

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой ТТПП
_____ В.Г. Попов

« ___ » _____ 20__ г

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

дисциплина Физиология питания

направление 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

направленность (профиль): Технология и организация ресторанного дела

форма обучения: очная

Фонд оценочных средств рассмотрен
на заседании кафедры Товароведения и технологии продуктов питания
Протокол № 6 от 18.01.2024 г.

1. Формы аттестации по дисциплине

1.1 Формой промежуточной аттестации
очная форма обучения: зачет – 3 семестр.

Способ проведения промежуточной аттестации:
очная форма обучения: зачет - устный опрос.

1.2. Формы текущей аттестации:

Таблица 1.1

№ п/п	Форма обучения	
	ОФО	
1	Устный опрос	
2	Защита отчета	

2. Результаты обучения по дисциплине, подлежащие проверке при проведении текущей и промежуточной аттестации

Таблица 2.1

№ п/п	Структурные элементы дисциплины		Код результата обучения по дисциплине	Оценочные средства	
	Номер раздела	Дидактические единицы (предметные темы)		Текущая аттестация	Промежуточная аттестация
1	1	Физиологические системы, связанные с функцией питания	31,У1,В1	Отчеты по практическим работам № 1, 2	Вопросы для устного опроса
			32,У2,В2	Отчеты по практическим работам №3,4,5	
			33,У3,В3	Вопросы для устного опроса № 1	
2	2	Основные компоненты пищи и их влияние на организм	31,У1,В1	Отчеты по практическим работам №6,7	Вопросы для устного опроса
			32,У2,В2	Отчеты по практическим работам №9,10	
			33,У3,В3	Вопросы для устного опроса № 2	
3	3	Физиологические основы составления рационов питания для различных групп населения	31,У1,В1	Отчеты по практическим работам №11, 12	Вопросы для устного опроса
			32,У2,В2	Отчеты по практическим работам №13, 14, 15	
			33,У3,В3	Вопросы для устного опроса № 3	
4	4	Диетическое и лечебно – профилактическое питание	31,У1,В1	Отчет по практической работе №16,17	Вопросы для устного опроса
			32,У2,В2	Вопросы для устного опроса № 4	

3. Фонд оценочных средств

3.1. Фонд оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по дисциплине, включает в себя оценочные средства для текущей аттестации и промежуточной аттестации.

3.2. Фонд оценочных средств для текущей аттестации включает:

- комплект вопросов для устного опроса по теме 1 Физиологические системы, связанные с функцией питания – 38 шт. (Приложение 1);
 - комплект вопросов для устного опроса по теме 2 Основные компоненты пищи и их влияние на организм – 30 шт. (Приложение 2);
 - комплект вопросов для устного опроса по теме 3 Физиологические основы составления рационов питания для различных групп населения – 24 шт. (Приложение 3);
 - комплект вопросов для устного опроса по теме 4 Диетическое и лечебно – профилактическое питание – 36 шт. (Приложение 4);
 - комплект заданий к практическим работам по теме 1 Анатомия органов системы пищеварения человека – 34 шт. (Приложение 5);
 - комплект заданий к практическим работам по теме 1 Расчет энергетических суточных затрат и содержание пищевых веществ. (Приведены в методических указаниях для практических работ);
 - комплект заданий к практическим работам по теме 1 Расчет индивидуальных потребности в основных пищевых веществах. (Приведены в методических указаниях для практических работ);
 - комплект заданий к практическим работам по теме 1 Определение пищевой ценности питания. (Приведены в методических указаниях для практических работ);
 - комплект заданий к практическим работам по теме 1 Определение среднесуточной потребности разных групп людей в энергии – 22 шт. (Приложение 6);
 - комплект заданий к практическим работам по теме 2 Расчет пищевой ценности питания растительного и животного происхождения – 21 шт. (Приложение 7);
 - комплект заданий к практическим работам по теме 2 Определение биологической ценности пищевых продуктов методом аминокислотного сора. (Приведены в методических указаниях для практических работ);
 - комплект заданий к практическим работам по теме 2 Составление суточного пищевого рациона по сбалансированности углеводного состава обучающегося – 21 шт. (Приложение 8);
 - комплект заданий к практическим работам по теме 2 Определение биологической ценности липидов пищевых продуктов – 18 шт. (Приложение 9);
 - комплект заданий к практическим работам по теме 2 Физиологическая роль витаминов и минеральных веществ в питании, витаминизация продуктов – 29 шт. (Приложение 10);
 - комплект заданий к практическим работам по теме 3 Расчет физиологических параметров пищевого рациона – 15 шт. (Приложение 11);
 - комплект заданий к практическим работам по теме 3 Оптимизация рационов питания населения и обогащение пищевых продуктов – 14 шт. (Приложение 12);
 - комплект заданий к практическим работам по теме 3 Определение сбалансированности суточного рациона для людей, занятых умственным трудом, занятых физическим трудом, для школьников начальной школы – 29 шт. (Приложение 13);
 - комплект заданий к практическим работам по теме 4 Составление рациона питания, сбалансированных по основным компонентам для диетического питания определенных групп населения – 14 шт. (Приложение 14);
 - комплект заданий к практическим работам по теме 4 Составление суточных рационов лечебного и лечебно- профилактического питания – 15 шт. (Приложение 15);
- 3.3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации включает:
- комплект вопросов к зачету по дисциплине «Физиология питания» – 58 шт., размещены в приложении 16

