий являются:
- а) сахар
 - б) алкоголь
 - в) ржаной хлеб
 - г) картофель
 - д) капуста
 - е) отруби
15. Оптимальное соотношение белков, жиров углеводов в рационе составляет:
- а) 1:1:2
 - б) 1:1:4
 - в) 1:1:5
16. Для лиц, занятых тяжелым физическим трудом, оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов составляет:
- а) 1:1:4
 - б) 1:1,2:5
 - в) 1:1:6
17. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов для лиц, занятых умственным трудом, составляет:
- а) 1:1:4
 - б) 1:1:5
 - в) 1:0,8:321
18. Избыток углеводов в организме человека переходит в
19. Заменителями сахара являются:
- а) ксилит
 - б) сорбит
 - в) мальтоза
 - г) пектин
 - д) лактоза
 - е) галактоза
20. Среднесуточная потребность человека в углеводах составляет ... гр.
- а) 30-50
 - б) 400-500
 - в) 700-1000

Жиры

1. Незаменимыми компонентами жиров являются:
- а) глицерин
 - б) жирорастворимые витамины
 - в) каротиноиды
 - г) ненасыщенные жирные кислоты
 - д) ПНЖК
 - е) воски
2. Среднесуточная потребность в жирах составляет ... гр.
- а) 30-50
 - б) 80-100
 - в) 120-180
3. Нормирование жиров в рационе человека зависит от:
- а) характера трудовой деятельности

- б) состава пищи
 - в) пола
 - г) времени года
 - д) режима питания
 - е) ассортимента продуктов
4. Суточная потребность холестерина не должна превышать ... мг.
- а) 300
 - б) 400
 - в) 500
5. Для снижения жира в рационе предпочтительно использовать следующие способы тепловой обработки:
- а) жарение основным способом
 - б) варка
 - в) припускание
 - г) тушение после обжаривания
 - д) жарение во фритюре
 - е) жарение в жарочном шкафу
6. Одним из основных принципов здорового питания является:
- а) регулярное голодание
 - б) органические потребители животных жиров
 - в) уменьшение потребления картофеля и макаронных изделий
7. Блюда в порядке убывания содержания жира:
- а) картофель жареный основным способом
 - б) картофель жареный во фритюре
 - в) картофель тушеный
 - г) картофель отварной

Витамины

1. Для сохранения витаминов при варке овощей их следует помещать в ... воду.
2. Для сохранения витаминов очищенные овощи следует хранить не более ... час.
3. Для сохранения витаминов очищенные овощи следует хранить:
- а) в темном месте
 - б) на свету
 - в) при низких температурах
 - г) при комнатной температуре
 - д) в воде
 - е) в жиру
4. По растворимости витамины подразделяют на водо-растворимые и
5. Среднесуточная потребность взрослого человека в витамине С составляет ... мг.
- а) 10-15
 - б) 30-40
 - в) 50-70
 - г) 80-100
6. Среднесуточная потребность взрослого человека в витамине В1 составляет ... мг.
- а) 0,5
 - б) 1,5
 - в) 2,5
 - г) 3,5
7. Среднесуточная потребность взрослого человека в витамине Е составляет ... мг.

- а) 8
- б) 15
- в) 30
- г) 40

8. Среднесуточная потребность взрослого человека в витамине А составляет ... мг.

- а) 100
- б) 300
- в) 700
- г) 900

Минеральные вещества

1. Железо в организме является составной частью:

- а) гемоглобина
- б) пептидазы
- в) амилазы

2. Для усвоения железа необходимо:

- а) витамин В12
- б) щавелевая кислота
- в) витамин С
- г) фитин
- д) танин
- е) глицин

3. При дефиците железа в организме развивается

4. В легкоусвояемой форме железо содержится в :

- а) мясе
- б) хлебе
- в) яичном желтке
- г) овощах
- д) фасоли
- е) фруктах

5. Биологическая роль йода обусловлена его участием в построении гормона ...

