Методические рекомендации по планированию и организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Физиология питания для специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Автор: Шишкина Г.А., преподаватель спецдисциплин БПОУ ВО «Тотемский политехнический колледж

Методические указания нацелены на проведение занятий с учетом специфики дисциплины в различных формах: решение практических задач, самостоятельная работа обучающихся, реферирование литературы.

 Целью изучения дисциплины является

- приобретение обучающимися теоретических знаний и практических умений, необходимых для осуществления профессиональной деятельности по приготовлению продукции общественного питания;

- формирование опыта применения полученных знаний и умений для решения типичных задач в профессиональной деятельности;

- развитие способности к личному самоопределению, самореализации, интереса к изучению дисциплины.

Самостоятельная работа обучающихся проводится с целью:

## систематизации и закрепления практического опыта, умений и знаний, общих и профессиональных компетенций, определенных в качестве основополагающих требованиями ФГОС СПО по дисциплине «Физиология питания»;

## формирования готовности к поиску, обработке и применению информации для решения профессиональных задач;

## развития познавательных способностей и активности студентов, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

## формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

## выработка навыков эффективной самостоятельной профессиональной деятельности.

БПОУ ВО «Тотемский политехнический колледж»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ПЛАНИРОВАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине

Физиология питания

для специальности:

19.02.10 Технология продукции общественного питания

Разработчик:

 Г. А. Шишкина, преподаватель

Тотьма,

2015

|  |
| --- |
|  |

Пояснительная записка

 Методические рекомендации по организации и планированию самостоятельной работы студентов составлены в соответствии с Письмом Министерства образования Российской Федерации от 29 декабря 2000г. № 16-52-138ин/16-13 «О рекомендациях по планированию и организации самостоятельной работы студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования в условиях действия ГОС СПО», Положением о планировании и организации самостоятельной работы студентов БПОУ ВО «Тотемский политехнический колледж» (принято Советом колледжа, протокол от 9 сентября 2010 г. № 1, утверждено приказом директора, приказ от 10 сентября 2010 г. № 381-а).

 Образовательное учреждение при формировании основной профессиональной образовательной программы обязано обеспечить эффективную самостоятельную работу обучающихся в сочетании с совершенствованием управления ею со стороны преподавателей и мастеров производственного обучения (п. 7.1. федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС, СПО).

 Формы и количество часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся определены в программе учебной дисциплины, рассмотренной на заседании предметной (цикловой) комиссии математических и естественнонаучных дисциплин, информатики, технологии и экономики, Протокол № 6 от «5» мая 2012 г.

 Изучение учебной дисциплины позволит сформировать компетенции 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.

 Методические указания нацелены на проведение занятий с учетом специфики дисциплины в различных формах: решение практических задач, самостоятельная работа обучающихся, реферирование литературы.

 Целью изучения дисциплины является

- приобретение обучающимися теоретических знаний и практических умений, необходимых для осуществления профессиональной деятельности по приготовлению продукции общественного питания;

- формирование опыта применения полученных знаний и умений для решения типичных задач в профессиональной деятельности;

- развитие способности к личному самоопределению, самореализации, интереса к изучению дисциплины.

Самостоятельная работа обучающихся проводится с целью:

## систематизации и закрепления практического опыта, умений и знаний, общих и профессиональных компетенций, определенных в качестве основополагающих требованиями ФГОС СПО по дисциплине «Физиология питания»;

## формирования готовности к поиску, обработке и применению информации для решения профессиональных задач;

## развития познавательных способностей и активности студентов, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

## формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

## выработка навыков эффективной самостоятельной профессиональной деятельности.

Содержание самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дидактические единицы (раздел, тема) | Объем в часах  | Форма организация самостоятельной работы (внеаудиторная), вид самостоятельной работы  | Задание  | Форма контроля  | ФормируемыеКомпетенции (№) |
| Раздел 1. Пищеварение. | 5 |  |  |  |  |
| Тема 1.1. Роль пищи для организма человека. | 2 | Подготовка устного сообщения для выступления на лекционном занятии, самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы) |  | опрос, контрольная работа, зачет,  | ПК 1.1 1.3ПК 2.1 2.3ПК 3.1 3.4ПК 4.1 4.4ПК 5.1 5.2ПК 6.1 6.5 |
| Тема 1.2. Пищеварение. | 1 | Самостоятельное выполнение практических заданийрепродуктивного типа - ответы на вопросы,тесты  |  | опрос, проверка рабочих тетрадей  | ПК 1.1 1.3ПК 2.1 2.3ПК 3.1 3.4ПК 4.1 4.4ПК 5.1 5.2ПК 6.1 6.5 |
| Тема 1.3.Усвояемость пищи  | 1 | Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам.Подготовка устного сообщения для выступления на лекционном занятии. |  | опрос, проверка рабочих тетрадей, контрольная работа  | ПК 1.1 1.3ПК 2.1 2.3ПК 3.1 3.4ПК 4.1 4.4ПК 5.1 5.2ПК 6.1 6.5 |
| Раздел 2.Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма. | 11 |  |  |  |  |
| Тема 2.1.Белки. | 2 | Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам.Подготовка устного сообщения для выступления на лекционном занятии. Самостоятельное выполнение практических заданийрепродуктивного типа - тесты |  | опрос, тест  | ПК 1.1 1.3ПК 2.1 2.3ПК 3.1 3.4ПК 4.1 4.4ПК 5.1 5.2ПК 6.1 6.5 |
| Тема 2.2Жиры | 1 | Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам.Подготовка устного сообщения для выступления на лекционном занятии. Самостоятельное выполнение практических заданийрепродуктивного типа - тесты |  | опрос, тест | ПК 1.1 1.3ПК 2.1 2.3ПК 3.1 3.4ПК 4.1 4.4ПК 5.1 5.2ПК 6.1 6.5 |
| Тема 2.3. Углеводы. | 2 | Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам.Подготовка устного сообщения для выступления на лекционном занятии. Самостоятельное выполнение практических заданийрепродуктивного типа - тесты |  | опрос, тест  | ПК 1.1 1.3ПК 2.1 2.3ПК 3.1 3.4ПК 4.1 4.4ПК 5.1 5.2ПК 6.1 6.5 |
| Тема 2.4Витамины. | 1 | Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам.Составление сравнительной характеристики в таблицеСамостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа - тесты |  | опрос, тест  | ПК 1.1 1.3ПК 2.1 2.3ПК 3.1 3.4ПК 4.1 4.4ПК 5.1 5.2ПК 6.1 6.5 |
|  Тема 2.5. Минеральные вещества. | 1 | Поиск необходимой информации в сети Интернет. Самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа - ответы на вопросы, тесты |  | опрос, проверка рабочих тетрадей, контрольная работа, зачет, экзамен  | ПК 1.1 1.3ПК 2.1 2.3ПК 3.1 3.4ПК 4.1 4.4ПК 5.1 5.2ПК 6.1 6.5 |
| Тема 2.6.Пищевая ценность продуктов питания  | 1 | Поиск необходимой информации в сети Интернет. Самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа - ответы на вопросы |  | опрос, проверка рабочих тетрадей, контрольная работа, зачет, экзамен  | ПК 1.1 1.3ПК 2.1 2.3ПК 3.1 3.4ПК 4.1 4.4ПК 5.1 5.2ПК 6.1 6.5 |
| Тема 2.7. Обмен веществ и энергии. | 3 | Поиск необходимой информации в сети Интернет. Самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа - ответы на вопросы, тесты |  | опрос, проверка рабочих тетрадей, контрольная работа, зачет, экзамен  | ПК 1.1 1.3ПК 2.1 2.3ПК 3.1 3.4ПК 4.1 4.4ПК 5.1 5.2ПК 6.1 6.5 |
| Раздел 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации. | 11 |  |  |  |  |
| Тема 3.1. Понятие рациона питания. | 1 | Поиск необходимой информации в сети Интернет. Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам. Самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа - ответы на вопросы, тесты |  | опрос, тест | ПК 1.1 1.3ПК 2.1 2.3ПК 3.1 3.4ПК 4.1 4.4ПК 5.1 5.2ПК 6.1 6.5 |
| Тема 3.2. Нормы и принципы рационального питания . | 10 | Конспектирование источников. Реферирование источников Поиск необходимой информации в сети Интернет. Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам. Самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа - ответы на вопросы, тесты. Написание реферата. Подготовка к защите (представлению) реферата на семинарском занятии. |  | опрос, тест | ПК 1.1 1.3ПК 2.1 2.3ПК 3.1 3.4ПК 4.1 4.4ПК 5.1 5.2ПК 6.1 6.5 |
| Раздел 4. Лечебное и лечебно – профилактическое питание . | 3 |  |  |  |  |
| Тема 4.1. Лечебное и лечебно – профилактическое питание .. | 3 | Поиск необходимой информации в сети Интернет. Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам. Самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа - ответы на вопросы Конспектирование источников. Выполнение мультимедийной презентации по заданной теме. |  | опрос, проверка рабочих тетрадей, контрольная работа, зачет, экзамен  | ПК 1.1 1.3ПК 2.1 2.3ПК 3.1 3.4ПК 4.1 4.4ПК 5.1 5.2ПК 6.1 6.5 |
| Раздел 5. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов. | 2 |  |  |  |  |
| Тема 5.1. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов. | 2 | Подготовка к зачету |  | опрос | ПК 1.1 1.3ПК 2.1 2.3ПК 3.1 3.4ПК 4.1 4.4ПК 5.1 5.2ПК 6.1 6.5 |
|  |  |  |  |  |  |

Содержание заданий для самостоятельной работы

Раздел I. Пищеварение. (5ч.)

Тема 1.1. Роль пищи для организма человека. (2ч.)

Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов (1ч.):

1. Какие органы выделяют активные пищеварительные соки и каков их состав?
2. Каков механизм возбуждения секреторной деятельности пищеварительных органов?
3. Подготовка сообщений по темам:
	1. «Особенности переваривания белков».
	2. «Конечные продукты переваривания».

