

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА» В Г. АРТЕМЕ



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
филиала  
О.И. Иванюга

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***ОП.02 Физиология питания***

**программы подготовки специалистов среднего звена**

***по специальности***

**19.02.10 Технология продукции общественного питания**

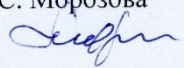
Уровень подготовки: базовый

Год набора на ООП  
2019



Артем 2020

Рабочая программа дисциплины «**Физиология питания**» разработана в соответствии с Разъяснениями по формированию примерных программ начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов НПО и СПО, утвержденных Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки РФ от 27 августа 2009 года, с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - СПО), утвержденного приказом Минобрнауки РФ 22 апреля 2014 года № 384, для освоения программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **19.02.10 Технология продукции общественного питания** базовой подготовки, реализуемой колледжем Филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» в г. Артеме (далее Филиал ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Артеме).

**Разработчик:**

Место работы	Занимаемая должность, ученая степень и ученое (почетное) звание, квалификационная категория	Инициалы, фамилия
Филиал ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Артеме	Преподаватель кафедры транспортных процессов, сервиса и дизайна, высшая квалификационная категория	А.С. Морозова 

**Эксперты:**

Место работы	Занимаемая должность, ученая степень и ученое (почетное) звание, квалификационная категория	Инициалы, фамилия
Филиал ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Артеме	Преподаватель кафедры транспортных процессов, сервиса и дизайна, высшая квалификационная категория	Л.С. Самохина 
ООО «Столовая «Березка», г.Артем	Директор	К.А. Осипчук 

**ОДОБРЕНА**

на заседании кафедры транспортных процессов, сервиса и дизайна филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Артеме протокол № \_13 от «28» апреля 2020 г.

Заведующий кафедрой ТПСД



Л.В. Преснякова

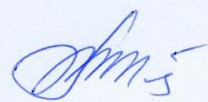
СОГЛАСОВАНА



Зав. отделением

М.С. Словикова

Методист научно-методической части



Т.И. Теплякова



## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	18
5. Глоссарий	27
6. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу	28

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физиология питания» вводится в соответствии с ФГОС СПО в качестве обязательной общепрофессиональной дисциплины (ОП – «Общепрофессиональные дисциплины») в основную профессиональную образовательную программу по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания базовой подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при организации курсовой подготовки повышения квалификации кадров или их переподготовки, а также по всем направлениям профессиональной подготовки кадров в сфере общественного питания

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в основную и вариативную части цикла ОП – «Общепрофессиональные дисциплины».

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- приобретение студентами теоретических знаний, практических умений и навыков в области физиологии питания;
- дальнейшее развитие и совершенствование готовности к трудовой деятельности, осознанному выбору профессии; навыков самоорганизации и саморазвития; информационных умений и навыков;
- освоение знаний в использовании нормативной и справочной литературы;
- овладение умениями в составлении меню для различных возрастных групп населения
- применение полученных знаний и умений в определении химического состава и калорийности суточных рационов питания различных категорий потребителей.

### Задачи дисциплины:

- раскрыть физиолого-гигиеническое воздействие пищевых продуктов и нутриентов на состояние здоровья и функции организма;
- дать знания о современных рекомендуемых нормах потребления пищевых веществ, для разных групп населения, режимах питания;
- научить студентов работать с нормативно-техническими документами: «Медико-биологическими требованиями к сырью и пищевым продуктам».

### В результате освоения дисциплины 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;
- физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;
- усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;
- понятие рациона питания;
- суточную норму потребности человека в питательных веществах;
- нормы и принципы рационального сбалансированного питания различных групп населения;
- назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;
- методики составления рационов питания.

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

При изучении дисциплины решаются задачи, связанные с формированием общей культуры, развития,

воспитания и социализации личности.

### **Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, в коллективе, эффективно общаться с членами команды.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование профессиональных компетенций, соответствующих основным видам профессиональной деятельности (по базовой подготовке):

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, легкие и сложные холодные закуски.

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. Планировать основные показатели производства продукции общественного питания.

ПК 6.2. Организовывать закупку и контролировать движение продуктов, товаров и расходных материалов на производстве.

ПК 6.3. Разрабатывать различные виды меню и рецептуры кулинарной продукции и десертов для различных категорий потребителей.

ПК 6.4. Организовывать производство продукции питания для коллективов на производстве.

ПК 6.5. Организовывать производство продукции питания в ресторане.

### **1.4. При изучении дисциплины рассматриваются:**

– пищеварение;

- роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма;
- рациональное питание и физиологические основы его организации;
- питание детей и подростков;
- диетическое и лечебно-профилактическое питание;

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины для студентов очной формы обучения:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 48 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 32 часа;  
самостоятельной работы обучающегося - 16 часов.

**1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины для студентов заочной формы обучения:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 48 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 8 часов;  
самостоятельной работы обучающегося - 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины построена по модульно-блочному принципу. Под модулем понимается укрупненная логико-понятийная тема, характеризующаяся общностью используемого понятийно-терминологического аппарата. Каждый модуль состоит из одного или нескольких блоков. В таблице 1 указан объем времени, запланированный на реализацию всех видов учебной работы.

Таблица 1 - Объем времени, запланированный на реализацию всех видов учебной работы для студентов очной формы обучения

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>32</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	<b>2</b>
практические занятия	<b>8</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>16</b>
в том числе:	
составление таблиц, схем	<b>2</b>
подготовка презентационных материалов	<b>4</b>
работа с нормативной и справочной литературой	<b>4</b>
реферативная работа	<b>4</b>
составление опорных конспектов, тезисов	<b>2</b>
<i>Итоговая аттестация проводится по рейтинговой технологии. Форма аттестации – экзамен..</i>	

Таблица 1 - Объем времени, запланированный на реализацию всех видов учебной работы для студентов заочной формы обучения

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>8</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	<b>2</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
составление таблиц, схем	
подготовка презентационных материалов	
работа с нормативной и справочной литературой	<b>20</b>
реферативная работа	
составление опорных конспектов, тезисов	<b>20</b>
<i>Итоговая аттестация проводится по рейтинговой технологии. Форма аттестации – дифференцированный зачет</i>	

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физиология питания» для специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания для студентов очного отделения**

Наименование модулей и тем	Максимальная учебная нагрузка студента (час)	Внеаудиторная работа студента (час)	Количество аудиторных часов		
			Всего	в том числе:	
				Теоретическое обучение	ЛПЗ, семинары
<b>Модуль1. Физиология питания</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>10</b>
Тема 1. Пищеварение	6	2	4	4	
Тема 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма	12	4	8	6	2
Тема 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации.	8	2	6	4	2
Тема 4. Питание детей и подростков	10	4	6	4	2
Тема 5. Диетическое и лечебно-профилактическое питание	12	4	8	4	4
<b>Итого:</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>10</b>

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физиология питания» для специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания для студентов заочного отделения**

Наименование модулей и тем	Максимальная учебная нагрузка студента (час)	Внеаудиторная работа студента (час)	Количество аудиторных часов		
			Всего	в том числе:	
				Теоретическое обучение	ЛПЗ, семинары
<b>Модуль1. Физиология питания</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>10</b>
Тема 1. Пищеварение	6	4	2	2	
Тема 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма	12	10	2	2	
Тема 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации.	8	4	4	2	2
Тема 4. Питание детей и подростков	10	8	2	2	
Тема 5. Диетическое и лечебно-профилактическое питание	12	8	2	2	
<b>Итого:</b>	<b>48</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>

**2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физиология питания»**

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



Наименование разделов модулей и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
	2	3	4
<b>Модуль 1. Физиология питания</b>		<b>22/2/8/16</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
Тема 1. Пищеварение	1.1 Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность.	2	1,2
	1.2 Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ.	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа №1.</b> Схематичное изображение органов пищеварения человека	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b>		
Тема 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма	2.1 Основные пищевые вещества: понятие, характеристика	2	1,2
	2.2 Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды для организма человека	2	1,2
	2.3 Источники поступления пищевых веществ и потребность организма человека в этих веществах, влияние их избытка и недостатка на жизнедеятельность организма	2	1,2
	<b>Практическое занятие №1.</b> Определение состава основных пищевых веществ, входящих в состав блюд (Сборник рецептов)	2	2,3
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа №2.</b> Составление текстовой таблицы о потребности витаминов и их значение для жизнедеятельности организма человека	4	3
	<b>Содержание учебного материала</b>		
Тема 3. Рациональное питание физиологические основы его организации	3.1 Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда. Адекватное питание.	2	1,2
	3.2 Особенности питания людей, занятых умственным трудом, пожилых людей, студентов. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения. Разнообразие современных представлений о рациональном питании («модные диеты», вегетарианство, раздельное питание, и др.).	2	1,2
	<b>Практическое занятие №2.</b> Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка.	2	2,3

	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа №3.</b> Анализ данных санитарно-бактериологического исследования готовых блюд и кулинарных изделий.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b>		
Тема 4. Питание детей и подростков	4.1 Физиологические особенности детей и подростков. Зависимость физиологических норм потребления белков, жиров, углеводов и калорийности пищи от возраста, пола, массы тела.	2	1,2
	4.2 Качественный подбор продуктов для детского питания. Особенности режима питания детей и подростков.	2	1,2
	<b>Практическое занятие 3:</b> Составление меню для детей разного возраста с учетом физиологических особенностей.	2	2,3
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа №4.</b> Определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом.	4	3
	<b>Содержание учебного материала</b>		
Тема 5. Диетическое и лечебно-профилактическое питание	5.1 Диетическое питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения диетического питания. Принцип щажения: механическое, химическое, термическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. Дробное питание, режим питания. Понятие о полноценности диет	2	
	5.2 Назначение и характеристика основных лечебных диет, рекомендуемых при заболеваниях органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, почек, нарушениях обмена веществ. Понятие о лечебно-профилактическом питании и его рационах.	2	1,2
	<b>Лабораторная работа №1.</b> Овладение качественными и количественными методами микробиологического анализа пищевых продуктов. Определение микробиологических показателей безопасности пищевых продуктов, кулинарной продукции.	2	2,3
	<b>Практическое занятие №4.</b> Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой	2	3
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа №5.</b> Определение химического состава и калорийности меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой.	4	3
	<b>Всего :</b>		<b>32</b>
	в том числе		
	теоретическое обучение		<b>22</b>
	практические занятия		<b>8</b>
	лабораторные работы		<b>2</b>
	внеаудиторная самостоятельная работа		<b>16</b>

## 2.4 Лабораторный практикум

В программе указан объем лабораторного практикума, являющегося основной формой групповой аудиторной работы в малых группах. Основной целью лабораторного практикума является приобретение инструментальных компетенций и практических навыков в физиологии питания. Лабораторный практикум проводится по 1 модулю.

В таблице 3 представлен перечень лабораторного практикума, рекомендованного для различных образовательных областей знаний. А также определены его основные цели, которые должны быть достигнуты.

Таблица 2. - Лабораторный практикум

№ пп	Учебно-образовательный модуль. Цели лабораторного практикума	Перечень и наименование лабораторных работ	Рекомендуется для области знаний (семестры)							
			1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Модуль 1									
	Цель: закрепить показатели качества и безопасности пищевых продуктов и кулинарной продукции	Овладение качественными и количественными методами микробиологического анализа пищевых продуктов. Определение микробиологических показателей безопасности пищевых продуктов, кулинарной продукции.			*					

Лабораторный практикум обеспечен учебными и методическими пособиями и указаниями по каждой работе, а также приборной и аппаратурной техникой, адаптированной под учебный процесс. При проведении ЛЗ используются компьютерные программы, инструментарий лабораторного практикума.

## 2.5. Тематика практических занятий

Программой определен объем практических занятий как формы групповой аудиторной учебной работы под руководством преподавателя. Занятия рассчитаны на проведение в малых группах. Основной целью занятий является формирование умений в наиболее сложных и общезначимых вопросах дисциплины, решении расчетных и практико-ориентированных задач.

Тематика семинарских занятий представлена в таблице 4.

Таблица 3. - Тематика практических занятий

№ пп	Учебно-образовательный модуль. Цели	Тематика	Рекомендуется для области знаний (семестры)							
			1	2	3	4	5	6	7	8
1	Цель: формирование умений работать с нормативной литературой	Определение состава основных пищевых веществ, входящих в состав блюд (Сборник рецептур)			*					
2	Цель: формирование умений подбора суточного рациона для разных групп населения	Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка.			*					
3	Цель: формирование умений составления меню для детей с	Составление меню для детей разного возраста с учетом физиологических особенностей.			*					

	учетом физиологических особенностей.									
4	Цель: формирование умений составления меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой	Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой			*					

Практические занятия по каждой теме обеспечены учебными пособиями с набором вариативных заданий (расчетных и организационно-практических задач).

## 2.6. Внеаудиторная самостоятельная работа

Программой определен объем самостоятельной работы студента, аудиторной и внеаудиторной самостоятельная работа студентов, - не менее 50% от общей обязательной нагрузки студента и является важнейшим компонентом образовательного процесса, формирующего личность студента, его мировоззрение и культуру поведения, развивающим его способности к самообучению и повышению своего профессионального уровня.

Цели самостоятельной работы – формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Самостоятельная работа проводится в период изучения отдельных тем курса по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, подготовки к лабораторному практикуму, семинарам, практическим занятиям, тренингам, деловым и ролевым обучающим играм, к рубежному контролю, экзамену или зачету, контрольной работе, к выполнению домашнего задания, предусмотренного рабочей учебной программой, к написанию рефератов, презентаций и доклада по ним.

Тематика СР носит профессионально-ориентированный характер и непосредственно связана с вопросами, изучаемыми по дисциплине. Тематика реферативной работы представлена в таблице 6.

