

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 19.03.2024 10:31:52

Уникальный программный идентификатор:  
08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

## 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Оценка качества освоения программы

Промежуточная аттестация по программе предназначена для оценки освоения слушателем модулей (разделов, дисциплин) программы и проводится в виде зачета. По результатам промежуточных испытаний, выставляются отметки по двухбалльной системе («зачтено»), («не зачтено»).

Итоговая аттестация проводится в форме тестирования.

### Тестовые задания для определения уровня форсированности

#### компетенции

(необходимо выбрать один правильный ответ)

1. Нормы потребления белка в сутки-это

- а) 300-500гр. на 1 кг массы
- б) **1,2-1,6 гр. на 1 кг массы**
- в) 0,6-0,46гр. На 1 кг массы
- г) От 5 до 8,5 гр на 1 кг массы

2. Физиологический процесс происходящий в организме при участии микроорганизмов

- а) Распад белков
- б) Пищеварение
- в) **Инфекция**
- г) Пищевое отравление

3. Вещество регулирующее деятельность щитовидной железы в организме человека это...

- а) Фосфор
- б) Кальций
- в) Хлор
- г) **Йод**

4. При нехватке каких веществ в организме возникает, снижение активности, и работоспособности, авитаминоз?

- а) Жиры
- б) Белки
- в) Углеводы
- г) **Витамины**

5. Суточная норма потребления жиров на 1 кг массы...

- а) 1,2-1,6гр
- б) От 5 до 8,5гр
- в) 1000мг
- г) **1,4-2,2гр**

6. Источниками группы этих витаминов являются: ржаной хлеб, бобовые, овсяная крупа, мясные продукты.

- а) **Витамины В**
- б) Витамин А
- в) Витамин С

г) Витамин Е

7. Чем обусловлена пищевая ценность овощей и фруктов?

а). Высоким содержанием белков растительного происхождения

б). Отсутствием привыкания

в). Хорошими органолептическими свойствами

г). **Содержанием минеральных веществ**

д). Содержанием витаминов

8. Чем обусловлена биологическая ценность мяса птицы?

а). Отсутствием приедаемости

б). **Содержанием незаменимых аминокислот**

в). Содержанием экстрактивных веществ

г). Содержанием микроэлементов

д). Содержанием витаминов группы В

9. Какой метод используют для определения обсемененности

микроорганизмами продуктов питания?

а). Органолептический

б). Микроскопический

в). Биологический

г). **Бактериологический**

д). Физический

10. Какие продукты являются наиболее ценными по содержанию сбалансированных по аминокислотному составу белков?

1. **Белок мяса птицы**

2. Мясо рыбы

3. Мясо крупнорогатого скота

4. Мясо уток и гусей

5. Баранина

11. Чем обусловлена пищевая ценность цельного молока?

1. **Высокой энергетической ценностью**

2. Высоким содержанием витаминов А и Д

3. Высоким содержанием полноценных белков и жиров

4. Высоким содержанием аскорбиновой кислоты

5. Высоким содержанием кальция и фосфора

**12. Что такое здоровое питание?**

а). Питание, которое обеспечивает энергией и витаминами .

б). Питание, которое обеспечивает белками и витаминами .

в). **Питание, которое полностью обеспечивает физиологические потребности индивида в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоит из пищевой продукции, отвечает принципам безопасности и характеризуется оптимальными показателями качества, создающий условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.**

13. Какие продукты относятся к макронутриентам ?

а). белки, жиры и углеводы.

б). витамины и минеральные вещества.

в). витамины, белки, жиры.

**14.Что относится к микронутриентам ?**

а). минеральные вещества, жиры, углеводы.

б) **витамины и минеральные вещества.**

в)Углеводы, жиры, авитамины.

**15. Какова энергетическая ценность белков, жиров и углеводов?**

а). при окислении 1 г белков , жиров углеводов, жиров выделяется 4 ккал

б) **при окислении 1 г белков и углеводов выделяется около 4 ккал, жиров – 9 ккал.**

в).при окислении 1 г белков, углеводов, жиров выделяется около 9 ккал.

**16. К чему приводит избыток потребления энергии?**

а). к снижению массы тела.

б). **к отложению жира в теле и увеличению массы тела.**

в). к повышению аппетита.

**17. К чему приводит недостаток потребления энергии?**

а). к усталости .

б). к снижению аппетита.

в) **снижением массы тела**

**18. Какие пищевые вещества и продукты являются источниками энергии?**

а). пищевые волокна, жиры, углеводы.

б).белки, витамины.

в). **белки, жиры и углеводы.**

**19. Какая доля белков , жиров, углеводов в сбалансированном (здоровом) рационе по калорийности ?**

а).Белки-33 %, жиры -33%, углеводы -33%.

б). Белки-10%, жиры -20 %, углеводы -70%.

в). **Белки - 10-15% , жиры - не более 30%, углеводы – 50-55%.**

**20.Какова суточная потребность в воде?**

а). 2,5л.

б).1л.

в. )10л.

**21.Как часто надо употреблять овощи и фрукты?**

а).Ежедневно.

б). 1 раз в неделю.

в). 2 раза в неделю.

**22.Какое количество свежих фруктов надо употреблять в день ?**

а). **не менее 400г.**

б). Не менее 100г.

в). не менее 200 г.

**23. В чем их пищевая ценность жира ?**

а).Жиры обеспечивают организм энергией и незаменимыми жирным и кислотами.-**правильный**

б).обеспечивают строительным материалом.

в). обеспечивают витаминами.

**24. Какое количество соли рекомендуется употреблять в день?**

а). 10г.

б). 20г.

в). **5-6 г.**

**25. Назовите алиментарно-зависимые заболевания.**

а). Ботулизм, цистит, гастрит.

б) **Ожирение, подагра, сахарный диабет.**

в). Туберкулез, грипп, дизентерия.

**26. Назовите известные вам макроэлементы.**

а) йод, селен.

б) **кальций, фосфор, магний, калий, натрий**

в) медь, цинк.

**27. Назовите известные Вам микроэлементы.**

а) железо, медь, цинк, йод, фтор, марганец.

б) кальций, фосфор.

в) калий, натрий.

**28. При какой температуре надо разогревать приготовленную пищу?**

а). 30 градусов.

б). **70 градусов.**

в). 100 градусов.

**29. Какие продукты надо ограничивать в рационе питания?**

а). Рыба, птица.

б). **поваренная соль; сахар.**

в). Кефир, молоко

30. Рациональное питание (определение):

а) **питание, организованное в соответствии с реальными потребностями человека и обеспечивающее оптимальный уровень обмена веществ**

б) питание, обеспечивающее минимальный физиологический уровень поступления в организм пищевых веществ и энергии

в) питание, организованное в соответствии с рекомендуемым режимом и условиями