

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»

Кафедра технологии организации пищевых производств

“УТВЕРЖДАЮ”
ДЕКАН ФБ
д.э.н. Хайруллина М. В.
“ ____ ” _____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Основы здорового питания

Образовательная программа: 38.03.02 Менеджмент, профиль: Менеджмент в индустрии питания

Курс: 4, семестр : 7

Факультет бизнеса,

		Семестр
№	Вид деятельности	7
1	Всего зачетных единиц (кредитов)	3
2	Всего часов	108
3	Всего занятий в контактной форме, час.	63
4	Лекции, час.	18
5	Практические занятия, час.	36
6	Лабораторные занятия, час.	0
7	из них в активной и интерактивной форме, час.	9
8	Аттестация, час.	2
9	Консультации, час.	7
10	Самостоятельная работа, час.	45
11	Виды самостоятельной работы (курсовой проект, курсовая работа, РГЗ, подготовка к контрольной работе)	
12	Вид аттестации	3

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности): 38.03.02 Менеджмент

ФГОС введен в действие приказом №7 от 12.01.2016 г. , дата утверждения: 09.02.2016 г.

Место дисциплины в структуре учебного плана: Блок 1, вариативная, по выбору студента

Рабочая программа разработана на основе компетентностной модели выпускника по направлению (специальности): 38.03.02 Менеджмент

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

ТОПП, протокол заседания кафедры №5 от 20.06.2017

Утверждена на совете факультета бизнеса, протокол № 6 от 21.06.2017

Программу разработал:

старший преподаватель, Дриль А. А.

Заведующий кафедрой:

доцент, к.э.н. Рождественская Л. Н.

Ответственный за образовательную программу:

заведующий кафедрой Рождественская Л. Н.

1. Внешние требования

Таблица 1.1

Компетенция ФГОС: ОК.6 способность к самоорганизации и самообразованию; в части следующих результатов обучения:	
31. знать траектории саморазвития и самообразования в течение всей жизни	
Компетенция ФГОС: ОК.7 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; в части следующих результатов обучения:	
31. знать основы здорового образа жизни	
32. знать последствия отклонения от здорового образа жизни	
у1. уметь поддерживать здоровый образ жизни	
Компетенция ФГОС: ПК.1 владение навыками использования основных теорий мотивации, лидерства и власти для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации групповой работы на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды, умение проводить аудит человеческих ресурсов и осуществлять диагностику организационной культуры; в части следующих результатов обучения:	
38. знать особенности организационной деятельности, обеспечивающей конкурентоспособность в области гостеприимства и сервиса в индустрии питания	

2. Требования НГТУ к результатам освоения дисциплины

Таблица 2.1

Результаты изучения дисциплины по уровням освоения (иметь представление, знать, уметь, владеть)	Формы организации занятий
<i>Основы здорового питания</i>	
ОК.6.31 знать траектории саморазвития и самообразования в течение всей жизни	
1. современной литературой по вопросам физиологии питания, справочным материалом по химическому составу пищевых продуктов и блюд	Лекции; Самостоятельная работа
ОК.7.31 знать основы здорового образа жизни	
2. о значении здорового питания	Лекции; Самостоятельная работа
ПК.1.38 знать особенности организационной деятельности, обеспечивающей конкурентоспособность в области гостеприимства и сервиса в индустрии питания	
3. о современных направлениях в питании человека	Лекции; Самостоятельная работа
ОК.7.32 знать последствия отклонения от здорового образа жизни	
4. об опасностях недостатка или избытка питательных веществ в рационе человека и влияние данного фактора на работу в коллективе	Лекции; Самостоятельная работа
ОК.7.у1 уметь поддерживать здоровый образ жизни	
5. определять суточные энергетические затраты, химический состав и биологическую ценность пищевых продуктов	Лекции; Самостоятельная работа
6. уметь презентовать полученные знания	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа

3. Содержание и структура учебной дисциплины

Таблица 3.1

Темы лекций	Активные формы, час.	Часы	Ссылки на результаты обучения	Учебная деятельность
Семестр: 7				
Дидактическая единица: Введение в дисциплину. Основные понятия.				

