

Министерство образования и науки Алтайского края
КГБПОУ «Алтайская академия гостеприимства»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА


(общеразвивающая)

«Основы рационального питания»

Барнаул 2021

Согласовано


Зам. директора по ДО

 Л.В. Иванютина

«17» марта 2021 г.

Утверждаю

Директор КГБПОУ «ААГ»

 В.Ф. Косинова

«18» марта 2021 г.



Рассмотрена на заседании

Кафедры ресторанного бизнеса

 А.А. Дунаева

«11» марта 2021 г.

Руководитель
программы:

Колесникова Надежда Павловна, преподаватель

Составители
программы:

Колесникова Надежда Павловна, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1 Общая характеристика программы.....	4
2 Содержание программы.....	6
3 Оценка результатов освоения программы.....	12
4 Организационно-педагогические условия реализации программы...	16
5 Оценочные материалы.....	18

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Настоящая программа представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации дополнительной общеобразовательной программы «Основы рационального питания».

Программа разработана в соответствии с:

-Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства Просвещения РФ № 196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа включает пояснительную записку, основные требования к результатам освоения содержания программы, учебный план, календарный учебный график, содержание разделов программ с кратким описанием тематики, оценку результатов освоения программы, условия реализации программы, формы аттестации и оценочные материалы для обучающихся.

1.2 Цель реализации программы

Формирование знаний и развитие творческих способностей детей и взрослых в области рационального питания и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и эстетическом совершенствовании.

1.3 Планируемые результаты обучения

Программа направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Участвовать в планировании основных показателей производства.

Планировать выполнение работ исполнителями.

Организовывать работу трудового коллектива.

Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями.

Вести утвержденную учетно-отчетную документацию. меть: проводить органолептическую оценку.

1.4 Категория слушателей и требования к уровню подготовки поступающего на обучение

К освоению программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

1.5 Форма обучения

Очная форма обучения.

1.6 Трудоемкость программы

Максимальная учебная нагрузка – 26 часов;

самостоятельное обучение – 6 часов;

обязательная практические занятия – 6 часов.

1.7 Выдаваемый документ

Лица, освоившие образовательную программу и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают сертификат.

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Наименование раздела, темы	Учебная нагрузка, час.						Формы контроля
	Максимальная	в том числе					
		Самостоятельная работа	Аудиторная	из них			
Лекции	Лабораторные работы			Практические занятия, семинары			
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1 Основы рационального питания	25	6	20	13	-	6	
Итоговая аттестация	1	-	1	-	-	1	ДЗ¹
Всего	26	6	20	13	-	7	

¹Дифференцированный зачет.

2.2 Учебно-тематический план

Наименование раздела, темы	Учебная нагрузка, час.						Формы контроля
	Максимальная	в том числе					
		Самостоятельная работа	Аудиторная	из них			
Лекции	Лабораторные работы			Практические занятия, семинары			
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1 Основы рационального питания	25	6	20	13	-	6	
Тема 1.1 Введение. Понятие о рациональном питании	2	-	2	2	-	-	тест
Тема 1.2 Основы питания больного и здорового человека. Физиологическая норма питания различных групп взрослого населения	4	2	2	2	-	-	тест
Тема 1.3 Принципы составления меню обучающихся	4	-	4	2	-	2	ПЗ ²
Тема 1.4 Современное представление о рациональном питании. Просмотр учебного ви-	6	2	4	2	-	2	ПЗ ²

деофильма «Последствия неправильного питания»							
Тема 1.5 Санитарно-эпидемиологические требования к кулинарной обработке блюд и режиму питания подростков	4	-	4	2	-	2	ПЗ ²
Тема 1.6 Лечебно-профилактическое питание. Просмотр учебного видеофильма	4	2	2	2	-	-	опрос
Тема 1.7 Характеристика диет	1	-	1	1	-	-	опрос
Итоговая аттестация	1	-	1	-	-	1	ДЗ¹
Всего	26	6	20	13	-	7	

¹ Дифференцированный зачет.