железы

6. Соответствие заболеваний, обусловленных дефицитом микроэлементов:

- | | |
|-----------|---------------|
| а) йод | а) малокровие |
| б) железо | б) кариес |
| в) фтор | в) зоб |

7. Среднесуточная потребность в магнии составляет ... для взрослого человека, мг.

- а) 50
- б) 400
- в) 800

8. Биологическая роль фтора связана с его участием в

- а) терморегуляции
- б) формировании зубной эмали
- в) кроветворении

9. Соответствие содержания минеральных веществ в пищевых продуктах:

- | | |
|------------|----------------------|
| а) кальций | а) молочные продукты |
| б) магний | б) урюк |

- в) калий в) крупы
10. Среднесуточная потребность взрослого человека в воде составляет:
- а) 500-1000
 б) 1750-2200
 в) 2500-3000
11. Соответствие причины и следствия:
- а) истинная жажда а) избыточное потребление воды
 б) ложная жажда б) дефицит воды в крови
 в) стрессовые ситуации
12. Для устранения истинной жажды необходимо:
- а) полоскание рта водой
 б) питье подсоленной воды
 в) сосание кислых леденцов

2.5 Дифференцированный зачет

Итоговой формой контроля знаний по дисциплине «Физиология питания» является дифференцированный зачет. Зачет проводится в учебной аудитории с использованием бланков тестовых заданий. Кроме того, наиболее успешные студенты, выполнившие все необходимые требования по дисциплине, имеющие положительные оценки по всем темам текущего контроля знаний, активно работающие на семинарах и не имеющие пропусков занятий, могут получить итоговую оценку автоматом в соответствии с рейтингом.

При проведении итогового тестирования с использованием тестовых материалов по дисциплине «Физиология питания» используются следующие критерии оценивания знаний студентов:

Таблица 3 – Критерии оценивания студентов при проведении итогового контроля знаний

Оценка			
Отлично	Хорошо	Удовл.	Неудовл.
100-85%	84-65%	64-50%	Менее 50%

Вопросы для подготовки к зачету

1. Физиология питания как наука. Значение питания в жизни человека.
2. Жиры, физиологическая роль жиров.
3. Белки, физиологическая роль белков.
4. Минеральные вещества. Микроэлементы. Физиологическая роль микроэлементов, источники, суточная потребность организма.
5. Витамины. Характеристика водорастворимых витаминов.
6. Режим питания, его значение. Краткость приема пищи, распределение суточного рациона по отдельным приемам пищи.
7. Пищеварение в кишечнике. Всасывание пищевых веществ в кровь и лимфу.
8. Состав и строение белков, источники поступления белков и потребность организма человека в белках.

9. Лечебное питание. Понятие, значение. Физиологические принципы лечебного питания. Механические, химические, термические принципы щажения.
10. Сохранение витаминов при кулинарной обработке продуктов, хранении.
11. Углеводы. Соотношение их в суточном рационе, потребности организма в углеводах.
12. Энергетические затраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки.
13. Состав, строение и классификация жиров, соотношение в суточном рационе питания животных и растительных жиров. Потребность организма в жирах. Влияние избытка и недостатка жиров на организм человека.
14. Витамины. Физиологическая характеристика жирорастворимых витаминов. Источники этих витаминов.
15. Обмен веществ и энергии. Анаболизм, катаболизм.
16. Физиологическая роль, строение, классификация, источники углеводов для организма человека. Влияние избытка и недостатка их на обмен веществ.
17. Нуклеиновые кислоты.
18. Энергетическая ценность пищи, понятие. Энергетическая ценность белков, жиров, углеводов.
19. Вода. Физиологическая роль воды. Источники воды для организма. Водный баланс.
20. Нормы питания различных групп населения.
21. Витамины. Роль витаминов в организме человека. Классификация.
22. Особенности и нормы питания детей и подростков. Составить меню для своей профессиональной группы.
23. Проблема сохранения витаминов при длительном хранении и кулинарной обработке пищевых продуктов. Витаминизация пищи.
24. Основные принципы рационального питания.
25. Цель и задачи дисциплины «Физиология питания», основные понятия и определения.
26. Обмен веществ и энергии в организме человека. Расход энергии при различных видах физической нагрузки.
27. Принципы подбора продуктов и кулинарных блюд для отдельных приемов пищи (завтрак, обед, полдник и ужин).
28. Процесс пищеварения в организме человека. Строение и состав пищеварительной системы.
29. Физиологические нормативы потребления пищевых веществ для взрослого населения.
30. Принципы подбора продуктов и кулинарных блюд для отдельных приемов пищи (завтрак, обед, полдник и ужин).