1. Нутрициология и биоэлементология. Основные понятия и определения. Состояние здоровья населения.	0	1	1, 6	Студенты слушают лекцию, задают вопросы, конспектируют лекционные материалы
Дидактическая единица: Физиология пищеварительной системы				
2. функции органов пищеварительного тракта и основные стадии переваривания пищи	0	1	6	Студенты слушают лекцию, задают вопросы, конспектируют лекционные материалы
Дидактическая единица: Характеристика основных типов питания				
3. Классификация пищевых веществ. Физиологическая роль белков в организме. Источники полноценных белков, их нормирование	0	1	4, 6	Студенты слушают лекцию, задают вопросы, конспектируют лекционные материалы
Дидактическая единица: Физиология пищеварительной системы				
4. Физиологическая роль липидов в организме. Нормирование потребления	0	1	4, 6	Студенты слушают лекцию, задают вопросы, конспектируют лекционные материалы
5. Физиологическая роль углеводов в организме. Балластные вещества, их физиологическое значение, источники. Нормирование потребления.	0	1	4, 6	Студенты слушают лекцию, задают вопросы, конспектируют лекционные материалы
6. Физиологическая роль водо - жирорастворимых витаминов, макро- и микроэлементов. Вопросы витаминизации готовой пищи и продуктов массового потребления. Нормы потребления	0	1	4, 6	Студенты слушают лекцию, задают вопросы, конспектируют лекционные материалы
7. Роль воды в питании	0	2	3, 6	Студенты слушают лекцию, задают вопросы, конспектируют лекционные материалы
Дидактическая единица: Характеристика основных типов питания				
8. Основы рационального питания профессиональных групп населения. Пути обеспечения сбалансированности рационов питания в предприятиях общественного питания.	0	2	5, 6	Студенты слушают лекцию, задают вопросы, конспектируют лекционные материалы
9. Основы сбалансированного питания и пути его реализации. Принципы рационального сбалансированного питания.	0	2	2, 5, 6	Студенты слушают лекцию, задают вопросы, конспектируют лекционные материалы
10. Диетическое питание. Общие принципы диетического питания. Характеристика основных лечебных диет в системе общественного питания	0	2	2, 5	Студенты слушают лекцию, задают вопросы, конспектируют лекционные материалы

11. Лечебно-профилактическое питание. Характеристика рационов. Организация питания на промышленных предприятиях	0	2	2, 5, 6	Студенты слушают лекцию, задают вопросы, конспектируют лекционные материалы
12. Другие виды питания: раздельное питание, сыроедение, вегетарианство, голодание	0	2	3, 5, 6	Студенты слушают лекцию, задают вопросы, конспектируют лекционные материалы

Таблица 3.2

Темы практических занятий	Активные формы, час.	Часы	Ссылки на результаты обучения	Учебная деятельность
Семестр: 7				
Дидактическая единица: Основные компоненты пищи и их влияние на организм. Нормы потребления				
1. Обмен веществ и энергии в организме	2	8	6	Студент отвечает по теме занятия на вопросы, приведенные в методических указаниях. Определяет суточные энергетические затраты организма, в т.ч. на основной обмен, на специфически динамическое действие пищи, затраты энергии на выполнение физической работы. По формулам приведенным в методических указаниях определяет индекс массы тела, по таблицам определяет свою нормальную и допустимую массу тела. Результаты работы в письменном виде сдает преподавателю.
2. Определение биологической ценности белков продуктов растительного и животного происхождения методом аминокислотного сора	2	10	6	Студент отвечает на вопросы по теме занятия. Работает со справочником химического состава пищевых продуктов, 2 том. Работает со Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий. Используя указанную литературу, проводит расчет биологической ценности белков продуктов и белков выбранного блюда методом аминокислотного сора. Расчеты оформляет в виде таблицы и сдает преподавателю. Проводится дискуссия
Дидактическая единица: Определение физиологической ценности блюд				

