

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 23.09.2025 18:01:07

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f5846c42a15ee061

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования**

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г.Пятигорске

Отделение СПО Школы Кавказского гостеприимства

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель ПЦК

С.С.Луста

«__» _____ 20__ г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

По дисциплине	Физиология питания
Специальность	19.02.10. Технология продукции общественного питания
Форма обучения	очная
Учебный план	2020
Объем занятий: Итого	58 ч.,
В т.ч. аудиторных	36 ч.
Лекций	24 ч.
Практических занятий	12 ч.
Самостоятельной работы	22 ч

Дата разработки:

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования**
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г.Пятигорске
Отделение СПО Школы Кавказского гостеприимства

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель ПЦК
С.С.Луста

«__» _____ 20__ г.

**Комплект задания для контрольных работ
по дисциплине Физиология питания**

**Контрольный срез № 1
Вариант № 1**

1. Роль питания в жизнедеятельности организма человека.
2. Роль углеводов в организме человека.
3. Строение пищеварительной системы человека, ее функции.
4. Характеристика пищевых моно- и дисахаридов.
5. Характеристика пищевых полисахаридов.
6. Особенности питания спортсменов. Составить пищевой рацион для питания спортсменов.
7. Биологическая ценность жиров. Норма жиров в питании, удельный вес растительных и животных жиров.
8. Общие принципы диетического питания.
9. Полиненасыщенные жирные кислоты, их биологическая роль, пищевые источники.
10. Характеристика основных диет.

Вариант № 2

1. Основные причины, обуславливающие нарушение обмена веществ в организме человека.
2. Строение и функции ротовой полости.
3. Взаимосвязь обмена углеводов и жиров в организме человека.
4. Строение и функции желудка.
5. Причины нарушения обмена углеводов в организме, симптомы и профилактика.
6. Холестерин. Участие его в обмене веществ. Источники холестерина в рационе.
7. Основы лечебно-профилактического питания. Основные рационы.
8. Лечебно - профилактическое питание. Состав и назначение рационов.
9. Гормоны пищеварительного тракта и их роль в процессе пищеварения.
10. Особенности питания детей и подростков.

**Контрольный срез № 2
Вариант № 1**

1. Авитаминозы, причины возникновения, симптоматика, профилактика.
2. Вода, ее биологическая роль в организме.
3. Строение и функции толстого кишечника.

4. Витамин «С», его значение в обмене веществ, источники. Проявление
5. Значение .витамина «С» в обмене веществ, его источники. Проявление недостаточности и избыточности витамина «С» в организме человека.
6. Токсичные вещества, образуемые при избыточной тепловой обработке, их влияние на организм человека, меры профилактики.
7. Роль витаминов в организме. Источники витаминов.
8. Рационы питания людей физического труда.
9. Пути удовлетворения потребностей пожилых людей в пищевых веществах.
10. Рекомендуемые средние нормы белков, жиров и углеводов в суточном рационе.

Вариант № 2

1. Химико-физиологические изменения пищи в процессе пищеварения.
2. Факторы, влияющие на сохранность витаминов в продуктах питания, их усвоение организмом.
3. Регуляция пищевого поведения: голод, насыщение, аппетит.
4. Гормоны пищеварительного тракта и их роль в процессе пищеварения.
5. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения.
Топография расположения органов пищеварения.
6. Строение и функции ротовой полости.
7. Строение и функции пищевода.
8. Строение и функции желудка.
9. Состав желудочного пищеварительного сока.
10. Строение и функции тонкого кишечника.
Пути улучшения пищевой ценности продукции.
11. Принципы подбора ассортимента продуктов и кулинарных изделий для разливных групп населения.

1. Критерии оценивания компетенций

- Оценка «отлично» выставляется студенту, если 90 – 100% правильных ответов
Оценка «хорошо» выставляется студенту, если 70 – 90% правильных ответов
Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если 50 – 70% правильных ответов
Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если менее 50% правильных ответов

Составитель _____ Хапчаева М.Б.
(подпись)

« ____ » _____ 20 ____ г.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования**
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г.Пятигорске
Отделение СПО Школы Кавказского гостеприимства

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель ПЦК
С.С.Луста

«__» _____ 20__ г.