² Практическое занятие.

2.3 Календарный учебный график

Период обучения ¹	Наименование раздела, темы
Первый день	Раздел 1 Основы рационального питания
	Введение. Понятие о рациональном питании
Второй день	Основы питания больного и здорового человека. Физиологическая норма питания различных групп взрослого населения
Третий день	Принципы составления меню обучающихся
Четвертый день	Практическая работа № 1. Составление меню
Пятый день	Современное представление о рациональном питании, Просмотр учебного видеофильма «Последствия неправильного питания»
Шестой день	Практическая работа № 2. Расчет калорийности
Седьмой день	Санитарно-эпидемиологические требования к кулинарной обработке блюд и режиму питания подростков
Восьмой день	Практическая № 3. Определение химического состава блюда
Девятый день	Лечебно-профилактическое питание. Просмотр учебного видеофильма
Десятый день	Характеристика диет. Итоговая аттестация: дифференцированный зачет.

¹ Даты обучения будут определены при наборе группы на обучение.

2.4 Рабочая программа «Основы рационального питания»

Цель: обеспечить получение глубоких знаний обучающихся в области рационального питания.

Задачи:

- изучить основы питания больного и здорового человека;
- ознакомиться с физиологической нормой питания различных групп взрослого населения;
- анализировать рабочую ситуацию, нести ответственность за результаты своей работы;
- осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

Обучающийся должен *знать*:

- роль пищи для организма человека;
- основные процессы обмена веществ в организме;
- суточный расход энергии;
- состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;
- роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;
- усвояемость пищи, влияющие на нее факторы; понятие рациона питания;
- суточную норму потребности человека в питательных веществах;
- нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;
- назначение лечебного и лечебно-профилактического питания; методики составления рационов питания.

Обучающийся должен *уметь*:

- проводить оценку качества пищевого сырья и продуктов;
- рассчитывать энергетическую ценность блюд;
- составлять рационы питания для различных категорий потребителей;

Структура и содержание рабочей программы

Общая трудоемкость программы составляет 26 часов, из них внеаудиторная самостоятельная работа - 6 часов, практические занятия – 6 часов.

Наименование раздела, темы	Учебная нагрузка, час.						Формы контроля
	Максимальная	в том числе					
		Самостоятельная работа	Аудиторная	из них			
Лекции	Лабораторные работы			Практические занятия, семинары			
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1 Основы рационального питания	25	6	20	13	-	6	
Тема 1.1 Введение. Понятие о рациональном питании	2	-	2	2	-	-	тест
Тема 1.2 Основы питания больного и здорового человека. Физиологическая норма питания различных групп взрослого населения	4	2	2	2	-	-	тест
Тема 1.3 Принципы составления меню обучающихся	4	-	4	2	-	2	ПЗ ²
Тема 1.4 Современное представление о рациональном питании. Просмотр учебного видеофильма «Последствия неправильного питания»	6	2	4	2	-	2	ПЗ ²
Тема 1.5 Санитарно-эпидемиологические требования к кулинарной обработке блюд и режиму питания подростков	4	-	4	2	-	2	ПЗ ²
Тема 1.6 Лечебно-профилактическое питание. Просмотр учебного видеофильма	4	2	2	2	-	-	опрос
Тема 1.7 Характеристика диет	1	-	1	1	-	-	опрос
Итоговая аттестация	1	-	1	-	-	1	ДЗ¹
Всего	26	6	20	13	-	7	

¹ Дифференцированный зачет.

² Практическое занятие.

Тема 1.1 Введение. Понятие о рациональном питании

Введение. Понятие о рациональном питании. Рациональное питание как необходимый принцип здорового образа жизни. Процессы ассимиляции и диссимиляции. Обмен веществ и энергетическая ценность питания. Адекватность и сбалансированность питания, усвояемость и насыщаемость пищи, принципы правильного режима питания. Принципы рационального питания. Вкусовые и обонятельные ощущения. Стандартные вкусовые вещества. Влияние вкуса и запаха на аппетит и качество продукции и блюд.