Приложение 1

Комплект оценочных средств Перечень вопросов для устного опроса №1 по теме 1 Физиологические системы, связанные с функцией питания

- 1) Что изучает дисциплина Физиология питания?
- 2) Понятие о питании, значение питания, как фактора здоровья. Краткий исторический обзор развития науки.
- 3) Что изучает наука о питании нутрициология?
- 4) Какие пищевые вещества необходимы человеку и должны поступать с пищей?
- 5) Какое значение пищеварение играет в жизнедеятельности организма?
- 6) К чему приводит недостаточное потребление незаменимых пищевых веществ?
- 7) Строение функции центральной и периферической нервной системы.
- 8) Нервная и гуморальная регуляция процессов жизнедеятельности.
- 9) Какое значение имеют пищевые вещества для функционирования нейрогуморальной системы?
- 10) Какое значение оказывают пищевые факторы для нейрогуморальной системы?
- 11) Каким образом питание влияет на функциональное состояние нервной системы?
- 12) Эндокринная система, функции отдельных желез внутренней секреции, роль пищевых факторов в их деятельности.
- 13) Перечислите основные гормоны эндокринной системы и их действие.
- 14) Что представляет процесс всасывания веществ?
- 15) Морфологический и химический состав крови.
- 16) Строение и функции сердца и кровеносных сосудов.
- 17) Каким образом питание влияет на сердечно-сосудистую систему?
- 18) Какова роль питания в предупреждении сердечно - сосудистых заболеваний?
- 19) Какую роль в организме играет лимфатическая система?
- 20) Строение и функции дыхательной системы.
- 21) Каким образом питание влияет на дыхательную систему?
- 22) Физиологическая основа деятельности системы, участвующей в выделении конечных продуктов обмена веществ.
- 23) Строение и функции выделительной системы.
- 24) Каким образом питание влияет на деятельность выделительной системы?
- 25) Какие органы относятся к экскреторным?
- 26) Как неблагоприятное действие на органы пищеварения оказывает нарушение характера питания и вредные привычки?
- 27) Где располагается пищевой центр, из каких он состоит отделов?
- 28) В чем заключаются общие закономерности процессов пищеварения?
- 29) Каким образом влияет аромат и вкус продуктов на их переваривание?
- 30) В чем заключается регуляция работы пищеварительной системы?
- 31) Понятие об аппетите и факторы, влияющие на его возникновение.
- 32) Что представляет собой усвояемость пищи и какие факторы влияют на степень усвояемости?
- 33) Как влияют на органы пищеварения характер и режим питания?
- 34) Каковы энергетические затраты организма?
- 35) В чем заключается теория сбалансированного питания?
- 36) Какие принципы положены в основу теории адекватного питания?
- 37) Каковы основные законы питания?
- 38) Что представляет собой нетрадиционное питание?

Оценка результатов проверочной работы (устный опрос):

Обучаемому задаются в ходе собеседования четыре вопроса из представленного перечня, ответы на которые оцениваются по следующим критериям:

2 балла – точность ответа;

0,5 балла – логичность ответа.

Полученные баллы за каждый ответ суммируются.

