

Департамент внутренней и кадровой политики  
Областное государственное автономное образовательное  
профессиональное учреждение  
«Белгородский индустриальный колледж»

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОП.02 Физиология питания**

по специальности  
**19.02.10 Технология продукции общественного питания**

Белгород, 2020 г.

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине ОП.02 Физиология питания разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 384 от 22.04.2014 года.

Рассмотрено  
цикловой комиссией  
Протокол заседания № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель цикловой  
комиссии  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Согласовано  
Зам.директора по УМР  
\_\_\_\_\_/Е.Е. Бакалова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждаю  
Зам.директора по УР  
\_\_\_\_\_/Выручаева Н.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рассмотрено  
цикловой комиссией  
Протокол заседания № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель цикловой  
комиссии  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Рассмотрено  
цикловой комиссией  
Протокол заседания № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель цикловой  
комиссии  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Рассмотрено  
цикловой комиссией  
Протокол заседания № \_\_\_\_  
От « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель цикловой  
комиссии  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Организация-разработчик: ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»

Составитель:

преподаватель ОГАПОУ «Белгородского индустриального колледж»  
Серенко Ю.Н.

Экспертиза:

(внутренний рецензент) ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж», преподаватель, \_\_\_\_\_.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. <u>Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств</u> .....	4
2. <u>Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке</u> .....	6
3. <u>Оценка освоения учебной дисциплины</u> .....	7
<u>3.1. Формы и методы оценивания</u> .....	7
<u>3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины</u> .....	10
4. <u>Контрольно-оценочные материалы для аттестации по учебной дисциплине</u> .....	22
5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины	24

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физиология питания» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 260807 «Технология продукции общественного питания» следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У 1. проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;

У 2. рассчитывать энергетическую ценность блюд;

У 3. составлять рационы питания для различных категорий потребителей;

**знать:**

З 1. роль пищи для организма человека;

З 2. основные процессы обмена веществ в организме;

З 3. суточный расход энергии;

З 4. состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;

З 5. роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;

З 6. физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;

З 7. усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;

З 8. понятие рациона питания;

З 9. суточную норму потребности человека в питательных веществах;

З 10. нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;

З 11. назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;

З 12. методики составления рационов питания.

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ОПОП по специальности СПО 260807 Технология продукции общественного питания и овладению профессиональными компетенциями (ПК).

ПК 1.1 Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции;

ПК 1.2 Организовывать подготовку рыбы и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 1.3 Организовывать подготовку домашней птицы для приготовления сложной кулинарной продукции.

ПК 2.1 Организовывать и проводить приготовление канапе, легких и сложных холодных закусок.

ПК 2.2 Организовывать и проводить приготовление сложных холодных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.

ПК 2.3 Организовывать и проводить приготовление сложных холодных соусов.

ПК 3.1 Организовывать и проводить приготовление сложных супов.

ПК 3.2 Организовывать и проводить приготовление сложных горячих соусов.

ПК 3.3 Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра.

ПК 3.4 Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы).

ПК 4.1 Организовывать и проводить приготовление сдобных хлебобулочных изделий и праздничного хлеба.

ПК 4.2 Организовывать и проводить приготовление сложных мучных кондитерских изделий и праздничных тортов.

ПК 4.3 Организовывать и проводить приготовление мелкоштучных кондитерских изделий.

ПК 4.4 Организовывать и проводить приготовление сложных отделочных полуфабрикатов, использовать их в оформлении.

ПК 5.1 Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов.

ПК 5.2 Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов.

ПК 6.1 Участвовать в планировании основных показателей производства.

ПК 6.2 Планировать выполнение работ исполнителями.

ПК 6.3 Организовывать работу трудового коллектива.

ПК 6.4 Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями.

ПК 6.5 Вести утвержденную учетно-отчетную документацию.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции:

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (починенных), за результат выполнения заданий;

ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности;

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине «Физиология питания» осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Форма контроля и оценивания
<b>уметь:</b> проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов	- оценка результатов выполнения практических работ;
рассчитывать энергетическую ценность блюд	- письменная проверка
составлять рационы питания для различных категорий потребителей	- экспертная оценка результатов выполнения практических работ;
<b>знать:</b> роль пищи для организма человека;	- устная проверка;
основные процессы обмена веществ в организме;	- тестирование;
суточный расход энергии;	тестовый контроль;
состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;	- тестовый контроль
роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	- защита реферата;
физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;	- тестирование;
усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;	- письменная проверка;
понятие рациона питания;	- устная проверка;
суточную норму потребности человека в питательных веществах;	- тестирование;
нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;	- экспертная оценка результатов выполнения практических работ;
назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;	- устная проверка;
методики составления рационов питания	- экспертная оценка результатов выполнения практических работ;

### **3. Оценка освоения учебной дисциплины:**

#### **3.1. Формы и методы оценивания**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физиология питания» направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.



Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
<b>Раздел 1</b>				У1, У2, У3 З 1, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 310, 311, 312 ОК 1-10		У1, У2, У3 З 1, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 310, 311, 312 ОК 1-10
Тема 1.1 Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы	<i>Устный опрос</i> <i>Самостоятельная работа</i>	У1-У3; З1-З12 ОК1-10				
Тема 1.2 Усвоение основных пищевых веществ.	<i>Устный опрос</i> <i>Самостоятельная работа</i>	У1-У3; З1-З12 ОК1-10				
Тема 1.3 Физиологическая роль белков в питании человека:	<i>Устный опрос</i> <i>Тестирование</i> <i>Самостоятельная работа</i>	У1-У3; З1-З12 ОК1-10				
Тема 1.4 Физиологическая роль жиров в питании человека	<i>Устный опрос</i> <i>Самостоятельная работа</i>	У1-У3; З1-З12 ОК1-10				
Тема 1.5 Физиологическая роль углеводов в питании человека	<i>Устный опрос</i> <i>Тестирование</i> <i>Самостоятельная работа</i>	У1-У3; З1-З12 ОК1-10				
Тема 1.6 Физиологическая роль витаминов и минеральных веществ в питании	<i>Устный опрос</i> <i>Тестирование</i> <i>Самостоятельная работа</i>	У1-У3; З1-З12 ОК1-10				