Тема 1.2 Основы питания больного и здорового человека

Основы питания больного и здорового человека. Принципы рационального питания: питание больного и здорового человека. Характеристика питания детей, подростков, спортсменов и людей пожилого возраста. Особенности питания людей в различных климатических зонах. Процессы, характеризующие растущий организм. Роль белков в питании детей, потребность, источники. Роль жиров в питании детей, потребность, источники. Роль углеводов в питании детей, потребность, источники. Роль витаминов в питании детей, потребность, источники. Роль минеральных веществ в питании детей, потребность, источники.

Режим питания различных возрастных групп детей и подростков. Процессы, характеризующие старение организма. Роль основных веществ в питании лиц пожилого возраста. Режим питания лиц пожилого возраста.

Питание населения Севера. Питание населения южных районов. Питание городского и сельского населения.

Самостоятельная работа обучающихся

Подготовка презентации о достижениях и принципах сферы рационального питания.

Тема 1.3 Принципы составления меню обучающихся

Правила расчета рационов. Определение соотношений основных пищевых веществ в рационе. Количественный принцип рационального питания. Суточные энерготраты. Виды энерготрат. Расчет калорийности суточного рациона питания. Калорические коэффициенты белков, жиров, углеводов, рациональное распределение обеспечения калорийности рациона макронутриентами.

Основной обмен. Факторы, влияющие на его величину. Сбалансированность питания, его показатели. Основные показатели режима питания, влияние их на здоровье обучающихся. Особенности питания школьников. Особенности питания детей в подростковом возрасте.

Принципы составления меню обучающихся.

Практическое занятие №1

Составление меню.

Тема 1.4 Современное представление о рациональном питании.

Современное представление о рациональном питании. Просмотр учебного фильма «Последствия неправильного питания». Показатели количественного соотношения пищевых веществ в рационе. Характеристика «физиологических потребностей в основных пищевых веществах и энергии» взрослого трудоспособного человека. Сбалансированность пищевого рациона. Показатели режима питания. Функциональные пищевые вещества и их роль. Рациональное (оптимальное питание). Функциональное питание.

Вегетарианство. Раздельное питание. Сыроедение.

Практическое занятие №2

Расчет калорийности

Самостоятельная работа обучающихся

Подготовка презентации о теориях питания.

Тема 1.5 Санитарно-эпидемиологические требования к кулинарной обработке блюд и режиму питания подростков

Лечебно-профилактическое питание. Просмотр учебного видеофильма. Особенности лечебно-профилактического питания. Обсуждение учебного фильма.

Обработка блюд: Субпродукты. Домашняя птица. Дичь. Санитарные правила. Рыба. Крупы и сыпучие продукты. Яичные продукты. Молоко и молочные продукты. Овощи.
Самостоятельная работа обучающихся

Поиск информации в интернете для сообщения по теме особенности организации лечебно-профилактического питания.

Тема 1.7 Характеристика диет

Характеристика диет. Виды диет. Показания к диетам. Самые распространенные диеты в современном мире. Диетотерапия. Последствия диет. Альтернативы диетам для коррекции. Определение понятия диеты. Характеристика основных принципов рационального режима питания. Описание традиционной номерной системы лечебных диет Певзнера. Анализ наиболее распространенных специфических видов питания. Анализ сущности безуглеводных диет. Выявление уровня информированности студентов о видах диет и последствиями влиянием на организм. Расчет избыточной массы тела у студентов. Оптимальные рекомендации по поддержанию нормального веса.

Итоговая аттестация: дифференцированный зачет.

3. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1 Формы аттестации

Текущий контроль знаний, обучающихся ведется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения изделий в ходе практической работы, соблюдения технологии изготовления изделия; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путем итогового обсуждения, анализа выполненных работ.

Итоговая аттестация - процедура, проводимая с целью установления уровня знаний, обучающихся с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам освоения образовательной программы, проводится в форме дифференцированного зачета.