Таблица 4. - Тематика реферативных работ

№ п п	Учебно-образовательный модуль.	Тематика самостоятельных реферативных работ	Рекомендуется для области знаний (семестры)								
			1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Модуль 1	Роль питания в профилактике болезней			*						
2	Модуль 1	Специфика студенческого питания			*						
3	Модуль 1	Значение лечебного и лечебно-профилактического питания для больных людей			*						

Программой предусмотрен самостоятельный выбор студентом тематики реферативно-исследовательских работ.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебных кабинетов: технологического оборудования кулинарного и кондитерского производства», безопасности жизнедеятельности и охраны труда, информационных технологий в профессиональной деятельности; лаборатории микробиологии, санитарии и гигиены; учебного кулинарного цеха. учебного кондитерского цеха.

#### **Оборудование учебных кабинетов и рабочих мест кабинетов**

##### **1.«Технологического оборудования кулинарного и кондитерского производства»:**

- мультимедийное оборудование,
- интерактивная доска;
- обучающие стенды;
- учебные пособия;
- комплект учебно-методической документации;
- комплект контрольно-измерительных материалов.

##### **2.«Безопасность жизнедеятельности и охраны труда»:**

- комплекты таблиц, раздаточного, дидактического и методического материала;
- обучающие стенды;
- учебные пособия;
- мультимедийное оборудование,
- интерактивная доска.

##### **3. «Информационные технологии в профессиональной деятельности»:**

- компьютеры;
- принтер;
- сканер;
- проектор;
- программное обеспечение общего назначения;
- комплект учебно-методической документации.
- мультимедийное оборудование,
- интерактивная доска;
- учебные пособия.

#### **Оборудование лабораторий и рабочих мест лабораторий:**

##### **1. «Микробиологии, санитарии и гигиены»**

- методические пособия;
- комплект плакатов;
- лабораторное оборудование.

##### **2.«Учебный кулинарный цех»**

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места студентов;
- методические пособия;
- комплект плакатов;
- лабораторное оборудование.

#### **Оборудование учебного кулинарного цеха и рабочих мест цеха:**

- ванна моечная ВСМ-1/430КК;
- пароконвектомат;
- стеллаж производственный для посуды;
- шкаф кухонный (двери купе);
- блинница электрическая;
- ванны моечные;
- весы электронные;
- кофе машина;
- мясорубка;
- печь электрическая;

- холодильная витрина;
- аппарат для нарезки Beckers Italy Слайсер серии ES 220;
- печь СВЧ Samsung – CE 287 MNR.

#### **Оборудование учебного кондитерского цеха и рабочих мест цеха:**

- пароконвектомат;
- ванна моечная ВСМ-1/530КК;
- ванна-раковина;
- машина тестомесильная;
- миксер;
- печь электрическая;
- соковыжималка;
- стеллаж производственный;
- холодильник ШХ-07;
- холодильный ларь ZS-210;
- шкаф расстойный металлический;
- взбивальная машина.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

##### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон. О защите прав потребителей: Федеральный закон РФ от 07.12.92 №2300-1 (с изм. и доп. от 24.04.2020 г. №144-ФЗ [Электронный ресурс] / СПС «КонсультантПлюс».
2. О техническом регулировании: Федеральный закон РФ от 27.12.2002 №184-ФЗ (с изм. и доп. от 28.11.2018 г. №449-ФЗ [Электронный ресурс] / СПС «КонсультантПлюс».
3. О качестве и безопасности пищевых продуктов: федеральный закон РФ от 02.01.2000 (с изм. и доп. от 23.04.2018 г.) [Электронный ресурс] / СПС «КонсультантПлюс»
4. Правила оказания услуг общественного питания: утв. Постановлением Правительства РФ №1036 от 15.08.1997 г. (с изм. и доп. от 04.10.2012 г.) [Электронный ресурс] / СПС «КонсультантПлюс».
5. ГОСТ 31985-2013. Межгосударственный стандарт. «Услуги общественного питания. Термины и определения».
6. ГОСТ 30389-2013. Межгосударственный стандарт. «Услуги общественного питания. Предприятия общественного питания. Классификация и общие требования» (вместе с «Минимальными требованиями к предприятиям (объектам) общественного питания различных типов»).
7. ГОСТ 30524-2013. Межгосударственный стандарт. «Услуги общественного питания. Требования к персоналу».
8. Правила производства и реализации продукции (услуг) общественного питания. Утв. Постановлением Совета Министров Правительства Российской Федерации № 332. От 13.04.93.
9. СанПиН 42-123-4117-86 Санитарные правила. Условия, сроки хранения скоропортящихся продуктов.
10. Дополнения к «Медико-биологическим требованиям и санитарным нормам качества продовольственного сырья и пищевых продуктов». Пищевые добавки. Утв. Госкомсанэпиднадзором Российской Федерации № 01-19(42-11 14 августа 1994г)
11. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» 30.03.99 (с изменениями на 3 августа 2018 года) (редакция, действующая с 21 октября 2018 года)
12. «О качестве и безопасности пищевых продуктов» 02.01.00

13. Правила производства и реализации продукции (услуг) общественного питания. Утв. Постановлением Совета Министров Правительства Российской Федерации от 13.04.93 №332 с изменениями в соответствии с Постановлением КМРУз от 23.05.2009 г. № 147

14. Постановление Правительства РФ от 15.08.1997 N 1036 (ред. от 04.10.2012) "Об утверждении Правил оказания услуг общественного питания"

15. СанПиН 2.3.2.1078-01 Гигиенические требования к качеству и безопасности пищевых продуктов

16. СанПиН 2.1.4.1074-01 Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого снабжения

17. СП 1.1.1058-01 Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий

18. Сборник рецептур блюд диетического питания. - Киев: Техника, 1988

19. Сборник рецептур на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия. - М.: «Хлебпромформ», 2000

20. СП 2.3.6.1079-01 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья.

## 2. Учебная литература:

### Основная:

1. Васюкова, А.Т. Физиология питания : учебное пособие / Васюкова А.Т. – Москва : КноРус, 2021. – 236 с. <https://book.ru/book/936110>

2. Амбросьева, Е.Д. Физиология питания: учебник / Амбросьева Е.Д., Клееберг Г.К. – Москва : КноРус, 2019. – 242 с.. <https://book.ru/book/931002>

### Дополнительная:

1. Васюкова, А.Т. Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена : учебник / Васюкова А.Т. – Москва : КноРус, 2021. – 196 с. – ISBN 978-5-406-02715-8. <https://book.ru/book/936275>

2. Васильева, И. В. Физиология питания : учебник и практикум для среднего профессионального образования / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. – Москва: <https://biblio-online.ru/bcode/437132>

### Интернет - ресурсы:

ЭБС «BOOK.RU» <https://www.book.ru>

ЭБС «Юрайт» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

**Информационное обеспечение обучения требует наличия залов:** библиотеки, читального зала с выходом в сеть Интернет.

### 3.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Освоение обучающимися дисциплины проходит в условиях созданной образовательной среды как в учебном заведении, так и в организациях, соответствующих профилю изучаемой дисциплины.

### 3.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Наличие высшего профессионального образования, соответствующего профилю дисциплины «Физиология питания» и специальности «Технология продукции общественного питания». Опыт деятельности в соответствующей профессиональной сфере

Таблица 5. - Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Характеристика педагогических работников					
	Фамилия, имя, отчество, должность по штатному расписанию	Какое образовательное учреждение окончил, специальность	Ученая степень и ученое (почетное) звание, квалификационная категория	Стаж педагогической (научно-педагогической) работы	Основное место работы, должность	Условия привлечения к педагогической деятельности
1	Морозова Анна Серафимовна, преподаватель	Дальневосточный институт советской торговли, специальность «Товароведение и организация продовольственными товарами	Преподаватель высшей квалификационной категории	16 лет	Филиал ВГУЭС в г. Артеме	штатный

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**4.1 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.**

Таблица 6. - Формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов	Текущий контроль в форме: выполнения и защиты практической работы
рассчитывать энергетическую ценность блюд	Текущий контроль в форме: выполнения и защиты практического задания
составлять рационы питания для различных категорий потребителей.	Текущий контроль в форме: выполнения и защиты практической работы
<b>Знания:</b>	
роль пищи для организма	Текущий контроль в форме: выполнения внеаудиторной самостоятельной работы
основные процессы обмена веществ в организме	Текущий контроль в форме: выполнения внеаудиторной самостоятельной работы
состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания,	Текущий контроль в форме: выполнения внеаудиторной самостоятельной
роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	Текущий контроль в форме: выполнения внеаудиторной самостоятельной
физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;	Текущий контроль в форме: выполнения внеаудиторной самостоятельной
усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;	Текущий контроль в форме: выполнения внеаудиторной самостоятельной
понятие рациона питания;	Текущий контроль в форме: выполнения внеаудиторной самостоятельной
суточную норму потребности человека в питательных веществах;	Текущий контроль в форме: выполнения и защиты практической работы



нормы и принципы рационального сбалансированного питания различных групп населения;	Текущий контроль в форме: выполнения и защиты практической работы
назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;	Текущий контроль в форме: выполнения внеаудиторной самостоятельной
методики составления рационов питания.	Текущий контроль в форме: выполнения и защиты практической работы

#### 4.2. Контроль и оценка результатов развития общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Таблица 8. - Формы и методы контроля и оценки результатов развития общих компетенций и обеспечивающих их умений

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели результатов подготовки</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	- демонстрация интереса к своей профессии	оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	-выбор и применение методов и способов выполнения индивидуальных заданий, способность оценивать эффективность и качество их выполнения	Наблюдение и оценка активности учащихся при проведении учебно-воспитательных мероприятий профессиональной направленности.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- умение принимать решения в различных ситуациях	Наблюдение и оценка деятельности учащихся при проведении учебно-воспитательных мероприятий профессиональной направленности
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	оперативность поиска и использования необходимой информации для качественного выполнения профессиональных заданий, профессионального и личностного развития	Наблюдение и оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы на практических и семинарских занятиях, при выполнении внеаудиторных самостоятельных работ, рефератов.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	демонстрация умения оперативно осуществлять операции, предлагаемые преподавателем, делать анализ и давать оценку полученной информации, в т.ч. и с использованием	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях, в ходе компьютерного тестирования, подготовки электронных презентаций, при выполнении индивидуальных домашних заданий.

	программного обеспечения	
ОК 6. Работать в команде, в коллективе, эффективно общаться с членами команды.	коммуникабельность при взаимодействии с обучающимися и преподавателями в ходе обучения.	Экспертное наблюдение и оценка коммуникативной деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях, при выполнении индивидуальных домашних заданий. Наблюдение и оценка использования учащимися коммуникативных методов и приемов при подготовке и проведении учебно-воспитательных мероприятий различной тематики.
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий	умение брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Экспертное наблюдение и оценка использования учащимися методов и приемов личной организации при подготовке и проведении учебно-воспитательных мероприятий различной тематики. Экспертное наблюдение и оценка динамики достижений учащихся в учебной и общественной деятельности.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	способность к организации и планированию самостоятельных занятий при изучении дисциплины. демонстрация потребности в получении дополнительных знаний, возможностей самореализации	Экспертное наблюдение и оценка использования учащимися методов и приемов личной организации в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях, при выполнении индивидуальных домашних заданий. Экспертное наблюдение и оценка использования учащимися методов и приемов личной организации при подготовке и проведении учебно-воспитательных мероприятий различной тематики. Экспертное наблюдение и оценка динамики достижений учащихся в учебной и общественной деятельности.
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности	Наблюдение и оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы на практических и семинарских занятиях, при выполнении внеаудиторных самостоятельных работ, рефератов

#### 4.3 Контроль и оценка сформированности профессиональных компетенций обучающихся

Таблица 8. - Формы и методы контроля и оценки результатов сформированности профессиональных компетенций обучающихся

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ПК 1.1. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции	- демонстрировать знания о значении процессов, вызываемых микроорганизмами при производстве и хранении сложной кулинарной продукции.	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов тестирования; - результатов участия в практических занятиях
ПК 1.2. Организовывать подготовку рыбы и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции	-демонстрировать умения определять микрофлору полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции, их состав, происхождение	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов тестирования; - результатов участия в практических занятиях
ПК 1.3. Организовывать подготовку домашней птицы для приготовления сложной кулинарной продукции	-демонстрировать умения организовывать подготовку сырья для приготовления	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; - результатов тестирования; - результатов участия в семинарских занятиях
ПК2.1 Организовывать и проводить приготовление канале, легкие и сложные холодные закуски	-участие в разработке мероприятий работ с применением методов и способов по предотвращению порчи сырья и готовой продукции	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; - результатов тестирования; - результатов участия в семинарских занятиях
ПК 2.2. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.	-анализировать данные микробиологического контроля в процессе приготовления сложных холодных блюд	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; - результатов тестирования; - результатов участия в семинарских занятиях
ПК 2.3. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных соусов.	- демонстрация навыков разрешения ситуаций, возникающих при организации приготовления сложных холодных соусов	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; - результатов тестирования; - результатов участия в семинарских занятиях
ПК 3.1. Организовывать и проводить приготовление сложных супов	-демонстрировать умения выполнять требования, предъявляемые к процессам' механической кулинарной обработке	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов выполнения индивидуальных домашних заданий;