3. Расчет химического состава	2	10	6	Студент отвечает на вопросы по теме занятия, вопросы приведены в методических указаниях. Индивидуально каждый студент работает со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий, справочником химического состава пищевых продуктов 1 том. Получив задание, студент проводит расчет химического состава блюд по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. После определения химического состава блюда, студент определяет потери питательных веществ при тепловой обработке и при усвояемости. Результаты оформляет в виде таблицы "Пищевая ценность блюда" и сдает преподавателю.
-------------------------------	---	----	---	--

Дидактическая единица: Характеристика основных типов питания

4. Диетическое и лечебно-профилактическое питание	3	8	6	Составление комплексных приемов пищи, сбалансированных по основным компонентам (белкам, жирам, углеводам) и калорийности для диетического и лечебно-профилактического питания. Студент отвечает на вопросы, приведенные в методических указаниях по теме "Диетическое и лечебно-профилактическое питание". Дает характеристику диетам, рекомендованным для использования в предприятиях общественного питания. Студент получает индивидуальное задание по составлению сбалансированных комплексных приемов пищи по определенным диетам: 1,2,5,7,8,9,10,15. Студент оформляет работу и сдает преподавателю
---	---	---	---	---

4. Самостоятельная работа обучающегося

№	Виды самостоятельной работы	Ссылки на результаты обучения	Часы на выполнение	Часы на консультации
Семестр: 7				

1	Подготовка к занятиям по методическим пособиям	1, 2, 3, 4, 6	25	3
: Физиология питания : методические указания к практическим и семинарским занятиям для 3-го курса по специальности 260501 "Технология продуктов общественного питания" очной и заочной форм обучения / Новосиб. гос. техн. ун-т ; [сост. О. Ф. Кушнерова]. - Новосибирск, 2009. - 81, [1] с. : табл.. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000089083				
2	Подготовка ведется по вопросам, которые выдает преподаватель в конце семестра	1, 2, 3, 4, 5, 6	20	4
: Физиология питания : методические указания к практическим и семинарским занятиям для 3-го курса по специальности 260501 "Технология продуктов общественного питания" очной и заочной форм обучения / Новосиб. гос. техн. ун-т ; [сост. О. Ф. Кушнерова]. - Новосибирск, 2009. - 81, [1] с. : табл.. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000089083				

5. Технология обучения

Для организации и контроля самостоятельной работы обучающихся, а также проведения консультаций применяются информационно-коммуникационные технологии (табл. 5.1).

Таблица 5.1

Деятельность	Информационно-коммуникационные технологии
Информирование	e-mail:sib_lena@ngs.ru; Личный типовой сайт: http://vk.com/id52391638
Консультирование	Социальные сети: http://vk.com/id52391638
Контроль	e-mail:sib_lena@ngs.ru
Размещение учебных материалов	Личный типовой сайт: https://ciu.nstu.ru/kaf/persons/40661 ; Среда электронного обучения НГТУ: http://dispace.edu.nstu.ru/didesk/course/show/3540

Таблица 5.2

Активные и интерактивные формы проведения занятий

№	Наименование активных форм	Коды формируемых компетенций
1	Дискуссия	ОК.7;
Формируемые умения: у1. уметь поддерживать здоровый образ жизни		
Краткое описание применения: Используется при проведении ряда практических занятий		

6. Правила аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Для аттестации обучающихся по дисциплине используется балльно-рейтинговая система (БРС), позволяющая выставять оценки по традиционной шкале и 15-уровневой ECTS.

Краткая информация о БРС приведена в табл. 6.1.