14. Авитаминоз – это:
 А) резкое снижение витаминов в организме Б) недостаточность витаминов В) избыточное поступление витаминов
15. Суточная норма потребления белка:
 А) 58-117 г Б) 63-130 г В) 36-41 г
16. Укажите основную функцию жира:
 А) является гормоном
 Б) выполняет дыхательную функцию
 В) является структурной частью клеток
17. Суточная норма потребления жира:
 А) 60-154 г Б) 50-60 г В) 90-163 г
18. Суточная потребность углеводов:
 А) 90 % суточных энергозатрат Б) 54-56 % суточных энергозатрат В) 20 % суточных энергозатрат
19. Укажите основную функцию углеводов:
 А) строительная Б) дыхательная В) энергетическая
20. Укажите, синтезируются ли в организме ПНЖК?
 А) да
 Б) нет, они выводятся с пищевыми жирами
 В) да, но в недостаточном количестве
21. Моносахариды, дисахариды и полисахариды относятся к:
 А) углеводам Б) пектинам В) ПНЖК
22. Укажите роль витаминов (несколько вариантов ответа):
 А) нормализуют обмен веществ
 Б) стимулируют рост, образование ферментов и гормонов
 В) участвуют в образовании энергии
 Г) входят в ткани как пластический материал
23. Укажите суточную потребность человека в воде:
 А) 0,5 – 1 л Б) не более 1,5 л В) 2 – 2,5 л
24. Причины, приводящие к возникновению С - гиповитаминоза в зимне- весеннее время:
 А) снижение сопротивляемости организма;
 Б) уменьшение содержания витамина С в продуктах питания;
 В) увеличение весной ультрафиолетового облучения
25. Степень соответствия аминокислотного состава белка потребностям организма
 А) биологическая ценность
 Б) энергетическая ценность
 В) биологическая эффективность
26. Количество скрытой энергии, заключенной в пище – это:
 А) углеводный обмен
 Б) калорийность
 В) энергетическая потребность
27. Укажите, от каких веществ зависит энергетическая ценность пищи:
 А) витамины, жиры Б) белки, жиры, углеводы В) углеводы, белки, вода
28. Какие пищевые вещества характеризуют качественный состав пищи?(несколько вариантов ответов)
 А) жиры; В) витамины; Д) углеводы;
 Б) белки; Г) минеральные соли;
29. Доля растительных жиров в суточном содержании жира:
 А) 10-15%; Б) 25-30%; В) 40-50%
30. Что следует понимать под режимом питания? (несколько вариантов ответов)
 А) кратность приемов пищи;