Рекомендуемая литература:

1. Матюхина, З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии:  Учеб. пособие для сред. проф. образования. – 3-е издание, дополненное/ П.Матюхина. – М.: ИЦ Академия, 2009. – 256 с.
2. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов: учебник для нач. проф. образования: учеб. пособие для сред.проф. образования. – 4-е изд., стер./ З.П.Матюхина, Э.П.Королькова. – М.: ИЦ Академия, 2006. – 272с.
3. Педенко, А.И. Гигиена и санитария общественного питания/А.И.Педенко – М.: Экономика, 2009. – 268с.
4. Жвирблянская, А.Ю.  Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности/ А.Ю.Жвирблянская, О.А. Бакушинская.  – М.: Просвещение, 2009. – 312с.
5. Нецепляев, Ю.Г. Основы микробиологии и санитарии на предприятиях пищевой    промышленности/ Ю.Г.Нецепляев. – М.: Академия, 2006. – 295с.
6. Красницкая, Е.С. Гигиена и санитария предприятий общественного питания/ Е.С.  Красницкая. – М.:  Экономика, 2009. – 245с.
7. Мартинчик, А. Н. Физиология питания, санитария и гигиена  /Допущено Министерством образования РФ в качестве учебника для учреждений среднего профессионального образования/ А.Н..Мартинчик. – М.: Мастерство, 2006. – 213с.
8. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов/ Матюхина З.П., Э.П.Королькова. – М.: Просвещение, 2007. – 324с.

Тема 1.2. Пищеварение.

Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов (1ч.):

1. Какова роль печени в процессе пищеварения?
2. Какие физические и химические изменения претерпевает пища в процессе пищеварения?
3. Какие процессы пищеварения протекают в толстых кишках?
4. Каков механизм всасывания питательных веществ в кровь?

Рекомендуемая литература:

1. Матюхина, З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии:  Учеб. пособие для сред. проф. образования. – 3-е издание, дополненное/ П.Матюхина. – М.: ИЦ Академия, 2009. – 256 с.
2. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов: учебник для нач. проф. образования: учеб. пособие для сред.проф. образования. – 4-е изд., стер./ З.П.Матюхина, Э.П.Королькова. – М.: ИЦ Академия, 2006. – 272с.
3. Педенко, А.И. Гигиена и санитария общественного питания/А.И.Педенко – М.: Экономика, 2009. – 268с.
4. Жвирблянская, А.Ю.  Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности/ А.Ю.Жвирблянская, О.А. Бакушинская.  – М.: Просвещение, 2009. – 312с.
5. Нецепляев, Ю.Г. Основы микробиологии и санитарии на предприятиях пищевой    промышленности/ Ю.Г.Нецепляев. – М.: Академия, 2006. – 295с.
6. Красницкая, Е.С. Гигиена и санитария предприятий общественного питания/ Е.С.  Красницкая. – М.:  Экономика, 2009. – 245с.
7. Мартинчик, А. Н. Физиология питания, санитария и гигиена  /Допущено Министерством образования РФ в качестве учебника для учреждений среднего профессионального образования/ А.Н..Мартинчик. – М.: Мастерство, 2006. – 213с.
8. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов/ Матюхина З.П., Э.П.Королькова. – М.: Просвещение, 2007. – 324с.

Тема 1.3.Усвояемость пищи

Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов (1ч.):

1. Какая пища называется усвоенной?
2. Почему усвояемость пищи растительного происхождения ниже, чем животного?
3. Какие факторы способствуют повышению усвояемости пищи.
4. Подготовка сообщения по теме: «Особенности переваривания белков».

Рекомендуемая литература:

1. Матюхина, З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии:  Учеб. пособие для сред. проф. образования. – 3-е издание, дополненное/ П.Матюхина. – М.: ИЦ Академия, 2009. – 256 с.
2. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов: учебник для нач. проф. образования: учеб. пособие для сред.проф. образования. – 4-е изд., стер./ З.П.Матюхина, Э.П.Королькова. – М.: ИЦ Академия, 2006. – 272с.
3. Педенко, А.И. Гигиена и санитария общественного питания/А.И.Педенко – М.: Экономика, 2009. – 268с.
4. Жвирблянская, А.Ю.  Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности/ А.Ю.Жвирблянская, О.А. Бакушинская.  – М.: Просвещение, 2009. – 312с.
5. Нецепляев, Ю.Г. Основы микробиологии и санитарии на предприятиях пищевой    промышленности/ Ю.Г.Нецепляев. – М.: Академия, 2006. – 295с.
6. Красницкая, Е.С. Гигиена и санитария предприятий общественного питания/ Е.С.  Красницкая. – М.:  Экономика, 2009. – 245с.
7. Мартинчик, А. Н. Физиология питания, санитария и гигиена  /Допущено Министерством образования РФ в качестве учебника для учреждений среднего профессионального образования/ А.Н..Мартинчик. – М.: Мастерство, 2006. – 213с.
8. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов/ Матюхина З.П., Э.П.Королькова. – М.: Просвещение, 2007. – 324с.

Раздел 2.Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма.

Тема 2.1.Белки.

Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов (2ч.):

1. Какова роль белков в жизнедеятельности человека?
2. От чего зависит полноценность белков и в каких продуктах они содержатся?
3. Подготовка сообщения по теме: «Особенности переваривания жиров».
4. Тест белки

*1. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Для приготовления лечебно-профилактических рационов применяют следующие способы тепловой обработки:

□ жаренье основным способом

□ жаренье на гриле

☑ варка на пару

□ пассерование

☑ СВЧ-нагрев

□ жаренье во фритюре

*2. Задание*

Отметьте правильный ответ

Белок состоит из следующих химических элементов:

☑ углерода

□ фтора

□ кальция

☑ кислорода

☑ водорода

☑ азота

□ натрия

□ марганца

□ калия

*3. Задание*

Дополните

Гидролиз белка пищи начинается в ……..

*Правильные варианты ответа:* желудке;

*4. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Основные пептидазы желудка:

☑ пепсин

☑ гастриксин

□ липаза

□ химотрипсин

□ трипсин

□ амилаза

*5. Задание*

Дополните

Основными продуктами гидролиза белка являются ……….

*Правильные варианты ответа:* аминокислоты;

*6. Задание*

Отметьте правильный ответ

Пептиды гидролизуются в:

☑ тонком кишечнике

□ ротовой полости

☑ желудке

□ пищеводе

□ толстом кишечнике

□ печени

*7. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Белки в тонком кишечнике всасываются в основном в виде:

☑ аминокислот

□ жирных кислот

□ полипептидов

*8. Задание*

Отметьте правильный ответ

Биологическая ценность белков обусловлена:

□ наличием незаменимых аминокислот

□ соотношением заменимых и незаменимых аминокислот

☑ количеством и сбалансированностью незаменимых аминокислот

*9. Задание*

Отметьте правильный ответ

Незаменимыми аминокислотами являются:

☑ метионин

☑ лизин

☑ триптофан

□ глютамин

□ аспарагин

□ цистин

□ сирин

□ пролин

*10. Задание*

Дополните

Неполноценные белки дефицитны по …. аминокислотам.

*Правильные варианты ответа:* незаменимым;

*11. Задание*

Отметьте правильный ответ

Изучение биологической ценности белков осуществляется следующими методами:

☑ химическими

☑ биологическими

□ техническими

□ эмпирическими

□ позитивными

*12. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Повышение биологической ценности белка возможно путем:

☑ добавления в рецептуры белковых обогатителей

□ увеличения доли углеводов в рационе

☑ подбора соотношений естественных продуктов

□ увеличения жиров в блюде

□ витаминизации пищи

□ повышение квоты минерального компонента

*13. Задание*

Отметьте правильный ответ

О биологической ценности белка можно судить по:

□ интегральному скору

☑ аминокислотному скору

□ калорическому коэффициенту

□ коэффициенту усвоения

*14. Задание*

Дополните

 Показателем полноценного белкового питания является………. равновесие.

*Правильные варианты ответа:* азотистое;

*15. Задание*

Отметьте правильный ответ

Положительный азотистый баланс наблюдается:

☑ в период интенсивного роста детей

□ при недостатке белка в питании

□ при истощении организма

□ при физических перегрузках

*16. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Отрицательный азотистый баланс наблюдается:

☑ при недостатке белка в рационе

□ в период интенсивного роста детей

□ во время беременности

□ при увеличении мышечной массы ( у спортсменов)

*17. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Биологическую ценность белка хлеба можно повысить добавлением:

□ отрубей

☑ обрата

□ растительного масла

☑ ореха кедрового

□ крапивы

□ тмина

*18. Задание*

Дополните

……. ценность молочного белка при нагревании снижается.

*Правильные варианты ответа:* биологическая;

*19. Задание*

Отметьте правильный ответ

Предварительное замачивание круп приводит к :

☑ повышению биологической ценности белка

□ снижению количества углеводов

□ потере ПНЖК

□ накоплению биогенных аминов

*20. Задание*

Отметьте правильный ответ

Наиболее близкими к стандарту сбалансированности незаменимых аминокислот являются:

☑ белок яйца

☑ молоко

□ мясо

□ хлеб

□ фрукты

□ рыба

*21. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Полноценные белки находятся в следующих продуктах:

☑ молоке

□ картофеле

☑ мясе

□ хлебе

□ рисе

□ фруктах

*22. Задание*

Отметьте правильный ответ

За счет белков пищи обеспечивается общая энергетическая потребность организма (%):

□ 7,0-10,0

☑ 11,0-15,0

□ 20,0-25,0

*23. Задание*

Отметьте правильный ответ

"Физиологический минимум" белка, поддерживающий азотистый баланс в организме,(г):

□ 10-23

☑ 30-40

□ 80-100

*24. Задание*

Отметьте правильный ответ

Среднесуточная потребность в белке составляет, (г):

□ 40-50

☑ 70-100

□ 120-170

*25. Задание*

Отметьте правильный ответ

Белка животного происхождения в суточном рационе должно быть не менее (%):

□ 25,0-30,0

☑ 50,0-60,0

□ 70,0-100,0

*26. Задание*

Отметьте правильный ответ

Оптимальная сбалансированность белков, жиров и углеводов:

□ 1: 1: 3

☑ 1: 1 : 4

□ 1: 1: 5

*27. Задание*

Отметьте правильный ответ

Потребность в белке повышается :