Таблица 6.1

Оцениваемые виды деятельности обучающихся	Мин. балл	Максимальный балл
Семестр: 7		
<i>Лекция:</i> Посещение лекций	0	
<i>Практические занятия:</i> Теоретическая подготовка	40	80
Контролирующие материалы приводятся в "Физиология питания : методические указания к практическим и семинарским занятиям для 3-го курса по специальности 260501 "Технология продуктов общественного питания" очной и заочной форм обучения / Новосиб. гос. техн. ун-т ; [сост. О. Ф. Кушнерова]. - Новосибирск, 2009. - 81, [1] с. : табл.. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000089083 "		

Зачет: Подготовка к итоговой аттестации	10	20
Контролирующие материалы приводятся в "Физиология питания : методические указания к практическим и семинарским занятиям для 3-го курса по специальности 260501 "Технология продуктов общественного питания" очной и заочной форм обучения / Новосиб. гос. техн. ун-т ; [сост. О. Ф. Кушнерова]. - Новосибирск, 2009. - 81, [1] с. : табл. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000089083 "		

В таблице 6.2 представлено соответствие форм контроля заявляемым требованиям к результатам освоения дисциплины.

Таблица 6.2

Коды компетенций ФГОС	Результаты обучения	Формы контроля
		Зачет
ОК.6	з1. знать траектории саморазвития и самообразования в течение всей жизни	+
ОК.7	з1. знать основы здорового образа жизни	+
	з2. знать последствия отклонения от здорового образа жизни	+
	у1. уметь поддерживать здоровый образ жизни	+
ПК.1	з8. знать особенности организационной деятельности, обеспечивающей конкурентоспособность в области гостеприимства и сервиса в индустрии питания	+

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в приложении № 1 к рабочей программе.

7. Литература

Основная литература

1. Рубина Е. А. Микробиология, физиология питания, санитария : [учебное пособие для среднего профессионального образования] / Е. А. Рубина, В. Ф. Малыгина. - М., 2012. - 238, [1] с. : ил., табл.
2. Омаров, Р.С. Основы рационального питания [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. – 80 с. - ISBN 978-5-9596-0991-7. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=514526> - Загл. с экрана.

Дополнительная литература

1. Доронин А. Ф. Функциональное питание : [учебное пособие] / А. Ф. Доронин, Б. А. Шендеров. - М., 2002. - 294, [1] с.
2. Дружинина А. Здоровое питание / Алла Дружинина. - М., 2004. - 335 с. : ил.

Интернет-ресурсы

1. ЭБС НГТУ : <http://elibrary.nstu.ru/>
2. ЭБС «Издательство Лань» : <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС IPRbooks : <http://www.iprbookshop.ru/>
4. ЭБС "Znanium.com" : <http://znanium.com/>
5. :

8. Методическое и программное обеспечение

8.1 Методическое обеспечение

1. Физиология питания : методические указания к практическим и семинарским занятиям для 3-го курса по специальности 260501 "Технология продуктов общественного питания" очной и заочной форм обучения / Новосиб. гос. техн. ун-т ; [сост. О. Ф. Кушнерова]. - Новосибирск, 2009. - 81, [1] с. : табл.. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls0000089083

8.2 Специализированное программное обеспечение

1 Windows

2 Office

9. Материально-техническое обеспечение

Компьютерный класс

№	Наименование	Назначение
1	Компьютерный класс (Компьютеры объединены в локальную сеть с выходом в Internet)	Компьютеры объединены в локальную сеть с выходом в Internet

Кафедра технологии и организации пищевых производств

“УТВЕРЖДАЮ”
ДЕКАН ФБ
д.э.н., профессор М.В. Хайруллина
“ ” Г.

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы здорового питания

Образовательная программа: 38.03.02 Менеджмент, профиль: Менеджмент в индустрии питания

1. Обобщенная структура фонда оценочных средств учебной дисциплины

Обобщенная структура фонда оценочных средств по дисциплине «Основы здорового питания» приведена в Таблице.