	продовольственного сырья, для приготовления сложных супов	- результатов тестирования; - результатов участия в семинарских занятиях
ПК 3.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих соусов.	-демонстрировать умения выполнять несложные расчеты для приготовления сложных горячих соусов	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; - результатов тестирования; - результатов участия в семинарских занятиях
ПК 3.3. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра.	-демонстрация навыков составления технологической документации для приготовления сложных блюд из овощей, грибов и сыра.	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; - результатов тестирования; - результатов участия в семинарских занятиях
ПК 3.4. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.	-участие в организации проведения оценки качества различных способов тепловой обработки пищевых продуктов,	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; - результатов тестирования; - результатов участия в семинарских занятиях
ПК 4.1. Организовывать и проводить приготовление сдобных хлебобулочных изделий и праздничного хлеба.	-демонстрировать знания приготовления сдобных хлебобулочных изделий и праздничного хлеба.	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; - результатов тестирования; - результатов участия в семинарских занятиях
ПК 4.2. Организовывать и проводить приготовление сложных мучных кондитерских изделий и праздничных тортов.	-демонстрировать умения выполнять санитарно-эпидемиологические требования к выработке кондитерских изделий	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; - результатов тестирования; - результатов участия в семинарских занятиях
ПК 4.3. Организовывать и проводить приготовление мелкоштучных кондитерских изделий.	-демонстрировать умения проводить приготовление мелкоштучных кондитерских изделий	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; - результатов тестирования; - результатов участия в семинарских занятиях
ПК 4.4. Организовывать и проводить приготовление сложных отделочных полуфабрикатов, использовать их в оформлении.	-демонстрировать умения в организации приготовления сложных отделочных полуфабрикатов, использовать их в оформлении.	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; - результатов тестирования;

		- результатов участия в семинарских занятиях
ПК 5.1. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов.	-демонстрация умения организовать приготовление сложных холодных десертов	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; - результатов тестирования; - результатов участия в семинарских занятиях
ПК 5.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов	-демонстрация умения организовать технологический процесс приготовления сложных горячих десертов	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; - результатов тестирования; - результатов участия в семинарских занятиях
ПК 6.1. Планировать основные показатели производства продукции общественного питания.	- демонстрация навыков составления производственного плана, навыков работы на компьютере	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; - результатов тестирования; - результатов участия в семинарских занятиях
ПК 6.2. Организовывать закупку и контролировать движение продуктов, товаров и расходных материалов на производстве.	- демонстрация навыков составления документов (ведомость движения товаров, меню требование), навыков работы на компьютере	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; - результатов тестирования; - результатов участия в семинарских занятиях
ПК 6.3. Разрабатывать различные виды меню и рецептуры кулинарной продукции и десертов для различных категорий потребителей.	-демонстрация навыков составления Разрабатывать различные виды меню и рецептуры кулинарной продукции	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; - результатов тестирования; - результатов участия в семинарских занятиях
ПК 6.4. Организовывать производство продукции питания для коллективов на производстве.	-демонстрировать умения выполнять способы подавления вредной микрофлоры – (санитарная обработка, дезинфекция)	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; - результатов тестирования; - результатов участия в семинарских занятиях
ПК 6.5. Организовывать производство продукции питания в ресторане	- демонстрировать знания об организации производства продукции в ресторане	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения практических работ на практических занятиях; - результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; - результатов тестирования; - результатов участия в семинарских занятиях

Таблица 9- Соответствие содержания дисциплины требуемым результатам обучения

№ пп	Результаты обучения	Учебно-образовательные модули					
		1	2	3	4	5	6
1	<b>Обобщенные общекультурные и профессиональные компетенции</b>						
1.1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	*					
1.2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	*					
1.3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	*					
1.4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	*					
1,5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	*					
1.6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	*					
1.7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	*					
1.8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	*					
1.9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	*					
1.10	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	*					
2.	<b>Дисциплинарные компетенции (знания, умения)</b>						
	знания:						
2.1	знать роль пищи для организма человека	*					
2.2	различать основные процессы обмена веществ в организме	*					
2.3	определять суточный расход энергии						
2.4	определять состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания	*					
2.5	знать роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания						
2.6	определять физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения						
2.7	усвояемость пищи, влияющие на нее факторы						

2.8	понятие рациона питания						
	знать методы расчета суточной нормы потребности человека в питательных веществах						
2.9	назначение лечебного и лечебно-профилактического питания						
2.10	знать нормы и принципы рационального сбалансированного питания различных групп населения;	*					
2.11	знать правила и методику составления рационов питания	*					
	<b>умения:</b>						
2.12	проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов	*					
2.13	рассчитывать энергетическую ценность блюд						
2.14	составлять рационы питания для различных категорий потребителей						

#### 4.4. Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации

Таблица 10 - Оценка индивидуальных образовательных достижений и компетенций по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации с применением рейтинговой технологии

№ п/п	Наименование работ	Всего баллов 100			
		Текущая аттестация от 0 до 40 баллов (1-8 неделя)		Семестровая аттестация от 41 до 100 баллов (9-16 неделя)	
		Оценка уровня освоения дисциплины	Оценка компетенций обучающихся	Оценка уровня освоения дисциплины	Оценка компетенций обучающихся
1	Теоретический материал	5	5	5	6
2	Конспект лекции	1	1	1	1
3	ВСР	5	7	5	7
5	Практические работы	4,0	7	4,0	6
6	Промежуточная аттестация			10	10
7	Посещаемость	5		5	
8	Всего	20	20	30	30
<b>Итого:</b>		<b>40</b>		<b>60</b>	

#### 5.3. Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации

Таблица 11 – Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации

№ п/п	Баллы по рейтингу	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
		вербальный аналог	балл (отметка)
1	41	допуск	
2	менее 61	неудовлетворительно	2
3	61-75	удовлетворительно	3
4	76-90	хорошо	4
5	91-100	отлично	5
6	61-100	зачтено	
7	менее 61	не зачтено	

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений экзаменационной комиссией определяется интегральная оценка освоенных обучающимися профессиональных и общих компетенций как результатов освоения профессионального модуля.

## 5. ГЛОССАРИЙ

Таблица 12 – Глоссарий основных терминов и определений, изучаемых в дисциплине «Физиология питания»

<b>Физиология питания</b>	
<b>Пищевые продукты</b>	продукты животного, растительного или биосинтетического происхождения, употребляемые в пищу в натуральном или переработанном виде
<b>Консервы</b>	пищевые продукты растительного или животного происхождения, специально обработанные и пригодные для длительного хранения
<b>Биологические активные добавки (БАД)</b>	природные (идентичные природным) биологически активные вещества, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введения в состав пищевых продуктов
<b>Генетически модифицированные источники пищи (ГМИ пищи)</b>	пищевые продукты (компоненты), используемые человеком в пищу в натуральном или переработанном виде, полученные из генетически модифицированных сырья и/или организмов
<b>Качество пищевых продуктов</b>	совокупность характеристик пищевой ценности и безопасности, при соответствии которых гигиеническим требованиям продукт без ущерба для здоровья вносит свой вклад в удовлетворение физиологических потребностей человека в пищевых веществах и энергии
<b>Бомбаж</b>	вздутие банок
<b>Ложный бомбаж</b>	хлопающие крышки
<b>Бактерицидная фаза</b>	период времени, в течение которого сохраняются бактерицидные свойства
<b>Гиповитаминоз</b>	дефицит какого-либо витамина субъективно вначале неощутим
<b>Авитаминоз</b>	нехватка витаминов
<b>Гипервитаминозы</b>	превышение физиологической нормы
<b>Рациональное питание</b>	правильно организованное с реальными потребностями человека и обеспечивающее оптимальный уровень обмена веществ
<b>Диетология</b>	наука о питании больного человека
<b>Диета</b>	лечебный рацион питания больного человека
<b>Консерванты</b>	добавляют для длительного хранения пищевых продуктов
<b>Антиокислители</b>	предназначены для продления сроков хранения
<b>Белки</b>	сложные высокомолекулярные азотсодержащие соединения, состоящие из аминокислот
<b>Жиры</b>	сложные органические соединения, состоящие из триглицеридов и липоидных веществ
<b>Углеводы</b>	полиатомные альдегидо - и кетоспирты
<b>Витамины</b>	группа эссенциальных микронутриентов, участвующих в регуляции и ферментативном обеспечении метаболических процессов. Но не имеющих пластического и энергетического значения
<b>Гигиена питания</b>	наука о закономерностях и принципах организации рационального питания здорового и больного человека
<b>Государственная политика в области здорового питания</b>	комплекс мероприятий, направленных на создание условий. Обеспечивающих удовлетворение потребностей различных групп населения в рациональном, здоровом питании с учетом их традиций и привычек



**6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением:

**БЫЛО:**

**СТАЛО:**

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»  
в г. Артеме

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
филиала  
О.И. Иванюга



**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
К УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОП.02 Физиология питания**

к программе подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**19.02.10 ТЕХНОЛОГИЯ ПРОДУКЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ**

Год набора на ООП  
2019

Артем 2020

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания научно-методического совета

от 18 мая 2020 года №7

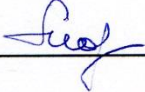
Председатель  О.И. Иванюга

**РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

на заседании кафедры ТПСД

Протокол №13 от 28 апреля 2020 г.

Зав. кафедрой  Л.В. Преснякова

Разработчик:  А.С. Морозова

Преподаватель кафедры ТПСД

«21» апреля 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общие положения	4
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке	4
3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля	5
4. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля	6
5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации	7
6. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации	17
7. Распределение типов и количества контрольных заданий в рамках освоения компетенций, контролируемых на промежуточной аттестации <sup>1</sup>	19
8. Структура контрольных заданий	25
9. Шкала оценки образовательных достижений	41
10. Перечень используемых материалов, оборудования и информационных источников	42

---

<sup>1</sup> указывается форма контроля, которая применима для оценки образовательного результата в ходе текущей (ДФК) и промежуточной аттестации (экзамена/зачета/дифференцированного зачёта)

## 1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.02 «Физиология питания»

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме экзамена.

КОС разработаны в соответствии с:

- программой подготовки специалистов среднего звена по специальности **19.02.10 Технология продукции общественного питания** базовой подготовки;
- программой учебной дисциплины.

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
<b>Умения:</b>	
У 1 Проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов	Выполнение действий по проведению органолептической оценки качества пищевого сырья и продуктов
У 2 Рассчитывать энергетическую ценность блюд	Решение практических задач по расчету энергетической ценности блюд
У 3 Составлять рационы питания для различных категорий потребителей	Выполнение действий по составлению рационов питания для различных категорий потребителей
<b>Знания:</b>	
31 Роль пищи для организма человека	Формулировка значения роли пищи для организма человека
3 2 Основные процессы обмена веществ в организме	Перечисление основных процессов обмена веществ в организме человека
33 Суточный расход энергии	Приведение примеров суточного расхода энергии при различных видах деятельности человека
3 4 Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания	Перечисление состава основных пищевых веществ; определение физиологического значения, энергетической и пищевой ценности различных продуктов питания
35 Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	Описание роли питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания
3 6 Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения	Классификация физико-химических процессов и изменений, происходящих с пищей в процессе пищеварения
3 7 Усвояемость пищи, влияющие на нее факторы	Перечисление процессов усвояемости пищи, факторов, влияющих на усвояемость
3 8 Понятие рациона питания	Формулировка понятий и принципов составления рациона питания
3 9 Суточную норму потребности человека в питательных веществах	Определение суточных норм потребности человека в питательных веществах
3 10 Нормы и принципы рационального сбалансированного питания различных групп населения	Перечисление норм и принципов рационального сбалансированного питания различных групп населения

3 11 Назначение лечебного и лечебно-профилактического питания	Формулировка лечебного и лечебно-профилактического питания
3 12 Методики составления рационов питания	Приведение примеров методики составления рационов питания

### 3. Профессиональные и общие компетенции:

Таблица 2

Профессиональные и общие компетенции	Показатели оценки результата
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, легкие и сложные холодные закуски.	
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. Планировать основные показатели производства продукции общественного питания.	
ПК 6.2. Организовывать закупку и контролировать движение продуктов, товаров и расходных материалов на производстве.	
ПК 6.3. Разрабатывать различные виды меню и рецептуры кулинарной продукции и десертов для различных категорий потребителей.	
ПК 6.4. Организовывать производство продукции питания для коллективов на производстве.	
ПК 6.5. Организовывать производство продукции питания в ресторане.	
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	

ОК 6. Работать в команде, в коллективе, эффективно общаться с членами команды.	
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	

#### 4. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Умения:</b>		
У1 Проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов	Выполнение практических и домашних работ	Экзамен в форме компьютерного тестирования
У2 Рассчитывать энергетическую ценность блюд;	Выполнение практических и домашних работ	Экзамен в форме компьютерного тестирования
У3 Составлять рационы питания для различных категорий потребителей	Выполнение практических и домашних работ	Экзамен в форме компьютерного тестирования
<b>Знания:</b>		
31 Роль пищи для организма человека	Устный и письменный опрос, анализ выполненных практических и домашних работ	Экзамен в форме компьютерного тестирования
32 Основные процессы обмена веществ в организме	Устный и письменный опрос, анализ выполненных практических и домашних работ	Экзамен в форме компьютерного тестирования
33 Суточный расход энергии	Устный и письменный опрос, анализ выполненных практических и домашних работ	Экзамен в форме компьютерного тестирования
34 Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания	Устный и письменный опрос, анализ выполненных практических и домашних работ	Экзамен в форме компьютерного тестирования
35 Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания	Устный и письменный опрос, анализ выполненных практических и домашних работ	Экзамен в форме компьютерного тестирования
36 Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения	Устный и письменный опрос, анализ выполненных практических и домашних работ	Экзамен в форме компьютерного тестирования
37 Усвояемость пищи, влияющие на нее факторы	Устный и письменный опрос, анализ выполненных практических и домашних работ	Экзамен в форме компьютерного тестирования
38 Понятие рациона питания	Устный и письменный опрос, анализ выполненных	Экзамен в форме компьютерного тестирования