☑ при тяжелых физических нагрузках

☑ при радиационном поражении

□ в пожилом возрасте

□ в летний период времени

□ при заболевании почек

□ для лиц, занятых умственным трудом

*28. Задание*

Отметьте правильный ответ

Избыточное содержание белков в рационе приводит к :

☑ накоплению аммиака в организме

☑ повышению нагрузки на печень

□ повышению уровня сахара в крови

□ избыточному накоплению жиров в организме

□ сахарному диабету

□ истощению

*29. Задание*

Отметьте правильный ответ

Потребность протеинов для спортсменов в сутки на 1 кг массы тела составляет, (г):

☑ 2-2,5

□ 5-10

□ 15-20

*30. Задание*

Установите соответствие между основными пищевыми веществами и нормами их потребления, (г):

|  |  |
| --- | --- |
| Белки  | 90-100 |
| Углеводы | 400-500 |
|  | 40-50 |

*31. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Конечными продуктами обмена белка являются:

☑ аммиак

□ кетоновые тела

□ ацетон

*32. Задание*

 Расположите в порядке возрастания степени усвоения следующие блюда:

1: картофель, жареный во фритюре

2: картофель отварной

3: пюре картофельное

*33. Задание*

Расположите в порядке возрастания степени усвоения следующие блюда:

1: шашлык

2: бифштекс жареный

3: мясо отварное

4: биточки паровые

*34. Задание*

 Установите соответствие среднего коэффициента усвоения белков пищи, (%):

|  |  |
| --- | --- |
| животные белки  | 90,0  |
| растительные белки  | 80,0 |
| белки смешанной пищи  | 85,0 |
|  | 100,0 |

*35. Задание*

Отметьте правильный ответ

Улучшают усвояемость белка пищи следующие факторы:

□ увеличение доли балластных веществ в рационе

☑ сбалансированность пищевого рациона

☑ приготовление пищи на пару

□ большие объемы пищи

□ избыток жиров в рационе

□ нарушение функции щитовидной железы

*36. Задание*

Дополните

Основным источником белка животного происхождения является:

мясо

молоко

яйцо

…….

*Правильные варианты ответа:* рыба;

*37. Задание*

Отметьте правильный ответ

Содержание белка в мясе животных составляет, (%):

□ 2,0-4,0

☑ 14,0-20,0

□ 30,0-40,0

*39. Задание*

Отметьте правильный ответ

Содержание белка в зерновых растениях составляет, (%):

☑ 5,0-12,0

□ 20,0-25,0

□ 25,0-30,0

*40. Задание*

Отметьте правильный ответ

Содержание белка в овощах и фруктах составляет, (%):

☑ 0,5-2,0

□ 5,0-10,0

□ 10,0-20,0

*41. Задание*

 Установите соответствие содержания белка в продуктах, (%):

|  |  |
| --- | --- |
| очень большое (более 15,0)  | сыр голландский |
| большое (10,0-15,0)  | яйцо |
| умеренное (5,0-10,0)  | хлеб пшеничный |
| малое (2,0)  | картофель |
|  | яблоко |

*42. Задание*

Установите соответствие содержания белка в пищевых продуктах, (%):

|  |  |
| --- | --- |
| говядина  | 18,0-20,0 |
| яйцо куриное  | 12,0 |
| хлеб пшеничный  | 7,0-8,0 |
| молоко  | 3,0 |
|  | 35,0 |

*43. Задание*

 Установите соответствие содержания белка в пищевых продуктах, (%):

|  |  |
| --- | --- |
| макароны  | 7,0 |
| сервелат  | 24,0 |
| картофель  | 2,0 |
|  | 0,5 |

*44. Задание*

 Установите соответствие содержания белка в пищевых продуктах, (%):

|  |  |
| --- | --- |
| горох  | 20,5  |
| яблоки  | 0,5  |
| хлеб  | 7,0  |
|  | 35,0 |

Рекомендуемая литература:

1. Матюхина, З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии:  Учеб. пособие для сред. проф. образования. – 3-е издание, дополненное/ П.Матюхина. – М.: ИЦ Академия, 2009. – 256 с.
2. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов: учебник для нач. проф. образования: учеб. пособие для сред.проф. образования. – 4-е изд., стер./ З.П.Матюхина, Э.П.Королькова. – М.: ИЦ Академия, 2006. – 272с.
3. Педенко, А.И. Гигиена и санитария общественного питания/А.И.Педенко – М.: Экономика, 2009. – 268с.
4. Жвирблянская, А.Ю.  Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности/ А.Ю.Жвирблянская, О.А. Бакушинская.  – М.: Просвещение, 2009. – 312с.
5. Нецепляев, Ю.Г. Основы микробиологии и санитарии на предприятиях пищевой    промышленности/ Ю.Г.Нецепляев. – М.: Академия, 2006. – 295с.
6. Красницкая, Е.С. Гигиена и санитария предприятий общественного питания/ Е.С.  Красницкая. – М.:  Экономика, 2009. – 245с.
7. Мартинчик, А. Н. Физиология питания, санитария и гигиена  /Допущено Министерством образования РФ в качестве учебника для учреждений среднего профессионального образования/ А.Н..Мартинчик. – М.: Мастерство, 2006. – 213с.
8. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов/ Матюхина З.П., Э.П.Королькова. – М.: Просвещение, 2007. – 324с.

Тема 2.2 Жиры

Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов (1ч.):

1. Какова роль жиров в жизнедеятельности человека?
2. От чего зависит температура плавления жиров и какие жиры легче перевариваются?
3. Составьте схему превращения основных пищевых веществ в питательные вещества организма.
4. Подготовка сообщений по темам: «Особенности переваривания жиров».
5. Оформление таблицы «Классификация пищевых продуктов по содержанию жира».
6. Подготовка сообщения по теме: «Порча жиров».
7. Подготовка сообщения по теме: «Низкокалорийные заменители жира».
8. *1. Задание* Отметьте правильный ответ

За счет жиров пищи обеспечивается общая энергетическая потребность организма (%):

□ 10,0-15,0

☑ 28,0-33,0

□ 50,0-70,0

*2. Задание*

Дополните

Основными продуктами гидролиза жиров являются глицерин и ...............

*Правильные варианты ответа:* жирные кислоты;

*3. Задание*

Отметьте правильный ответ

Продуктами гидролиза жиров являются:

☑ глицерин

☑ жирные кислоты

□ аминокислоты

□ моносахариды

□ микроэлементы

□ гликоген

*4. Задание*

Отметьте правильный ответ

Жироподобными веществами являются:

□ глицерин

☑ стерины

☑ фосфолипиды

□ гликоген

□ фолацин

□ пектин

*5. Задание*

Дополните

Калорический коэффициент жиров - …… ккал.

*Правильные варианты ответа:* 9;

*6. Задание*

Отметьте правильный ответ

Нормальное содержание жира в человеческом организме должно быть не более (%):

□ 1,0-5,0

☑ 10,0-20,0

□ 40,0-50,0

*7. Задание*

Отметьте правильный ответ

Функции резервного жира в организме человека:

□ пластическая

☑ участие в теплорегуляции

☑ энергетическая

□ регуляция обмена веществ в клетке

□ обеспечение всасывания пищевых компонентов

□ транспортная

*8. Задание*

Дополните

Расщепление жиров начинается в двенадцатиперстной кишке ферментом……

*Правильные варианты ответа:* липазой;

*9. Задание*

Дополните

Условием для расщепления жиров является их …………

*Правильные варианты ответа:* эмульгирование;

*10. Задание*

Отметьте правильный ответ

Факторы, обеспечивающие эмульгирование жиров:

□ кислая среда

☑ присутствие белка

☑ наличие желчи

□ избыток углеводов

□ недостаток витаминов

□ нейтральная среда

*11. Задание*

Отметьте правильный ответ

Транспорт жирных кислот через кишечную стенку происходит в виде комплексов с:

□ белками

☑ желчными кислотами

□ углеводами

*12. Задание*

Отметьте правильный ответ

Желчи свойственны следующие функции:

□ расщепление гликогена

□ расщепление белков

☑ эмульгирование жиров

☑ всасывание жиров

□ расщепление крахмала

□ нейтрализация желудочного сока

*13. Задание*

Отметьте правильный ответ

Трансизомеры жирных кислот образуются в процессе:

□ рафинирования масел

☑ гидрогенизации растительных масел

□ прогоркания масел

*14. Задание*

Отметьте правильный ответ

Фосфатиды жиров представлены:

☑ лецитином

□ глицерином

□ холестерином

*15. Задание*

Отметьте правильный ответ

В составе лецитина имеются:

□ липаза

□ кальций

☑ фосфор

☑ ненасыщенные жирные кислоты

□ глицерин

□ стеролы

*16. Задание*

Отметьте правильный ответ

Лецитином богаты:

□ абрикосы

□ картофель

☑ нерафинированные растительные масла

□ молоко

☑ печень

□ макаронные изделия

*17. Задание*

Отметьте правильный ответ

Стерины жиров представлены:

☑ b-ситостеролом

☑ холестерином

□ ретинолом

□ лецитином

□ восками

□ холином

*18. Задание*

Отметьте правильный ответ

Холестерин в организме обеспечивает:

□ активность ферментов

☑ образование витамина D

□ синтез витаминов группы В в кишечнике

☑ образование стероидных гормонов

□ транспорт кислорода

□ образование антител

*19. Задание*

Отметьте правильный ответ

Оптимальный уровень холестерина в организме обеспечивают следующие вещества:

□ соляная кислота

☑ пектиновые вещества

□ соли кальция

☑ ненасыщенные жирные кислоты

□ насыщенные жирные кислоты

□ воски

*20. Задание*

Отметьте правильный ответ

Синтез триглицеридов из пищевых жиров происходит в:

☑ стенке тонкого кишечника

□ печени

□ почках

*21. Задание*

Отметьте правильный ответ

Недостаточное потребление жиров приводит к:

□ развитию атеросклероза

☑ ухудшению усвояемости витаминов

□ тромбообразованию

☑ ослаблению иммунобиологических механизмов

□ ожирению

□ ухудшению усвоения нутриентов пищи

*22. Задание*

Отметьте правильный ответ

Избыточное потребление жиров приводит к:

□ развитию малокровия

☑ атеросклерозу

☑ ожирению

□ поражению опорно-двигательного аппарата

□ кариесу

□ гиперфункции щитовидной железы

*23. Задание*

Отметьте правильный ответ

Эссенциальные жирные кислоты в организме человека:

☑ не синтезируются

□ синтезируются

□ синтезируются в недостаточном количестве

*24. Задание*

Отметьте правильный ответ

Ненасыщенными жирными кислотами являются:

☑ линоленовая

☑ арахидоновая

□ невроновая

□ пальмитиновая

□ капроновая

□ стеариновая

*25. Задание*

Отметьте правильный ответ

Источником ненасыщенных жирных кислот являются:

☑ подсолнечное масло

□ масло какао

☑ жир рыб

□ бараний жир

□ говяжий жир

□ костный жир

*26. Задание*

Отметьте правильный ответ

Биологическая роль ПНЖК:

□ обеспечивают кислотно- щелочной баланс

□ регулируют углеводный обмен

☑ влияют на обмен холестерина

*27. Задание*

Отметьте правильный ответ

Насыщенными жирными кислотами являются:

☑ пальмитиновая

□ арахидоновая

□ олеиновая

☑ стеариновая

□ эйкозапентаеновая

□ линолевая

*28. Задание*

Отметьте правильный ответ

Жидкая консистенция жира обусловлена:

□ наличием насыщенных жирных кислот

☑ преобладанием ненасыщенных жирных кислот

□ присутствием в жирах других сопутствующих веществ

*29. Задание*

Отметьте правильный ответ

Усвояемость жира улучшают следующие факторы:

☑ желчь

☑ слабощелочная среда

□ витамины

□ избыток жиров в рационе

□ легкоусвояемые углеводы

□ кислая среда

*30. Задание*

Отметьте правильный ответ

Незаменимыми компонентами жиров являются:

□ глицерин

☑ жирорастворимые витамины

□ каротиноиды

□ насыщенные жирные кислоты

☑ ПНЖК

□ воски

*31. Задание*

Отметьте правильный ответ

Среднесуточная потребность в жирах составляет, (г):

□ 30-50

☑ 80-100

□ 120-180

*32. Задание*

Отметьте правильный ответ

В рационе должно содержаться непрогретого растительного масла не менее, (г):

□ 5 -15

☑ 25-30

□ 50 -70

*33. Задание*

Отметьте правильный ответ

Нормирование жиров в рационе человека зависит от:

☑ характера трудовой деятельности

□ состава пищи

□ пола

☑ времени года

□ режима питания

□ ассортимента продуктов

*34. Задание*

Отметьте правильный ответ

Суточная потребность холестерина не должно превышать, (мг):

☑ 300

□ 400

□ 500

*35. Задание*

Отметьте правильный ответ

Для снижения жира в рационе предпочтительно использовать следующие способы тепловой обработки:

□ жарение основным способом

☑ варка

☑ припускание

□ тушение после обжаривания

□ жарение во фритюре

□ жарение в жарочном шкафу

*36. Задание*

Отметьте правильный ответ

"Основанием" пирамиды питания являются следующие группы продуктов:

☑ зерновые

□ мясные

□ молочные продукты

□ жиры

☑ овощи

□ рыба

*37. Задание*

Отметьте правильный ответ

Одним из основных принципов здорового питания является:

□ регулярное голодание

☑ ограничение потребления животных жиров

□ уменьшение потребления картофеля и макаронных изделий

*38. Задание*

Отметьте правильный ответ

"Скрытые" жиры пищи содержатся в:

☑ осетровых рыбах

□ сливочном масле

☑ свинине

□ растительных маслах

□ маргарине

□ костном жире

*39. Задание*

Установите соответствие содержания жиров в пищевых продуктах:

|  |  |
| --- | --- |
| очень большое (более 40,0 %)  | орехи грецкие |
| большое (20,0-40,0 %)  | сыр голландский |
| умеренное (10,0-19,0 %)  | яйцо |
| малое (3,0-9,0 %)  | кефир жирный |
|  | фрукты |

*40. Задание*

Расположите названные блюда в порядке убывания содержания жира:

1: картофель жареный во фритюре

2: картофель жареный основным способом

3: картофель тушеный

4: картофель отварной

*41. Задание*

Отметьте правильный ответ

В чипсах содержится много:

□ пищевых волокон

☑ соли

☑ жира

□ белков

□ углеводов

□ витаминов

*42. Задание*

Установите соответствие содержания холестерина в 100 г съедобной части, (мг):

|  |  |
| --- | --- |
| мозги  | 2000 |
| печень говяжья  | 300 |
| треска  | 30 |
|  | 1 |

*43. Задание*

Установите соответствие содержания линолевой кислоты в пищевых продуктах ( в 100 г), (г):

|  |  |
| --- | --- |
| масло подсолнечное  | 60 |
| масло сливочное  | 0,84 |
| жир свиной  | 10 |
|  | 0,05 |

Рекомендуемая литература:

1. Матюхина, З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии:  Учеб. пособие для сред. проф. образования. – 3-е издание, дополненное/ П.Матюхина. – М.: ИЦ Академия, 2009. – 256 с.
2. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов: учебник для нач. проф. образования: учеб. пособие для сред.проф. образования. – 4-е изд., стер./ З.П.Матюхина, Э.П.Королькова. – М.: ИЦ Академия, 2006. – 272с.
3. Педенко, А.И. Гигиена и санитария общественного питания/А.И.Педенко – М.: Экономика, 2009. – 268с.
4. Жвирблянская, А.Ю.  Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности/ А.Ю.Жвирблянская, О.А. Бакушинская.  – М.: Просвещение, 2009. – 312с.
5. Нецепляев, Ю.Г. Основы микробиологии и санитарии на предприятиях пищевой    промышленности/ Ю.Г.Нецепляев. – М.: Академия, 2006. – 295с.
6. Красницкая, Е.С. Гигиена и санитария предприятий общественного питания/ Е.С.  Красницкая. – М.:  Экономика, 2009. – 245с.
7. Мартинчик, А. Н. Физиология питания, санитария и гигиена  /Допущено Министерством образования РФ в качестве учебника для учреждений среднего профессионального образования/ А.Н..Мартинчик. – М.: Мастерство, 2006. – 213с.
8. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов/ Матюхина З.П., Э.П.Королькова. – М.: Просвещение, 2007. – 324с.

Тема 2.3. Углеводы.

Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов (2ч.):

1. Определение углеводов.
2. Что является источником снабжения организма углеводами?
3. Дайте характеристику моносахаридам, дисахаридам и полисахаридам.

Подготовка сообщения по теме «Сладость углеводов. Заменители сахара». углеводы

*1. Задание*

Отметьте правильный ответ

При потреблении пищевых продуктов, содержащих крахмал, уровень глюкозы:

 повышается быстро

□ снижается

☑ повышается медленно

*2. Задание*

Отметьте правильный ответ

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

□ 10,0-20,0

☑ 50,0-70,0

□ 80,0-90,0

*3. Задание*

Отметьте правильный ответ

Продуктами гидролиза полисахаридов являются:

☑ глюкоза

□ крахмал

□ пектин

*4. Задание*

Дополните

Основная функция углеводов в организме ………

*Правильные варианты ответа:* энергетическая;

*5. Задание*

Дополните

При окислении 1 г углеводов в организме образуется ………… ккал.

*Правильные варианты ответа:* 4;

*6. Задание*

Отметьте правильный ответ

Источниками углеводов в питании являются :

☑ фрукты

□ мясопродукты

□ рыба

□ яйцо

☑ макаронные изделия

□ творог

*7. Задание*

Установите соответствие функции указанным производным углеводов:

|  |  |
| --- | --- |
| гепарин | свертывание крови |
| гиалуроновая кислота  | блокирует проникновение бактерий через клеточную мембрану |
| глюкуроновая кислота  | участвует в обезвреживании токсинов в печени |
|  | обладает бактерицидным действием |

*8. Задание*

Отметьте правильный ответ

Источником пищевых волокон в рационе являются:

☑ зерновые продукты

☑ овощи

□ рыба

□ мясо

□ хлеб из муки высшего сорта

□ яйцо

*9. Задание*

Отметьте правильный ответ

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

□ 200

☑ 400

□ 800

*10. Задание*

Отметьте правильный ответ

Источником крахмала являются:

☑ крупы

□ фрукты

□ рыба

□ мясо

□ листовая зелень

☑ зерновые

*11. Задание*

Отметьте правильный ответ

Крахмал расщепляется амилазой до:

□ лактозы

☑ глюкозы

□ фруктозы

☑ декстринов

□ галактозы

□ рибозы

*12. Задание*

Отметьте правильный ответ

Гликоген содержится в :

☑ органах животных

□ картофеле

□ мясе убойных животных

☑ в печени человека

□ в овощах

□ рыбе

*13. Задание*

Отметьте правильный ответ

Пищевые волокна:

□ являются источником энергии

☑ стимулируют перистальтику кишечника

☑ подавляют гнилостные процессы

□ усиливают гнилостные процессы

☑ адсорбируют ядовитые вещества

□ обеспечивают обезвреживающую функцию печени

□ нарушают работу почек

□ угнетают секрецию пищеварительных желез

*14. Задание*

Отметьте правильный ответ

Пектиновые вещества состоят из остатков:

□ аминокислот

☑ полигалактуроновых кислот

□ полиненасыщенных жирных кислот

*15. Задание*

Установите соответствие удовлетворения потребности организма в углеводах указанным группам продуктов, (%):

|  |  |
| --- | --- |
| зерновые продукты  | 52,0-66,0  |
| сахар | 14,0-26,0  |
| овощи | 5,0-7,0  |
| мясные продукты  |  |

*16. Задание*

Отметьте правильный ответ

Усвояемыми полисахаридами являются:

☑ крахмал

☑ гликоген

□ пектиновые вещества

□ клетчатка

□ камеди

□ агар-агар

*17. Задание*

Отметьте правильный ответ

Неусвояемыми углеводами являются:

□ лактоза

□ мальтоза

☑ целлюлоза

☑ пектиновые вещества

□ крахмал

□ фруктоза

*18. Задание*

Установите соответствие:

|  |  |
| --- | --- |
| моносахариды  | фруктоза |
| дисахариды  | сахароза |
| полисахариды  | гликоген |
|  | инсулин |

*19. Задание*

Отметьте правильный ответ

Основными дисахаридами в питании человека являются:

☑ сахароза

☑ лактоза

□ галактоза

□ крахмал

□ гликоген

□ клетчатка

*20. Задание*

Отметьте правильный ответ

Избыточное потребление сахара приводит к :

☑ сахарному диабету

☑ ожирению

□ болезням печени

□ костной системы

□ заболеванию щитовидной железы

□ авитаминозам

*21. Задание*

Дополните

Регуляция уровня "сахара крови" осуществляется ………. железой.