Вопросы для собеседования
по дисциплине Физиология питания

Тема 1. Введение. Эколого-медицинские основы питания современного человека.

1. История и эволюция вопросов питания человека.
2. Современные представления о вопросах обеспечения и сохранения здоровья человека..
3. Факторы, определяющие среднюю продолжительность жизни современного человека
4. Роль питания в поддержании здоровья и в возникновении болезней «цивилизации».
5. Значение для профессиональной деятельности основных сведений об анатомии и физиологии систем организма, связанных с питанием

Тема 2. Анатомо-физиологические и биохимические основы пищеварения и регуляции гомеостаза человека.

1. Топография расположения органов пищеварения.
2. Строение и функции ротовой полости.
3. Строение и функции пищевода.
4. Строение и функции желудка.
5. Состав желудочного пищеварительного сока.
6. Строение и функции тонкого кишечника.
7. Состав кишечного сока двенадцатиперстной кишки.
8. Пищеварение и всасывание в двенадцатиперстной кишке.
9. Строение и функции толстого кишечника.
10. Роль печени в процессе пищеварения.
11. Роль поджелудочной железы в процессе пищеварения.
12. Изменение пищевых веществ в желудочно-кишечном тракте по мере их продвижения от ротовой полости до анального отверстия.
13. Понятия диссимилиация и ассимиляция
14. Состав и функции нормальной микрофлоры пищеварительного тракта человека.
15. Строение и функции нервной системы человека
16. Строение головного мозга человека.
17. Строение спинного мозга человека.
18. Строение эндокринной системы человека.
19. Гормоны, участвующие в процессе пищеварения.

Тема 3. Нейрогуморальная регуляция процесса пищеварения в различных отделах пищеварительного тракта.

1. Участие нервной системы в процессе пищеварения.
2. Участие гуморальной системы в процессе пищеварения.
3. Нейрогуморальная регуляция процесса пищеварения в ротовой полости.
4. Нейрогуморальная регуляция процесса пищеварения в желудке.
5. Нейрогуморальная регуляция процесса пищеварения в тонком кишечнике.

Тема 4. Белки, их источники, функции, энергетическая, пластическая ценность.

1. Энергетический обмен в организме.
2. Строение и значение для организма человека белков, их энергетическая и пластическая ценность.
3. Суточные нормы потребления белков.
4. Белки животного и растительного и нетрадиционного происхождения
5. Аминокислотный состав белков
6. Белково-калорийная недостаточность.

Тема 5. Углеводы, их источники, функции, энергетическая, пластическая ценность.

1. Простые и сложные углеводы.
2. Пищевая ценность углеводов.
3. Энергетическая ценность углеводов.
4. Гликемический индекс углеводов.
5. Суточные нормы потребления углеводов.

Тема 6. Жиры, их источники, функции, энергетическая, пластическая ценность.

1. Классификация жиров пищи
2. Функция жиров в организме.
3. Жирные кислоты, их значение в организме.
4. Значение ненасыщенных жирных кислот в питании человека.
5. Холестерин, его роль в организме человека.
6. Энергетическая ценность жиров.

Тема 7. Витамины. Минеральные соединения. Пищевая ценность основных продуктов питания.

1. Классификация витаминов
2. Понятия гипо- и авитаминоз.
3. Роль в организме и источники витамина «А».
4. Роль в организме и источники витамина «С».
5. Роль в организме и источники витамина «Д».
6. Роль в организме и источники витаминов группы «В».
7. Физиологическая функция основных макро- и микроэлементов
8. Физико-химические особенности воды и ее роль для жизнедеятельности организма.

Тема 8. Принципы сбалансированного питания.

1. Краткая характеристика состава и пищевой ценности продуктов из зерна.
2. Краткая характеристика состава и пищевой ценности продуктов из мяса.
3. Краткая характеристика состава и пищевой ценности продуктов из молока.
4. Краткая характеристика состава и пищевой ценности продуктов из овощей и фруктов
5. Краткая характеристика состава и пищевой ценности продуктов из яиц.
6. Краткая характеристика состава и пищевой ценности продуктов из рыбы.
7. Современная пирамида здорового питания и принципы ее конструирования
8. Рекомендуемые суточные нормы потребления пищевых компонентов.
9. Определение понятий рациональное, оптимальное питание.