человека						
Тема 1.7 Физиологическая роль воды в питании человека. Обмен веществ и энергии	<i>Устный опрос</i> <i>Тестирование</i> <i>Самостоятельная работа</i>	У1-У3; 31-312 ОК1-10				
<b>Раздел 2</b>				У1, У2, У3 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 310, 311, 312 ОК 1-10		У1, У2, У3 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 310, 311, 312 ОК 1-10
Тема 2.1 Рациональное питание	<i>Устный опрос</i> <i>Самостоятельная работа</i>	У1-У3; 31-312 ОК1-10				
Тема 2.2 Режим питания и его значение.	<i>Устный опрос</i> <i>Практическая работа №2</i> <i>Самостоятельная работа</i>	У1-У3; 31-312 ОК1-10				
Тема 2.3 Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола.	<i>Устный опрос</i> <i>Практическая работа №1</i> <i>Самостоятельная работа</i>	У1-У3; 31-312 ОК1-10				
Тема 2.4 Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости	<i>Устный опрос</i> <i>Практическая работа №2</i> <i>Самостоятельная работа</i>	У1-У3; 31-312 ОК1-10				

возраста						
Тема 2.5 Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости интенсивности труда.	<i>Устный опрос</i> <i>Практическая работа №2</i> <i>Самостоятельная работа</i>	У1-У3; 31-312 ОК1-10				
Тема 2.6 Режим питания и его значение	<i>Устный опрос</i>					
Тема 2.7 Современные представления о современном питании	<i>Устный опрос</i> <i>Самостоятельная работа</i>					
Тема 2.8 Питание детей и подростков	<i>Устный опрос</i> <i>Практическая работа №3</i> <i>Самостоятельная работа</i>					
Тема 2.9 Качественный подбор продуктов для детского питания	<i>Устный опрос</i> <i>Практическая работа №3</i> <i>Тестирование</i>					
Тема 2.1 Диетическое и лечебно- профилактическое питание	<i>Устный опрос</i> <i>Практическая работа №4</i> <i>Тестирование</i>				Экзамен	У1-У3; 31-312 ОК1-10

## 3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

### 3.2.1. Типовые задания для оценки знаний, умений

#### Тест для проверки знаний по дисциплине «Физиология питания»

Тесты-задания

По дисциплине: «Физиология питания»

На тему: «Основные пищевые вещества»

Условия теста: не менее 33 правильных ответов – отлично;

не менее 29 ответов – хорошо;

не менее 22 ответов – удовлетворительно;

менее 21 ответов – неудовлетворительно.

Задание: из предложенных к каждому вопросу вариантов ответов выбрать один правильный.

#### 1. Какую функцию выполняют белки в питании человека?

- а) энергетическую;
- б) иммунную;
- в) защиту от внешних воздействий.

#### 2. Незаменимые аминокислоты содержатся?

- а) в пище животного происхождения;
- б) в пище растительного происхождения;
- в) в пище растительного и животного происхождения.

#### 3. Согласно принятой классификации углеводы подразделяют на...

- а) моносахариды, олигосахариды и полисахариды;
- б) моносахариды, полисахариды; дисахариды.
- в) моносахариды, дисахариды, гомосахариды, гетеросахариды.

#### 4. Углеводы в организме человека?

- а) являются источником энергии;
- б) являются пластическим материалом;
- в) выполняют регуляторную и защитную функцию.

#### 5. Высокоусваиваемыми углеводами являются...

- а) моно и олигосахариды;
- б) моносахариды;
- в) моносахариды, олигосахариды, крахмал.

#### 6. Минеральные вещества в организме человека подразделяют на...

- а) макроэлементы, микроэлементы,
- б) незаменимые минеральные вещества и заменимые;
- в) органического происхождения и неорганического происхождения.

#### 7. Недостаточное поступление витаминов связано?

- а) с их низким содержанием в продуктах;
- б) снижением общего количества пищи и потерями в ходе технологической переработки;
- в) потерями при переработке, низким содержанием в продуктах и снижением общего потребления.

#### 8. Водорастворимыми витаминами являются...

- а) аскорбиновая кислота;

- б) витамин D;
- в) ретинол.

**9. К энергетическим веществам пищи относят:**

- а) вода;
- б) углеводы;
- в) витамины.

**10. Витамины участвуют в процессе усвоения организмом других пищевых веществ:**

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю.

**11. В состав белков входят:**

- а) пектин;
- б) глюкоза;
- в) незаменимые аминокислоты.

**12. Какие белки могут синтезироваться в организме человека:**

- а) с заменимыми аминокислотами;
- б) с незаменимыми аминокислотами;
- в) не знаю.

**13. Витамины синтезируются в организме человека:**

- а) да;
- б) нет;
- в) зависит от ситуации.

**14. Какие из перечисленных органических кислот применяются в качестве консерванта:**

- а) муравьиная;
- б) лимонная;
- в) салициловая.

**15. Витамин В<sub>2</sub> это:**

- а) тиамин;
- б) рибофлавин;
- в) пиридоксин;

**16. Белки это:**

- а) наиболее важные биологические вещества живых организмов, являющиеся основным материалом, из которого состоят клетки, ткани и органы тела человека;
- б) Биологические катализаторы белковой природы;
- в) низкомолекулярные органические соединения различной химической природы, регулируют обмены вещества, участвуют в образовании ферментов и тканей, поддерживают защитные свойства организма в борьбе с инфекциями.

**17. Витамин Е:**

- а) токоферол;
- б) филлохинон;
- в) кальциферол.

**18. Назовите жирорастворимый витамин:**

- а) ретинол;
- б) рибофлавин;
- в) фолиевая кислота.