*Правильные варианты ответа:* поджелудочной;

*22. Задание*

Отметьте правильный ответ

Регуляция углеводного обмена осуществляется:

□ амилазой

☑ инсулином

☑ адреналином

□ гликогеном

□ пептидазой

□ липазой

*23. Задание*

Отметьте правильный ответ

Доля сахара в суточном рационе должна составлять не более, (%):

□ 5,0-10,0

☑ 15,0-20,0

□ 40,0-50,0

*24. Задание*

Дополните

Резервным углеводом в организме является ………..

*Правильные варианты ответа:* гликоген;

*25. Задание*

Дополните

В питании детей важную роль играет дисахарид……

*Правильные варианты ответа:* лактоза;

*26. Задание*

Отметьте правильный ответ

Основными источниками фруктозы являются:

☑ мёд

☑ виноград

□ бобовые

□ хлебопродукты

□ картофель

□ свекла

*27. Задание*

Отметьте правильный ответ

Содержание фруктозы в мёде достигает, (%):

□ 10,0

☑ 37,0

□ 52,0

*28. Задание*

Отметьте правильный ответ

Источником крахмала являются:

☑ хлебопродукты

☑ картофель

□ мёд

□ бахчевые

□ грибы

□ томаты

*29. Задание*

Установите соответствие содержания крахмала в продуктах, (%):

|  |  |
| --- | --- |
|  макароны  | 68,0 |
| бобовые  | 45,0  |
| картофель  | 15,0  |
|  | 5,0  |

*30. Задание*

Отметьте правильный ответ

При недостатке углеводов в организме появляются:

☑ слабость

□ нарушение секреторной функции желудка

□ отеки

□ повышение артериального давления

☑ чувство голода

□ цинга

*31. Задание*

Отметьте правильный ответ

В состав пищевых волокон входят:

☑ целлюлоза

☑ пектиновые вещества

□ гликоген

□ мальтоза

□ галактоза

□ крахмал

*32. Задание*

Установите соответствие основных свойств углеводов:

|  |  |
| --- | --- |
|  целлюлоза  | связывает воду  |
| пектиновые вещества  | образуют комплексы с солями тяжелых металлов |
|  |  являются высококалорийными веществами  |

*33. Задание*

Отметьте правильный ответ

Профилактическая норма пектина в сутки, (г):

□ 0,5-1

☑ 2-4

□ 18-20

*34. Задание*

Отметьте правильный ответ

Суточная норма пищевых волокон для взрослого человека составляет, (г):

□ 5-10

☑ 25-30

□ 40-50

*35. Задание*

Отметьте правильный ответ

Избыточное потребление пищевых волокон может привести:

☑ к неполному перевариванию пищи

☑ нарушению всасывания витаминов

□ к угнетению перистальтики кишечника

□ желчнокаменной болезни

□ атеросклерозу

□ ожирению

*36. Задание*

Отметьте правильный ответ

Неумеренное потребление сахара у детей вызывает:

□ рахит

□ истощение

☑ ожирение

☑ кариес зубов

□ малокровие

□ нарушение функции щитовидной железы

*37. Задание*

Отметьте правильный ответ

Источниками "пустых" калорий являются:

☑ сахар

☑ алкоголь

□ ржаной хлеб

□ картофель

□ капуста

□ отруби

*38. Задание*

Отметьте правильный ответ

Оптимальное соотношение белков, жиров углеводов в рационе составляет:

□ 1 : 1: 2

☑ 1 : 1 : 4

□ 1 : 1 : 5

*39. Задание*

Отметьте правильный ответ

Для лиц, занятых тяжелым физическим трудом, оптимальное соотношение белков, жиров углеводов составляет:

□ 1 : 1 : 4

☑ 1 : 1,2 : 5

□ 1 : 1 : 6

*40. Задание*

Отметьте правильный ответ

Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов для лиц, занятых умственным трудом, составляет:

□ 1 : 1 : 4

□ 1 : 1 : 5

☑ 1 : 0,8 : 3

*41. Задание*

Отметьте правильный ответ

В состав ключевых ферментов, участвующих в окислении углеводов, входят:

□ витамин А (ретинол)

☑ витамин В1 (тиамин)

☑ витамин РР (ниацин)

□ витамин С (аскорбиновая кислота)

□ витамин D (кальциферол)

□ витамин Е (токоферол)

*42. Задание*

Дополните

Избыток углеводов в организме человека переходит в ......

*Правильные варианты ответа:* (жир(ы);

*43. Задание*

Отметьте правильный ответ

Заменителями сахара являются:

☑ ксилит

☑ сорбит

□ мальтоза

□ пектин

□ лактоза

□ галактоза

*44. Задание*

Отметьте правильный ответ

Среднесуточная потребность человека в углеводах составляет, (г):

□ 30-50

☑ 400-500

□ 700-1000

*45. Задание*

Установите соответствие степени сладости различных углеводов, (%):

|  |  |
| --- | --- |
| сахара  | 100  |
| фруктозы | 173  |
| инвертного сахара  | 130  |
| глюкозы | 74  |
| лактозы  | 16  |
|  | 5  |

*46. Задание*

Отметьте правильный ответ

При сахарном диабете в рацион недопустимо включать:

☑ глюкозу

☑ сахар

□ фруктозу

□ ксилит

□ лактозу

□ сорбит

*47. Задание*

Отметьте правильный ответ

Лактоза состоит из:

☑ глюкозы

☑ галактозы

□ мальтозы

□ маннозы

□ фруктоза

□ рибоза

*48. Задание*

Отметьте правильный ответ

Лактоза:

☑ подавляет развитие гнилостных микроорганизмов

□ активизирует гнилостные процессы

□ провоцирует процессы брожения в кишечнике

Тема 2.4. Витамины.

Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов (1ч.):

1. Понятие витаминов.
2. К каким заболеваниям приводит недостаток, избыток и отсутствие витаминов в организме человека?
3. В чем заключается сущность витаминизации пищи?
4. Сохранение витаминов при кулинарной обработке.
5. Каковы правила кулинарной обработки овощей, предупреждающие разрушение витамина С?

*1. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Основные свойства водорастворимых витаминов:

☑ неустойчивы к действию высоких температур

□ откладываются в организме про запас

□ всасываются в тонком кишечнике только в присутствии жира

*2. Задание*

Отметьте правильный ответ

Основные свойства жирорастворимых витаминов:

□ неустойчивы к действию высоких температур

☑ откладываются в организме про запас

□ устойчивы в кислой среде

*3. Задание*

Дополните

Потребность человеческого организма в витаминах зависит от :

 состояния здоровья

 характера трудовой деятельности

 климатического пояса

пола

……..

*Правильные варианты ответа:* возраста;

*4. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Полное отсутствие в организме какого-либо витамина является причи-ной:

☑ авитаминоза

□ гиповитаминоза

□ гипервитаминоза

*5. Задание*

Отметьте правильный ответ

Частичная недостаточность в организме какого-либо витамина является причиной:

□ авитаминоза

☑ гиповитаминоза

□ гипервитаминоза

*6. Задание*

Отметьте правильный ответ

Избыточное потребление витаминов является причиной:

□ авитаминоза

□ гиповитаминоза

☑ гипервитаминоза

*7. Задание*

Установите соответствие недостатка витаминов указанным авитамино-зам:

|  |  |
| --- | --- |
| цинга  | аскорбиновая кислота (витамин С) |
| пеллагра  | ниацин (витамин РР) |
| бери-бери  | тиамин (витамин В1)  |
| "куриная слепота"  | ретинол (витамин А) |
|  | кальциферол (витамин D) |

*8. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Категории лиц, нуждающиеся в постоянном потреблении витамина D:

☑ беременные женщины

☑ больные остеопорозом

□ служащие офисов

□ пожилые люди

□ спортсмены

□ подростки

*9. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Сохранность водорастворимых витаминов обеспечивается:

☑ кислой средой

□ щелочной средой

☑ сокращением времени тепловой обработки

□ постепенным нагреванием

□ доступом кислорода

□ хранением в воде

*10. Задание*

Отметьте правильный ответ

Восстановление пораженной слизистой желудка обеспечивается витаминами:

□ рутин (Р)

☑ метилметионин ( U)

□ кальциферол (D)

☑ ретинол (А)

□ биотин (Н)

□ филлохинон (К)

*11. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Витамины, синтезирующиеся микрофлорой кишечника человека:

☑ тиамин (В1)

☑ цианкобаламин (В12)

□ рутин (Р)

□ аскорбиновая кислота (С)

□ ретинол (А)

□ кальциферол (D)

*12. Задание*

Установите соответствие физиологической роли витаминов:

|  |  |
| --- | --- |
| свертывание крови  | филлохинон  |
| кроветворение  | цианкобаламин  |
| проницаемость клеточных мембран  | аскорбиновая кисло-та |
| прочность костной ткани  | кальциферол |
|  | комплекс ненасыщенных жирных кислот |

*13. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Биологическая роль витамина С заключается в :

☑ обеспечении нормальной проницаемости кровеносных сосудов

☑ повышении иммунного статуса организма

□ регулировании водно-солевого баланса

□ стимулировании кроветворения

□ деминерализующем действии

□ повышении свертывания крови

*14. Задание*

Отметьте правильный ответ

 В состав ферментов, катализирующих окисление глюкозы, входят:

□ ретинол (А)

□ рутин (Р)

□ биотин (Н)

□ кальциферол (D)

☑ тиамин (В1)

☑ никотинамид (РР)

*15. Задание*

Отметьте правильный ответ

 К биофлавоноидам- производным флавона - относятся:

□ метионин

☑ катехины

☑ рутин

□ танин

□ холин

□ биотин

*16. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Кислоты, входящие в комплекс ненасыщенных жирных кислот (витамин F):