Тема 9. Принципы составления рационов питания для различных групп населения.

1. Основные принципы сбалансированного питания.

2. Режим питания.
3. Рекомендуемые нормы потребления пищевых веществ для детей и подростков.
4. Рекомендуемые нормы потребления пищевых веществ для студентов.
5. Рекомендуемые нормы потребления пищевых веществ для спортсменов.
6. Рекомендуемые нормы потребления пищевых веществ для людей пожилого возраста.
7. Принципы комплектации блюд для отдельных приемов пищи.
8. Пути обеспечения сбалансированности рационов в предприятиях общественного питания.
9. Пути улучшения пищевой ценности продукции.
10. Принципы подбора ассортимента продуктов и кулинарных изделий для разливных групп населения.

Тема 10. Основные загрязнители пищевых продуктов, их источники, химико-токсикологическая характеристика.

1. Классификация и краткая характеристика пищевых добавок.
2. Определение понятий – биологически активные пищевые добавки.
3. Требования безопасности к технологическим пищевым добавкам.
4. . Понятие токсикант, токсины, контаминанты, их источники, профилактика загрязнения пищевых продуктов.

Критерии оценивания компетенций

1. Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если выставляется студенту, если в процессе проведения собеседования он показывает исчерпывающе знания, последовательно, четко и логически стройно излагает материал; использует в ответе дополнительный материал; анализирует полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.
2. Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.
3. Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.
4. Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он допускает существенные ошибки, необходимые практические компетенции не сформированы.

Составитель _____ Хапчаева М.Б.
(подпись)

« ____ » _____ 20 г.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования**
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г.Пятигорске
Отделение СПО Школы Кавказского гостеприимства

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель ПЦК
С.С.Лушта

_____ 20__ г.
«__» _____

Фонд тестовых заданий
по дисциплине Физиология питания

Тема 1. Введение. Эколого-медицинские основы питания современного человека.

Вариант 1

Задание 1. Какая основная система обеспечивает приспособление организма к условиям внешней среды:

- нейрогуморальная
- пищеварительная
- выделительная

Задание 2. Что изучает физиология?

- функции и процессы, протекающие в организме
- внешнее строение организма
- механизмы приспособления организма к внешней среде.

Задание 3. Что подразумевается под понятием – питание

- поступление питательных веществ в организм
- процессы, протекающие в организме
- поступление и выделения веществ из организма.

Задание 4. Что изучает физиология питания?

- влияние пищи на организм человека
- влияние факторов внешней среды на организм человека.
- Влияние токсикантов на организм человека.

Вариант 2

Задание 1. Какое количество калорий человека тратит в течении суток?

- 3000-6000
- 1000 – 1500
- 5000-6000

Задание 2. Что такое – пищеварение?

- ферментативное разрушение питательных веществ в желудочно-кишечном тракте
- нейрогуморальная регуляция разрушения питательных веществ.
- прохождение пищи по желудочно-кишечному тракту

Задание 3. Какие продукты считаются безвредными?

- те которые или совсем не содержат ядовитые вещества или содержат, но в пределах соответствующих ПДК

те, которые совсем не содержат ядовитых веществ

те, которые отвечают санитарно-гигиеническим нормам

Задание 4. Какие соединения считаются токсичными?

любые химические соединения негативно влияющие на здоровье и работоспособность человека.
химические соединения несвойственные природе
синтетические химические соединения.

Вариант 3. В течение своей жизни человек потребляет количество пищи, примерно в превышающее вес его тела примерно в

Задание 1.

1400 раз

50 раз

10 раз

Задание 2. К заболеваниям, обусловленным неправильным рационом относятся
пеллагра

грипп

ишемия.

Задание 3. К заболеваниям, вызванным количественными изменениями в содержании питательных веществ в рационе относятся

ожирение

сердечнососудистые заболевания

нервные заболевания.