Приложение 2

Комплект оценочных средств

Перечень вопросов для устного опроса №2

по теме 2 Основные компоненты пищи и их влияние на организм

- 1) В чем заключается физиологическая роль белков и критерии оценки их биологической полноценности (метод сравнения с «идеальным белком» - аминокислотный скор)?
- 2) Какова потребность организма в белке?
- 3) Какая доля белков животного происхождения в рационе различных групп населения?
- 4) Какие вы знаете источники белка и нормы их потребления?
- 5) Рекомендации института питания АМН по нормированию белка.
- 6) В чем состоит формула сбалансированного питания Н.А. Покровского?
- 7) Чем отличаются жиры животного и растительного происхождения, дайте характеристику их физиологической ценности?
- 8) Каковы нормы потребности в жирах в питании различных возрастных групп населения?
- 9) В чем заключается физиологическое значение полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК)?
- 10) Что является источниками эссенциальных жирных кислот?
- 11) Каковы норма потребления ПНЖК?
- 12) Углеводы являются источниками энергии?
- 13) Какова доля простых и сложных углеводов в рационе здорового человека?
- 14) Каковы норма потребления углеводов?
- 15) Что является источниками пищевых волокон?
- 16) Какова химическая природа и физиологическое значение пищевых волокон?
- 17) В чем заключается физиологическая роль витаминов в организме?
- 18) Какие пути обеспечения пищевых рационов витаминами?
- 19) В чем состоит витаминизация готовой пищи и продуктов массового потребления?
- 20) В чем заключается физиологическая роль макроэлементов (Na, K, Ca, P) в организме?
- 21) Какая роль микроэлементов (Fe, Si и др.) в организме?
- 22) Что представляют собой антипищевые вещества, содержащиеся в пище?
- 23) Какие факторы противодействуют влиянию защитных веществ?
- 24) Какова пищевая ценность продуктов животного и растительного происхождения?
- 25) Каким образом происходит изменение пищевой ценности продуктов в результате технологической обработки.
- 26) Какова суточная потребность в белках, жирах и углеводах, витаминах?

Оценка результатов проверочной работы (устный опрос):

Обучаемому задаются в ходе собеседования четыре вопроса из представленного перечня, ответы на которые оцениваются по следующим критериям:

2 балла – точность ответа;

0,5 балла – логичность ответа.

Полученные баллы за каждый ответ суммируются.

Комплект оценочных средств

Перечень вопросов для устного опроса №3

по теме 3 Физиологические основы составления рационов питания для различных групп населения

- 1) Понятие о рациональном питании.
- 2) Какие принципы лежат в основе рационального питания?
- 3) Сбалансированный пищевой рацион.
- 4) Сколько классов питательных веществ должен содержать полноценный рацион?
- 5) Какова роль рационального питания в обеспечении здоровья населения и профилактики заболеваний?
- 6) Какова энергетическая ценность рациона и содержание в нем основных пищевых веществ для различных групп населения?
- 7) Что представляет собой режимы питания и их значение для сохранения здоровья?
- 8) В чем состоит связь нарушения режима питания с различными заболеваниями?
- 9) Каковы требования к меню основных приемов пищи (завтрак, обед, ужин) с физиологической точки зрения?
- 10) Значение ассортимента пищевых продуктов в суточном рационе.
- 11) Какие особенности рационального питания для детей и подростков?
- 12) Какие продукты и блюда рекомендованы в питании детей?
- 13) В чем заключаются особенности питания студентов?
- 14) В чем заключается физиологическая роль белков животного происхождения, витаминов в питании студентов?
- 15) Каковы особенности питания учащейся молодежи в ПТУ, колледжах, техникумах?
- 16) Какие особенности питания для лиц пожилого возраста, направленного на профилактику старения?
- 17) Какое питание у людей умственного труда?
- 18) В чем состоят особенности питания при малоподвижном образе жизни?
- 19) Какие способы тепловой обработки продуктов запрещены для использования в диетическом питании?
- 20) Как изменяются физиологические нормы питания в зависимости от возраста, вида труда, состояния организма?
- 21) Дайте характеристику групп интенсивности труда (1-5 группы).
- 22) Каковы нормы потребления пищевых веществ?
- 23) Что такое рабочий обмен и каковы энергетические затраты при разных видах труда?
- 24) Почему разнообразная пища является важным правилом здорового питания?

Оценка результатов проверочной работы (устный опрос):

Обучающемуся задаются в ходе собеседования четыре вопроса из представленного перечня, ответы на которые оцениваются по следующим критериям:

2 балла – точность ответа;

0,5 балла – логичность ответа.

Полученные баллы за каждый ответ суммируются.