Для проведения итоговой аттестации программы разработаны оценочные материалы.

Оценочные материалы для дифференцированного зачета соответствуют целям и задачам программы подготовки специалиста, учебному плану и обеспечивают оценку качества общепрофессиональных и профессиональных компетенций, приобретаемых обучающимся.

3.2. Оценка результатов освоения программы

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, фронтального опроса, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Предмет оценивания (компетенции)	Объект оценивания (навыки)	Показатель оценки (знания, умения)	Методы оценки
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. Принимать решения в стандартных	Участвовать в планировании основных показателей производства. Планировать выполнение работ исполнителями. Организовать работу трудового коллектива. Контролировать ход и оценивать результаты вы-	уметь: -проводить оценку качества пищевого сырья и продуктов; -рассчитывать энергетическую ценность блюд; - составлять рационы питания для различных категорий потребителей; знать: -роль пищи для организма человека; -основные	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, Фронтальный опрос выполнении домашних работ, опроса, результатов внеауди-

<p>и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p> <p>Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>полнения работ исполнителями.</p> <p>Вести утвержденную учетно-отчетную документацию.</p>	<p>процессы обмена веществ в организме;</p> <ul style="list-style-type: none"> -суточный расход энергии; -состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания; -роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания; - усвояемость пищи, влияющие на нее факторы; понятие рациона питания; - суточную норму потребности человека в питательных веществах; -нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения; -назначение лечебного и лечебно-профилактического питания; методики составления рационов питания. 	<p>торной самостоятельной работы обучающихся</p> <p>И других видов текущего контроля.</p>
--	--	--	---

3.3. Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения программы осуществляется преподавателем в процессе оценки тестов, практических занятий, лабораторных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Критерии оценки для теста:

Оценка	Критерии
«Отлично»	85 – 100 % правильных ответов
«Хорошо»	70 – 84 % правильных ответов
«Удовлетворительно»	55 – 69 % правильных ответов
«Неудовлетворительно»	< 55 % правильных ответов

Критерии оценки качества выполнения практического задания:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил материал, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с практическими задачами и вопросами, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Работа оформляется аккуратно, в наиболее оптимальной для фиксации результатов форме;

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, правильно применяет теоретические знания при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения. Могут быть неточности и небрежности в оформлении результатов работы;

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно, допущены ошибки, которые оказали существенное влияние на итоговые показатели.

Критерии оценки качества выполнения дифференцированного зачета.

Оценка «отлично» ставится обучающемуся, который демонстрирует высокий уровень усвоения материала, предусмотренного программой; демонстрирует уровень знаний и умений, позволяющих решать типовые ситуационные задачи; владеет научной терминологией согласно темам; обоснованно, четко, полно излагает ответ; отвечает на дополнительные вопросы; обладает достаточно высоким уровнем информационно - коммуникативной культуры;

при ответе на вопросы по зачетной теме не допускают ошибок и неточностей в изложении материала.

Оценка «хорошо» ставится обучающему, который показывает прочные знания материала, предусмотренного программой; допускает неточности в обоснованности ответа при решении типовых ситуационных задач; владеет научной терминологией согласно темам; отвечает на дополнительные вопросы; при ответе на вопросы по зачетной теме допускает неточности в изложении материала.

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, который показывает знания только основного программного материала; в научной терминологии согласно темам допускает ошибки; допускает ошибки в обоснованности ответа при решении ситуационных задач; при ответе на дополнительные вопросы допускает неточности.

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который: показывает фрагментарные знания основного программного материала; не владеет всей научной терминологией; демонстрирует обрывочные знания теории и практики по материалу; не могут решить знакомую проблемную ситуацию даже при помощи преподавателя.