Задание 4. Холестерин накапливается при нарушении обмена
жирового

углеводного

белкового

Тема 2. Анатомо-физиологические и биохимические основы пищеварения и регуляция гомеостаза человека.

Вариант 1.

Задание 1. Какие органы входят в состав желудочно-кишечного тракта?

ротовая полость, пищевод, желудок тонкий кишечник, толстый кишечник

ротовая полость, пищевод, желудок тонкий кишечник, толстый кишечник, поджелудочная железа, печень

ротовая полость, пищевод, желудок тонкий кишечник, толстый кишечник, поджелудочная железа, печень, селезенка.

Задание 2. Желудочный сок состоит из:

слизи, соляной кислоты, пепсина, липазы

амилазы, лизоцима, желчи

жирных кислот, уксусной кислоты, слизи

Задание 3. Эмульгированные жиры находятся в следующих продуктах:

молоко

майонез

сливочное топленое масло, соевое масло

свиной жир, подсолнечное масло.

Задание 4. Возникновение чувства голода связано с :

снижением концентрации глюкозы в крови

сокращением стенок пустого желудка

повышением концентрации глюкозы в крови, обезвоживанием организма

снижением осмотической концентрации крови

Вариант 2

Задание 1 Основными раздражителями желудочных желез являются:

пища, условные сигналы, ранее сочетавшиеся с ее приемами

вода, физическая нагрузка

факторы внешней среды.

Задание 2 Сильными стимуляторами желудочной секреции являются:

бульоны (мясные, рыбные, грибные), черный хлеб, жаренные мясные блюда

свежий белый хлеб, какао, чай

творог, паровое мясо

Задание 3 Торможение желудочной секреции вызывают:

Жиры, плохо пережеванная пища

Кофе, напитки, содержащие CO₂

отрубной хлеб, алкоголь в небольшом количестве

Задание 4. Лактоза коровьего молока расщепляется в :

тонком кишечнике

толстом кишечнике

желудке

Вариант 3.

Задание 1. Печень выполняет следующие функции в организме:

участие в процессе пищеварения, обезвреживание токсических соединений

измельчение пищи, всасывание воды

синтез витамина С, выделение воды.

Задание 2. Расщепление сахарозы происходит в:

тонком кишечнике

ротовой полости

желудке

Задание 3. Пепсин образуется в:

желудке

поджелудочной железе

ротовой полости

Задание 4. Какое вещество выделяется с желчью:

холестерин

фосфатиды

глицерин

Тема 3. Нейрогуморальная регуляция процесса пищеварения в различных отделах пищеварительного тракта.

Вариант 1.

Задание 1. Отделами центральной нервной системы являются:

головной и спинной мозг

головной и спинной мозг

парасимпатическая и симпатическая нервная система

Задание 2. Пути, по которым импульсы поступают в мозг, называются:

афферентными

эфферентными

ассоциативными

Задание 3. Совокупность рефлекторных реакций включает:

безусловные и условные рефлексы

пищевые, оборонительные, ориентировочные и другие рефлексы

первую и вторую сигнальные системы

Задание 4. В поддержании гомеостаза решающую роль играет:

эндокринная система

нервная система

кровь и лимфа

Вариант 2.

Задание 1. Признаком нарушения функции щитовидной железы является:

тиреотоксикоз

сахарный диабет

гигантизм

Задание 2. Нервная и эндокринная системы непосредственно взаимодействуют между собой:

в области гипоталамуса

в коре головного мозга

в периферических нервных узлах

Задание 3. Йодсодержащие гормоны продуцирует:

щитовидная железа
задняя доля гипофиза
кора надпочечников

Задание 4 Какая система обеспечивает приспособление организма к условиям внешней и внутренней среды:

нейрогуморальная
пищеварительная
выделительная

Вариант 3.

Задание 1. Пищеварительный центр находится в:

в продолговатом мозге
среднем

мозжечке

Задание 2. Сокоотделение пищеварительных желез осуществляется

условно-рефлекторно и безусловно-рефлекторно.

условно-рефлекторно

безусловно-рефлекторно.

Задание 3. Установил зависимость качества и количество секретов от вида пищевого раздражителя ученый

Павлов

Сеченов

Вавилов

Задание 4 Наибольшее влияние на процессы обмена оказывают:

щитовидная железа и надпочечники

гипофиз

поджелудочная железа

Вариант 4.