**19. Витамин РР это:**

- а) никотиновая кислота;
- б) оскарбиновая кислота;
- в) тианин.

**20. Назовите водорастворимый витамин.**

- а) пиридоксин;
- б) токоферол;
- в) кальциферол.

**21. Отсутствие витаминов в пище вызывает заболевание:**

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз.

**22. При окислении 1г белка выделяется:**

- а) 9 ккал;
- б) 4 ккал;
- в) 5 ккал.

**23. Фтор принимает участие в:**

- а) формирование зубов и костного скелета;
- б) работе щитовидной железы;
- в) кроветворение.

**24. Натрий принимает участие:**

- а) в регулировании водного обмена;
- б) в нормализации состава крови;
- в) в обмене белков и жиров.

**25. В основном хлор поступает в организм человека за счет:**

- а) поваренной соли, добавленной в пищу;
- б) чая, кофе;
- в) овощей, фруктов.

**26. Кальций необходим человеку:**

- а) для нормальной деятельности нервной системы и сердца;
- б) для нормализации состава крови;
- в) для регулирования осмотического давления.

**27. Источником железа является продукт:**

- а) печень, яблоки, ягоды;
- б) горох, фасоль, молоко;
- в) капуста, лук репчатый.

**28. Йод участвует:**

- а) в кроветворении;
- б) в работе щитовидной железы;
- в) в обмене белков и жиров;

**29. Важным источником кальция является:**

- а) молоко, масло сливочное, сыр;
- б) печень, яблоки;
- в) мясо, рыба.

**30. К макроэлементам относятся:**

- а) железо, фосфор, ретинол;
- б) кальций, тианин, хлор;
- в) кальций, сера, натрий.

**31. К микроэлементам относят.**

- а) медь, фтор;
- б) йод, кобальт, кальций;
- в) фтор, кобальт, йод.

**32. Важным источником калия является:**

- а) молочные продукты;
- б) горох, фасоль;
- в) печень, яблоки.

**33. Какова суточная потребность человека в белках:**

- а) 80-120г;
- б) 70-80г;
- в) 150-200г.

**34. Какова суточная потребность человека в жирах?**

- а) 180-200г;
- б) 130-150г;
- в) 80-100г.

**35. Какова суточная потребность человека в углеводах**

- а) 100-200г;
- б) 400-500г;
- в) 200-300г.

**36. Сколько ккал выделяется при окислении 1г жира:**

- а) 6 ккал;
- б) 9 ккал;
- в) 4 ккал.

**37. Сколько ккал выделяется при окислении 1г углеводов:**

- а) 9 ккал;
- б) 3 ккал;
- в) 4 ккал.

**38. Какие вещества окрашивают овощи и плоды в красный и фиолетовые цвета:**

- а) каротиноды;
- б) хлорофилл;
- в) антацианы.

**39. Какие вещества окрашивают овощи и плоды в зеленые цвета:**

- а) каротиноды;
- б) хлорофилл;
- в) бетацианы.

Эталон ответов к тестовому заданию по дисциплине: «Физиология питания»  
На тему: «Основные пищевые вещества»

№ вопроса	ответ
1	А
2	А
3	Б
4	А
5	Б
6	А
7	В
8	А
9	Б
10	А
11	В
12	А
13	А
14	Б
15	Б
16	А
17	А
18	А
19	А
20	А
21	А
22	Б
23	А
24	А
25	А
26	А
27	А
28	Б
29	А
30	В
31	В
32	Б
33	Б
34	В
35	В
36	Б
37	В
38	В
39	А



## Тесты-задания

По дисциплине: «Физиология питания»

На тему: «Диетическое питание»

**Условия теста:** не менее 18 правильных ответов – отлично;

не менее 15 ответов – хорошо;

не менее 12 ответов – удовлетворительно;

менее 11 ответов – неудовлетворительно.

**Задание:** из предложенных к каждому вопросу вариантов ответов выбрать один правильный.

### 1. Рекомендуемый режим диетического питания:

- а) 1 - 2 разовое;
- б) 2 - 3 разовое;
- в) 3 - 4 разовое;
- г) 5 - 6 разовое.

### 2. Основой диетического питания является:

- а) голодание;
- б) научно-обоснованные физиологические нормы потребления пищевых веществ;
- в) исключение из рациона белка;
- г) компенсация пищевых веществ.

### 3. Общий принцип диетического питания, который необходимо учитывать при составлении диет:

- а) разгрузочные дни;
- б) исключение из рациона продуктов, содержащих крахмал;
- в) учёт физиологических и биохимических законов, определяющих усвоение пищи при определённых заболеваниях;
- г) исключение жидкости из рациона.

### 4. Общее воздействие пищи на желудочно-кишечный тракт регулируется принципом:

- а) установление 2-х разового питания;
- б) щажения;
- в) индивидуализация питания;
- г) сбалансированность питания.

### 5. Щажение – это:

- а) исключение соли в питании;
- б) дополнительное введение в пищевой рацион витамина С;
- в) ограничение химических, механических и температурных раздражителей;
- г) повышенное потребление жидкости.

### 6. Диета № 1 рекомендуется при:

- а) заболеваниях печени;
- б) ожирении;
- в) заболеваниях желудочно-кишечного тракта;
- г) сахарном диабете.

### 7. Диета № 5 рекомендуется при заболеваниях:

- а) сердечно-сосудистых;
- б) печени, желчно-выводящих путей;
- в) ожирении;
- г) сахарном диабете.

### 8. Диета № 7 рекомендуется при заболеваниях:

- а) ожирении;
- б) сердечно-сосудистых;
- в) почек;

г) желудочно-кишечных.

**9. Диета № 8 рекомендуется при заболеваниях:**

- а) ожирении;
- б) сахарном диабете;
- в) выздоравливающим больным;
- г) печени.

**10. Диета № 9 рекомендуется при:**

- а) атеросклерозе;
- б) ожирении;
- в) сахарном диабете;
- г) заболеваниях печени.