Критерии оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических работ;
- обоснованность, логичность и четкость изложения ответа;
- умение аргументировать ответ;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

4 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Учебная аудитория	Лекция	Комплект нормативной документации. Наглядные пособия (схемы, таблицы). Персональный компьютер, с программным обеспечением Microsoft Office Power Point, мультимедиапроектор.
	Практические занятия	Комплект нормативной документации. Наглядные пособия (схемы, таблицы). Персональный компьютер, с программным обеспечением Microsoft Office Power Point, мультимедиапроектор.
	Итоговая аттестация	Комплект нормативной документации. Наглядные пособия (схемы, таблицы). Персональный компьютер, с программным обеспечением Microsoft Office Power Point, мультимедиапроектор.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная литература:

1 Матюхина, З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии : учебник / З. П. Матюхина. - 10-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 256 с. - (Профессиональное образование).

Дополнительная литература:

2 ГОСТ Р 50763 – 2007 Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия. – Введ. 27.12.2007. – М.: Стандартиформ, 2008. – 12с.

3 СанПин 2.1.4.1074-01 Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого снабжения.

4 СанПиН 2.3.2.1324-03. Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов. – Введ. 25.06.2003. – М.: Минздрав России, 2002. – 11с.

5 СанПин 2.3.3.1078-01 Гигиенические требования к качеству и безопасности пищевых продуктов. – Введ. 25.06.2001. – М.: Минздрав России, 2000. – 15с.

Интернет-ресурсы:

- 6 Физиология питания Режим доступа:
<http://www.studmed.ru/view/drozdova-tm-uchebnoe-posobie>
- 7 Основы физиологии питания Режим доступа : [https : // studref. Com /404392 /meditsina/ osnovy_ fiziologii_ pitaniya](https://studref.com/404392/meditsina/osnovy_fiziologii_pitaniya)

4.3 Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляется преподавателями ПЦК (кафедры) ресторанного бизнеса КГБПОУ «Алтайская академия гостеприимства», имеющими высшее профессиональное образование и стаж работы не менее 1 года.

5.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Задания для текущей аттестации

Тест

1. Диета №12 назначается при:
 - ✓ заболеваниях ЦНС;
 - заболеваниях крови
2. Диета №11 назначается больным:
 - ✓ туберкулезом
 - инфекционными заболеваниями
3. Вес Нетто продуктов составляет:
 - ✓ вес после холодной обработки
 - вес без холодной обработки
4. Производственный контроль на пищеблоке проводит:
 - ✓ диетсестра
 - шеф-повар
 - работник Роспотребнадзора
5. Ежедневное меню раскладка составляется:
 - ✓ диетсестрой
 - ✓ шеф-поваром
 - администрацией
 - кладовщиком
6. Ежедневная меню раскладка должна быть подписана:
 - ✓ главным врачом
 - бухгалтером
 - дежурным врачом
7. Принцип диетотерапии при заболеваниях ЖКТ:
 - ✓ дробное питание
 - ✓ малый объем порций
 - горячее питание
 - холодное питание
8. Бракераж готовой продукции на пищеблоке проводится:
 - ✓ бракеражной комиссией
 - бухгалтером по питанию
 - старшими медсестрами
9. За проведением проф. мед. осмотров на пищеблоке следит:
 - ✓ диетсестра
 - шеф-повар
10. Категории мяса говядины рекомендованные для питания больных:
 - ✓ I и II категории
 - тощее
11. Виды растительного масла рекомендуемые при заболеваниях ЖКТ:

- ✓ оливковое
 - ✓ льняное
 - подсолнечное
12. Вид каши исключаемые из питания при заболеваниях кишечника:
- манная молочная
 - овсяная молочная
 - ✓ кукурузная молочная
13. Готовность блюд из рыбы определяется по:
- времени готовки
 - ✓ отсутствию розоватого цвета мяса у кости.
14. Срок хранения мяса охлажденного на пищеблоке составляет:
- 10 суток
 - ✓ 3-е суток
 - 5-ро суток
15. Готовая пища может храниться во время раздачи на мармите:
- ✓ 2 часа
 - 3 часа
 - 6 часов.