Комплект оценочных средств
Перечень вопросов для устного опроса №4
по теме 4 Диетическое и лечебно – профилактическое питание

- 1) Основные принципы диетического и лечебно-профилактического питания
- 2) Какие существуют продукты диетического (лечебного) питания?
- 3) Диетическое питание. Режимы питания.
- 4) Характеристика диет (1-15).
- 5) Общая характеристика продуктов, используемых в диетическом питании: молоко и молочные продукты
- 6) Общая характеристика продуктов, используемых в диетическом питании: мясо, мясные продукты.
- 7) Общая характеристика продуктов, используемых в диетическом питании: овощи, плоды и грибы
- 8) Общая характеристика продуктов, используемых в диетическом питании: яйца и яйцепродукты.
- 9) Какие последствия могут наблюдаться при дефиците иода в организме и как этого можно избежать?
- 10) Лечебно-профилактическое питание (ЛПП). Характеристика рационов ЛПП:
- 11) №1, №2, №3. №4, №5.
- 12) Как сказывается дефицит некоторых микронутриентов на возможность возникновения заболеваний?
- 13) Какие существуют методы определения расхода энергии?
- 14) Дайте характеристику группы интенсивности труда.
- 15) Что такое коэффициент физической активности?
- 16) Сколько классов питательных веществ должен содержать полноценный рацион?
- 17) Какое отношение к риску заболеваний взрослого населения имеет дефицит питательных веществ?
- 18) Какие элементы относятся к токсичным?
- 19) Сформулируйте основные принципы рационального питания.
- 20) Организация обслуживания в диетических столовых (отделениях).
- 21) Назначение лечебно-профилактического рациона №1.
- 22) Назначение лечебно-профилактического рациона №2.
- 23) Назначение лечебно-профилактического рациона №3.
- 24) Назначение лечебно-профилактического рациона №4.
- 25) Назначение лечебно-профилактического рациона №5.
- 26) Цель назначения диеты №1.
- 27) Цель назначения диеты №2.
- 28) Цель назначения диеты №5.
- 29) Цель назначения диеты №7.
- 30) Цель назначения диеты №8.
- 31) Цель назначения диеты №9.
- 32) Цель назначения диеты №10
- 33) Порядок получения диетического питания.
- 34) Обязанности диетической сестры.
- 35) Рекомендуемые диеты в диетических столовых и отделениях.
- 36) Требования к составлению диетических рационов.

Оценка результатов проверочной работы (устный опрос):

Обучающемуся задаются в ходе собеседования четыре вопроса из представленного перечня, ответы на которые оцениваются по следующим критериям:

2 балла – точность ответа;

0,5 балла – логичность ответа.

Полученные баллы за каждый ответ суммируются.

Приложение 5

Комплект оценочных средств

Перечень вопросов для практических работ №1

по теме № 1 Анатомия органов системы пищеварения человека

- 1) Какое строение имеет пищеварительная система?
- 2) Строение и функции желудочно-кишечного тракта (общая схема).
- 3) Каков механизм пищеварения в полости рта?
- 4) Как влияет вкус и аромат на процесс пищеварения в ротовой полости?
- 5) Какова роль слюны в процессе пищеварения?
- 6) Как осуществляется саморегуляция жевательного акта?
- 7) В чем заключается физиологическое значение слюны?
- 8) Как регулируется слюноотделение?
- 9) Какие ферменты находятся в составе слюны? В какой среде они активны?
- 10) Строение желудка.
- 11) Каким образом происходит пищеварение в желудке?
- 12) Какова роль желудочного сока в процессе пищеварения?
- 13) Фазы отделения желудочного сока. Запальный (аппетитный) желудочный сок и его значение.
- 14) Какую роль играют ферменты желудочного сока?
- 15) В чем заключается значение соляной кислоты в процессе пищеварения?
- 16) Каким образом оказывают влияние продукты и способы приготовления пищи на секреторную функцию желудка?
- 17) Какова моторная функция желудка?
- 18) Каким образом происходит пищеварение в 12-перстной кишке и какова роль поджелудочного сока и желчи?
- 19) В чем состоит роль поджелудочной железы?
- 20) Какие имеются ферменты сока поджелудочной железы?
- 21) Как влияет пища на процессы желчеотделения?
- 22) Каким образом происходит переваривание пищи в толстом кишечнике и какова роль микрофлоры кишечника?
- 23) Как осуществляется процесс пищеварения в тонком кишечнике?
- 24) В чём заключается моторная деятельность тонкой кишки и ее регуляция?
- 25) В чем состоит полостное и мембранное пищеварение?
- 26) В чём заключается роль печени в процессе пищеварения?
- 27) В чем состоит барьерная функция печени?
- 28) Как происходит обмен пищевых веществ в печени?
- 29) Какова секреторная функция толстой кишки?
- 30) В чем заключается абсорбирующая функция толстой кишки?
- 31) Каков состав и функции нормальной микрофлоры кишечника?
- 32) Каким образом влияет характер питания на процессы гниения и брожения в кишечнике?
- 33) Как происходит всасывание веществ в пищеварительном тракте?
- 34) Какие факторы влияют на усвоение пищи в отделах пищеварительного тракта?