**11. Диета № 10 рекомендуется при заболеваниях:**

- а) туберкулезе;
- б) заболеваниях печени;
- в) ожирении;
- г) сердечно-сосудистых.

**12. Диета № 2 рекомендуется при:**

- а) при язве желудка и двенадцатиперстной кишки;
- б) хронических гастритах и энтероколитах;
- в) почек;
- г) сердечно-сосудистых.

**13. В диетическом питании не рекомендуется виды тепловой обработки:**

- а) варка;
- б) припускание;
- в) на пару;
- г) жарка основным способом, жарка во фритюре.

**14. Цель назначения диеты № 1:**

- а) химическое щажение печени;
- б) щажение функции почек;
- в) термическое щажение желудочно-кишечного тракта;
- г) умеренное термическое, механическое и химическое щажение желудочно-кишечного тракта.

**15. Цель назначения диеты № 5:**

- а) нормализация функции поджелудочной железы;
- б) химическое щажение печени в условиях полноценного питания;
- в) улучшение функции сердечно-сосудистой системы;
- г) повышение сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям.

**16. Цель назначения диеты № 7:**

- а) умеренное щажение функции почек, уменьшение отеков;
- б) улучшение кровообращения;
- в) воздействие на обмен веществ;
- г) нормализация функции поджелудочной железы.

**17. Цель назначения диеты № 9**

- а) улучшения выведения из организма продуктов обмена веществ;
- б) нормализация углеводного обмена и предупреждение нарушения жирового обмена;
- в) замедление процесса развития атеросклероза;
- г) улучшения нарушенного кровообращения.

**18. Цель назначения диеты № 8**

- а) нормализация функции поджелудочной железы;

- б) нормализация двигательной функции кишечно-желудочного тракта;
- в) умеренное щажение функции почек;
- г) воздействие на обмен веществ для устранения избыточных отложений жира.

**19. Цель назначения диеты № 10**

- а) улучшения функции сердечно-сосудистой системы и кровообращения;
- б) щажение функции почек;
- в) щажение функции печени;
- г) щажение функции желудочно-кишечного тракта.

**20. Лечебно-профилактическое питание применяется в целях:**

- а) снижения массы тела;
- б) выведения жидкости из организма;
- в) обогащения организма минеральными веществами;
- г) профилактики профессиональных заболеваний у рабочих с особо вредными условиями работы.

Эталон ответов к тестовому заданию по дисциплине: «Физиология питания»  
 На тему: «Диетическое питание»

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
В-1	г	б	в	б	в	в	б	в	а	в	г	б	г	г	б	а	б	г	а	г			

Итоговый тест по дисциплине: «Физиология питания»

**Вариант 1**

Условия теста: не менее 20 правильных ответов – отлично;  
 не менее 18 ответов – хорошо;  
 не менее 16 ответов – удовлетворительно;  
 менее 15 ответов – неудовлетворительно.

Задание: из предложенных к каждому вопросу вариантов ответов выбрать один правильный.

**1. Какую функцию выполняют белки в питании человека?**

- а) энергетическую;
- б) иммунную;
- в) защиту от внешних воздействий.

**2. Незаменимые аминокислоты содержатся?**

- а) в пище животного происхождения;
- б) в пище растительного происхождения;
- в) в пище растительного и животного происхождения.

**3. Согласно принятой классификации углеводы подразделяют на...**

- а) моносахариды, олигосахариды и полисахариды;
- б) моносахариды, полисахариды; дисахариды.
- в) моносахариды, дисахариды, гомосахариды, гетеросахариды.

**4. Углеводы в организме человека?**

- а) являются источником энергии;
- б) являются пластическим материалом;
- в) выполняют регуляторную и защитную функцию.

**5. Высокоусваиваемыми углеводами являются...**

- а) моно и олигосахариды;
- б) моносахариды;
- в) моносахариды, олигосахариды, крахмал.

**6. Минеральные вещества в организме человека подразделяют на...**

- а) макроэлементы, микроэлементы,
- б) незаменимые минеральные вещества и заменимые;
- в) органического происхождения и неорганического происхождения.

**7. Недостаточное поступление витаминов связано?**

- а) с их низким содержанием в продуктах;
- б) снижением общего количества пищи и потерями в ходе технологической переработки;
- в) потерями при переработке, низким содержанием в продуктах и снижением общего потребления.

**8. Водорастворимыми витаминами являются...**

- а) аскорбиновая кислота;
- б) витамин D;
- в) ретинол.

**9. К энергетическим веществам пищи относят:**

- а) вода;
- б) углеводы;
- в) витамины.

**10. Витамины участвуют в процессе усвоения организмом других пищевых веществ:**

- а) да;
- б) нет;
- в) только жирорастворимые витамины.

**11. Важнейшая составная часть овощей и плодов –**

- а) углеводы;
- б) вода;
- в) минеральные вещества.

**12. Пищевая ценность белка зависит от содержания**

- а) в нём заменимых аминокислот;
- б) в нём незаменимых аминокислот;
- в) сбалансированности в нём незаменимых аминокислот и заменимых аминокислот.

**13. Клетчатка в организме**

- а) стимулирует перистальтику кишечника и создаёт условия для подавления развития полезных бактерий;
- б) растворяется в воде и полностью усваивается организмом;
- в) регулирует водносолевой баланс в организме человека.

**14. Рекомендуемый режим диетического питания:**

- а) 1 - 2 разовое;
- б) 2 - 3 разовое;
- в) 3 - 4 разовое;
- г) 5 - 6 разовое.

**15. Основой диетического питания является:**

- а) голодание;
- б) научно-обоснованные физиологические нормы потребления пищевых веществ;
- в) исключение из рациона белка;
- г) компенсация пищевых веществ.