ТЕСТ

1. Какие три аминокислоты относятся к лимитирующим?
- а) валин, лизин, фенилаланин
 в) триптофан, изолейцин, лейцин
 с) лизин, метионин, триптофан d) лизин, метионин, треонин
2. Какой витамин, препятствующий образованию перекисей, отсутствует в жире рыб ? а) А в) С с) К d) Е
3. Дефицит какого макроэлемента обнаруживается у абсолютных вегетарианцев ?
- а) Кальция в) Калия с) Натрия d) Магния
4. Какин продукты не рекомендуется употреблять при метеоризме ?
- а) рыба, капуста брокколи, творог в) мясо, свекла, брюссельская капуста
 с) картофель, белокочанная капуста, виноград d) йогурт, кофе, цветная капуста.
- Недостаток какой аминокислоты приводит к нарушению синтеза гемоглобина ? а) оксипролин в) валин с) фенилаланин d) изолейцин
6. Какие продукты являются лучшими источниками легкоусвояемого кальция ? а) мясные в) молочные с) бобовые d) фрукты
7. Усвояемость белков каких продуктов является наивысшей ?
- а) яиц в) овощей с) круп d) мяса
8. Какая группа БАД, весьма близка к лекарственным препаратам ?
- а) нутрицевтики в) парафармацевтики с) эубиотики
9. Какова суточная потребность взрослого человека в белке ?
- а) 180-200 г в) 80-120 г с) 240-280 г d) 40 -80 г
10. Какие продукты препятствуют всасыванию железа ?

- а) мясо, молоко, рыба в) молоко, чай, жиры с) жиры, кофе, мясо d) фрукты, рыба, молоко
11. Какие пищевые вещества в большей степени влияют на вкусовые свойства пищи ?
- а) белки в) жиры с) углеводы
12. Какие жирные кислоты обладают наиболее выраженными биологическими свойствами ?
- а) насыщенные в) ненасыщенные с) полиненасыщенные
13. Избыточная масса тела возникает при
- а) положительном энергетическом балансе в) отрицательном энергетическом балансе
14. Какие растительные белки по сбалансированности своих аминокислот близки к животным белкам ?
- а) белки моркови в) белки картофеля с) белки сои d) белки свеклы
15. Какая из трех основных полиненасыщенных жирных кислот является наиболее биологически активной ?
- а) линолевая в) линоленовая с) арахидоновая
16. В каких продуктах находится наибольшее количество полиненасыщенных жирных кислот ?
- а) в мясных продуктах в) в сливочном масле с) в молочных продуктах d) в растительных маслах
17. Какое вещество оказывает существенное регулирующее влияние на обмен холестерина в организме ?
- а) лизин в) лецитин с) гликоген
18. Какие жиры лучше усваиваются ?
- а) с температурой плавления меньше 36°C в) с температурой плавления больше 36°C
19. В каких продуктах наибольшее количество фосфатидов ?
- а) в мясных продуктах в) в рафинированных маслах с) в овощах d) в сырых растительных маслах
20. Удельный вес жиров от энергетической ценности суточного рациона должен составлять
- а) 5-10% в) 25-30% с) 40-50% d) 15-20%
21. Какой из сахаров обладает наиболее сладким вкусом ?
- а) глюкоза в) фруктоза с) сахароза d) лактоза.
22. С какими элементами необходимо оптимальное соотношение кальция для его наилучшего усвоения ?
- а) с натрием и калием в) с железом и медью с) с фосфором и магнием d) с железом и калием
23. Какие вещества в составе углеводов играют значительную роль в двигательной и секреторной функции кишечника ?
- а) глюкоза и фруктоза в) крахмал и гликоген с) клетчатка и пектиновые вещества d) глюкоза и пектиновые вещества
24. Какой из углеводов наиболее быстро усваивается в организме ?
- а) крахмал в) глюкоза с) фруктоза d) гликоген

25. На сколько групп по интенсивности труда, а следовательно и по необходимой калорийности суточного рациона поделено трудоспособное население? а) на четыре в) на пять с) на шесть
26. Какие продукты в наибольшей степени повышают основной обмен? а) мясные в) ягоды с) овощи д) фрукты
27. Какую основную функцию выполняют витамины в организме?