Оценка результатов проверочной работы (устный опрос):

Обучающемуся задаются в ходе собеседования четыре вопроса из представленного перечня, ответы на которые оцениваются по следующим критериям:

2 балла – точность ответа;

0,5 балла – логичность ответа.

Полученные баллы за каждый ответ суммируются.

Приложение 6

Комплект оценочных средств

Перечень вопросов для практических работ №5

по теме 1 Определение среднесуточной потребности разных групп людей в энергии

- 1) Какова суточная потребность в белках, жирах и углеводах, витаминах?
- 2) Что составляют энергетические затраты организма?
- 3) Какие факторы влияют на объем энергозатрат (пол, возраст, интенсивность мышечной работы)?
- 4) Каковы основные пути обмена белков, углеводов и липидов?
- 5) В чем заключается энергетическая ценность питания?
- 6) Каковы принципы построения рациона питания?
- 7) В чем суть энергетического баланса организма?
- 8) Как достигается сбалансированность суточного рациона?
- 9) Какие рекомендуются нормы потребления пищевых веществ и энергии?
- 10) Что необходимо знать для расчета теоретической энергетической ценности?
- 11) Как рассчитывается теоретическая калорийность?
- 12) В чем заключается пищевой рацион современного человека?
- 13) Что такое обмен веществ?
- 14) Какие факторы влияют на обмен веществ?
- 15) Влияет ли пищевой термогенез на энергозатраты организма?
- 16) Какова роль труда и физкультуры в процессе обмена веществ?
- 17) От чего зависит суточный расход энергии человека?
- 18) Дайте определение основного обмена и назовите факторы, его определяющие.
- 19) Каким образом влияет кулинарная термообработка на калорийность пищи?
- 20) Что представляет собой индекс массы тела?
- 21) Какой ваш ИМТ?
- 22) В чем состоит основная причина ожирения?

Оценка результатов проверочной работы (устный опрос):

Обучающемуся задаются в ходе собеседования четыре вопроса из представленного перечня, ответы на которые оцениваются по следующим критериям:

2 балла – точность ответа;

0,5 балла – логичность ответа.

Полученные баллы за каждый ответ суммируются.

Приложение 7

Комплект оценочных средств

Перечень вопросов для практических работ №6

по теме 2 Расчет пищевой ценности питания растительного и животного

происхождения

- 1) Какова физиологическая роль белков?
- 2) Каковы критерии оценки их биологической полноценности (метод сравнения с «идеальным белком» - аминокислотный скор)?
- 3) Какова потребность организма в белке?
- 4) Сколько занимает доля белков животного происхождения в рационе различных групп населения?
- 5) Какое сырье и продукты питания являются источником белка?
- 6) Каковы нормы потребления белка?
- 7) Рекомендации института питания АМН по нормированию белка.
- 8) В чем состоит формула сбалансированного питания по Н.А. Покровскому?
- 9) Как определяется биологическая ценность белков?
- 10) Дайте определение функциональным свойствам белков.
- 11) Сколько ккал энергетическая ценность составляет в 1г белка, в 1г жира, в 1г углеводов?
- 12) Какова пищевая ценность продуктов животного происхождения?
- 13) Какова пищевая ценность продуктов растительного происхождения?
- 14) Происходит ли изменение пищевой ценности белков в результате технологической обработки?
- 15) Какие факторы влияют на усвоение белков растительного и животного происхождения?
- 16) Сравните биологическую ценность белков животного и растительного происхождения.
- 17) Какие белки считаются полноценными?
- 18) Какие аминокислоты относятся к протеиногенным?
- 19) В чем различие незаменимых и заменимых аминокислот?
- 20) Что такое азотистый баланс и что он характеризует?
- 21) В чем значение разнообразного питания и смешивания различных продуктов?