	практических и домашних работ	
39 Суточную норму потребности человека в питательных веществах	Устный и письменный опрос, анализ выполненных практических и домашних работ	Экзамен в форме компьютерного тестирования
310 Нормы и принципы рационального сбалансированного питания различных групп населения	Устный и письменный опрос, анализ выполненных практических и домашних работ	Экзамен в форме компьютерного тестирования
311 Назначение лечебного и лечебно-профилактического питания	Устный и письменный опрос, анализ выполненных практических и домашних работ	Экзамен в форме компьютерного тестирования
312 Методики составления рационов питания.	Устный и письменный опрос, анализ выполненных практических и домашних работ	Экзамен в форме компьютерного тестирования

## 5. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений в рамках освоения профессиональных компетенций

### 5.1 Распределение типов контрольных заданий по элементам умений

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	У1	У2	У3
<b>Тема 1. Пищеварение</b>			
1.1 Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность	ИДЗ1		
1.2 Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ.	ИДЗ 1		
<b>Тема 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма</b>			
2.1 Основные пищевые вещества: понятие, характеристика		прак 1	прак 1
2.2 Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды для организма человека		ВСП2	
2.3 Источники поступления пищевых веществ и потребность организма человека в этих веществах, влияние их избытка и недостатка на жизнедеятельность организма		ИДЗ 2	
<b>Тема 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации</b>			
3.1 Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда. Адекватное питание.	ВСП3		
3.2 Особенности питания людей, занятых умственным трудом, пожилых людей, студентов. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения. Разнообразие современных представлений о рациональном питании («модные диеты», вегетарианство, раздельное питание, и др.).			прак 2
<b>Тема 4. Питание детей и подростков</b>			
4.1 Физиологические особенности детей и подростков. Зависимость физиологических норм потребления белков, жиров, углеводов и калорийности пищи от возраста, пола, массы тела.			прак 3
4.2 Качественный подбор продуктов для детского питания. Особенности режима питания детей и подростков.	ВСП3		
<b>Тема 5 . Диетическое и лечебно-профилактическое питание</b>			



<p>5.1 Диетическое питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения диетического питания. Принцип щажения: механическое, химическое, термическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. Дробное питание, режим питания. Понятие о полноценности диет</p>	<p>лаб.1</p>		
<p>5.2 Назначение и характеристика основных лечебных диет, рекомендуемых при заболеваниях органов пищеварения, сердечнососудистые системы, почек, нарушениях обмена веществ. Понятие о лечебно-профилактическом питании и его рационах.</p>		<p>ВСР 5</p>	<p>прак 4</p>

### 5.1 Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания												
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	310	311	312	
<b>Тема 1. Пищеварение</b>													
1.1 Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность		ВСП 1											
1.2 Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ.				ИД31									
<b>Тема 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма</b>													
2.1 Основные пищевые вещества: понятие, характеристика				Практ. 1	Практ. 1								
2.2 Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды для организма человека					ВСП 2								
2.3 Источники поступления пищевых веществ и потребность организма человека в этих веществах, влияние их избытка и недостатка на жизнедеятельность организма							ИД32						
<b>Тема 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации</b>													
3.1 Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда. Адекватное питание.										ВСП 2			
3.2 Особенности питания людей, занятых умственным трудом, пожилых людей, студентов. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения. Разнообразие современных представлений о рациональном питании («модные диеты», вегетарианство, раздельное питание, и др.).	Практ 2												Практ 2
<b>Тема 4. Питание детей и подростков</b>													
4.1 Физиологические особенности детей и подростков. Зависимость физиологических норм потребления белков, жиров, углеводов и калорийности пищи от возраста, пола, массы тела.										Практ 2			

4.2 Качественный подбор продуктов для детского питания. Особенности режима питания детей и подростков.									BCP 4			
<b>Тема 5 . Диетическое и лечебно-профилактическое питание</b>												
5.1 Диетическое питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения диетического питания. Принцип щажения: механическое, химическое, термическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. Дробное питание, режим питания. Понятие о полноценности диет				Лаб1								
5.2 Назначение и характеристика основных лечебных диет, рекомендуемых при заболеваниях органов пищеварения, сердечнососудистые системы, почек, нарушениях обмена веществ. Понятие о лечебно-профилактическом питании и его рационах.				BCP 4					Прак т4			

**Таблица 5.2 Распределение типов контрольных заданий в рамках освоения профессиональных компетенций**

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания								
	ОК.1	ОК.2	ОК.3	ОК.4	ОК.5	ОК.6	ОК.7	ОК.8	ОК.9
<b>Тема 1. Пищеварение</b>									
1.1 Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность	Прак1			BCP 1					
1.2 Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ.								ИДЗ 1	
<b>Тема 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма</b>									
2.1 Основные пищевые вещества: понятие, характеристика				Прак1					
2.2 Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды для организма человека								BCP 2	
2.3 Источники поступления пищевых веществ и потребность организма человека в этих веществах, влияние их избытка и недостатка на жизнедеятельность организма		ИДЗ2							
<b>Тема 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации</b>									
3.1 Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма,	BCP 3								BCP 3

сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда. Адекватное питание.									
3.2 Особенности питания людей, занятых умственным трудом, пожилых людей, студентов. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения. Разнообразие современных представлений о рациональном питании («модные диеты», вегетарианство, раздельное питание, и др.).						Прак2			BCP 5
<b>Тема 4. Питание детей и подростков</b>									
4.1 Физиологические особенности детей и подростков. Зависимость физиологических норм потребления белков, жиров, углеводов и калорийности пищи от возраста, пола, массы тела.							Прак3		
4.2 Качественный подбор продуктов для детского питания. Особенности режима питания детей и подростков.			BCP 5						
<b>Тема 5 .Диетическое и лечебно-профилактическое питание</b>									
5.1 Диетическое питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения диетического питания. Принципы щажения: механическое, химическое, термическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. Дробное питание, режим питания. Понятие о полноценности диет								Лаб1	
5.2 Назначение и характеристика основных лечебных диет, рекомендуемых при заболеваниях органов пищеварения, сердечно-сосудистые системы, почек, нарушениях обмена веществ. Понятие о лечебно-профилактическом питании и его рационах.				BCP5			Прак4		

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания																					
	ПК. 1.1	ПК. 1.2	ПК. 1.3	ПК. 2.1	ПК. 2.2	ПК. 2.3	ПК. 3.1	ПК. 3.2	ПК. 3.3	ПК. 3.4	ПК. 4.1	ПК. 4.2	ПК. 4.3	ПК. 4.4	ПК. 5.1	ПК. 5.2	ПК. 6.1	ПК6 .2	ПК6 .3	ПК .6.4	ПК6 .5	
<b>Тема 1. Пищеварение</b>																						
1.1 Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность	Прак 1																				BC P1	
1.2 Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ.			BCP 5														ИД 31					
<b>Тема 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма</b>																						
2.1 Основные пищевые вещества: понятие, характеристика										ИД 31												Прак 1
2.2 Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных							ИДЗ 1														BCP 2	

веществ и воды для организма человека																				
2.3 Источники поступления пищевых веществ и потребность организма человека в этих веществах, влияние их избытка и недостатка на жизнедеятельность организма					Прак 3													ИДЗ 2		
<b>Тема 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации</b>																				
3.1 Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда. Адекватное питание.								Прак 3											ВСП 3	
3.2 Особенности питания людей,										Ла б1								Прак т2		







пищеварения, сердечно-сосудистые системы, почек, нарушениях обмена веществ. Понятие о лечебно-профилактическом питании и его рационах.																				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 6. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации

### 6.1 Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам умений, контролируемых на промежуточной аттестации

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	У1	У2	У3
<b>Тема 1. Пищеварение</b>			
1.1 Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность	6-23		
1.2 Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ.	33-44		
<b>Тема 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма</b>			
2.1 Основные пищевые вещества: понятие, характеристика		45-88	
2.2 Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды для организма человека		55-65	
2.3 Источники поступления пищевых веществ и потребность организма человека в этих веществах, влияние их избытка и недостатка на жизнедеятельность организма	34-88		
<b>Тема 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации</b>			
3.1 Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда. Адекватное питание.			89-129
3.2 Особенности питания людей, занятых умственным трудом, пожилых людей, студентов. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения. Разнообразие современных представлений о рациональном питании («модные диеты», вегетарианство, раздельное питание, и др.).			103-121
<b>Тема 4. Питание детей и подростков</b>			
4.1 Физиологические особенности детей и подростков. Зависимость физиологических норм потребления белков, жиров, углеводов и калорийности пищи от возраста, пола, массы тела.		130-142	
4.2 Качественный подбор продуктов для детского питания. Особенности режима питания детей и подростков.			143-150
<b>Тема 5. Диетическое и лечебно-профилактическое питание</b>			

5.1 Диетическое питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения диетического питания. Принцип щажения: механическое, химическое, термическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. Дробное питание, режим питания. Понятие о полноценности диет			151-165
5.2 Назначение и характеристика основных лечебных диет, рекомендуемых при заболеваниях органов пищеварения, сердечно-сосудистые системы, почек, нарушениях обмена веществ. Понятие о лечебно-профилактическом питании и его рационах.			166-180

## 6.2 Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания											
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	310	311	312
<b>Тема 1. Пищеварение</b>												
1.1 Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность	1-33											
1.2 Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ.		34-44										
<b>Тема 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма</b>												
2.1 Основные пищевые вещества: понятие, характеристика			45-66									
2.2 Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды для организма человека				67-88								
2.3 Источники поступления пищевых веществ и потребность организма человека в этих веществах, влияние их избытка и недостатка на жизнедеятельность организма									66-81			
<b>Тема 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации</b>												
3.1 Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда. Адекватное питание.								89-102		121-129		
3.2 Особенности питания людей, занятых умственным трудом, пожилых людей, студентов. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения. Разнообразие современных представлений о рациональном питании («модные диеты», вегетарианство, раздельное питание, и др.).										103-120		130-150
<b>Тема 4. Питание детей и подростков</b>												

4.1 Физиологические особенности детей и подростков. Зависимость физиологических норм потребления белков, жиров, углеводов и калорийности пищи от возраста, пола, массы тела.						130-143						
4.2 Качественный подбор продуктов для детского питания. Особенности режима питания детей и подростков.							144-150					
<b>Тема 5 . Диетическое и лечебно-профилактическое питание</b>												
5.1 Диетическое питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения диетического питания. Принцип щажения: механическое, химическое, термическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. Дробное питание, режим питания. Понятие о полноценности диет											151-165	
5.2 Назначение и характеристика основных лечебных диет, рекомендуемых при заболеваниях органов пищеварения, сердечно-сосудистые системы, почек, нарушениях обмена веществ. Понятие о лечебно-профилактическом питании и его рационах.											166-180	

**7. Распределение типов и количества контрольных заданий в рамках освоения компетенций, контролируемых на промежуточной аттестации<sup>2</sup>**

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания								
	ОК.1	ОК.2	ОК.3	ОК.4	ОК.5	ОК.6	ОК.7	ОК.8	ОК.9
<b>Тема 1. Пищеварение</b>									
1.1 Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность	1-33								
1.2 Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ.		33-44							
<b>Тема 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма</b>									
2.1 Основные пищевые вещества: понятие, характеристика									
2.2 Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды для организма человека									
2.3 Источники поступления пищевых веществ и потребность организма человека в этих веществах, влияние их избытка и недостатка на жизнедеятельность организма			45-66						

<sup>2</sup> указывается форма контроля, которая применима для оценки образовательного результата в ходе текущей (ДФК) и промежуточной аттестации (экзамена/зачета/дифференцированного зачёта)

<b>Тема 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации</b>									
3.1 Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда. Адекватное питание.					67-88				
3.2 Особенности питания людей, занятых умственным трудом, пожилых людей, студентов. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения. Разнообразие современных представлений о рациональном питании («модные диеты», вегетарианство, раздельное питание, и др.).						130-143			
<b>Тема 4. Питание детей и подростков</b>									
4.1 Физиологические особенности детей и подростков. Зависимость физиологических норм потребления белков, жиров, углеводов и калорийности пищи от возраста, пола, массы тела.							89-102		
4.2 Качественный подбор продуктов для детского питания. Особенности режима питания детей и подростков.								103-120	
<b>Тема 5. Диетическое и лечебно-профилактическое питание</b>									
5.1 Диетическое питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения диетического питания. Принцип щажения: механическое, химическое, термическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. Дробное питание, режим питания. Понятие о полноценности диет									121-129
5.2 Назначение и характеристика основных лечебных диет, рекомендуемых при заболеваниях органов пищеварения, сердечно-сосудистые системы, почек, нарушениях обмена веществ. Понятие о лечебно-профилактическом питании и его рационах.									166-180

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания																				
	ПК. 1.1	ПК .1.2	ПК .1.3	ПК. 2.1	ПК .2.2	ПК .2.3	ПК. 3.1	ПК. 3.2	ПК. 3.3	ПК. 3.4	ПК. 4.1	ПК. 4.2	ПК. 4.3	ПК. 4.4	ПК. 5.1	ПК .5.2	ПК. 6.1	ПК. 6.2	ПК. 6.3	ПК. 6.4	ПК. 6.5
<b>Тема 1. Пищеварение</b>																					
1.1 Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность	1-33															89-102					
1.2 Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ.						1-33							45-66								
<b>Тема 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма</b>																					
2.1 Основные пищевые вещества: понятие, характеристика									45-66												
2.2 Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды для организма человека												67-88									