Таблица

Формируемые компетенции	Показатели сформированности компетенций (знания, умения, навыки)	Темы	Этапы оценки компетенций	
			Мероприятия текущего контроля	Промежуточная аттестация
ОК.6 способность к самоорганизации и самообразованию	з1. знать траектории саморазвития и самообразования в течение всей жизни	Нутрициология и биоэлементология. Основные понятия и определения. Состояние здоровья населения.	Подготовка к практическим занятиям	Зачет, вопросы: 1,2,3,5
ОК.7 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	з1. знать основы здорового образа жизни	Диетическое питание. Общие принципы диетического питания. Характеристика основных лечебных диет в системе общественного питания Лечебно-профилактическое питание. Характеристика рационов. Организация питания на промышленных предприятиях Основы сбалансированного питания и пути его реализации. Принципы рационального сбалансированного питания.	Подготовка к практическим занятиям	Зачет, вопросы: 6,7,8,9,10,11,12,13,14
ОК.7	з2. знать последствия отклонения от здорового образа жизни	Классификация пищевых веществ. Физиологическая роль белков в организме. Источники полноценных белков, их нормирование Физиологическая роль водо - жирорастворимых витаминов, макро- и микроэлементов. Вопросы витаминизации готовой пищи и продуктов массового потребления. Нормы потребления Физиологическая роль липидов в организме. Нормирование потребления Физиологическая роль углеводов в организме. Балластные вещества, их физиологическое значение, источники. Нормирование потребления.	Подготовка к практическим занятиям	Зачет, вопросы: 15,16,17,18,19,20,21
ОК.7	у1. уметь поддерживать здоровый образ жизни	Диетическое питание. Общие принципы диетического питания. Характеристика основных лечебных диет в системе общественного питания Другие виды питания: раздельное питание, сыроедение, вегетарианство, голодание Классификация пищевых веществ. Физиологическая роль белков в организме. Источники полноценных белков, их нормирование Лечебно-	Подготовка к практическим занятиям	Зачет, вопросы: 1,2,3,4,5,6,7,8,21,22, 23,24,25

		профилактическое питание. Характеристика рационов. Организация питания на промышленных предприятиях Нутрициология и биоэлементология. Основные понятия и определения. Состояние здоровья населения. Основы рационального питания профессиональных групп населения. Пути обеспечения сбалансированности рационов питания в предприятиях общественного питания. Основы сбалансированного питания и пути его реализации. Принципы рационального сбалансированного питания. Роль воды в питании Физиологическая роль водо-жирорастворимых витаминов, макро- и микроэлементов. Вопросы витаминизации готовой пищи и продуктов массового потребления. Нормы потребления Физиологическая роль липидов в организме. Нормирование потребления Физиологическая роль углеводов в организме. Балластные вещества, их физиологическое значение, источники. Нормирование потребления. функции органов пищеварительного тракта и основные стадии переваривания пищи		
ПК.1 владение навыками использования основных теорий мотивации, лидерства и власти для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации групповой работы на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды, умение проводить аудит человеческих ресурсов и осуществлять диагностику организационной культуры	з8. знать особенности организационной деятельности, обеспечивающей конкурентоспособность в области гостеприимства и сервиса в индустрии питания	Другие виды питания: раздельное питание, сыроедение, вегетарианство, голодание Роль воды в питании	Подготовка к практическим занятиям	Зачет, вопросы: 17,18,19,20,21,22,23, 24,25,26

2. Методика оценки этапов формирования компетенций в рамках дисциплины.

Промежуточная аттестация по **дисциплине** проводится в 7 семестре - в форме зачета, который направлен на оценку сформированности компетенций ОК.6, ОК.7, ПК.1.

Зачет проводится в форме письменного тестирования, варианты теста составляются из вопросов, приведенных в паспорте зачета, позволяющих оценить показатели сформированности соответствующих компетенций.