**16. Общий принцип диетического питания, который необходимо учитывать при составлении диет:**

- а) разгрузочные дни;
- б) исключение из рациона продуктов, содержащих крахмал;
- в) учёт физиологических и биохимических законов, определяющих усвоение пищи при определённых заболеваниях;
- г) исключение жидкости из рациона.

**17. Общее воздействие пищи на желудочно-кишечный тракт регулируется принципом:**

- а) установление 2-х разового питания;
- б) щажения;
- в) индивидуализация питания;
- г) сбалансированность питания.

**18. Щажение – это:**

- а) исключение соли в питании;
- б) дополнительное введение в пищевой рацион витамина С;
- в) ограничение химических, механических и температурных раздражителей;
- г) повышенное потребление жидкости.

**19. Недостаток витамина D вызывает:**

- а) бери-бери;
- б) куриную слепоту;
- в) рахит.

**20. Углеводный обмен регулируется гормоном:**

- а) протеаза;
- б) инсулин;
- в) надпочечников.

**21. Сера содержится в следующем продукте питания:**

- а) яйцах;
- б) морской капусте;
- в) моркови.

**22. К моносахаридам относят:**

- а) сахарозу;
- б) глюкозу;
- в) клетчатку

Итоговый тест по дисциплине: «Физиология питания»

Вариант 2

Условия теста: не менее 20 правильных ответов – отлично;

не менее 18 ответов – хорошо;

не менее 16 ответов – удовлетворительно;

менее 15 ответов – неудовлетворительно.

Задание: из предложенных к каждому вопросу вариантов ответов выбрать один правильный.

**1. В состав белков входят:**

- а) пектин;
- б) глюкоза;
- в) незаменимые аминокислоты.

**2. Какие белки могут синтезироваться в организме человека:**

- а) с заменимыми аминокислотами;
- б) с незаменимыми аминокислотами;
- в) не знаю.

**3. Витамины синтезируются в организме человека:**

- а) да;
- б) нет;
- в) зависит от ситуации.

**4. Какие из перечисленных органических кислот применяются в качестве консерванта:**

- а) муравьиная;
- б) лимонная;
- в) салициловая.

**5. Витамин В<sub>2</sub> это:**

- а) тиамин;
- б) рибофлавин;
- в) пиридоксин;

**6. Белки это:**

- а) наиболее важные биологические вещества живых организмов, являющиеся основным материалом, из которого состоят клетки, ткани и органы тела человека;
- б) биологические катализаторы белковой природы;
- в) низкомолекулярные органические соединения различной химической природы, регулируют обмены вещества, участвуют в образовании ферментов и тканей, поддерживают защитные свойства организма в борьбе с инфекциями.

**7. Витамин Е:**

- а) токоферол;
- б) филлохинон;
- в) кальциферол.

**8. Назовите жирорастворимый витамин:**

- а) ретинол;
- б) рибофлавин;
- в) фолиевая кислота.

**9. Витамин РР это:**

- а) никотиновая кислота;
- б) оскарбиновая кислота;
- в) тианин.

**10. Назовите водорастворимый витамин.**

- а) пиридоксин;
- б) токоферол;

в) кальциферол.

**11. Диета № 1 рекомендуется при:**

- а) заболеваний печени;
- б) ожирении;
- в) заболеваниях желудочно-кишечного тракта;
- г) сахарном диабете.

**12. Диета № 5 рекомендуется при заболеваниях:**

- а) сердечно-сосудистых;
- б) печени, желчно-выводящих путей;
- в) ожирении;
- г) сахарном диабете.

**13. Диета № 7 рекомендуется при заболеваниях:**

- а) ожирении;
- б) сердечно-сосудистых;
- в) почек;
- г) желудочно-кишечных.

**14. Диета № 8 рекомендуется при заболеваниях:**

- а) ожирении;
- б) сахарном диабете;
- в) выздоравливающим больным;
- г) печени.

**15. Диета № 9 рекомендуется при:**

- а) атеросклерозе;
- б) ожирении;
- в) сахарном диабете;
- г) заболеваниях печени.

**16. Жирорастворимый витамин?**

- а) Ретинол;
- б) Витамин В;
- в) Витамин РР;
- г) Аскорбиновая кислота.

**17. Водорастворимые витамины?**

- а) Аскорбиновая кислота и витамин D;
- б) Никотиновая кислота и витамин В;
- в) Витамин Е.

**18. Витамин А - это...**

- а) ретинол;
- б) токоферол;
- в) рибофлавин.

**19. Полноценные белки содержатся в...**

- а) яблоках и печени;
- б) капусте и рыбьем жире;
- в) молоке и сливках.

**20. Жиры – это органические вещества, состоящие из:**

- а) глицерина;
- б) глюкозы;
- в) аминокислот.

**21. Полисахариды - это сложные углеводы, которые:**

- а) не растворяются в воде и имеют сложное строение;

- б) растворяются в воде и состоят из одной молекулы глюкозы;
- в) частично растворимы в воде и легкоусваиваются организмом человека;

**22. Витамин классифицируют на:**

- а) жирорастворимые и водорастворимые;
- б) жирорастворимые, углеродорастворимые и водорастворимые;
- в) жирорастворимые, водорастворимые и витаминоподобные вещества;

Итоговый тест по дисциплине: «Физиология питания»

**Вариант 3**

Условия теста: не менее 20 правильных ответов – отлично;

не менее 18 ответов – хорошо;

не менее 16 ответов – удовлетворительно;

менее 15 ответов – неудовлетворительно.

Задание: из предложенных к каждому вопросу вариантов ответов выбрать один правильный.

**1. Отсутствие витаминов в пище вызывает заболевание:**

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз.

**2. При окислении 1г белка выделяется:**

- а) 9 ккал;
- б) 4 ккал;
- в) 5 ккал.

**3. Фтор принимает участие в:**

- а) формирование зубов и костного скелета;
- б) работе щитовидной железы;
- в) кроветворение.

**4. Натрий принимает участие:**

- а) в регулировании водного обмена;
- б) в нормализации состава крови;
- в) в обмене белков и жиров.