2.3 Источники поступления пищевых веществ и потребность организма человека в этих веществах, влияние их избытка и недостатка на жизнедеятельность организма						89-102								130-143									
<b>Тема 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации</b>																							
3.1 Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда. Адекватное питание.						67-88														103-120			
3.2 Особенности питания людей, занятых умственным трудом, пожилых				130-143							121-129												



<b>Тема 5</b> <b>Диетическое и</b> <b>лечебно-</b> <b>профилактическое</b> <b>питание</b>																					
5.1 Диетическое питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения диетического питания. Принцип щажения: механическое, химическое, термическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. Дробное питание, режим питания. Понятие о полноценности диет			130 - 143																		166- 180
5.2 Назначение и характеристика основных лечебных диет, рекомендуемых при заболеваниях органов пищеварения, сердечно-сосудистые системы, почек, нарушениях обмена веществ. Понятие о								166- 180													103- 120





## 8. Структура контрольных заданий

### 8.1. Задания текущего контроля

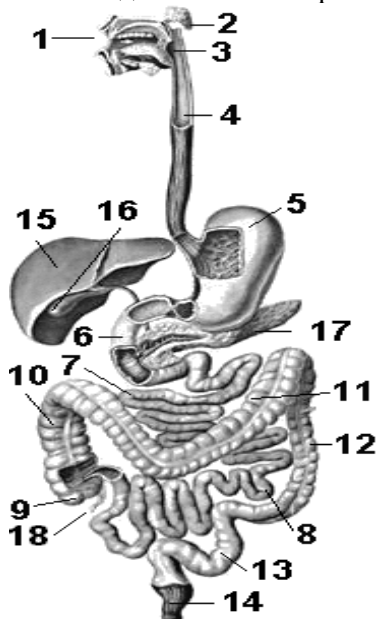
#### Физиология питания

**Тема 1.1. Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность.**

**Проверяемые результаты обучения и компетенции:** З 2, ПК. 6.4, ОК 4.

**Внеаудиторная самостоятельная работа №1. Схематичное изображение органов пищеварения человека**

**Текст задания:** Рассмотрите рисунок и ответьте на вопросы:



1. Что обозначено цифрой -18?
2. Где располагается желудок?
3. Где располагается печень?
4. Где располагается слепая кишка и аппендикс?
5. Какие отделы различают в тонком кишечнике?
6. Какие отделы различают в толстом кишечнике?

За правильный ответ за задание выставляется – 5 баллов.

За неправильный ответ за задание выставляется – 0 баллов.

**Время выполнения:** 80 минут

**Тема 1.2 Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания.**

**Понятие об усвояемости основных пищевых веществ.**

**Проверяемые результаты обучения и компетенции:** У1., З 4, З 6, ПК. 6,1, ОК 8.

**Индивидуальное задание №1. Проанализировать особенности переваривания основных пищевых веществ.**

**Текст задания:** Запишите номера суждений, против верных поставьте +, против ошибочных –

1. И.П. Павлов за исследования в области физиологии пищеварения был награжден Нобелевской премией.
2. В ротовой полости начинают перевариваться белки, жиры и углеводы.
3. В желудке имеются два сфинктера у входа пищевода в желудок – кардиальный и пилорический на выходе пищи в двенадцатиперстную кишку.
4. Методика операции по созданию малого, изолированного желудочка разработана русским хирургом В.А. Басовым.
5. Методика операции по перерезке пищевода (у собаки с фистулой желудка) предложена И.П. Павловым.
6. Главные железы желудка вырабатывают слизь, добавочные железы образуют пепсиноген.
7. Поджелудочная железа вырабатывает липолитические (расщепляющие жиры), протеолитические (расщепляющие белки) и амилалитические (расщепляющие углеводы) ферменты.
8. Желчь печени содержит липолитические ферменты.
9. Желчь печени эмульгирует жиры, активирует липазу поджелудочной железы, желчь необходима для всасывания жирорастворимых витаминов А, D, Е, К, оказывает бактериостатическое действие на кишечную флору.
10. Мочевинообразование – одна из важнейших функций печени.
11. Барьерная роль печени заключается в обезвреживании ядовитых веществ и уничтожении вредных микроорганизмов.
12. Печень выполняет роль депо: депонирует кровь, гликоген, витамины А и В<sub>12</sub>.

13. Центры аппетита, насыщения и центр жажды находится в продолговатом мозге.

14. В желудке всасываются вода, алкоголь, витамин В<sub>12</sub>, некоторые лекарства.

15. Регуляция сокоотделения в желудке осуществляется только рефлекторным путем.

16. Поджелудочная железа относится к железам внешней секреции. В двенадцатиперстной кишке слабоякислая среда, только в такой среде активны ферменты поджелудочной железы

За правильный ответ за задание выставляется – 3 балла.

За неправильный ответ за задание выставляется – 0 баллов.

### Тема 2.1 Основные пищевые вещества: понятие, характеристика

Проверяемые результаты обучения и компетенции: У2, З 4, ПК 6.5, ОК 4.

**Практическое занятие №1.** Определение состава основных пищевых веществ, входящих в состав блюд (Сборник рецептов)

#### Текст задания:

1. Определить энергетическую ценность продукта.

2. Установить процент удовлетворения суточной потребности организма среднестатистического человека в белках, жирах, углеводах и энергии за счет предложенных продуктов.

№ варианта	Наименование продукта	Рассчитать для, г	Содержание в 100 г продукта, г			
			Белки	Жиры	Углеводы (усвояемые)	Органические кислоты
1	Грудинка сырокопченая из свинины	120	8.9	63.3	-	-
2	Голландский круглый сыр	90	23.7	30.5	-	2.1 (на
3	Язык говяжий		16,0	12,1	-	-
4	Зеленый горошек (консервы)	90	3.1	0.2	6.5 -	0.1
5	Камбала обжаренная в масле (консервы в масле)	130	14.4	21.3	-	-
6	Халва подсолнечная ванильная	60	11.6	29.7	41.5	-
7	Томат-паста	15	3.6	0	11.8	1.8 (на ябл)
8	Завтрак туриста (свинина, консервы)	180	16.9	15.4	-	-
9	Масло сливочное несоленое	35	0.5	82.5	0.8	0.03 (на мол)
10	Колбаса докторская	140	12.8	16.7	-	-
11	Зефир	120	0.8	следы	73.4	0.5 (на мол)

12	Горбуша (консервы натуральная)	130	20.9	5.8	-	0.5
----	--------------------------------------	-----	------	-----	---	-----

Вопросы для контроля знаний:

1. Что такое пищевая ценность продуктов?
2. Что такое энергетическая ценность продуктов?
3. В каких единицах выражается энергетическая ценность продуктов?
4. Какие пищевые вещества относят к основным?
5. Какова энергетическая ценность белков, жиров и углеводов?

За правильный ответ за задание выставляется – 3 балла.

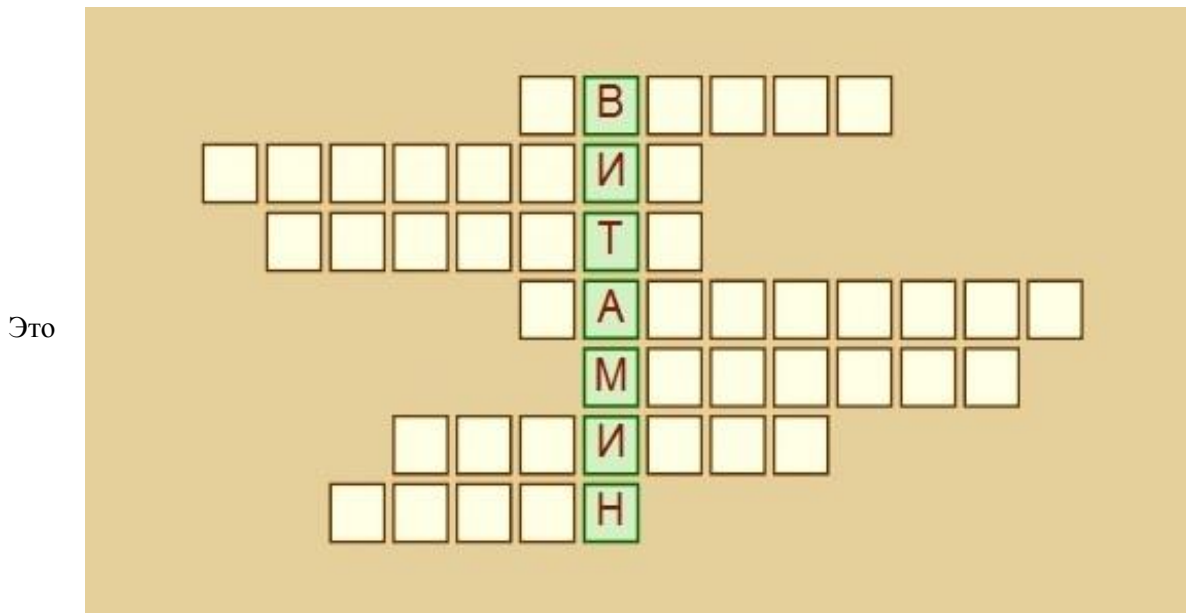
За неправильный ответ за задание выставляется – 0 баллов.

## Тема 2.2 Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды для организма человека

Проверяемые результаты обучения и компетенции: У2., З 5, ПК 6.3, ОК 8.

**Внеаудиторная самостоятельная работа №2.** Составление текстовой таблицы о потребности витаминов и их значение для жизнедеятельности организма человека

**Текст задания: 1. Решить кроссворд «Витамины»**



1. Ягода известная  
Прозрачная,  
полезная  
Этой ягоде я рад,  
вкусный...  
(Виноград)

2. Младший брат апельсина (*Мандарин*)
3. Маленькая печка с красными угольками (*Гранат*)
4. Какой плод человеческим именем величается? (*Груша*)
5. Яркий, кислый, налитой,  
Весь в обложке золотой (*Лимон*)
6. Желтый, круглый, ты откуда?  
Прямо с солнечного юга.  
Сам на солнышко похож.  
Можешь съесть меня, но только  
Раздели сперва на дольки.  
Как меня ты назовешь? (*Апельсин*)
7. Диковинка заморская  
С зеленым хохолком.  
Не растет у нас  
Полезный... (*Ананас*)
8. Как назвать это всё одним словом? (*Фрукты*)

С

В

A  
D

За правильный ответ за задание выставляется – 3 балла.

За неправильный ответ за задание выставляется – 0 баллов.

**Тема 2.3 Источники поступления пищевых веществ и потребность организма человека в этих веществах, влияние их избытка и недостатка на жизнедеятельность организма**

**Проверяемые результаты обучения и компетенции:** У2, 3 7, 39, ПК 6.1, ОК 2.

**Индивидуальное задание №2.** Риск недостаточного или избыточного поступления основных пищевых веществ в составе рационов питания.

**Текст задания:**

Заполните таблицу

Питательные вещества	Значение для организма	Источники поступления
Белки		
Жиры		
Углеводы		
Минеральные вещества		
Витамины		

За правильный ответ за задание выставляется – 3 балла.

За неправильный ответ за задание выставляется – 0 баллов.

**Тема 3.1 Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи).**

**Проверяемые результаты обучения и компетенции:** У1., 3 10, ПК 6.3, ОК 9., ОК 1.

**Внеаудиторная самостоятельная работа № 3.** Анализ данных санитарно-бактериологического исследования готовых блюд и кулинарных изделий.

**Текст задания:**

1. Заполнить Акт выемки кулинарных изделий для лабораторного исследования.

Акт № \_\_\_\_\_  
выемки кулинарных изделий для лабораторного исследования

← \_\_\_\_\_ 198 \_\_\_\_\_ г. В \_\_\_\_\_ часов произведена выемка  
блюд представителем саннадзора \_\_\_\_\_  
в столовой № \_\_\_\_\_ адрес \_\_\_\_\_

Взятые блюда:

первое	второе	третье	в количестве	порций
			в количестве	порций
			в количестве	порций

Раскладка (брутто, нетто):

первое	второе	третье
Выход	Выход	Выход
Проверена масса изделий _____	в количестве _____	г.
Общая масса всех порций _____	г.	Средняя масса изделия _____
	г.	

Температура отпускаемых с раздачи блюд:

первых \_\_\_\_\_ °С  
вторых \_\_\_\_\_ °С  
третьих \_\_\_\_\_ °С  
гарнира \_\_\_\_\_ °С

Представитель санитарного надзора или лаборатории \_\_\_\_\_  
Директор \_\_\_\_\_  
Подписи: Калькулятор \_\_\_\_\_

За правильный ответ за задание выставляется – 3 балла.  
За неправильный ответ за задание выставляется – 0 баллов.

### **Тема 3.2 Особенности питания людей, занятых умственным трудом, пожилых людей, студентов. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения.**

**Проверяемые результаты обучения и компетенции:** У3., З 1, З 12, ПК 6.4, 6.5, ОК 6.

**Практическое занятие №2.** Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка.

**Текст задания:** Составить меню пищевого рациона для женщины, 27 лет, повара, при четырёхразовом режиме питания:

1. Составить меню пищевого рациона при четырёхразовом режиме питания.
2. Составить теоретический расчёт его химического состава и калорийности, т.е. рассчитать количество белков, жиров, углеводов и калорийность для человека определённого возраста, пола и профессии, исходя из его физических потребностей.
3. Подсчитать распределение калорийности и основных пищевых веществ в суточном рационе питания по отдельным приёмам пищи (в %).
4. Определить количество белков, жиров, углеводов, калорийность, необходимые для завтрака, обеда, полдника, ужина.
5. Оформить отчёт по практической работе.

За правильный ответ за задание выставляется – 5 баллов.  
За неправильный ответ за задание выставляется – 0 баллов.