Задание 1. Эвакуация пищи из желудка в двенадцатиперстную кишку сопровождается

торможением желудочной секреции

усилением желудочной секреции

не зависит от желудочной секреции

Задание 2. Стресс влияет на работу пищеварительных желез?

да

нет

когда как

Задание 3. Нервные влияния на желудочную секрецию осуществляются нервами

блуждающими и симпатическими

блуждающими

симпатическими

Задание 4. Механическое раздражение пищей слизистой двенадцатиперстной кишки

обуславливает

усиление секреции жидкой части кишечного сока

изменение содержания в нем ферментов

уменьшение секреции жидкой части кишечного сока

Тема 4. Белки, их источники, функции, энергетическая, пластическая ценность

Вариант 1.

Задание 1. Белок состоит из следующих химических элементов:

углерода, кислорода, водорода, азота

фтора, кальция, натрия, азота

марганца, калия, углерода, водорода.

Задание 2. Белки в тонком кишечнике всасываются в основном в виде:

аминокислот

жирных кислот

полипептидов

Задание 3. Незаменимыми аминокислотами являются:

метионин, лизин, триптофан
глутамин, аспарагин, цистин
сирин, пролин, цистин

Задание 4 Положительный азотистый баланс наблюдается:

в период интенсивного роста детей
при недостатке белка в питании
при истощении организма
при физических перегрузках

Вариант 2.

Задание 1. Отрицательный азотистый баланс наблюдается:

при недостатке белка в рационе
в период интенсивного роста детей
во время беременности
при увеличении мышечной массы (у спортсменов)

Задание 2. Наиболее близкими к стандарту сбалансированности незаменимых аминокислот являются:

белок яйца, молоко
мясо, хлеб
фрукты, рыба

Задание 3. Среднесуточная потребность в белке составляет, (г):

70-100
120-170
40-50

Задание 4 Оптимальная сбалансированность белков, жиров и углеводов:

1: 1 : 4
1: 1: 5
1: 1: 3

Вариант 3.

Задание 1. Потребность в белке повышается :

при тяжелых физических нагрузках, при радиационном поражении
в пожилом возрасте, в летний период времени
при заболевании почек, для лиц, занятых умственным трудом

Задание 2. Избыточное содержание белков в рационе приводит к :

накоплению аммиака в организме, повышению нагрузки на печень
повышению уровня сахара в крови, избыточному накоплению жиров в организме
сахарному диабету, истощению

Задание 3. сбалансированным по аминокислотному составу являются продукты

мясо, рыба, молоко и яйца
картофель, овощи, зелень
фрукты, мучные продукты

Задание 4. Заменяемыми аминокислотами являются

аланин, аргинин
валин, лейцин
метионин, глицин

Вариант 4.

Задание 1. К полноценным пищевым белкам относятся белки, содержащие

Все незаменимые аминокислоты
Все заменимые и незаменимые аминокислоты
Все заменимые аминокислоты.

Задание 2. Полноценных белков в пище больше пищевом сырье происхождения:

животного
растительного
одинакова.

Задание 3. Белки животного происхождения должны составлять в дневном пищевом рационе не менее

55%

40%

65%

Задание 4. У человека большая часть белков расходуется на обмен

пластический

энергетический

пластический и энергетический в равной степени.

Тема 5. Углеводы, их источники, функции, энергетическая, пластическая ценность.

Вариант 1.

Задание 1. Основными источниками углеводов в питании являются:

фрукты

макаронные изделия

мясопродукты, рыба

яйцо, творог

Задание 2. Крахмал расщепляется амилазой до:

глюкозы, декстринов

галактозы, рибозы

лактозы, фруктозы

Задание 3. Усвояемыми полисахаридами являются:

Крахмал, гликоген

пектиновые вещества, клетчатка

камеди, агар-агар

Задание 4 Неусвояемыми углеводами являются:

целлюлоза, пектиновые вещества

крахмал, фруктоза

лактоза, мальтоза

Вариант 2.