Оценка результатов проверочной работы (устный опрос):

Обучающемуся задаются в ходе собеседования четыре вопроса из представленного перечня, ответы на которые оцениваются по следующим критериям:

2 балла – точность ответа;

0,5 балла – логичность ответа.

Полученные баллы за каждый ответ суммируются.

Приложение 8

Комплект оценочных средств

Перечень вопросов для практических работ №8

по теме 2 Составление суточного пищевого рациона по сбалансированности углеводного состава обучающегося

- 1) Являются ли углеводы источником энергии?
- 2) Какие группы углеводов содержатся в пищевых продуктах?
- 3) Какова доля простых и сложных углеводов в рационе здорового человека?
- 4) Какая суточная норма потребления углеводов?
- 5) Какова основная функция углеводов?
- 6) Какую часть калорийности рациона они составляют?
- 7) Что представляют собой усваиваемые и неусваиваемые углеводы?

- 8) В каких пищевых технологиях используется процесс брожения?
- 9) Какие функции в пищевых продуктах выполняют полисахариды?
- 10) Какова химическая природа пищевых волокон?
- 11) Какую роль играют пищевые волокна в питании?
- 12) В каком виде глюкоза запасается в организме человека?
- 13) Что представляет собой углеводный обмен?
- 14) Как классифицируются углеводы по составу?
- 15) Назовите представителей простых углеводов?
- 16) Что представляют собой сложные углеводы?
- 17) Что является источниками углеводов?
- 18) Какие свойства имеют углеводы?
- 19) Какое значение имеют пектиновые вещества и клетчатка?
- 20) Почему возникает непереносимость лактозы и как ее избежать, не исключая молочные продукты из рациона питания?
- 21) В чем состоит неблагоприятное влияние чистого сахара на организм человека?

Оценка результатов проверочной работы (устный опрос):

Обучающемуся задаются в ходе собеседования четыре вопроса из представленного перечня, ответы на которые оцениваются по следующим критериям:

2 балла – точность ответа;

0,5 балла – логичность ответа.

Полученные баллы за каждый ответ суммируются.

Приложение 9

Комплект оценочных средств

Перечень вопросов для практических работ №9

по теме 2 Определение биологической ценности липидов пищевых продуктов

- 1) Какова роль жиров, их структурных компонентов в питании?
- 2) Жиры животного и растительного происхождения, характеристика их физиологической ценности.
- 3) Каковы нормы потребности в жирах в питании различных возрастных групп населения?
- 4) Какое значение для здоровья человека имеют насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты?
- 5) Каково физиологическое значение полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК)?
- 6) Что является источниками эссенциальных жирных кислот?
- 7) Каковы нормы их потребления эссенциальных жирных кислот?
- 8) В чем состоит физиологическая роль жиров?
- 9) В чем пищевая ценность жиров?
- 10) Какова роль жиров растительного происхождения в пищевом рационе?
- 11) Какое значение имеют в питании человека Омега-3 и Омега-6?
- 12) Что представляют собой фосфолипиды и стерины?
- 13) Какова калорийность животных жиров и растительных масел?
- 14) Где больше калорий: в 1г жиров или 1г углеводов?
- 15) В чем значение для здоровья человека насыщенных и ненасыщенных жирных кислот?
- 16) Как жиры пищи влияют на калорийность рациона питания человека?
- 17) Какую роль играет холестерин в питании и в чем вред избыточного холестерина в продуктах питания?

- 18) Какие рекомендации по жировой части рациона призваны снижать риск развития атеросклероза сосудов сердца и головного мозга?

Оценка результатов проверочной работы (устный опрос):

Обучающемуся задаются в ходе собеседования четыре вопроса из представленного перечня, ответы на которые оцениваются по следующим критериям:

2 балла – точность ответа;

0,5 балла – логичность ответа.

Полученные баллы за каждый ответ суммируются.