### **Тема 4.1 Физиологические особенности детей и подростков.**

**Проверяемые результаты обучения и компетенции:** У3., З 10, ПК 6.3, ОК 7.

**Практическое занятие 3:** Составление меню для детей разного возраста с учетом физиологических особенностей.

**Текст задания:**

1. Пользуясь справочными материалами, составьте суточный рацион питания для ребенка 11-13 лет
2. Рассчитайте количество питательных веществ в пищевом рационе
3. Работу оформите в виде таблицы:

Продукты	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак:					
Обед:					
Полдник:					
Ужин:					
ИТОГО за сутки					
Норма на сутки					

Сделайте вывод о соответствии составленного вами рациона правилам рационального питания ребенка.

За правильный ответ за задание выставляется – 5 баллов.  
За неправильный ответ за задание выставляется – 0 баллов.

### **Тема 4.2 Качественный подбор продуктов для детского питания.**

**Проверяемые результаты обучения и компетенции:** У1, З 9, ПК 6.2, ОК 5.

**Внеаудиторная самостоятельная работа №4.** Определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом.

**Текст задания:**

1. Составить меню.
2. Подготовить рабочую таблицу на каждый прием пищи.
3. Записать меню-раскладку суточного рациона в рабочую таблицу с перечнем продуктов и их количеством.
4. Вычислить количество белков, белков животного происхождения, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в каждом отдельном продукте, входящим в состав блюда.

5. Результаты занести в сводную таблицу, по оценке суточного рациона. Суммировав данные по каждому приему пищи и в целом за сутки, указать содержание пищевых веществ в рационе.
6. Определить величины, характеризующие содержание белков, белков животного происхождения, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей по каждому приему пищи, а также за сутки, сложив данные в каждой графе.
7. Определить процентное распределение калорийности пищи по отдельным приемам.
8. Дать заключение, сопоставив полученные данные за сутки с нормами суточной потребности в пищевых веществах и показателями суточного расхода энергии.
9. Оформить отчет по работе.

За правильный ответ за задание выставляется – 5 баллов.

За неправильный ответ за задание выставляется – 0 баллов.

#### **Тема 5.1 Диетическое питание: понятие, значение.**

**Проверяемые результаты обучения и компетенции:** У1., З 4, ПК 6.1, ОК 8.

**Лабораторная работа №1.** Овладение качественными и количественными методами микробиологического анализа пищевых продуктов. Определение микробиологических показателей безопасности пищевых продуктов, кулинарной продукции.

**Текст задания:**

1. Рассмотреть основные требования к безопасности пищевых продуктов и кулинарной продукции в соответствии с СанПин и ГОСТ.
2. Подсчитать значения КОЕ на чашках Петри с посевами пищи из столовой, сравнить их таблицей и определить общую бактериальную обсемененность пробы.
3. Нарисовать циклы развития и рисунки различных гельминтов, изучить способы передачи гельминтозов, их циклы развития и профилактику.
  4. Решить ситуативные задачи по гельминтозам.
  5. Оформить отчет по выполненной работе.

За правильный ответ за задание выставляется – 5 баллов.

За неправильный ответ за задание выставляется – 0 баллов.

#### **Тема 5.2 Назначение и характеристика основных лечебных диет**

**Проверяемые результаты обучения и компетенции:** У3., З 10, ПК.6.3, ОК 7.

**Практическое занятие №4.** Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой

**Текст задания:**

1. Перечислить продукты, разрешенные для меню суточного рациона питания для различных диет, порядок определения потребности в пищевых веществах.
2. Согласно разрешенному набору продуктов составить меню суточного рациона для диеты №1,
3. Рассчитать среднесуточную норму потребления пищевых веществ, учитывая энергетическую ценность рациона
4. Заполнить таблицу

Таблица - Распределение энергетической ценности и содержания пищевых веществ по отдельным приемам пищи

Приём пищи	%	Белки, г			Жиры, г			Углеводы	Энерг. цен, ккал
		Общ.	Жив.	Раст.	Общ.	Жив.	Раст.		
Рекомендуемые нормы, суточный рацион	100								
Завтрак	30								
Обед	45								
Ужин	25								

5. Оформить отчет по выполнению практической работы

**Внеаудиторная самостоятельная работа №5.** Определение химического состава и калорийности меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой.

**Проверяемые результаты обучения и компетенции:** У2., З 4, ПК. 6.5, ОК 4.

**Текст задания:**

1. Определить соответствие фактического питания основным принципам здорового питания.
2. Составить таблицу собственного суточного меню по приемам пищи (выбрать день с наиболее типичным питанием).
3. Подсчитать среднесуточное потребление белков, жиров, углеводов, калорий (в том числе по приемам пищи), сопоставить с нормативами.
5. Определить соотношение между белками, жирами и углеводами, сопоставить с нормативами;
6. Оформить отчет по работе.

За правильный ответ за задание выставляется – 5 баллов.

За неправильный ответ за задание выставляется – 0 баллов.

## 8.2 Задания промежуточной аттестации

**Проверяемые результаты обучения: У1, У2, У3; З1, З2, З3, З4, З5, З6, З7, З8, З9, З10, З11, З12, З13**

**Формируемые компетенции: ПК 1.1-ПК1.3, ПК 2.1-2.3, ПК 3.1-3.4, ПК 4.1-4.4, ПК 5.1-5.2, ПК 6.1-6.5; ОК. 01-09**

### Текст задания

#### Пищеварение

1. Физиология питания - это наука о

\* превращении пищи в организме человека в энергию

формировании специалистов в сфере питания

организации питания

условиях жизнедеятельности человека

2. Становление физиологии питания как науки начинается в веке

1)XIII

2)XX

3)\*XIX

4)XXI

3)Концепцию сбалансированного питания сформулировал

1)Павлов И.П.

2)Лунин Н.И.

3)\*Покровский А.А.

4)Либих К.

4) Потребность организма человека в питательных веществах зависит от

1)\*пола

2)\*возраста

3)\*мышечной нагрузки

4)времени

5) Питание как средство лечения от болезней рассматривал

1)\*Гиппократ

2)Гален

3)Авиценна

4)Фойт

6. Пищеварение – это сложный процесс

1)химический

2)физический

3)технологический

4)\*физиологический

7. После переработки в пищеварительной системе в кровь поступают в неизменном виде

1)жиры

2)белки

3)\*вода

4)\*минеральные соли

8. Емкость желудка взрослого человека составляет литров в количестве

1)5

2)\*3

3)2

4)4

9. Пищеварение начинается в

1)желудке

2)тонком кишечнике

3)\* ротовой полости

4) пищеводе

10.Наибольшую секрецию слюны вызывает вода, имеющая температуру °С

1)40-50

2)70-80

3)\*55-60

4)50-55

11. Протяженность тонкой кишки составляет примерно в метрах

1)7

2)\*5

3)3

4)10

12. Продолжительность продвижения жидкой пищи составляет в секундах

1)\*1-2

2)1-3

3)1-4

4)1-5

13.Впервые рекомендации по отдельным вопросам питания были даны в трудах

1)\*Галена,

2)\*Гиппократа

3)\*Авиценны

4)Павлова

14. Классификацию основных пищевых веществ дал

1)Павлов И.П.

2)Лунин Н.И.

3)Покровский А.А.

4)\*Либих К.



15. Первый витамин, который выделил К.Функ, назвали

- 1)\*тиомином
- 2)токоферолом
- 3)рибофлавином
- 4)аскорбиновой кислотой

16. Обмен веществ в организме человека находится в прямой зависимости от

- 1)\*количества пищи
- 2)\*качества пищи
- 3)наименования продуктов
- 4)\*состояния пищеварения

17. Акт глотания обеспечивается функцией

- 1)секреторной
- 2)всасывания
- 3)\*моторной
- 4)

18. К химическим раздражителям слюны относят химические вещества, входящие в состав пищи

- 1)\*соленое
- 2)\*горькое
- 3)\*кислое
- 4)сладкое

19. К механическим раздражителям слюны относят такие пищевые вещества как

- 1)мясо
- 2)масло
- 3)\*сухари
- 4)вода

20. Продолжительность продвижения плотной пищи составляет в секундах

- 1)\*8-9
- 2)1-3
- 3)1-4
- 4)1-5

21. Переваренная пища из желудка переходит в

- 1)тонкий кишечник
- 2)толстый кишечник
- 3)\*двенадцатиперстную кишку
- 4)печень

22. Емкость желудка новорожденного составляет миллилитров

- 1)50
- 2)30
- 3)20
- 4)40

23. Пища может находиться в желудке часов

- 1)1-2
- 2)2-5
- 3)1-3
- 4)\*3-10

24. Желудок не содержит ферментов переваривающих

- 1)жиры
- 2)белки
- 3)\*углеводы
- 4)минеральные вещества

25. Дольше всего в желудке задерживаются

- 1)\*жиры
- 2)белки

3)углеводы

4)минеральные вещества

26. К органам непосредственно не участвующих в пищеварении относят

- 1)\*поджелудочную железу
- 2)\*печень
- 3)желудок
- 4)тонкий кишечник

27. Основной процесс всасывания пищевых веществ происходит в

- 1)желудке
- 2)ротовой полости
- 3)толстом кишечнике
- 4)\*тонком кишечнике

28. В неизменном виде человеком усваиваются

- 1)белки
- 2)жиры
- 3)углеводы
- 4)\*витамины

29. Пищеварение – это совокупность процессов

- 1)\*физических
- 2)\*химических
- 3)\*физиологических
- 4)психологических

30. У взрослого человека в течение суток образуется и выделяется желудочный сок

- 1)1,0-1,5
- 2)\*2,0-2,5
- 3)0,5-1,0
- 4)2,5-3,0

31. После переваривания содержимое желудка поступает в

- 1)\*двенадцатиперстную кишку
- 2)толстую кишку
- 3)тонкую кишку
- 4)поджелудочную железу

32. К пищеварительным железам относятся

- 1)\*печень.
- 2)толстая кишка
- 3)тонкая кишка
- 4)поджелудочная железа

33. Самая крупная железа человеческого организма – это

- 1)\*печень.
- 2)слюнная железа
- 3)микроскопические железы желудка
- 4)поджелудочная железа

**Роль основных веществ и их значение для организма человека**

34. Белки – это

- 1)\*высокомолекулярные, азотсодержащие органические вещества
- 2)глицериды
- 3)органические соединения, состоящие из углерода, водорода, кислорода
- 4)низкомолекулярные соединения

35. Большинство продуктов содержит аминокислот (количество)

- 1)32
- 2)42

- 3)\*22  
4)12  
36. При окислении 1г белка освобождается энергия, равная ккал  
1)9  
2)3  
3)\*4  
4)6  
37. Размножению вирусов в организме препятствует белок  
1)лизоцим  
2)\*интерферон  
3)гемоглобин  
4)фибриноген  
38. Жиры – это  
1)высокомолекулярные, азотсодержащие органические вещества  
2)\*глицериды  
3)органические соединения, состоящие из углерода, водорода, кислорода  
4)низкомолекулярные соединения  
39. Жиры не растворяются в  
1)\*воде  
2)бензине  
3)спирте  
4)эфире  
40. Жиры являются растворителями витаминов  
1)\*А  
2)\*Д  
3)\*Е  
4)С  
41. При окислении 1г жира освобождается энергия, равная ккал  
1)\*9  
2)3  
3)4  
4)6  
42. При полном сгорании 100 г жиров в организме образуется вода грамм  
1)200  
2)300  
3)50  
4)\*100  
43. В рационе здорового человека жиры должны составлять грамм  
1)80-500  
2)80-300  
3)\*80-100  
4)80-200  
44. Повышенное содержание холестерина в крови приводит к  
1)\*атеросклерозу  
2)\*сердечно-сосудистым заболеваниям  
3)\*ожирению  
4)замедлению роста  
45. Углеводы – это  
1)высокомолекулярные, азотсодержащие органические вещества  
2)глицериды  
3)\*органические соединения, состоящие из углерода, водорода, кислорода  
4)низкомолекулярные соединения  
46. К простым углеводам относят  
1)\*глюкозу  
2)\*фруктозу  
3)мальтозу  
4)крахмал  
47. Дисахариды – это  
1)глюкоза  
2)фруктоза  
3)\*мальтоза  
4)крахмал  
48. К сложным углеводам относят  
1)глюкозу  
2)фруктозу  
3)мальтозу  
4)\*крахмал  
49. Глюкоза – это сахар  
1)\*виноградный  
2)молочный  
3)тростниковый  
4)солодовый  
50. Фруктоза слаще глюкозы в (раз)  
1)2  
2)\*3  
4)4  
4)5  
51. Сахароза – это сахар  
1)виноградный  
2)молочный  
3)\*тростниковый  
4)солодовый  
52. Мальтоза – это сахар  
1)виноградный  
2)молочный  
3)тростниковый  
4)\*солодовый  
53. Лактоза – это сахар  
1)виноградный  
2)\*молочный  
3)тростниковый  
4)солодовый  
54. В сахаре-рафинаде содержание сахарозы составляет %  
1)\*99,99  
2)89,99  
3)79,99  
4)99,75  
55. К неусвояемым углеводам относят  
1)фруктозу  
2)сахарозу  
3)крахмал  
4)\*клетчатку  
56. Витамины – это  
1)высокомолекулярные, азотсодержащие органические вещества  
2)глицериды  
3)органические соединения, состоящие из углерода, водорода, кислорода