Кроме того, сформированность компетенций проверяется при проведении мероприятий текущего контроля, указанных в таблице раздела 1.

Общие правила выставления оценки по дисциплине определяются балльно-рейтинговой системой, приведенной в рабочей программе учебной дисциплины.

На основании приведенных далее критериев можно сделать общий вывод о сформированности компетенций ОК.6, ОК.7, ПК.1, за которые отвечает дисциплина, на разных уровнях.

Общая характеристика уровней освоения компетенций.

Ниже порогового. Уровень выполнения работ не отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, пробелы могут носить существенный характер, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы не достаточно, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнены или выполнены с существенными ошибками.

Пороговый. Уровень выполнения работ отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

Базовый. Уровень выполнения работ отвечает всем основным требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.

Продвинутый. Уровень выполнения работ отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Паспорт зачета

по дисциплине «Основы здорового питания», 7 семестр

1. Методика оценки

Зачет проводится в письменной форме, по тестам. Тест формируется из 26 вопросов по следующему правилу: вопросы из всего диапазона с 1 по 26 (список вопросов приведен ниже) и задача № 26, обязательная для продвинутого уровня.

Пример теста для зачета

Вариант 1.

1. При потреблении пищевых продуктов, содержащих крахмал, уровень глюкозы:

А) повышается быстро;

Б) снижается;

В) повышается медленно .

2. За счет углеводов пищи обеспечивается общая энергетическая потребность организма, (%):

А) 10,0-20,0 Б) 50,0-70,0

В) 80,0-90,0

3. Биологическая ценность белков обусловлена:

А) наличием незаменимых аминокислот

Б) соотношением заменимых и незаменимых аминокислот

В) количеством и сбалансированностью незаменимых аминокислот

4. Источниками углеводов в питании являются :

А) фрукты

Б) мясопродукты

В) рыба

Г) яйцо

Д) макаронные изделия

Е) творог

5. Источником пищевых волокон в рационе являются:

А) зерновые продукты

Б) овощи

В) рыба

Г) мясо

Д) хлеб из муки высшего сорта

Е) яйцо

6. Рекомендуемое минимальное потребление фруктов и овощей в сутки составляет, (г):

А) 200 Б) 400

В) 800

7. Источником крахмала являются:

А) крупы

Б) фрукты

В) рыба

Г) зерновые

8. Пищевые волокна:

- А) являются источником энергии
- Б) стимулируют перистальтику кишечника
- В) подавляют гнилостные процессы
- Г) усиливают гнилостные процессы
- Д) адсорбируют ядовитые вещества
- Е) обеспечивают обезвреживающую функцию печени
- Ж) нарушают работу почек
- З) угнетают секрецию пищеварительных желез

9. Недостаток витамина С приводит к заболеванию:

- А) Рахитом
- Б) Куриной слепотой
- В) Цингой
- Г) Бери-бери

10. Витамины участвуют в ферментативных реакциях, потому что они:

- А) Входят в состав ферментов
- Б) Поступают с пищей
- В) Являются катализаторами
- Г) Образуются в организме человека

11. ω -9 жирные кислоты относятся к группе:

- А) Насыщенных жирных кислот;
- Б) Мононенасыщенных жирных кислот;
- В) Полиненасыщенных жирных кислот.