Приложение 10

Комплект оценочных средств

Перечень вопросов для практических работ №10

по теме 2 Физиологическая роль витаминов и минеральных веществ в питании, витаминизация продуктов

- 1) Какое влияние на органы пищеварения оказывает характер и режима питания?
- 2) Какую физиологическую роль играют витамины в организме?
- 3) Что является источниками водорастворимых витаминов (В1, В2, РР, В₆, С)?
- 4) Каковы рекомендуемые нормы потребления водорастворимых витаминов?
- 5) В чем заключается физиологическая роль и каковы рекомендуемые нормы потребления жирорастворимых витаминов?
- 6) Что является источниками жирорастворимых витаминов (А, Д, Е)?
- 7) Что мы понимаем под витаминизацией пищи?
- 8) Какие существуют пути обеспечения пищевых рационов витаминами?
 - а. Что представляет собой витаминизация готовой пищи и продуктов массового потребления?
- 9) Какие функции выполняют минеральные вещества в организме человека?
- 10) В чем заключается физиологическая роль минеральных веществ?
- 11) На какие группы принято делить минеральные вещества?
- 12) Какое значение имеют макроэлементы (Na, K, Ca, P) для организма?
- 13) Какое значение имеют микроэлементы (Fe, Si и др.) для организма?
- 14) Какие химические элементы относят к микроэлементам и каковы их функции в организме человека?
- 15) Какую роль играет железо в организме человека и в каких пищевых продуктах оно содержится?
- 16) Какого минерального вещества больше всего в организме?
- 17) Какие продукты являются поставщиком кальция?
- 18) Физиологическая роль кальция в организме.
- 19) Какая наблюдается зависимость усвоения кальция от содержания в рационе фосфора, магния и других факторов?
- 20) В чем состоит физиологическая роль фосфора?
- 21) Что является источниками фосфора и какие факторы влияют на его усвоение?
- 22) Какое значение магния в организме и какие продукты питания богаты им?
- 23) В чем состоит физиологическая роль железа в организме?
- 24) Каковы суточные нормы потребления железа в организме?
- 25) Какие продукты служат важнейшими поставщиками железа?
- 26) Какие минеральные веществам относятся к щелочной и кислой ориентации?
- 27) Какую роль играют микроэлементы (цинка, меди, йода, селена и др.) в питании человека?

28) Какова потребность в йоде и что служит источниками его в пище?

29) Как избежать недостаток в йоде?

Оценка результатов проверочной работы (устный опрос):

Обучающемуся задаются в ходе собеседования четыре вопроса из представленного перечня, ответы на которые оцениваются по следующим критериям:

2 балла – точность ответа;

0,5 балла – логичность ответа.

Полученные баллы за каждый ответ суммируются.

Приложение 11

Комплект оценочных средств

Перечень вопросов для практических работ №11

по теме 3 Расчет физиологических параметров пищевого рациона

- 1) Рациональное питание и основные физиологические требования к его организации.
- 2) Энергетическая ценность рациона и содержание в нем основных пищевых веществ для различных групп населения.
- 3) Режим питания. Физиологические требования к составлению меню отдельных приемов пищи.
- 4) Неблагоприятное влияние нарушений режима питания
- 5) Требования к режиму питания и их обоснование.
- 6) Правильное распределение рациона по калорийности и содержанию основных пищевых веществ в отдельных приемах пищи при разной кратности питания.
- 7) Получит ли человек достаточную норму углеводов?
- 8) Сколько в данном рационе моно- и дисахаридов, сколько содержится крахмала (в граммах)?
- 9) Нет ли опасности возникновения гипергликемии?
- 10) Сколько содержит предложенный рацион питания клетчатки?
- 11) Достаточно ли количество клетчатки для обеспечения нормальной перистальтики кишечника?
- 12) Выдержан ли баланс между белками, жирами и углеводами?
- 13) Выдержано ли в данном рационе рекомендуемое физиологами соотношение белков животного и растительного происхождения?
- 14) Сколько содержит предложенный рацион питания клетчатки?
- 15) Достаточно ли ее количество для обеспечения нормальной перистальтики кишечника?

Оценка результатов проверочной работы (устный опрос):

Обучающемуся задаются в ходе собеседования четыре вопроса из представленного перечня, ответы на которые оцениваются по следующим критериям:

2 балла – точность ответа;

0,5 балла – логичность ответа.

Полученные баллы за каждый ответ суммируются.