- 4)\*низкомолекулярные соединения
57. К жирорастворимым витаминам относят
- 1)\*А
  - 2)\*Д
  - 3)С
  - 4)В
58. К водорастворимым витаминам относят
- 1)А
  - 2)Д
  - 3)\*С
  - 4)\*В
594. Потребность в витаминах зависит от
- 1)\*возраста
  - 2)\*пола
  - 3)\*состояния здоровья
  - 4)характера человека
60. Витамин А
- 1)\*обеспечивает нормальное зрение
  - 2)регулирует в организме обмен кальция
  - 3) оказывает влияние на мышечную деятельность
  - 4)участвует в процессах свертывания крови
61. Витамин К
- 1)обеспечивает нормальное зрение
  - 2)регулирует в организме обмен кальция
  - 3) оказывает влияние на мышечную деятельность
  - 4)\*участвует в процессах свертывания крови
62. Витамин Д
- 1)обеспечивает нормальное зрение
  - 2)\*регулирует в организме обмен кальция
  - 3) оказывает влияние на мышечную деятельность
  - 4)участвует в процессах свертывания крови
63. Витамин В
- 1)\*нормализует пищеварение
  - 2)регулирует в организме обмен кальция
  - 3) оказывает влияние на мышечную деятельность
  - 4)участвует в процессах свертывания крови
64. Витамин С
- 1)\*повышает сопротивляемость организма экстремальным воздействиям
  - 2)регулирует в организме обмен кальция
  - 3) оказывает влияние на мышечную деятельность
  - 4)участвует в процессах свертывания крови
65. Для сохранения витаминов хранить готовые горячие овощные блюда не более часов
- 1)2
  - 2)3
  - 3)\*1
  - 4)5
66. На предприятиях питания обогащают аскорбиновой кислотой
- 1)\*супы
  - 2)\*напитки
  - 3)гарниры
  - 3)салаты
67. Основным материалом, из которого строятся клетки, ткани, и органы человека является
- 1)жир
  - 2)\*белок
  - 3)витамины
  - 4)углеводы

68. Пищевая ценность различных продуктов обусловлена наличием в них
- 1)жиров
  - 2)углеводов
  - 3)\*полноценных белков
  - 4)минеральных веществ
69. К неорганическим веществам, входящих в состав продовольственных товаров относятся
- 1)\*вода
  - 2)\*минеральные вещества
  - 3)жиры
  - 4)углеводы
70. К макроэлементам, содержащимся в продовольственных товарах, относятся
- 1)йод
  - 2)медь
  - 3)\*калий
  - 4)\*фосфор
- К микроэлементам, содержащимся в продовольственных товарах, относится
- 1)магний
  - 2)калий
  - 3)\*фтор
  - 4)железо
71. Растворяет некоторые виды микробов белок
- 1)\*лизоцим
  - 2)интерферон
  - 3)гемоглобин
  - 4)фибриноген
- 72 К незаменимым аминокислотам относят
- 1)\*лизоцим
  - 2)\*треонин
  - 3)\*метионин
  - 4)глицин
73. К заменимым аминокислотам относят
- 1)лизоцим
  - 2)треонин
  - 3)метионин
  - 4)\*глицин
74. Твердые насыщенные кислоты содержатся в основном в жирах
- 1)молочных
  - 2)\*бараньем
  - 3)\*говяжьём
  - 4)\*свином
75. При окислении 1г углеводов освобождается энергия, равная ккал
- 1)9
  - 2)3
  - 3)\*4
  - 4)6
76. Гликоген в значительных количествах находится в
- 1)\* печени
  - 2)желудке
  - 3)поджелудочной железе
  - 4)тонком кишечнике
77. Наибольшее количество клетчатки содержится в
- 1)зерне
  - 2)\*бобовых
  - 3)хлебе

- 4)картофеле  
 78. Высоким содержанием пектина отличаются  
 1)\*абрикосы  
 2)\*груши  
 3)\*тыква  
 4)картофель  
 79. Недостаток у детей витамина D приводит  
 1)\* к развитию рахита  
 2)отставанию роста  
 3)нарушению зрительного восприятия  
 4)появлению бессонницы  
 80. Высоким содержанием витамина С отличается  
 1)капуста белокочанная  
 2)рябина черноплодная  
 3)клубника  
 4)цитрусовые  
 81. Всего в организме взрослого человека содержится минеральных веществ примерно килограмм  
 1)\*3,5  
 2)4,5  
 3)5,5  
 4)2,5  
 82. При дефиците железа в питании развивается  
 1)атеросклероз  
 2)\*малокровие  
 3)почечная недостаточность  
 4)радикулит  
 83. При недостаточном поступлении фтора в организме  
 1)развивается зоб  
 2)нарушается углеводный обмен  
 3)\*развивается кариес  
 4)затрудняется двигательная активность кишечника  
 84. Вода составляет от веса человека килограмм  
 1)\*40-45  
 2)10-20  
 3)20-30  
 4)40-60  
 85 В сутки человеку требуется в среднем воды литров  
 1)1,5  
 2)3,5  
 3)\*2,5  
 4)0,5  
 86. Нарушение водно-солевого обмена приводит к  
 1)\*судорогам  
 2)\*анемии  
 3)\*отекам  
 4)сердечно-сосудистым заболеваниям  
 87. Чаще всего гиповитаминоз развивается  
 1)летом  
 2)\*зимой  
 3)\*весной  
 4)осенью  
 88. Из растительных продуктов более ценные белки содержатся в  
 1)\*гречихе  
 2)\*картофеле  
 3)\*ржаном хлебе  
 4)огурцах

**Рациональное питание и физиологические основы его организации**

89. Прием пищи в течение дня должен быть кратным в количестве  
 1)1-2  
 2)\*3-4  
 3)1-7  
 4)2-5  
 90. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания человека составляет  
 1)2:2,2:6  
 2)\*1 : 1,2:4  
 3)3 : 3,2 : 8  
 4)4:4,2: 10  
 91. Первым принципом рационального питания является  
 1)\*регулярность питания  
 2)дробность питания в течение суток  
 3)соблюдение рационального питания при каждом приеме пищи  
 4)физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня  
 92. При составлении рационов питания необходимо учитывать  
 1)\*пол человека  
 2)\*возраст человека  
 3)\*характер трудовой деятельности  
 4)характер человека  
 93. Исследователями установлено, что при окислении 1 грамма белка освобождается ккал  
 1)9  
 2)\*4  
 3)3,75  
 4)1  
 94. Исследователями установлено, что при окислении 1 грамма жира освобождается ккал  
 1)\*9  
 2)4  
 3)3,75  
 4)1  
 95. Исследователями установлено, что при окислении 1 грамма жира освобождается ккал  
 1)9  
 2)4  
 3)\*3,75  
 4)1  
 96. При определении потребности в пищевых веществах взрослого трудоспособного населения его подразделяют на группы (количество)  
 1)6  
 2)3  
 3)4  
 4)\*5  
 97. Первым принципом правильного режима питания является соблюдение  
 1)\*регулярности  
 2)дробности  
 3)физиологического распределения пищи по приемам  
 4)рационального питания при каждом приеме пищи  
 98. Вторым принципом правильного режима питания является соблюдение

- 1)регулярности  
2)\*дробности  
3)физиологического распределения пищи по приемам  
4)рационального питания при каждом приеме пищи
99. Третьим принципом правильного режима питания является соблюдение  
1)регулярности  
2)дробности  
3)физиологического распределения пищи по приемам  
4)\*рационального питания при каждом приеме пищи
100. Четвертым принципом правильного режима питания является соблюдение  
1)регулярности  
2)дробности  
3)\*физиологического распределения пищи по приемам  
4)рационального питания при каждом приеме пищи
1013. В соответствии с правилами рационального питания время между завтраком и обедом, обедом и ужином должно составлять часов  
1)\*5-6  
2)3-4  
3)2-3  
4)6-7
102. Рекомендуется, чтобы между ужином и началом сна проходило часов  
1)1-2  
2)\*3-4  
3)5-6  
4)4-5
103. При составлении суточных рационов питания учитывают  
1)\*пол  
2)\*возраст  
3)\*характер трудовой деятельности  
4)характер человека
104. В пожилом возрасте повышается потребность в витаминах  
1)\*С  
2)\*Р  
3)А  
4)Д
105. В пожилом возрасте сокращается потребность в витаминах  
1)С  
2)Р  
3)\*А  
4)\*Д
106. Содержание белка животного происхождения для пожилых людей должно составлять от суточной нормы в %  
1)25  
2)15  
3)\*50  
4)30
107. Первые (жидкие) блюда должны входить в дневной рацион раз

- 1)\*1  
2)2  
3)3  
4)4
108. Завтрак целесообразно начинать  
1)со вторых блюд  
2)\*с закусок  
3)с фруктов  
4)с молочных продуктов
109. Уменьшить интенсивность секреции желудочного сока способствует прием блюд  
1)горьких  
2)кислых  
3)\*сладких  
4)соленых
110. Завтрак в суточном рационе питания составляет в %  
1)40  
2)10  
3)\*25  
4)30
111. Ужин в суточном рационе питания составляет в %  
1)40  
2)10  
3)\*25  
4)30
112. Полдник в суточном рационе питания составляет в %  
1)40  
2)\*10  
3)25  
4)30
113. Обед в суточном рационе питания составляет в %  
1)\*40  
2)10  
3)25  
4)30
114. Суточная энергетическая потребность организма женщины составляет в ккал  
1)4200  
2)3200  
3)\*2200  
4)5200
115. Суточная энергетическая потребность организма мужчин-спортсменов составляет в ккал  
1)\*4000  
2)3000  
3)2000  
4)5200
116. Основным материалом, из которого строятся клетки, ткани, и органы человека является  
1)жир  
2)\*белок  
3)витамины  
4)углеводы
117. Рекомендуемая норма отпуска напитков – одной порции в граммах  
1)150

- 2)\*200  
3)300  
4)100
118. Рекомендуемая норма отпуска супов – одной полной порции в граммах  
1)\*500  
2)200  
3)300  
4)100
119. Рекомендуемая норма отпуска супов – полупорции в граммах  
1)500  
2)250  
3)300  
4)100
120. Наиболее целесообразной нормой отпуска салатов и винегретов является норма грамм  
1)\*100-150  
2)150-200  
3)200-300  
4)250-300
121. При составлении меню необходимо руководствоваться  
1)стандартами  
2)техническими регламентами  
3)\*сборниками рецептов блюд  
4)техническими условиями
122. На полдник рекомендуется подавать изделия  
1)мясные  
2)рыбные  
3)\*молочно-кислые  
4)овощные
123. В начале обеда подают блюда  
1)первые  
2)вторые  
3)\*закуски  
4)десерт
124. Первые блюда должны входить в дневной рацион  
1)2  
2)\*1  
3)4  
4)3
125. Жареные блюда не рекомендуется подавать на  
1)завтрак  
2)полдник  
3)обед  
4)\*ужин
126. Сбалансированное питание продлевает жизнь на %  
1)10-20  
2)30-60  
3)\*25-40  
4)20-30
127. К продуктам питания, имеющих кислую реакцию, относят  
1)\*мясо  
2)\*яйца  
3)\*хлеб  
4)овощи

128. Большое влияние на организм студентов оказывает  
1)\*изменение уклада жизни  
2)\*объем поступающей информации  
3)\*необходимость самостоятельно распределять время  
4)сезон года
129. Группы профессий по интенсивности труда принято делить на категории  
1)\*5  
2)4  
3)6  
4)3
- Питание детей и подростков**
130. В основу режима питания детей положены основные принципы  
1)\*регулярность  
2)\*дробность  
3)\*режим  
4)ассортимент
131. В питании детей и подростков соотношение белков, жиров и углеводов в младшем возрасте должно составлять  
1)\*1:1:3  
2)1:1:4  
3)1:1:2  
4)1:1:1
132. В питании детей и подростков соотношение белков, жиров и углеводов в старшем возрасте должно составлять  
1)1:1:3  
2)\*1:1:4  
3)1:1:2  
4)1:1:1
133. Неправильно организованное питание детей может вызвать  
1)\*задержку их развития  
2)\*расстройство пищеварения  
3)\*формирование речи  
4)внешний вид
134. Витамин А в питании детей необходим для процесса  
1)\*роста  
2)формирования костной ткани  
3)обмена веществ  
4)синтеза ферментов
135. Витамин D в питании детей необходим для процесса  
1)роста  
2)\*формирования костной ткани  
3)обмена веществ  
4)синтеза ферментов
136. Белки в питании детей имеют особое значение, так как выполняют функцию  
1)\*пластическую  
2)энергетическую  
3)защитную  
4)развивающую
137. Белки животного происхождения в питании детей от их общего количества должны составлять