☑ линолевая

□ пальмитиновая

☑ арахидоновая

☑ линоленовая

□ масляная

□ капроновая

□ стеариновая

□ каприновая

*17. Задание*

Отметьте правильный ответ

Роль витамина F в организме:

☑ участие в регуляции обмена холестерина

□ регуляция обмена кальция

□ участие в реакциях обмена углеводов

□ стабилизация кислотно-щелочного равновесия

*18. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Витамины - "факторы проницаемости":

☑ аскорбиновая кислота (С)

□ кальциферол (D)

☑ рутин (Р)

□ цианкобаламин (В12)

□ филлохинон (К)

□ фолацин (Вс)

*19. Задание*

Отметьте правильный ответ

Витамины, являющиеся производными стеринов:

□ аскорбиновая кислота (С)

☑ кальциферол (D)

□ рутин (Р)

*20. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Продукты, содержащие вещества с антивитаминной активностью тиамину:

☑ сырая (речная) рыба

☑ кислые ягоды (при длительном кипячении)

□ соя (при недостаточной термической обработке)

□ молоко (кипяченое)

□ мясопродукты

*21. Задание*

Отметьте правильный ответ

Условия, способствующие проявлению свойств антивитаминов:

☑ нарезка продуктов

☑ недостаточная термическая обработка

□ щадящая тепловая обработка

□ использование продукта в целом виде

□ варка на пару

□ пассерование

*22. Задание*

Расположите блюда в порядке убывания витамина С:

1: картофель жареный

2: картофельное пюре

3: картофель тушеный

4: картофель, жаренный во фритюре

*23. Задание*

Расположите блюда в порядке убывания витамина С:

1: шницель капустный

2: капуста тушеная

3: котлеты капустные

*24. Задание*

Расположите блюда по степени снижения усвоения ?-каротина:

1: пудинг морковный

2: морковь, тушенная в сметане

3: котлеты морковные

*25. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Витамин А (ретинол) содержится в :

☑ печени животных

□ грецких орехах

☑ яйце

□ хлебе

□ проросшей пшенице

□ крупах

*26. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Витамин Е (токоферол) содержится в:

☑ миндале

☑ пшеничных отрубях

□ сливках

□ вишне

□ яйце

□ хлебе

*27. Задание*

 Установите соответствие содержания витаминов:

|  |  |
| --- | --- |
| аскорбиновая кислота (С)  | черная смородина |
| рибофлавин (В2)  | пшеничные отруби |
| пиридоксин (В6)  | пивные дрожжи |
| ретинол (А)  | печень животных |
|  | проросшая пшеница |

*28. Задание*

Отметьте правильный ответ

Витамин С (аскорбиновая кислота) содержится в:

☑ смородине

☑ картофеле

☑ сладком перце

□ пивных дрожжах

□ форели

□ яйцах

□ молоке

□ твороге

*29. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Источником витамина К (филлохинона) являются:

□ томаты

□ зернобобовые

☑ зеленые части растений

☑ печень животных

□ яичный желток

□ крупы

*30. Задание*

 Установите соответствие содержания витаминов в продуктах:

|  |  |
| --- | --- |
| рутин (Р)  | лимон |
| биотин (Н)  | соевая мука |
| ретинол (А)  | печень животных |
| токоферол (Е)  | растительные масла |
|  | гречневая крупа |

*31. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Источником кальциферола (D) являются:

☑ икра рыб

□ морковь

☑ печень животных

□ свинина жирная

☑ молочные жиры

□ фрукты

□ дрожжи

□ манная крупа

*32. Задание*

Отметьте правильный ответ

Источником тиамина (В1) являются:

☑ отруби

☑ крупы

☑ мясные субпродукты

□ яичный желток

□ зеленые листья растений

□ молоко

□ свинина

□ рыба

*33. Задание*

Дополните

Для всасывания жирорастворимых витаминов необходимо присутствие в кишечнике жиров и …

*Правильные варианты ответа:* желчи;

*34. Задание*

Дополните

Для сохранения витаминов при варке овощей их следует помещать в …… воду.

*Правильные варианты ответа:* кипящую;

*35. Задание*

Дополните

Для сохранения витаминов готовые горячие овощные блюда хранят не более….. час.

*Правильные варианты ответа:* 1;

*36. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Для сохранения витаминов очищенные овощи следует хранить:

☑ в темном месте

□ на свету

☑ при низких температурах

□ при комнатной температуре

□ в воде

□ в жиру

*37. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Для обеспечения пищевых рационов витаминами необходимо соблюдать следующие условия:

☑ свести к минимуму время тепловой обработки

☑ использовать овощные отвары для приготовления супов и соусов

□ хранить продукты на свету

□ мыть овощи в нарезанном виде

□ для варки овощи помещать в холодную воду

□ при нагревании часто перемешивать пищу

*38. Задание*

Дополните

 По растворимости витамины подразделяют на водорастворимые и …….

*Правильные варианты ответа:* жирорастворимые;

*39. Задание*

Отметьте правильный ответ

 Витамины, растворимые в жирах:

□ цианкобаламин

□ пиридоксин

☑ токоферол

☑ филлохинон

□ рутин

☑ ретинол

□ ниацин

□ аскорбиновая кислота

*40. Задание*

Отметьте правильный ответ

Витаминоподобные вещества:

☑ витамин U

☑ биофлавоноиды (Р)

☑ холин (В4)

□ фолацин (Вс)

□ ниацин (РР)

□ рибофлавин (В2)

□ филлохинон (К)

□ ретинол (А)

*41. Задание*

Отметьте правильный ответ

Среднесуточная потребность взрослого человека в витамине С составляет, (мг):

□ 10-15

□ 30-40

☑ 50-70

□ 80-100

*42. Задание*

Отметьте правильный ответ

Среднесуточная потребность взрослого человека в витамине РР составляет, (мг):

□ 5

□ 10

☑ 15

□ 20

*43. Задание*

Отметьте правильный ответ

Среднесуточная потребность взрослого человека в витамине В1 составляет, (мг):

□ 0,5

□ 1,5

☑ 2,5

□ 3,5

*44. Задание*

Отметьте правильный ответ

Среднесуточная потребность взрослого человека в витамине Е составляет, (мг):

□ 3-8

□ 10-15

☑ 20-30

□ 35-40

*45. Задание*

Отметьте правильный ответ

Среднесуточная потребность взрослого человека в витамине А составляет, (мг):

□ 0,3

□ 0,8

☑ 1,5

□ 3,0

*46. Задание*

Отметьте правильный ответ

Витамины, растворимые в воде:

☑ тиамин

☑ рибофлавин

□ кальциферол

□ ретинол

☑ аскорбиновая кислота

□ филлохинон

□ токоферол

□ витамин F

Тема 2.5. Минеральные вещества.

Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов (1ч.):

1. Какова роль минеральные веществ в жизнедеятельности человека?
2. Как классифицируются минеральные вещества?
3. Суточная потребность минеральных веществ

Рекомендуемая литература:

1. Матюхина, З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии:  Учеб. пособие для сред. проф. образования. – 3-е издание, дополненное/ П.Матюхина. – М.: ИЦ Академия, 2009. – 256 с.
2. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов: учебник для нач. проф. образования: учеб. пособие для сред.проф. образования. – 4-е изд., стер./ З.П.Матюхина, Э.П.Королькова. – М.: ИЦ Академия, 2006. – 272с.
3. Педенко, А.И. Гигиена и санитария общественного питания/А.И.Педенко – М.: Экономика, 2009. – 268с.
4. Жвирблянская, А.Ю.  Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности/ А.Ю.Жвирблянская, О.А. Бакушинская.  – М.: Просвещение, 2009. – 312с.
5. Нецепляев, Ю.Г. Основы микробиологии и санитарии на предприятиях пищевой    промышленности/ Ю.Г.Нецепляев. – М.: Академия, 2006. – 295с.
6. Красницкая, Е.С. Гигиена и санитария предприятий общественного питания/ Е.С.  Красницкая. – М.:  Экономика, 2009. – 245с.
7. Мартинчик, А. Н. Физиология питания, санитария и гигиена  /Допущено Министерством образования РФ в качестве учебника для учреждений среднего профессионального образования/ А.Н..Мартинчик. – М.: Мастерство, 2006. – 213с.
8. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов/ Матюхина З.П., Э.П.Королькова. – М.: Просвещение, 2007. – 324с.

Тема 2.6.Пищевая ценность продуктов питания

Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов (1ч.):

Тема 2.7.Обмен веществ и энергии.

 Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов (3ч.):

1. Что называется энергетической ценностью пищи?
2. Почему пищевые продукты имеют разную энергетическую ценность?
3. Подготовить опорный конспект по теме «Основные вещества и нормы их потребления».
4. Заполнение таблицы «Энергетическая ценность пищи и энергетический обмен».
5. Подготовка  сообщения по теме «Энергетические затраты организма и потребность в энергии»

Рекомендуемая литература:

1. Матюхина, З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии:  Учеб. пособие для сред. проф. образования. – 3-е издание, дополненное/ П.Матюхина. – М.: ИЦ Академия, 2009. – 256 с.
2. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов: учебник для нач. проф. образования: учеб. пособие для сред.проф. образования. – 4-е изд., стер./ З.П.Матюхина, Э.П.Королькова. – М.: ИЦ Академия, 2006. – 272с.
3. Педенко, А.И. Гигиена и санитария общественного питания/А.И.Педенко – М.: Экономика, 2009. – 268с.
4. Жвирблянская, А.Ю.  Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности/ А.Ю.Жвирблянская, О.А. Бакушинская.  – М.: Просвещение, 2009. – 312с.
5. Нецепляев, Ю.Г. Основы микробиологии и санитарии на предприятиях пищевой    промышленности/ Ю.Г.Нецепляев. – М.: Академия, 2006. – 295с.
6. Красницкая, Е.С. Гигиена и санитария предприятий общественного питания/ Е.С.  Красницкая. – М.:  Экономика, 2009. – 245с.
7. Мартинчик, А. Н. Физиология питания, санитария и гигиена  /Допущено Министерством образования РФ в качестве учебника для учреждений среднего профессионального образования/ А.Н..Мартинчик. – М.: Мастерство, 2006. – 213с.
8. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов/ Матюхина З.П., Э.П.Королькова. – М.: Просвещение, 2007. – 324с.

Раздел 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации.