12. При недостатке витамина D возникает:

- А) Куриная слепота
- Б) Базедова болезнь
- В) Рахит
- Г) Пеллагра

13. Авитаминоз возникает при:

- А) Избытке витаминов в пище
- Б) Продолжительном пребывании на солнце
- В) Отсутствии витаминов в пище
- Г) Питании растительной пищей

14. К жирорастворимым витаминам относятся:

- А) А, D и E
- Б) А, В и С
- В) В, С, и E

15. Минеральные вещества необходимы для:

- А) гидролиза пищи
- Б) поддержания кислотно-щелочного равновесия
- В) катализа окисления пищевых веществ

17. Рекомендуемое минимальное потребление фруктов и овощей в сутки составляет, (г):

- А) 200 Б) 400
- В) 800

16. Источником крахмала являются:

- А) крупы
- Б) фрукты
- В) рыба
- Г) зерновые

17. Крахмал расщепляется амилазой до:

- А) лактозы
- Б) глюкозы

- В) фруктозы
- Г) декстринов
- Д) галактозы
- Е) рибозы

18. Гликоген содержится в :

- А) органах животных
- Б) картофеле
- В) мясе убойных животных
- Г) в печени человека
- Д) в овощах
- Е) рыбе

19. Суточный расход энергии определяют

- А) для обеспечения человека витаминами
- Б) для обеспечения человека пищей, соответствующей его энергетическим затратам и пластическим процессам
- В) для научных целей

20. По сбалансированным нормам потребления пищевых веществ соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять

- А) 1:1:4
- Б) 1:2:1
- В) 1:1:1

21. На усвоение кальция оказывают влияние его соотношение с:

- А) углеводами
- Б) фосфором
- В) витамином С

22. Препятствуют усвоению железа:

- А) фитин (содержится в зерне)
- Б) витамины группы В
- В) полифенольные соединения (чай)
- Г) аскорбиновая кислота

23. Обмен веществ и энергии – это

- а) процесс ассимиляции б) процесс диссимиляции в) процессы ассимиляции и диссимиляции, протекающие одновременно

24. 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

25. Обмен веществ и энергии – это процесс

- А) поступления веществ в организм
- Б) удаления из организма непереваренных остатков
- В) потребления, превращения, использования, накопления и потери веществ и энергии

26. Задача для продвинутого уровня, если Вы ответили на предыдущие вопросы.

Решите задачу:

Условия задачи: Мужчина 40 лет, научный сотрудник, 70 кг.

Регулируемые физические затраты:

1. Сон – 8 ч;
2. просмотр научной литературы – 2,8 часов;
3. выполнение научного эксперимента – 4,2 ч;
4. реферирование научной литературы – 2,0 ч;
5. туалет – 0,5 ч;
6. еда – 1,5 ч;
7. езда в транспорте – 1,5ч;

8. чтение – 2ч;

9. хозяйственные работы – 1,0 ч;

10 пассивный отдых – 0,5 ч.

Найти: 1. Величину основного обмена; 2. Определить суточные энергозатраты; 3. Определить КФА и группу интенсивности труда.

2. Критерии оценки

Количество баллов, которое студент может набрать, варьируется от 15 до 30 в зависимости от количества правильных ответов на вопросы теста. Каждый вопрос от 1 до 25 оценивается по 1 баллу.

- Ответ на тест для зачета считается **неудовлетворительным**, если студент не ответил верно, на 13 вопросов из 25 не решил вопрос теста № 26, тогда студент набирает менее 13 баллов из 30 возможных.
- Задание считается выполненным на **пороговом** уровне, если, студент ответил правильно на 15-19 вопросов теста и не решил вопрос теста № 26, оценка составляет 15-19 баллов, соответственно из 30 возможных;
- Задание считается выполненным на **базовом** уровне, если, студент ответил правильно на 20-25 вопрос теста и решил вопрос теста № 26 на 5 баллов и минимум на 2, оценка составляет 20-25 баллов, соответственно из 30 возможных;
- Задание считается выполненным на **продвинутом** уровне, если, студент ответил правильно на 25 вопросов теста и решил вопрос теста № 26 на 5 баллов и минимум на 2, то оценка составляет 28 - 30 баллов, соответственно из 30 возможных.

3. Шкала оценки

4. Таблица 1

5. Правила оценивания зачета

Состав зачета	Оценка в баллах	
	максимальная	зачетная
Вопросы теста с 1 по 25	25	13
Задача вопрос № 26	5	2
Итого	30	15

В данном разделе показана связь оценки за зачете с общей оценкой по дисциплине в таблице 2.