- 1)1/4  
2)1/5  
3)\*2/3  
4)2/8
138. Основным источником липидов в питании детей должны быть жиры
- 1)растительные
  - 2)животные
  - 3)\*молочные
  - 4)комбинированные
- 139.Излишек легкоусвояемых углеводов приводит к
- 1)\*снижению аппетита
  - 2)\*повышению возбудимости нервной системы
  - 3)\*отложению лишнего жира
  - 4)быстрой утомляемости
140. Недостаток витамина С в питании детей приводит к
- 1) нарушению формирования костной ткани
  - 2) замедлению обмена веществ
  - 3)замедлению синтеза ферментов
  - 4)\*снижению иммунитета
141. При недостатке кальция в пище для детей задерживается
- 1)\*рост
  - 2)\*развитие
  - 3)обмен веществ
  - 4) снижению иммунитета
142. За десять лет рост детей увеличивается на (килограмм)
- 1)10
  - 2)\*30
  - 3)20
  - 4)40
- 143 Соли железа в питании детей необходимы для
- 1)усвоения других компонентов пищи
  - 2)формирования костной ткани
  - 3)образования ферментных систем
  - 4)\*нормального кроветворения
144. За счет жиров обеспечивается суточная калорийность питания в %
- 1)20
  - 2)\*30
  - 3)40
  - 4)10
145. Количество потребляемых углеводов должно превышать содержание белка в
- 1)\*3-4
  - 2)1-2
  - 3)2-3
  - 4)2-5
- 146 К легкоусвояемым углеводам относят
- 1)\*конфеты
  - 2)\*сахар
  - 3)\*варенье
  - 4)яблоки
147. Для детей незаменимыми являются аминокислоты
- 1)15
  - 2)\*10
  - 3)20
  - 4)30
- 148 Из меню для детей следует исключить
- 1)\*чипсы
  - 2)\*копчености
  - 3)\*искусственные напитки
  - 4)печеные изделия из теста
149. Основными критериями выбора пищевых продуктов для детей являются
- 1)\* высокая пищевая и биологическая ценность продукта
  - 2)\* соответствие принципам щадящего питания
  - 3)\*учет возрастных ограничений по использованию пищевых продуктов
  - 4)органолептические показатели
- 150 Хлеб для ребенка является важнейшим источником
- 1)\*энергии
  - 2)\* углеводов
  - 3)\* пищевых волокон.
  - 4)белка
- Диетическое и лечебно-профилактическое питание**
151. Диетология - это наука о питании людей
- 1)\*выздоровливающих
  - 2) здоровых
  - 3)\*больных
  - 4)инвалидов
152. При приготовлении блюд для различных диет используют следующие виды щажения –
- 1)\*механическое
  - 2)\*химическое
  - 3)\*термическое
  - 4)физическое
153. Механическое щажение обеспечивается путем
- 1)\* изменения консистенции пищи
  - 2)исключения из питания продуктов, богатых экстрактивными веществами
  - 3)исключения холодной и горячей пищи
  - 4)исключения пищи отварной, запеченной
154. Показаниями к назначению диеты № 1 являются
- 1)хронические гастриты
  - 2)хронические заболевания печени
  - 3)\*язвенные болезни желудка
  - 4)заболевания почек
155. Цель лечебно-профилактического питания – это достижение
- 1)увеличения массы тела
  - 2)\*повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям
  - 3)воздействия на причины, вызывающие заболевания
  - 4)предотвращения заболеваний сердечно-сосудистой системы
156. К основным приемам тепловой обработки, используемым в лечебном питании, относят
- 1)\*варку
  - 2)\*припускание
  - 3)жарку
  - 4)запекание

157. С целью термического щажения температура горячих блюд при подаче должна быть не выше (°C)

- 1)50
- 2)40
- 3)\*60
- 4)70

158. С целью термического щажения температура холодных блюд при подаче должна быть не ниже (°C)

- 1)10
- 2)\*15
- 3)12
- 4)8

159. При изготовлении блюд для диеты №5 широко используют блюда из

- 1)\*протертого творога
- 2)мяса
- 3)щавеля
- 4)грибов

160. При приготовлении первых блюд для лечебного питания не рекомендуется использовать бульоны

- 1) куриные
- 2)мясные
- 3) овощные
- 4)\*костные

161. Показаниями к назначению диеты № 2 являются

- 1)\*хронический гастрит
- 2)язвенная болезнь желудка
- 3)заболевания печени
- 4)ожирение

162. Показаниями к назначению диеты № 8 являются

- 1)хронический гастрит
- 2)язвенная болезнь желудка
- 3)заболевания печени
- 4)\*ожирение

163. Показаниями к назначению диеты № 9 являются

- 1)\*сахарный диабет
- 2)язвенная болезнь желудка
- 3)заболевания печени
- 4)ожирение

164. Показаниями к назначению диеты № 5 являются

- 1)сахарный диабет
- 2)язвенная болезнь желудка
- 3)\*заболевания печени
- 4)ожирение

165. Показаниями к назначению диеты № 10 являются

- 1)сахарный диабет
- 2)язвенная болезнь желудка
- 3)заболевания печени
- 4)\*заболевания сердечно-сосудистой системы

166. Институтом питания АМН для лечебно-профилактического питания разработаны основные рационы питания (количество)

- 1)3
- 2)6
- 3)\*5
- 4)7

167. Выдача лечебно-профилактического питания производится в виде горячих

- 1) обедов
- 2)\*завтраков
- 3)ужинов
- 4)полдников

168. Химическое щажение обеспечивается путем

- 1) изменения консистенции пищи
- 2)\*исключения из питания продуктов, богатых экстрактивными веществами
- 3)исключения холодной и горячей пищи
- 4)исключения пищи отварной, запеченной

169. Термическое щажение обеспечивается путем

- 1) изменения консистенции пищи
- 2)исключения из питания продуктов, богатых экстрактивными веществами
- 3)\*исключения холодной и горячей пищи
- 4)исключения пищи отварной, запеченной

170. Механическое щажение обеспечивается

- 1) \*изменения консистенции пищи
- 2)исключения из питания продуктов, богатых экстрактивными веществами
- 3)исключения холодной и горячей пищи
- 4)исключения пищи отварной, запеченной

171. При сахарном диабете и ожирении из рациона удаляют

- 1)белки
- 2)жиры
- 3)\*углеводы
- 4)витамины

172. Наиболее распространенными диетами в лечебном и диетическом питании являются

- 1)\*1
- 2)\*2
- 3)6
- 4)11

173. Показаниями к назначению диеты № 7 являются

- 1)сахарный диабет
- 2)язвенная болезнь желудка
- 3)\*заболевания почек
- 4)заболевания сердечно-сосудистой системы

174. Для диеты №15 запрещаются

- 1)\*утка
- 2)\*гусь
- 3)\*жиры
- 4) конфеты

175. Допускается, использовать в лечебном питании, такие дополнительные приемы тепловой обработки как

- 1)варку
- 2)припускание
- 3)\*тушение
- 4)\*запекание

176. При назначении рациона №1 рекомендуют блюда из

- 1)\*яиц
- 2)\*молока
- 3)\*печени
- 4)овощей



177. При назначении рациона №2 рекомендуют  
блюда из
- 1) яиц
  - 2)\*молока
  - 3) печени
  - 4)\*овощей
178. Общим для всех рационов является  
уменьшение количества
- 1)\*поваренной соли
  - 2)\*тугоплавких жиров
  - 3)сахара
  - 4)фруктов
179. Блюда для диеты №8 готовят
- 1)\*вареными
  - 2)\*запеченными
  - 3)жареными
  - 4)тушеными
180. Рацион №5 предназначен для работающих с  
веществами вредно влияющими на
- 1)органы пищеварения
  - 2)органы зрения
  - 3)\*функцию нервной системы
  - 4)деятельность опорно-двигательного аппарата

**Время выполнения:** 30 минут

## Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1 Проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов	экзамен	20 баллов
У2 Рассчитывать энергетическую ценность блюд;		
У3 Составлять рационы питания для различных категорий потребителей		
З1 Роль пищи для организма человека	экзамен	20 баллов
З 2 Основные процессы обмена веществ в организме		
З3 Суточный расход энергии		
З 4 Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания		
З5 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 различных групп населения		
З 11 Назначение лечебного и лечебно-профилактического питания		
З 12 Методики составления рационов питания		

## 9. Шкала оценки образовательных достижений

Баллы	Качественная оценка	Количественная оценка
91-100	отлично	«5»
76-90	хорошо	«4»
61-75	удовлетворительно	«3»
менее 61	неудовлетворительно	«2»
более 60	зачтено	
менее 61	не зачтено	

## **10. Перечень используемых материалов, оборудования и информационных источников**

### **10.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

#### **Реализация программы дисциплины предполагает наличие:**

- учебных кабинетов: технологического оборудования – кулинарного и кондитерского производства»,  
– безопасности жизнедеятельности и охраны труда,  
– информационных технологий в профессиональной деятельности; лаборатории микробиологии, санитарии и гигиены; учебного кулинарного цеха. учебного кондитерского цеха;
- зала библиотеки, читального зала с выходом в сеть Интернет,

#### **Используемые материалы и оборудование**

##### **Оборудование учебных кабинетов и рабочих мест кабинетов**

###### **1 .«Технологического оборудования кулинарного и кондитерского производства»:**

- мультимедийное оборудование,
  - интерактивная доска;
  - обучающие стенды;
  - учебные пособия;
  - комплект учебно-методической документации;
  - комплект контрольно-измерительных материалов.

###### **2. «Информационные технологии в профессиональной деятельности»:**

- компьютеры;
  - принтер;
  - сканер;
  - проектор;
  - программное обеспечение общего назначения;
- комплект учебно-методической документации.
- мультимедийное оборудование,
  - интерактивная доска;
  - учебные пособия.

##### **Оборудование лабораторий и рабочих мест лабораторий:**

###### **1. «Микробиологии, санитарии и гигиены»**

- методические пособия;
- комплект плакатов;
- лабораторное оборудование.

###### **2.«Учебный кулинарный цех»**

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места студентов;
- методические пособия;
- комплект плакатов;
- лабораторное оборудование.

##### **Оборудование учебного кулинарного цеха и рабочих мест цеха:**

- ванна моечная ВСМ-1/430КК;
- пароконвектомат;
- стеллаж производственный для посуды;
- шкаф кухонный (двери купе);
- блинница электрическая;
- ванны моечные;
- весы электронные;
- кофе машина;
- мясорубка;
- печь электрическая;
- холодильная витрина;

-аппарат для нарезки Beckers Italy Слайсер серии ES 220;  
-печь СВЧ Samsung – CE 287 MNR.

#### **Оборудование учебного кондитерского цеха и рабочих мест цеха:**

- пароконвектомат;
- ванна моечная ВСМ-1/530КК;
- ванна-раковина;
- машина тестомесильная;
- миксер;
- печь электрическая;
- соковыжималка;
- стеллаж производственный;
- холодильник ШХ-07;
- холодильный ларь ZS-210;
- шкаф расстойный металлический;
- взбивальная машина.

## **10.2. Информационные источники**

### **Основные источники:**

#### **Нормативно-правовые документы:**

1.Федеральный закон. О защите прав потребителей: Федеральный закон РФ от 07.12.92 №2300-1 (с изм. и доп. от 24.04.2020 г. №144-ФЗ [Электронный ресурс] / СПС «КонсультантПлюс».

2.О техническом регулировании: Федеральный закон РФ от 27.12.2002 №184-ФЗ (с изм. и доп. от 28.11.2018 г. №449-ФЗ [Электронный ресурс] / СПС «КонсультантПлюс».

3.О качестве и безопасности пищевых продуктов: федеральный закон РФ от 02.01.2000 (с изм. и доп. от 23.04.2018 г.) [Электронный ресурс] / СПС «КонсультантПлюс»

4.Правила оказания услуг общественного питания: утв. Постановлением Правительства РФ №1036 от 15.08.1997 г. (с изм. и доп. от 04.10.2012 г.) [Электронный ресурс] / СПС «КонсультантПлюс».

5.ГОСТ 31985-2013. Межгосударственный стандарт. «Услуги общественного питания. Термины и определения».

6.ГОСТ 30389-2013. Межгосударственный стандарт. «Услуги общественного питания. Предприятия общественного питания. Классификация и общие требования» (вместе с «Минимальными требованиями к предприятиям (объектам) общественного питания различных типов»).

7.ГОСТ 30524-2013. Межгосударственный стандарт. «Услуги общественного питания. Требования к персоналу».

8. Правила производства и реализации продукции (услуг) общественного питания. Утв. Постановлением Совета Министров Правительства Российской Федерации № 332. От 13.04.93.

9. СанПиН 42-123-4117-86 Санитарные правила. Условия, сроки хранения скоропортящихся продуктов.

10. Дополнения к «Медико-биологическим требованиям и санитарным нормам качества продовольственного сырья и пищевых продуктов». Пищевые добавки. Утв. Госкомсанэпиднадзором Российской Федерации № 01-19(42-11 14 августа 1994г)

11. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» 30.03.99 (с изменениями на 3 августа 2018 года) (редакция, действующая с 21 октября 2018 года)

12. «О качестве и безопасности пищевых продуктов» 02.01.00

13. Правила производства и реализации продукции (услуг) общественного питания. Утв. Постановлением Совета Министров Правительства Российской Федерации

от 13.04.93 №332 с изменениями в соответствии с Постановлением КМРУз от 23.05.2009 г. № 147

14. Постановление Правительства РФ от 15.08.1997 N 1036 (ред. от 04.10.2012) "Об утверждении Правил оказания услуг общественного питания"

15. СанПиН 2.3.2.1078-01 Гигиенические требования к качеству и безопасности пищевых продуктов

16. СанПиН 2.1.4.1074-01 Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого снабжения

17. СП 1.1.1058-01 Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий

18. Сборник рецептур блюд диетического питания. - Киев: Техника, 1988

19. Сборник рецептур на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия. - М.: «Хлебпромформ», 2000

20. СП 2.3.6.1079-01 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья.

### **3. Учебная литература:**

#### **Основная:**

1. Васюкова, А.Т. Физиология питания : учебное пособие / Васюкова А.Т. – Москва : КноРус, 2021. – 236 с. <https://book.ru/book/936110>

2. Амбросьева, Е.Д. Физиология питания: учебник / Амбросьева Е.Д., Клееберг Г.К. – Москва : КноРус, 2019. – 242 с.. <https://book.ru/book/931002>

#### **Дополнительная:**

1. Васюкова, А.Т. Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена : учебник / Васюкова А.Т. – Москва : КноРус, 2021. – 196 с. – ISBN 978-5-406-02715-8. <https://book.ru/book/936275>

2. Васильева, И. В. Физиология питания : учебник и практикум для среднего профессионального образования / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. – Москва: <https://biblio-online.ru/bcode/437132>

#### **Интернет - ресурсы:**

ЭБС «BOOK.RU» <https://www.book.ru>

ЭБС «Юрайт» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>