Задание 1. Основными дисахаридами в питании человека являются:

сахароза, лактоза

галактоза, крахмал

гликоген, клетчатка

Задание 2. Избыточное потребление сахара приводит к :

сахарному диабету, ожирению

болезням печени, костной системы

заболеванию щитовидной железы, авитаминозам

Задание 3. Основными источниками фруктозы являются:

мёд, виноград

бобовые, хлебопродукты

картофель, свекла

Задание 4. При недостатке углеводов в организме появляются:

слабость, чувство голода

цинга, нарушение секреторной функции желудка

отеки, повышение артериального давления

Вариант 3.

Задание 1. Избыточное потребление пищевых волокон может привести:

к неполному перевариванию пищи, нарушению всасывания витаминов

к угнетению перистальтики кишечника, желчнокаменной болезни

атеросклерозу, ожирению

Задание 2. Среднесуточная потребность человека в углеводах составляет, (г):

400-500

700-1000

30-50

Задание 3. Лактоза состоит из:

глюкозы
галактозы
мальтозы
маннозы
фруктозы
рибозы

Задание 4 Какое вещество улучшает усвоение железа:

аскорбиновая кислота
фитин
пальмитиновая кислота

Вариант 4.

Задание 1. Главным источником энергии в организме человека служат

углеводы
белки.

Жиры

Задание 2. Суточное потребление углеводов составляет

350 – 500 г.
500-700 г.
300-400 г.

Задание 3. Углеводы состоят из химических элементов

Углерода, водорода, кислорода
Углерода, азота, кислорода, водорода
Углерода, кислорода, водорода, фосфора.

Задание 4. Энергетическая ценность 1 г. углеводов составляет

4 ккал
2 ккал
6 ккал.

Тема 6. Жиры, их источники, функции, энергетическая, пластическая ценность.

Вариант 1.

Задание 1. Оптимальная сбалансированность белков, жиров и углеводов:

1: 1 : 4
1: 1: 5
1: 1: 3

Задание 2. Жироподобными веществами являются:

стерины
фосфолипиды
гликоген
фолацин
пектин
глицерин

Факторы, обеспечивающие эмульгирование жиров:

присутствие белка, наличие желчи
избыток углеводов, недостаток витаминов
нейтральная среда, кислая среда

Задание 3. Желчи свойственны следующие функции:

эмульгирование жиров, всасывание жиров
расщепление крахмала, нейтрализация желудочного сока
расщепление гликогена, расщепление белков

Задание 4. Фосфатиды жиров представлены:

лецитином
глицерином
холестерином

Вариант 2.

Задание 1. Холестерин в организме обеспечивает:
образование витамина D, образование стероидных гормонов
транспорт кислорода, образование антител
активность ферментов, синтез витаминов группы в кишечнике

Задание 2. Синтез триглицеридов из пищевых жиров происходит в:
стенке тонкого кишечника
печени
почках

Задание 3. Недостаточное потребление жиров приводит к:
ухудшению усвояемости витаминов, ослаблению иммунобиологических механизмов
ожирению, ухудшению усвоения нутриентов пищи
развитию атеросклероза, тромбообразованию

Задание 4. Избыточное потребление жиров приводит к:
атеросклерозу, ожирению
поражению опорно-двигательного аппарата, кариесу
гиперфункции щитовидной железы, развитию малокровия

Вариант 3.

Задание 1. Ненасыщенными жирными кислотами являются:
линоленовая, арахидоновая
невроновая, пальмитиновая
капроновая, стеариновая

Задание 2. Источником ненасыщенных жирных кислот являются:
подсолнечное масло, жир рыб
масло какао, бараний жир
говяжий жир, костный жир

Задание 3. Незаменимыми компонентами жиров являются:
жирорастворимые витамины, ПНЖК
воски, глицерин
каротиноиды, насыщенные жирные кислоты

Задание 4. Среднесуточная потребность в жирах составляет, (г):
80-100
120-180
30-50

Вариант 4.

Задание 1. Жиры состоят из
Глицерина и жирных кислот
Нуклеотидов и аминокислот
Жироподобных веществ и витаминов.