**5. В основном хлор поступает в организм человека за счет:**

- а) поваренной соли, добавленной в пищу;
- б) чая, кофе;
- в) овощей, фруктов.

**6. Калий необходим человеку:**

- а) для нормальной деятельности нервной системы и сердца;
- б) для нормализации состава крови;
- в) для регулирования осмотического давления.

**7. Источником железа является продукт:**

- а) печень, яблоки, ягоды;
- б) горох, фасоль, молоко;
- в) капуста, лук репчатый.

**8. Йод участвует:**

- а) в кроветворении;
- б) в работе щитовидной железы;
- в) в обмене белков и жиров;

**9. Важным источником кальция является:**

- а) молоко, масло сливочное, сыр;
- б) печень, яблоки;
- в) мясо, рыба.



**10. К макроэлементам относятся:**

- а) железо, фосфор, ретинол;
- б) кальций, тианин, хлор;
- в) кальций, сера, натрий.

**11. Диета № 10 рекомендуется при заболеваниях:**

- а) туберкулезе;
- б) заболеваниях печени;
- в) ожирении;
- г) сердечно-сосудистых.

**12. Диета № 2 рекомендуется при:**

- а) при язве желудка и двенадцатиперстной кишки;
- б) хронических гастритах и энтероколитах;
- в) почек;
- г) сердечно-сосудистых.

**13. В диетическом питании не рекомендуется виды тепловой обработки:**

- а) варка;
- б) припускание;
- в) на пару;
- г) жарка основным способом, жарка во фритюре.

**14. Цель назначения диеты № 1:**

- а) химическое щажение печени;
- б) щажение функции почек;
- в) термическое щажение желудочно-кишечного тракта;
- г) умеренное термическое, механическое и химическое щажение желудочно-кишечного тракта.

**15. Цель назначения диеты № 5:**

- а) нормализация функции поджелудочной железы;
- б) химическое щажение печени в условиях полноценного питания;
- в) улучшение функции сердечно-сосудистой системы;
- г) повышение сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям.

**16. В каком порядке расположены органы пищеварения:**

- а) ротовая полость-пищевод-желудок-тонкая кишка-толстая кишка-прямая кишка;
- б) ротовая полость-пищевод-желудок- толстая кишка- тонкая кишка- прямая кишка;
- в) ротовая полость- желудок- пищевод- толстая кишка- тонкая кишка- прямая кишка.

**17. 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.

**18. Ассимиляция – это**

- а) процесс накопления питательных веществ и энергии в организме;
- б) процесс расхода питательных веществ организмом;
- в) процесс накопления и расхода питательных веществ организмом.

**19. Важнейшая составная часть мяса рыбы**

- а) вода;
- б) белки;
- в) углеводы.

**20. Источником полноценных (содержащих все незаменимые аминокислоты) белков являются**

- а) макаронные изделия;
- б) масло сливочное;
- в) картофель.

**21. Биологическая ценность жира зависит от содержания в них**

- а) насыщенных жирных кислот;
- б) витаминов А, Д, Е, F, фосфатидов, стеридов;
- в) углеводов.

**22. Главная функция углеводов -**

- а) обеспечение организма энергией;
- б) участие в образовании биологически важных соединений;
- в) защита тела от ударов.

Итоговый тест по дисциплине: «Физиология питания»

#### Вариант 4

Условия теста не менее 20 правильных ответов – отлично;

не менее 18 ответов – хорошо;

не менее 16 ответов – удовлетворительно;

менее 15 ответов – неудовлетворительно.

Задание: из предложенных к каждому вопросу вариантов ответов выбрать один правильный.

**1. К микроэлементам относят.**

- а) медь, фтор магний;
- б) йод, кобальт, кальций;
- в) фтор, селен, йод.

**2. Важным источником калия является:**

- а) молочные продукты;
- б) горох, фасоль;
- в) печень, яблоки.

**3. Какова суточная потребность человека в белках:**

- а) 80-120г;
- б) 70-80г;
- в) 150-200г.

**4. Какова суточная потребность человека в жирах?**

- а) 180-200г;
- б) 130-150г;
- в) 80-100г.

**5. Какова суточная потребность человека в углеводах**

- а) 100-200г;
- б) 400-500г;
- в) 200-300г.

**6. Сколько ккал выделяется при окислении 1г жира:**

- а) 6 ккал;
- б) 9 ккал;
- в) 4 ккал.

**7. Сколько ккал выделяется при окислении 1г углеводов:**

- а) 9 ккал;
- б) 3 ккал;
- в) 4 ккал.

**8. Какие вещества окрашивают овощи и плоды в красный и фиолетовые цвета:**

- а) каротиноды;
- б) хлорофилл;
- в) антацианы.

**9. Какие вещества окрашивают овощи и плоды в зеленые цвета:**

- а) каротиноды;
- б) хлорофилл;
- в) бетацианы.

**10. Цель назначения диеты № 7:**

- а) умеренное щажение функции почек, уменьшение отеков;
- б) улучшение кровообращения;
- в) воздействие на обмен веществ;
- г) нормализация функции поджелудочной железы.

**11. Цель назначения диеты № 9**

- а) улучшения выведения из организма продуктов обмена веществ;
- б) нормализация углеводного обмена и предупреждение нарушения жирового обмена;
- в) замедление процесса развития атеросклероза;
- г) улучшения нарушенного кровообращения.

**12. Цель назначения диеты № 8**

- а) нормализация функции поджелудочной железы;
- б) нормализация двигательной функции кишечно-желудочного тракта;
- в) умеренное щажение функции почек;
- г) воздействие на обмен веществ для устранения избыточных отложений жира.

**13. Цель назначения диеты № 10**

- а) улучшения функции сердечно-сосудистой системы и кровообращения;
- б) щажение функции почек;
- в) щажение функции печени;
- г) щажение функции желудочно-кишечного тракта.