6. Таблица 2

Деятельность студента	Оценка в баллах	
	максимальная	зачетная
Подготовка к занятиям	60	30
Зачет	30	15
Итого	100	50

В общей оценке по дисциплине экзаменационные баллы учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

Зачет считается сданным, если сумма баллов по всем заданиям (подготовка к занятиям, РГЗ, зачет) составляет не менее 50 баллов (из 100 возможных).

В общей оценке по дисциплине баллы за зачет учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

7. Вопросы к зачету по дисциплине «Основы здорового питания»

Зачет проводится в форме индивидуального собеседования с преподавателем.

1. Усвоение белков растительного и животного происхождения. Факторы, влияющие на их усвоение.
2. Энергетические затраты организма. Факторы, влияющие на объем энергозатрат (пол, возраст, интенсивность мышечной работы).
3. Характеристика групп интенсивности труда (1-5 группы). Нормы потребления пищевых веществ.
4. Физиологическая роль белков, критерий оценки их биологической полноценности (метод сравнения с "идеальным белком" - аминокислотный скор).
5. Потребность организма в белке. Доля белков животного происхождения в рационе различных групп населения. Источники белка. Нормы потребления.
6. Рекомендации института питания АМН по нормированию белка. Формула сбалансированного питания Н.А. Покровского.
7. Жиры как источник энергии и пластического материала. Жиры животного и растительного происхождения, характеристика их физиологической ценности.
8. Физиологическое значение полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК). Источники эссенциальных жирных кислот. Норма их потребления.
9. Нормы потребности в жирах в питании различных возрастных групп населения. Влияние избыточного количества жиров в рационе на здоровье человека.
10. Углеводы как источники энергии. Пластическая роль углеводов. Источники углеводов.
11. Значение и доля крахмала в питании человека. Роль пищеварительных волокон в рационе питания. Химическая природа, источники пищеварительных волокон.
12. Нормы потребностей в углеводах для различных групп населения. Доля простых и сложных углеводов в рационе здорового человека.
13. Физиологическая роль витаминов в организме. Водорастворимые витамины (В1, В2, РР, В₆, С), источники, рекомендуемые нормы потребления.
14. Жирорастворимые витамины (А, Д, Е), источники, рекомендуемые нормы потребления.
15. Физиологическая роль минеральных веществ. Макро- (Na, K, Ca, P) и микроэлементы (Fe, Si и др.).
16. Понятие о рациональном питании. Принципы рационального питания. Сбалансированный пищевой рацион.
17. Роль рационального питания в обеспечении здоровья населения и профилактики заболеваний.
18. Режимы питания, и их значение для сохранения здоровья. Связь нарушения режима пи
19. Требования к меню основных приемов пищи (завтрак, обед, ужин) с физиологической точки зрения. Значение ассортимента пищевых продуктов в суточном рационе.
20. Особенности рационального питания детей и подростков. Продукты и блюда, рекомендуемые в питании детей
21. Особенности питания студентов. Физиологическая роль белков животного происхождения, витаминов в питании студентов.
22. Особенности питания учащейся молодежи в ПТУ, колледжах, техникумах. Нормы потребления питательных веществ.
23. Питание лиц пожилого возраста, особенности питания, направленного на профилактику старения. Режим питания.
24. Питание людей умственного труда. Особенности питания при малоподвижном образе жизни.

25. Диетическое питание. Режимы питания. Характеристика продуктов, рекомендуемых для диетического питания. Способы тепловой обработки продуктов, запрещенных для использования в диетическом питании. Характеристика диет 1,2,5,7/10, 8,9,15.
26. Лечебно-профилактическое питание (ЛПП). Характеристика рационов ЛПП: №1, №2, №3. №4, №5. питания с различными заболеваниями.