Задание 2. **Непредельные жирные кислоты больше всего содержатся в**
растительных жирах
жирах животного происхождения
в равной степени в тех и других

Задание 3. **Жиры в основном перевариваются в отделе желудочно-кишечного тракта**
двенадцатиперстной кишке
желудке
толстом кишечнике

Задание 4. **К насыщенным жирным кислотам относятся**
стеариновая, пальмитиновая, капроновая, масляная
олеиновая, линолевая, линоленовая, арахидоновая
стеариновая, , линоленовая, капроновая, олеиновая

Тема 7. Витамины. Минеральные соединения. Пищевая ценность основных продуктов питания.

Вариант 1.

Задание 1. Какой продукт богат витамином А:

масло сливочное
петрушка
крупа гречневая

Задание 2. Какой продукт богат витаминами группы В:

бобовые
картофель
арбуз

Задание 3. Какой продукт богат витамином D₃:

яичный желток

мясо

картофель

Задание 4. Какой продукт богат витамином Е:

кукурузное масло

свиной жир

мясо

Вариант 2.

Задание 1. Какие соединения называются витаминами?

Низкомолекулярные органические биологически активные вещества

Высокомолекулярные биологически активные соединения.

Низкомолекулярные неорганические соединения.

Задание 2. Ретинол – это витамин

«А»

«Д»

«С»

Задание 3. Витамин «А» в большом количестве содержится в

Маркове, тыкве

Зелени, арбузе

Картофеле, капусте

Задание 4. Кальциферол – это витамин

«Д»

«С»

«А»

Вариант 3.

Задание 1. Витамин «Д» синтезируется в организм человека

в клетках кожи

в печени

в почках

Задание 2. Витамин «Е» имеет химическое название

токоферол

каротин

кальциферол

Задание 3. Витамин «К» участвует в

свертывании крови

формировании костей

окислительно - восстановительных процессах

Задание 4. Витамины группы «В» относятся к растворимым в

воде

жирах

И в воде и в жирах

Вариант 4.

Задание 1. Рибофлавин – это витамин

«В₂»

«В₆»

«В₁₂»

Задание 2. Витамин «В₂» в большей степени влияет на

физическое развитие детей
формирование скелета
формирование нервной системы.

Задание 3. Никотиновая кислота – это витамин

«РР»

«С»

«Д»

Задание 4. Витамин «С» участвует в организме человека в окислительно - восстановительных процессах
формировании нервной системы ребенка
формирование опорно-двигательной системы.

Тема 8. Принципы сбалансированного питания

Вариант 1

Задание 1 Состав и количество пищи, употребленное в течение дня, носит название пищевого: рациона
норматива
статуса

Задание 2 Сохранению здоровья, высокой работоспособности человека способствует питание: сбалансированное
вегетарианское
раздельное

Задание 3 Качественный и количественный состав пищи должен обеспечивать физиологическую потребность организма в :
витаминах, микроэлементах, белках, жирах
красящих веществах, ароматических веществах, аммиаке
углекислоте, меланоидинах, ксенобиотиках

Задание 4 Калорийность рациона для лиц, занятых физическим трудом, повышаем за счет:
жиров
углеводов
витаминов
минеральных веществ
белков

Вариант 2.

Задание 1 Физиологическая потребность в питании зависит от характера: обмена веществ
кровообращения
термогенеза

Задание 2. Физиологические нормы питания для различных групп населения базируются на концепции питания:
сбалансированного
функционального
комбинаторного
эволюционного

Задание 3. Нормы питания для взрослого населения подразделяются в зависимости от: Пола, возраста, характера труда
заработной платы, национальности
количества пищи, семейного положения

Задание 4. На усвояемость пищи не влияет :
Национальность, профессия человека
температура подачи, способ приготовления
химический состав, внешний вид

Вариант 3.

Задание 1. Пищевое разнообразие рациона достигается за счет расширения: ассортимента продуктов, приемов кулинарной обработки

температурных режимов подачи блюд, форм обслуживания
конъюнктуры рынка, видов столовой посуды

Задание 2. Из перечисленных свойств пищи выделите органолептические:

Вкус, запах, цвет

Кислотность, содержание сахара, калорийность

Масса, содержание жира

Задание 3. Способность пищи создавать чувство насыщения зависит от ее:

объема

состава

квалиметрии

пиролиза

Задание 4 Свойства пищи, влияющие на аппетит:

органолептические

энергетические

физиологические

стоимости

Вариант 4.