**14. Лечебно-профилактическое питание применяется в целях:**

- а) снижения массы тела;
- б) выведения жидкости из организма;
- в) обогащения организма минеральными веществами;
- г) профилактики профессиональных заболеваний у рабочих с особо вредными условиями работы.

**15. Функции ротовой полости в процессе пищеварения**

- а) расщепление белков, жиров, углеводов;
- б) механическая переработка и начальное расщепление крахмала;
- в) переваривание жиров.

**16. Обмен веществ и энергии – это**

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

**17. 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.

**18. Белок в организме человека образуется непрерывно из**

- а) незаменимых аминокислот;

- б) насыщенных и ненасыщенных жирных кислот;
- с) аминокислот и жирных кислот.

**19. Найдите ошибку в выражении - физиологическое значение жира**

- а) жир – пластический (строительный) материал для клеток и тканей;
- б) жир – источник энергии;
- в) жиры снабжают организм клетчаткой;
- г) жиры снабжают организм витаминами А, Д, Е, F.

**20. Основные источники углеводов**

- а) мясо, рыба;
- б) пищевые жиры и масла;
- в) зерновые, овощи, фрукты.

**21. Для лучшего сохранения витаминов при кулинарной обработке овощи**

- а) нельзя долго хранить в воде очищенными;
- б) при варке закладывают в холодную воду или бульон;
- в) для салатов и винегретов надо варить очищенными.

**22. Найдите ошибку в выражении - Витамины -**

- а) являются источниками энергии;
- б) поддерживают защитные свойства организма в борьбе с инфекциями;
- с) являются биологическими регуляторами всех жизненных процессов в организме человека.

**Эталон ответов по итоговому тесту  
по дисциплине: «Физиология питания»**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<b>В1</b>	а	а	б	а	б	а	б	а	б	а	а	а	а	г	б	в	б	в	в	б	а	б
<b>В2</b>	в	б	а	б	б	а	а	а	а	а	в	б	в	а	в	а	б	а	в	а	а	в
<b>В3</b>	а	б	а	а	а	а	а	б	а	в	г	б	г	г	б	а	в	б	б	б	а	а
<b>В4</b>	в	б	б	а	б	б	в	в	б	а	а	г	а	г	б	в	б	а	в	в	а	а

#### **4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине**

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: форме экзамена по дисциплине.

Задания для проведения экзамена разработаны экзаменационные билеты.

#### **Варианты заданий для оценки освоения дисциплины**

##### **«Физиология питания»**

##### **Вариант №1**

1. Физиологическая роль белков в питании человека
2. Лечебно-профилактическое питание при вредных условиях труда
3. Практическое задание

##### **Вариант №2**

1. Аминокислотный состав белков: заменимые и незаменимые аминокислоты
2. Назначение и характеристика диеты №15.
3. Практическое задание.

##### **Вариант №3**

1. Потребность организма в белках, влияние избытка и недостатка белков на жизнедеятельность организма.
2. Характеристика групп физической активности.
3. Практическое задание.

##### **Вариант №4**

1. Физиологическая роль жиров в питании человека.
2. Пищеварение в тонком и толстом кишечнике.
3. Практическое задание.

##### **Вариант №5**

1. Растительные и животные жиры, их состав и биологическая ценность
2. Питание в экстремальных условиях.
3. Практическое задание

##### **Вариант №6**

1. Потребность организма в жирах, влияние их избытка и недостатка на обмен веществ
2. Назначение и характеристика диеты №9.
3. Практическое задание.

#### Вариант №7

1. Физиологическая роль углеводов в питании человека
2. Питание при различных видах труда.
3. Практическое задание.

#### Вариант №8

1. Простые и сложные углеводы, их источники для организма
2. Назначение и характеристика диеты №8.
3. Практическое задание.

#### Вариант №9

1. Роль пищевых волокон в питании человека, их источники
2. Задачи и принципы построения лечебно-профилактического питания.
3. Практическое задание.

#### Вариант №10

1. Потребность организма в углеводах, влияние их избытка и недостатка на обмен веществ.
2. Назначение и характеристика диеты №5.
3. Практическое задание.

#### Вариант №11

1. Физиологическая роль витаминов в питании человека.
2. Назначение и характеристика диеты №10.
3. Практическое задание.

#### Вариант №12

1. Физиологическая характеристика основных водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
2. Назначение и характеристика диеты № 1.
3. Практическое задание.

#### Вариант №13

1. Потребность организма в витаминах, влияние внешних и внутренних факторов.
2. Назначение и характеристика диеты №2.
3. Практическое задание.

#### Вариант №14

1. Понятие об авитаминозах, гиповитаминозах и гипервитаминозах.
2. Назначение и характеристика диеты №11.
3. Практическое задание.

#### Вариант №15

1. Физиологическая роль минеральных веществ в питании человека
2. Назначение и характеристика диеты №7.
3. Практическое задание.

#### Вариант №16

1. Макроэлементы, источники поступления в организм человека, роль в питании.
2. Природные компоненты пищи, оказывающие неблагоприятное воздействие на организм человека.
3. Практическое задание.

#### Вариант № 17

1. Микроэлементы, источники поступления в организм человека, роль в питании.
2. Назначение и характеристика диеты №4.
3. Практическое задание.

#### Вариант №18

1. Физиологическая роль воды в питании человека.
2. Особенности питания детей и подростков.
3. Практическое задание.

#### Вариант №19

1. Водно-солевой обмен. Водный баланс.
2. Современные научные и альтернативные теории питания.
3. Практическое задание.

#### Вариант №20

1. Обмен веществ и энергии в организме человека.
2. Разнообразие современных представлений о рациональном питании.
3. Практическое задание.

#### Вариант №21

1. Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. Энергетический баланс организма.
2. Принципы щажения: механическое, химическое, термическое.
3. Практическое задание.

#### Вариант №22

1. Пищеварение. Строение пищеварительной системы.
2. Диетическое питание: понятие, значение.
3. Практическое задание.