Тема 3.1. Понятие рациона питания.

Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов (1ч.):

1. Как определяется энергетическая ценность продукта и рациона?
2. Каковы особенности организма детей и подростков по сравнению с взрослыми людьми?
3. Что такое рацион питания?

Суточная потребность в белках детей младшего школьного возраста составляет, (г):

 55

☑ 79

□ 87

*2. Задание*

Отметьте правильный ответ

Суточная потребность в белках детей среднего школьного возраста составляет, (г):

□ 55-70

☑ 85-93

□ 100-120

*3. Задание*

Отметьте правильный ответ

Суточная потребность в белках детей старшего школьного возраста составляет, (г):

□ 70-80

☑ 90-100

□ 150-200

*4. Задание*

Отметьте правильный ответ

Суточная потребность в жирах детей младшего школьного возраста составляет, (г):

□ 50

☑ 79

□ 87

*5. Задание*

Отметьте правильный ответ

Суточная потребность в жирах детей среднего школьного возраста составляет, (г):

□ 55-70

☑ 85-93

□ 100-120

*6. Задание*

Отметьте правильный ответ

Суточная потребность в жирах детей старшего школьного возраста составляет, (г):

□ 70-80

☑ 90-100

□ 120-150

*7. Задание*

Отметьте правильный ответ

Суточная потребность в углеводах детей младшего школьного возраста составляет, (г):

□ 210

☑ 315

□ 350

*8. Задание*

Отметьте правильный ответ

Суточная потребность в углеводах детей среднего школьного возраста составляет, (г):

□ 270-300

☑ 340-370

□ 400-450

*9. Задание*

Отметьте правильный ответ

Суточная потребность в углеводах детей старшего школьного возраста составляет, (г):

□ 270-300

☑ 360-400

□ 450-500

*10. Задание*

Отметьте правильный ответ

Сладких сахаров в суточном рационе детей должно быть, (%):

□ 10,0

☑ 25,0

□ 50,0

*11. Задание*

Дополните

Незаменимыми продуктами в детском питании являются……..

*Правильные варианты ответа:* молочные;

*12. Задание*

Отметьте правильный ответ

Суточная потребность детей школьного возраста в витамине С составляет, (мг):

□ 10-30

☑ 50-70

□ 100-150

*13. Задание*

Отметьте правильный ответ

Суточная потребность детей школьного возраста в кальции составляет, (мг):

□ 800-1000

☑ 1100-1200

□ 1300-1500

*14. Задание*

Отметьте правильный ответ

Суточная потребность детей школьного возраста в фосфоре составляет, (мг):

□ 1100-1250

☑ 1450-1800

□ 1850-2000

*15. Задание*

Отметьте правильный ответ

Блюда в школьной столовой не должны повторяться в течении, (дней):

□ 1-2

☑ 4-5

□ 6-7

*16. Задание*

Отметьте правильный ответ

Соотношение белков, жиров, углеводов в питании детей должно составлять:

□ 1: 0,8: 3

☑ 1: 1: 4

□ 1: 1,1: 5

*17. Задание*

Дополните

Удельный вес животного белка в рационе детей школьного возраста должен быть не менее ………% от общего количества белка

*Правильные варианты ответа:* 60;

*18. Задание*

Дополните

Жиры растительного и животного происхождения должны составлять в рационе детей школьного возраста не менее ………% от общего количества жира

*Правильные варианты ответа:* 30;

*19. Задание*

Отметьте правильный ответ

Блюда, которые можно включить в меню школьного завтрака:

□ сладкий газированный напиток

☑ чай с молоком

☑ омлет с морковью (запеченный)

□ борщ с картофелем

☑ салат из свежих огурцов

□ колбаса жареная по-ленинградски

□ кофе натуральный со сливками

□ десерт

*20. Задание*

Дополните

Завтрак детей и подростков школьного возраста должен обеспечивать …..% суточной энергоценнности рациона .

*Правильные варианты ответа:* 25;

*21. Задание*

Отметьте правильный ответ

Блюда, рекомендуемые для включения в состав горячих школьных завтраков:

☑ закуска

☑ горячее второе блюдо

☑ горячий напиток

□ прохладительный напиток

□ десерт

□ кремовые кондитерские изделия

□ пирожки жареные

□ супы

*22. Задание*

Отметьте правильный ответ

В качестве горячего напитка для завтрака школьников не рекомендуется использовать:

□ чай с молоком

□ чай с сахаром

☑ кофе растворимый с молоком и сахаром

□ какао-напиток с молоком

□ горячий компот

☑ кофе натуральный со сливками

□ кофейный напиток

*23. Задание*

Отметьте правильный ответ

Закуски, которые можно рекомендовать в школьном обеде:

□ бутерброд с рыбными консервами

□ рыба холодного копчения

☑ салат из свежих огурцов

☑ винегрет с кальмарами

□ грибы маринованные

□ яйца под майонезом

*24. Задание*

Отметьте правильный ответ

Супы, которые можно рекомендовать для школьного обеда:

□ окрошка овощная

☑ суп молочный с макаронными изделиями

☑ щи из свежей капусты

□ солянка сборная мясная

□ суп картофельный с консервами из бобовых

□ суп-харчо

□ свекольник холодный

*25. Задание*

Отметьте правильный ответ

Вторые блюда, которые можно рекомендовать для школьного обеда:

□ рыба жареная в кляре

☑ гуляш из говядины

☑ тефтели мясные

☑ курица отварная

□ поджарка из свинины

□ рагу из баранины

□ колбаса жареная

□ рубцы в соусе

*26. Задание*

Отметьте правильный ответ

Сладкие блюда, которые можно включить в меню школьного обеда:

☑ кисель ягодный

☑ компот из сухофруктов

□ яблоки в тесте

□ мороженое с ликером

□ сметана взбитая

□ крем кофейный

*27. Задание*

Отметьте правильный ответ

Способы тепловой обработки, используемые в детском и диетическом питании:

☑ припускание

□ жарение во фритюре

☑ варка

□ пассерование

☑ запекание

□ жарение гриль

□ жарение основным способом

*28. Задание*

Отметьте правильный ответ

В щадящих рационах для школьников с аллергией должны быть ограничены следующие продукты:

☑ шоколад

☑ бульоны

□ овощи

□ молочные продукты

□ крупы

□ макаронные изделия

*29. Задание*

Отметьте правильный ответ

Рекомендуемый выход холодных закусок для школьников 7-10 лет, (г):

□ 30-40

☑ 50-75

□ 120-150

*30. Задание*

Отметьте правильный ответ

Рекомендуемый выход каш и овощных блюд для школьников 7-10 лет, (г):

□ 100-150

☑ 200-300

□ 400-500

*31. Задание*

Отметьте правильный ответ

Рекомендуемый выход супов для школьников 7-10 лет, (г):

□ 100-150

□ 150-200

☑ 250-300

□ 400-500

*32. Задание*

Отметьте правильный ответ

Рекомендуемый выход вторых блюд для школьников 7-10 лет, (г):

□ 50

☑ 100

□ 200

*33. Задание*

Отметьте правильный ответ

Рекомендуемый выход гарниров для школьников 7-10 лет, (г):

□ 50-100

☑ 100-150

□ 200-250

*34. Задание*

Отметьте правильный ответ

Рекомендуемый выход холодных закусок для школьников 11-17 лет, (г):

□ 30-40

☑ 50-100

□ 200-300

*35. Задание*

Отметьте правильный ответ

Рекомендуемый выход супов для школьников 11-17 лет, (г):

□ 100-150

□ 150-200

☑ 300-400

*36. Задание*

Отметьте правильный ответ

В питании детей и подростков рекомендуется использовать молоко с жирностью,(%):

□ 1,5-2,5

□ 2,5 - 3,2

☑ 3,2-3,5

□ 3,8-4

*37. Задание*

Отметьте правильный ответ

В питании детей и подростков не используются:

□ растительные нерафинированные масла

□ растительные рафинированные масла

☑ гидрогенизированные жиры

□ масло сливочное крестьянское

☑ твердые маргарины

□ дезодорированные растительные масла

*38. Задание*

Дополните

Плавленые сыры ограничиваются в питании детей и подростков из-за присутствия в них солей - плавителей из группы

*Правильные варианты ответа:* фосфатов;

*39. Задание*

Отметьте правильный ответ

В питании детей и подростков предпочтительнее использовать молоко:

☑ цельное пастеризованное

□ сгущенное с сахаром

□ сгущенное без сахара

□ сухое

*40. Задание*

Отметьте правильный ответ

Субпродукты, не используемые в питании детей и подростков:

□ сердце

☑ почки

□ язык

□ печень

*41. Задание*

Отметьте правильный ответ

Мягкие маргарины с низким содержанием транс-изомеров допускается использовать:

□ при приготовлении картофельного пюре

□ для припускания овощей

☑ в составе мучных кондитерских изделий

□ для приготовления соусов

*42. Задание*

Отметьте правильный ответ

Полуфабрикаты из рыбы, рекомендуемые для приготовления блюд для детей и подростков:

☑ филе без кожи и без костей

□ филе с кожей и реберными костями

□ рыба непластованная

□ филе с кожей без костей

*43. Задание*

Отметьте правильный ответ

Продукты, рекомендуемы для заправки холодных блюд и закусок для детей и подростков:

□ сметана 15%- жирности

□ сметана 20%-й жирности

□ майонез низкокалорийный

□ майонез жирный

☑ масло растительное

*44. Задание*

Из орехов в организованных коллективах детей и подростков не рекомендуется использовать

*Правильные варианты ответа:* арахис;

*45. Задание*

Отметьте правильный ответ

Усилитель вкуса (глутамат натрия) в составе продуктов для питания детей и подростков в организованных коллективах:

☑ не используют совсем

□ используют ограниченно

□ используют неограниченно

*46. Задание*

Отметьте правильный ответ

Для профилактики йоддефицита рекомендуется использовать:

□ соль поваренную, йодированную йодидом натрия

☑ соль поваренную, йодированную йодидом калия

□ спиртовый раствор йода

*47. Задание*

Отметьте правильный ответ

Колбасные изделия ограничиваются в питании детей и подростков из-за содержания в них:

☑ фосфатов

□ соли

□ жира

□ крахмала

☑ нитритов

*48. Задание*

Отметьте правильный ответ

В качестве пищевых кислот в питании детей и подростков допускается использование:

□ уксусной кислоты

□ синтетической молочной кислоты

☑ лимонной кислоты

□ синтетической яблочной кислоты

Рекомендуемая литература:

1. Матюхина, З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии:  Учеб. пособие для сред. проф. образования. – 3-е издание, дополненное/ П.Матюхина. – М.: ИЦ Академия, 2009. – 256 с.
2. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов: учебник для нач. проф. образования: учеб. пособие для сред.проф. образования. – 4-е изд., стер./ З.П.Матюхина, Э.П.Королькова. – М.: ИЦ Академия, 2006. – 272с.
3. Педенко, А.И. Гигиена и санитария общественного питания/А.И.Педенко – М.: Экономика, 2009. – 268с.
4. Жвирблянская, А.Ю.  Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности/ А.Ю.Жвирблянская, О.А. Бакушинская.  – М.: Просвещение, 2009. – 312с.
5. Нецепляев, Ю.Г. Основы микробиологии и санитарии на предприятиях пищевой    промышленности/ Ю.Г.Нецепляев. – М.: Академия, 2006. – 295с.
6. Красницкая, Е.С. Гигиена и санитария предприятий общественного питания/ Е.С.  Красницкая. – М.:  Экономика, 2009. – 245с.
7. Мартинчик, А. Н. Физиология питания, санитария и гигиена  /Допущено Министерством образования РФ в качестве учебника для учреждений среднего профессионального образования/ А.Н..Мартинчик. – М.: Мастерство, 2006. – 213с.
8. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов/ Матюхина З.П., Э.П.Королькова. – М.: Просвещение, 2007. – 324с.

Тема 3.2. Нормы и принципы рационального питания

Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов (10ч.):

1. Почему у детей потребность в пищевых веществах больше, чем у взрослых?
2. Чем объяснить повышенную потребность детей в углеводах?
3. Какие продукты рекомендуют для питания детей?
4. Какое значение для детей и подростков имеет режим питания?
5. Чем объяснить повышенную потребность детей в питье?
6. .Особенности питания детей и подростков, студентов, пожилых людей. Разнообразие современных представлений о рациональном питании.
7. Подготовка  сообщения по теме «Рациональное сбалансированное питание».
8. Составление опорного конспекта по теме  «Методика составления рационов питания».
9. Написание реферата по следующим темам:

Модные диеты.

Вегетарианство.

Раздельное питание.

Организация питания в учебных заведениях.

Пищевые добавки.

Питание современного человека.

1. Функциональное питание Питание пожилых людей

Питание пожилых людей

*1. Задание*

Отметьте правильный ответ

Противосклеротическая диета предполагает включение в рацион:

 блюда из морепродуктов

☑ изделий, содержащих пищевые волокна

□ блюда из субпродуктов

□ кондитерские изделия

□ закусочные консервы

□ блюда из жирного мяса

*2. Задание*

Отметьте правильный ответ

Людям пожилого возраста рекомендуется разгрузочные диеты:

☑ творожная

☑ фруктовая

□ мясная

□ сахарная

□ чайная

□ сметанная

*3. Задание*

Отметьте правильный ответ

Потребность в белке для людей старшего возраста составляет,(г):

□ 45

☑ 57

☑ 69

□ 90

□ 115

*4. Задание*

Отметьте правильный ответ

Потребность в жирах для людей старшего возраста составляет, (г):

□ 20

□ 45

☑ 63

☑ 77

□ 105

*5. Задание*

Отметьте правильный ответ

Потребность в углеводах для лиц старшего возраста составляет, (г):

□ 110

□ 200

☑ 275

☑ 333

□ 405

*6. Задание*

Отметьте правильный ответ

Суточные энерготраты у людей старшего возраста составляют, (ккал):

□ 1100

□ 1600

☑ 1900

☑ 2300

□ 2800

*7. Задание*

Установите количественное соответствие потребности в пищевых продуктах пожилых людей, (г):

|  |  |
| --- | --- |
| молоко  | 400  |
| творог  | 70  |
| овощи  | 640  |
| масло сливочное  | 10  |
|  | 2 |

*8. Задание*

Отметьте правильный ответ

Примерное меню обеда для пожилых людей:

☑ икра свекольная

□ бульон с пельменями

☑ овощной суп с перловой крупой

□ печенка жареная с луком и картофельным пюре

☑ говядина тушеная с овощным рагу

□ кисель из ревеня

☑ компот из сухофруктов

□ рыба горячего копчения

□ суп-харчо

□ поджарка

*9. Задание*

Отметьте правильный ответ

Энергетическая ценность рациона для пожилых людей снижают за счет:

☑ сахара

☑ мучных изделий

☑ жирных мясопродуктов

□ растительных жиров

□ овощей

□ фруктов

□ молочных продуктов

□ рыбы (нежирных видов)

*10. Задание*

Отметьте правильный ответ

В рационе пожилых людей следует ограничивать:

☑ хлорид натрия

☑ жидкость

□ белки

□ жиры

□ витамины

□ пищевые волокна

Рекомендуемая литература:

1. Матюхина, З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии:  Учеб. пособие для сред. проф. образования. – 3-е издание, дополненное/ П.Матюхина. – М.: ИЦ Академия, 2009. – 256 с.
2. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов: учебник для нач. проф. образования: учеб. пособие для сред.проф. образования. – 4-е изд., стер./ З.П.Матюхина, Э.П.Королькова. – М.: ИЦ Академия, 2006. – 272с.
3. Педенко, А.И. Гигиена и санитария общественного питания/А.И.Педенко – М.: Экономика, 2009. – 268с.
4. Жвирблянская, А.Ю.  Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности/ А.Ю.Жвирблянская, О.А. Бакушинская.  – М.: Просвещение, 2009. – 312с.
5. Нецепляев, Ю.Г. Основы микробиологии и санитарии на предприятиях пищевой    промышленности/ Ю.Г.Нецепляев. – М.: Академия, 2006. – 295с.
6. Красницкая, Е.С. Гигиена и санитария предприятий общественного питания/ Е.С.  Красницкая. – М.:  Экономика, 2009. – 245с.
7. Мартинчик, А. Н. Физиология питания, санитария и гигиена  /Допущено Министерством образования РФ в качестве учебника для учреждений среднего профессионального образования/ А.Н..Мартинчик. – М.: Мастерство, 2006. – 213с.
8. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов/ Матюхина З.П., Э.П.Королькова. – М.: Просвещение, 2007. – 324с.

Раздел 4. Лечебное и лечебно – профилактическое питание (3).

Тема 4.1. Лечебное и лечебно – профилактическое питание.

Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов (3ч.):

1. Какое питание называется лечебным?
2. С какой целью лечебное питание рекомендуют больным людям?
3. Что такое диета?
4. Сколько стандартных диет разработано и где их применяют?
5. Назовите варианты стандартных диет и их особенности?
6. Какова цель лечебно-профилактического питания и где его организуют?
7. Сколько рационов питания разработано в лечебно-профилактическом питании?
8. Составление конспекта по теме «Назначение и характеристика основных лечебных диет».
9. Подготовка презентации по теме: «Подбор блюд для лечебного питания с учетом видов щажения по различным диетам».

Рекомендуемая литература:

1. Матюхина, З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии:  Учеб. пособие для сред. проф. образования. – 3-е издание, дополненное/ П.Матюхина. – М.: ИЦ Академия, 2009. – 256 с.
2. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов: учебник для нач. проф. образования: учеб. пособие для сред.проф. образования. – 4-е изд., стер./ З.П.Матюхина, Э.П.Королькова. – М.: ИЦ Академия, 2006. – 272с.
3. Педенко, А.И. Гигиена и санитария общественного питания/А.И.Педенко – М.: Экономика, 2009. – 268с.
4. Жвирблянская, А.Ю.  Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности/ А.Ю.Жвирблянская, О.А. Бакушинская.  – М.: Просвещение, 2009. – 312с.
5. Нецепляев, Ю.Г. Основы микробиологии и санитарии на предприятиях пищевой    промышленности/ Ю.Г.Нецепляев. – М.: Академия, 2006. – 295с.
6. Красницкая, Е.С. Гигиена и санитария предприятий общественного питания/ Е.С.  Красницкая. – М.:  Экономика, 2009. – 245с.
7. Мартинчик, А. Н. Физиология питания, санитария и гигиена  /Допущено Министерством образования РФ в качестве учебника для учреждений среднего профессионального образования/ А.Н..Мартинчик. – М.: Мастерство, 2006. – 213с.
8. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов/ Матюхина З.П., Э.П.Королькова. – М.: Просвещение, 2007. – 324с.

Раздел 5. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов (2)

Тема 5.1. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов (2).

 Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов (3ч.):

1. Проработка конспектов для подготовки к зачету.

Рекомендуемая литература:

1. Матюхина, З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии:  Учеб. пособие для сред. проф. образования. – 3-е издание, дополненное/ П.Матюхина. – М.: ИЦ Академия, 2009. – 256 с.
2. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов: учебник для нач. проф. образования: учеб. пособие для сред.проф. образования. – 4-е изд., стер./ З.П.Матюхина, Э.П.Королькова. – М.: ИЦ Академия, 2006. – 272с.
3. Педенко, А.И. Гигиена и санитария общественного питания/А.И.Педенко – М.: Экономика, 2009. – 268с.
4. Жвирблянская, А.Ю.  Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности/ А.Ю.Жвирблянская, О.А. Бакушинская.  – М.: Просвещение, 2009. – 312с.
5. Нецепляев, Ю.Г. Основы микробиологии и санитарии на предприятиях пищевой    промышленности/ Ю.Г.Нецепляев. – М.: Академия, 2006. – 295с.
6. Красницкая, Е.С. Гигиена и санитария предприятий общественного питания/ Е.С.  Красницкая. – М.:  Экономика, 2009. – 245с.
7. Мартинчик, А. Н. Физиология питания, санитария и гигиена  /Допущено Министерством образования РФ в качестве учебника для учреждений среднего профессионального образования/ А.Н..Мартинчик. – М.: Мастерство, 2006. – 213с.
8. Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов/ Матюхина З.П., Э.П.Королькова. – М.: Просвещение, 2007. – 324с.