Задание 1. Важными условиями приема пищи являются:

соответствующая обстановка

сервировка стола

присутствие нутрициониста

отвлекающие от еды факторы

присутствие диетолога

Задание 2. При формировании ассортимента кулинарной продукции не учитывается:

количество отходов при механической обработке сырья

количество потерь при порционировании

квалификация поваров

сезонность

трудоемкость блюд

контингент питающихся

Задание 3. Оптимизация кулинарных рецептов осуществляется по составу:

аминокислотному

моносахаридному

жирнокислотному

Задание 4. Оптимизации кулинарных рецептов производится путем подбора соотношений

продуктов:

естественных

консервированных

биогенных

синтетических

Тема 9. Принципы составления рационов питания для различных групп населения.

Вариант 1

Задание 1. Требование к количественной стороне рациона предполагает:

соответствие энергетической ценности пищи затратам энергии организма

увеличение энергетической ценности пищи по сравнению с затратами энергии

снижение энергетической ценности пищи по сравнению с затратами энергии

Задание 2. Биологическая ценность рациона подразумевает сбалансированность:

незаменимых аминокислот, витаминов

пищевых волокон, углеводов

заменимых аминокислот, крахмала

Задание 3. Оптимальное соотношение кальция, фосфора, магния:

1: 1,5 : 0,5

1: 1: 1

1: 2: 3

Задание 4. Оптимальный перерыв между приемами пищи, (час.):

4-5

8-10

2-3

Вариант 2.

Задание 1. При четырехкратном приеме пищи первый завтрак должен удовлетворять суточную потребность в нутриентах на, (%):

20-25

5-10

30-40

Задание 2. Второй завтрак должен удовлетворять суточную потребность в нутриентах на, (%):

10-15

5-10

30-40

Задание 3. Обед должен удовлетворять потребность в нутриентах на, (%):

35-45

15-25

60-70

Задание 4. Ужин должен удовлетворять потребность в нутриентах на, (%):

20-25

5-10

40-50

Вариант 3.

Задание 1. В ужин следует включать блюда из :

рыбы (нежирные сорта), молочных продуктов, яиц

субпродуктов, грибов, жирных сортов мяса

кофе, консервов

Задание 2. "Щадящее меню" предполагает использование в питании следующих продуктов:

молочных, нерыбных продуктов моря, овощей

грибов, маринадов, жирных сортов мяса

консервов, копченостей

Задание 3. В ассортимент блюд детских кафе не рекомендуется включать:

тонизирующие напитки, фритюрные изделия

плодово-ягодные прохладительные напитки кисломолочные продукты

мелкоштучные кондитерские изделия, блюда их яиц

Задание 4. Ассортимент "витаминных" столов предприятий общественного питания включает:

растительное масло, овощи сырые

шпик свиной, рыба копченая

колбасы, консервы

Вариант 4.

Задание 1. Количество белков животного происхождения в рационе взрослых должно составлять:

55%

45%

65%

Задание 2. Наиболее дефицитными аминокислотами в рационах являются:

триптофан, лизин и метионин

лейцин и метионин

глицин, метионин и триптофан

Задание 3. Лимитирующей биологическую ценность белка аминокислотой считается та, скор которой имеет:

наименьшее значение

наибольшее значение

среднее значение

Задание 4.

Избыток поваренной соли в питании приводит:

к задержке жидкости в организме

к увеличению содержания калия

к увеличению диуреза

Критерии оценивания компетенций

Оценка «**отлично**» выставляется студенту, если в результате тестирования он не сделал ошибок; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Оценка «**хорошо**» выставляется студенту, если он допустил 1-2 ошибки.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется студенту, если при ответе на поставленный вопрос студент допускает 3-4 ошибки.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он допускает существенные ошибки (5 и более ошибок), необходимые практические компетенции не сформированы.

Составитель _____ М.Б.Хапчаева

(подпись)

« ____ » _____ 20 ____ г.