- Б) соблюдение интервалов между приемами пищи;
 В) распределение калорийности между приемами пищи
31. Рекомендуемая кратность приемов пищи для взрослых людей:
 А) пять; В) три;
 Б) четыре; Г) два
32. Оптимальное распределение калорийности пищи по отдельным приемам при трехразовом питании (в процентах):
 А) 30-45-25; Б) 15-50-35; В) 20-60-20
33. Укажите органы, относящиеся к пищеварительной системе человека (несколько вариантов ответов):
 А) ротовая полость Г) сердце
 Б) поджелудочная железа Д) легкие
 В) глотка Е) желчный пузырь
34. Укажите фермент слюны:
 А) амилаза Б) пепсин В) мальтаза
35. Укажите ферменты желудка:
 А) пепсин В) липаза
 Б) мальтаза Г) амилаза
36. Укажите основное назначение ротовой полости в пищеварении:
 А) переваривание пищи
 Б) образование пищевого комка
 В) расщепление белков
37. Какой орган пищевого аппарата расположен между ротовой полостью и желудком?
 А) сердце Г) тонкая кишка
 Б) легкие Д) поджелудочная железа
 В) пищевод
38. Укажите жидкость, которую вырабатывает желудок:
 А) желчь Б) желудочный сок В) слюну
39. Укажите роль соляной кислоты в желудке (несколько вариантов ответов):
 А) поддерживает щелочную реакцию
 Б) оказывает бактерицидное действие на микробы
 В) активизирует ферменты
40. Бесцветная прозрачная жидкость щелочной реакции – это:
 А) желудочный сок
 Б) желчь
 В) сок поджелудочной железы
41. Жидкость от светло-желтого до темно-зеленого цвета слабощелочной реакции:
 А) желудочный сок
 Б) слюна
 В) желчь
42. Укажите орган, в котором вырабатывается желчь:
 А) печень В) желудок
 Б) поджелудочная железа Г) почки
43. Какова реакция среды кишечного сока:
 А) щелочная Б) кислая В) нейтральная
44. Укажите фермент, действующий в тонком кишечнике:
 А) пептидаза В) амилаза
 Б) липаза Г) пепсин
45. Мутноватая жидкость щелочной реакции:
 А) желчь
 Б) кишечный сок

- Б) 200 г
В) 2,5 кг
71. Укажите, какие бактерии входят в состав нормальной микрофлоры ротовой полости:
А) кишечные палочки, бифидобактерии
Б) лактобациллы, стрептококки
В) только аэробные бактерии
72. Бифидобактерии, лактобактерии, непатогенные кишечные палочки относятся к:
А) патогенной микрофлоре кишечника
Б) облигатной микрофлоре кишечника
В) остаточной микрофлоре кишечника
73. Укажите основные функции ЖКТ:
А) иммунная защита
Б) конечное разложение непереваренной пищи
В) антибиотическое действие
Г) адсорбция токсических продуктов
Д) синтез витаминов и аминокислот
74. Укажите пищевой продукт, состоящий из эндосперма, зародыша и оболочки:
А) яйца
Б) плоды
В) зерно
75. Укажите нутриентный состав зерна:
А) 10% белка, 90 % жира, 3% углеводов
Б) 12% белка, 4% жира, 70% углеводов
В) 70% белка, 10 % жира, 5% углеводов
76. Укажите нутриентный состав мяса:
А) 10% белка, 90 % воды, 3% углеводов
Б) 12% белка, 4% жира, 70% углеводов
В) 70% воды, 21 % белка, 1% жира
77. Белок, содержащийся в мышечной ткани мясных продуктов является:
А) заменимым
Б) полноценным
В) неполноценным
78. Укажите пищевую ценность молока:
А) 10% белка, 90 % воды, 3% углеводов
Б) 12% белка, 4% жира, 32% углеводов, 10% воды
В) 88% воды, 3,2 % белка, 35% жира, 4,7% углеводов
79. Молоко, в котором искусственно изменили жирность называется:
А) пастеризованным
Б) стерилизованным
В) нормализованным
80. Укажите нутриентный состав овощей и фруктов:
А) 10% белка, 90 % воды, 3% углеводов
Б) 12% белка, 4% воды, 70% углеводов
В) 70-95% воды, 6 % белка
81. Укажите вещества овощей и фруктов, обладающие желеобразующим свойством:
А) гликозиды
Б) дубильные вещества
В) пектиновые вещества
82. Укажите нутриентный состав растительного масла:
А) 99,9% жира, 0,1 % воды
Б) 12% белка, 4% жира, 70% углеводов
В) 43% воды, 57% жира
83. Укажите, как организм использует сахар:
А) источник кальция