#### Вариант №23

1. Основные функции пищеварительной системы.
2. Физиологические особенности питания пожилых людей.
3. Практическое задание.

#### Вариант № 24

1. Пищеварение в ротовой полости и в желудке.
2. Понятие о лечебно-профилактическом питании и его рационах.
3. Практическое задание.

#### Вариант №25

1. Роль поджелудочной железы, печени в процессе пищеварения.
2. Режим питания и его значение.
3. Практическое задание.

#### Вариант №26

1. Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания.
2. Классификация вредных веществ пищи.
3. Практическое задание.

#### Вариант №27

1. Пищеварение в тонком и толстом кишечнике.
2. Требования, предъявляемые при составлении рационов для школьников.
3. Практическое задание.

#### Вариант №28

1. Нормы и принципы сбалансированного питания.
2. Задачи и принципы построения лечебного питания.
3. Практическое задание.

#### Вариант №29

1. Рациональное питание. Основные принципы.
2. Загрязнители пищевых продуктов.
3. Практическое задание.

#### Вариант № 30

1. Сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи.
2. Качественный подбор продуктов для детского питания.
3. Практическое задание.



**Перечень практических заданий для экзаменационных билетов по дисциплине «Физиология питания»**

1. Составить меню дневного рациона для диеты №1.
2. Составить меню дневного рациона для диеты №2.
3. Составить меню дневного рациона для диеты №5.
4. Составить меню дневного рациона для диеты №4.
5. Составить меню дневного рациона для диеты №7.
6. Составить меню дневного рациона для диеты №10.
7. Составить меню дневного рациона для диеты №8.
8. Составить меню дневного рациона для диеты №9.
9. Составить меню дневного рациона для диеты №15.
10. Составить меню дневного рациона для школьного питания.
11. Составить меню дневного рациона для дошкольного питания.
12. Составить недельное меню для диеты №1.
13. Составить недельное меню для диеты №2.
14. Составить недельное меню для диеты №4.
15. Составить недельное меню для диеты №5.
16. Составить недельное меню для диеты №7.
17. Составить недельное меню для диеты №10.
18. Составить недельное меню для диеты №8.
19. Составить недельное меню для диеты №9.
20. Составить недельное меню для диеты №15.
21. Составить недельное меню для школьного питания.
22. Осуществить расчет пищевой и энергетической ценности «Салат мясной» №73/1.
23. Осуществить расчет пищевой и энергетической ценности «Винегрет овощной» №75/1.
24. Осуществить расчет пищевой и энергетической ценности «Салат столичный» №74/1.
25. Осуществить расчет пищевой и энергетической ценности «Салат картофельный» №58/1.
26. Осуществить расчет пищевой и энергетической ценности «Салат летний» №57/1.
27. Осуществить расчет пищевой и энергетической ценности «Салат Весна» №52/1.
28. Осуществить расчет пищевой и энергетической ценности «Салат-коктейль рыбный» №90/1.
29. Осуществить расчет пищевой и энергетической ценности «Салат-коктейль овощной» №89/1.
30. Осуществить расчет пищевой и энергетической ценности «Салат-коктейль с ветчиной и сыром» №91/1.

## Рекомендуемая литература

1. Теплов В.И. , Боряев В.Е. Физиология питания. – М.; Издательство торговая - корпорация «Дашков и К<sup>о</sup>», 2012.
2. Мартинчик А.Н., Королёв А.А., Несвиженский Ю.В. Микробиология, физиология питания, санитария: Учебник для СПО.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 288 с.
3. Мартинчик А.Н. , Королев А.А., Трофименко Л.С. Физиология питания, санитария и гигиена. -М.: Академия, 2013.
4. Е. А. Рубина, В. Ф. Малыгина Микробиология, физиология питания, санитария учебник для СПО - М.: Форум, 2012. - 240 с.
5. Матюхина З. П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии. - М.: ИРПО; Изд. Центр «Академия», 2012.

### Дополнительная литература:

1. Основы микробиологии, физиологии питания и санитарии для общепита. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000
2. Азаров В.Н. Основы микробиологии и санитарии. - М.: Экономика, 1986
3. Сборник технологических нормативов. - М.: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -М.: «Хлебпромформ», 1996,1997
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. - М.: «Хлебпродинформ», 2002
5. Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия. - М.: «Хлебпромформ», 2000
6. Химический состав российских продуктов питания справочник под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Тутильяна . -М., Де Ли Принт, 2007.
7. Корлев А.А. Гигиена питания - М.: Академия, 2008.
8. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
9. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 – 08 от 18.12. 2008 г. «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ»

### Нормативно-правовые источники:

1. «О защите прав потребителей» ФЗ-212 от 17.12.1999
2. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» 30.03.99
3. «О качестве и безопасности пищевых продуктов» 02.01.00
4. «Об охране окружающей природной среды», 10.01.02 № 7-ФЗ
5. Правила оказания услуг общественного питания. Утв. Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2001 №389

6. СанПиН 2.3.2.1078-01 Гигиенические требования к качеству и безопасности пищевых продуктов
7. СанПиН 2.1.4.1074-01 Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого снабжения
8. СП 1.1.1058-01 Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий
9. СП 2.3.6.1079-01 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья.
10. СанПиН 2.3.2. 1324-03 Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов
11. Приказ Минздрава РФ от 05.08.2003 № 330 «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации»
12. ГОСТ Р 50763-95. Общественное питание. Кулинарная продукция, реализуемая населению. Общие технические условия
13. ОСТ 28-1-95 Общественное питание. Требования к производственному персоналу
14. ГОСТ Р 50935-2007 Услуги общественного питания. Требования к персоналу.

Интернет-ресурсы:

1. Физиология питания  
dietolog.org
2. Справочник врача  
doctor-v.ru
3. <http://www.everlive.ru>
4. <http://fiziologiya.info>
5. pitportal.ru
6. viewfood.ru
7. rus-kuhna.ru

Периодические издания (отечественные журналы):

1. Журнал: «Питание и общество».