Задания для практических работ

Расчет калорийности

1) Рассчитать калорийность блюда «Рыба жареная в тесте» и заполнить таблицу 1.

- рассчитать энергетическую ценность белков, жиров, углеводов в 100 г продукта по формулам:

1. $E_{\text{белков}} = \text{белок (г)} \times 4 \text{ ккал}$

2. $E_{\text{жиров}} = \text{жиры (г)} \times 9 \text{ ккал}$

3. $E_{\text{углеводов}} = \text{углеводы (г)} \times 3,75 \text{ ккал}$

- рассчитать энергетическую ценность белков в продуктах, входящих в состав блюда «Рыба жареная в тесте» (столбец 1 таблицы). Для этого необходимо число, рассчитанное по формуле 1 умножить на массу продукта (столбец 2) и полученное произведение разделить на 100. Результат записать в таблицу (столбец 4).

- Рассчитать энергетическую ценность жиров в продуктах, входящих в состав блюда «Рыба жареная в тесте» (столбец 1). Для этого необходимо число, рассчитанное по формуле 2 умножить на массу продукта (столбец 2) и полученное произведение разделить на 100. Результат записать в таблицу (столбец 6).

- Рассчитать энергетическую ценность углеводов в продуктах, входящих в состав блюда «Рыба жареная в тесте» (столбец 1). Для этого необходимо число, рассчитанное по формуле 3 умножить на массу продукта (столбец 2) и полученное произведение разделить на 100. Результат записать в таблицу (столбец 8).

- Рассчитать энергетическую ценность белков блюда «Рыба жареная в тесте». Для этого необходимо сложить все полученные результаты в столбце. Результат записать в строку «Итого».

- Рассчитать калорийность готового блюда. Для этого необходимо сложить все полученные результаты в строке «Итого» (столбцы 4, 6, 8).

Таблица 1 - Рецепт и химический состав продуктов блюда «Рыба в тесте жареная»

2) Рассчитать калорийность блюда «Жаркое куриное с грибами»

Контрольные вопросы:

1. Какие основные процессы обмена веществ в организме?
2. Назовите энергетическую ценность основных пищевых веществ.
3. Какова роль белков, жиров, углеводов в питании человека?
4. Чем определяется качество пищевого белка?
5. Назовите нормы потребления основных пищевых веществ.

Задания для итоговой аттестации

Вопросы к итоговой аттестации

1. Понятие «рациональное питание».
2. Значение рационального питания для здоровья и нормальной жизнедеятельности организма.
3. Основные принципы рационального питания взрослого трудоспособного населения.
4. Нормы физиологических потребностей в основных пищевых веществах и энергии населения России.
5. Белки – роль и функции в организме.
6. Классификация белков, аминокислотный состав белков
7. Углеводы – роль и функции в организме
8. Классификация углеводов
9. Усвояемость углеводов
10. Жиры – роль и функции в организме.
11. Классификация жиров.
12. Витамины – роль и функции в организме.
13. Классификация витаминов.
14. Витаминоподобные вещества.
15. Антивитамины.
16. Минеральные вещества – роль и функции в организме.
17. Классификация минеральных веществ.
18. Вода – роль и функции в организме
19. Классификация взрослого населения в зависимости от физической активности

20. Количественный принцип рационального питания. Суточные энергозатраты. Виды энергозатрат. Расчет калорийности суточного рациона питания
21. Калорийные коэффициенты белков, жиров, углеводов, рациональное распределение обеспечения калорийности рациона макроэлементами.
22. Основной обмен. Факторы, влияющие на его величину.
23. Сбалансированность питания, его показатели.
24. Основные показатели режима питания, влияние их на здоровье человека.
25. Органолептические показатели пищевых продуктов.
26. Маскирование вкуса и запаха.
27. Основные вкусовые вещества
28. Основные вещества для определения обонятельной чувствительности.
29. Правила проведения сенсорной оценки продуктов питания
30. Требования к сенсорной лаборатории

.....