- Б) источник энергии
 - В) источник витаминов
84. Укажите, к каким веществам относятся сорбит, ксилит, фруктоза:
- А) подсластители
 - Б) некалорийные заменители сахара
 - В) калорийные заменители сахара
85. Укажите, сколько % сахара содержится в мёде и фруктово-ягодных изделиях:
- А) 75 %
 - Б) 20 %
 - В) 90 %
86. В каком отделе пищеварительного канала человека всасывается основная масса воды
- А) желудке
 - Б) пищеводе
 - В) тонкой кишке
 - Г) толстой кишке
87. В каком органе обезвреживаются ядовитые вещества крови?
- А) печени
 - Б) коже
 - В) почках
 - Г) кишечнике
88. В каком порядке расположены органы пищеварения
- А) ротовая полость - пищевод - желудок - тонкий кишечник - толстая кишка - прямая кишка
 - Б) ротовая полость - пищевод - желудок - толстая кишка - тонкая кишка - прямая кишка
 - В) ротовая полость - желудок - пищевод - толстая кишка - тонкая кишка - прямая кишка
 - Г) ротовая полость - желудок - пищевод - прямая кишка - толстая кишка - тонкая кишка
89. Питательные вещества в желудке и кишечнике перевариваются под действием содержащихся в пищеварительных соках
- А) гормонов
 - Б) ферментов
 - В) витаминов
 - Г) антител
90. Расщепление органических веществ пищи в пищеварительном канале происходит под действием
- А) гормонов
 - Б) витаминов
 - В) ферментов
 - Г) нуклеиновых кислот
91. В результате пищеварения
- А) из менее сложных органических веществ образуются более сложные
 - Б) пища размельчается
 - В) пища перемещается в пищеварительном канале
 - Г) сложные органические вещества расщепляются на менее сложные
92. В процессе пищеварения у человека белок расщепляется на
- А) простые сахара
 - Б) глицерин и жирные кислоты
 - В) аминокислоты
 - Г) углекислый газ, воду и аммиак
93. Наиболее интенсивно всасывание питательных веществ происходит в
- А) ворсинках тонкой кишки
 - Б) двенадцатиперстной кишке

- В) желудке
Г) толстой кишке
94. Обезвреживание ядовитых веществ, попавших вместе с пищей в пищеварительный канал, происходит в
А) печени
Б) желудке
В) толстой кишке
Г) тонкой кишке
95. Желчь образуется в
А) желчном пузыре
Б) железах желудка
В) клетках печени
Г) поджелудочной железе
96. Печень выполняет в организме человека барьерную функцию, так как в ней
А) глюкоза превращается в гликоген
Б) вырабатывается желчь, которая накапливается в желчном пузыре
В) обезвреживаются ядовитые вещества
Г) белки могут превращаться в жиры и углеводы
97. Слюна содержит ферменты, участвующие в расщеплении
А) углеводов
Б) гормонов
В) белков
Г) жиров
98. Функцию всасывания питательных веществ в пищеварительной системе человека выполняют
А) клетки рыхлой соединительной ткани
Б) клетки гладкой мышечной ткани
В) железы различных отделов пищеварительной системы
Г) ворсинки тонкого кишечника
99. Какую роль в пищеварении играет желчь?
А) расщепляет жиры на глицерин и жирные кислоты
Б) активизирует ферменты, эмульгирует жиры
В) расщепляет углеводы до углекислого газа и воды
Г) ускоряет процесс всасывания воды
100. В расщеплении белков в процессе пищеварения у человека НЕ УЧАСТВУЕТ
А) гормон инсулин
Б) поджелудочный сок
В) соляная кислота
Г) фермент пепсин

Составитель _____ Н.С. Зайцева

Одобрено на заседании совета ОСПО
«19» апреля 2017г., протокол № 4

Специалист по УМР _____ Н.В. Тарима

Физиология питания: фонды оценочных средств для специальности 19.02.10
«Технология продукции общественного питания»

Рассмотрено и утверждено на заседании совета ОСПО
«20» сентября 2017г., протокол № 8

Разработчик _____ Н.В.Тарима