Комплект оценочных средств

Перечень вопросов для практических работ №12

по теме 3 Оптимизация рационов питания населения и обогащение пищевых продуктов

- 1) На сколько традиционные продукты обеспечивают потребность в эссенциальных пищевых нутриентах?
- 2) Какие продукты относятся к традиционным?
- 3) Какие продукты относятся к обогащенным?
- 4) Что представляет собой БАД?
- 5) Какие продукты называются генетически модифицированными?
- 6) В связи с чем возникает необходимость в обогащении пищевых продуктов?
- 7) Какие существуют основные принципы обогащения пищевых продуктов?
- 8) Какие существуют виды обогащенных продуктов?
- 9) Для кого разрабатываются специализированные продукты питания?
- 10) Какие продукты относятся к лечебно-профилактическим?
- 11) Какие продукты питания называются диетическими?
- 12) Что представляют собой функциональные продукты питания?
- 13) Какие продукты питания относятся к генетически
- 14) Для каких целей служат нутрицевтики?

Оценка результатов проверочной работы (устный опрос):

Обучающемуся задаются в ходе собеседования четыре вопроса из представленного перечня, ответы на которые оцениваются по следующим критериям:

2 балла – точность ответа;

0,5 балла – логичность ответа.

Полученные баллы за каждый ответ суммируются.

Комплект оценочных средств

Перечень вопросов для практических работ №13-15

по теме 3 Определение сбалансированности суточного рациона для людей, занятых умственным трудом, занятых физическим трудом, для школьников начальной школы

- 1) Изучите предложенное однодневное меню для работающего студента, используя таблицу химического состава пищевых продуктов.
- 2) Составьте комплексный прием пищи (завтрак, обед, и ужин), сбалансированный по белкам, жирам, углеводам и калорийности для работника, относящегося к 1 группе интенсивности труда, возраст 22 года, режим питания– 3-х разовый.
- 3) Составьте суточный рацион (завтрак, обед, и ужин), сбалансированный по белкам, жирам, углеводам и калорийности для работника, относящегося к 2 группе интенсивности труда. Мужчины 18-29 лет, 30-39 лет, 40-60 лет. Женщины 18-29 лет, 30-39 лет, 40-55 лет.
- 4) Составьте суточный рацион (завтрак, обед, и ужин), сбалансированный по белкам, жирам, углеводам и калорийности для работника, относящегося к 3 группе интенсивности труда. Мужчины 18-29 лет, 30-39 лет, 40-60 лет. Женщины 18-29 лет, 30-39 лет, 40-55 лет.

- 5) Составьте суточный рацион (завтрак, обед, и ужин), сбалансированный по белкам, жирам, углеводам и калорийности для работника, относящегося к 4 группе интенсивности труда. Мужчины 18-29 лет, 30-39 лет, 40-60 лет. Женщины 18-29 лет, 30-39 лет, 40-55 лет.
- 6) Составьте суточный рацион (завтрак, обед, и ужин), сбалансированный по белкам, жирам, углеводам и калорийности для работника, относящегося к 5 группе интенсивности труда. Мужчины 18-29 лет, 30-39 лет, 40-60 лет.
- 7) Получит ли человек достаточную норму углеводов?
- 8) Получит ли человек достаточную норму жиров?
- 9) Получит ли человек достаточную норму белков?
- 10) Достаточна ли рассчитанная энергетическая ценность для студента?
- 11) Достаточна ли рассчитанная энергетическая ценность для школьника?
- 12) Достаточна ли рассчитанная энергетическая ценность для рабочего?
- 13) Получит ли человек достаточное количество минеральных веществ и витаминов?
- 14) Какие минеральные вещества и витамины нужны для людей, занятых умственным трудом?
- 15) Какие минеральные вещества и витамины нужны для людей, занятых физическим трудом?
- 16) Подберите и добавьте к рационам недостающее количество белков, жиров или углеводов.
- 17) Какие требования к меню основных приемов пищи (завтрак, обед, ужин) с физиологической точки зрения?
- 18) В чем особенности рационального питания детей и подростков?
- 19) Какие продукты и блюда рекомендованы в питании детей?
- 20) В чем особенности питания студентов?
- 21) Какова физиологическая роль белков животного происхождения, витаминов в питании студентов?
- 22) В чем состоят особенности питания учащейся молодежи в ВУЗах, колледжах?
- 23) Каковы нормы потребления питательных веществ для молодежи?
- 24). В чем особенности питания лиц пожилого возраста, особенности питания, направленного на профилактику старения?
- 25) Каков у них режим питания?
- 26) В чем особенности питания людей умственного труда?
- 27) Каковы особенности питания при малоподвижном образе жизни?
- 28) Дайте характеристика группы интенсивности труда.
- 29) Что представляет собой коэффициент физической активности?

Оценка результатов проверочной работы (устный опрос):

Обучающемуся задаются в ходе собеседования четыре вопроса из представленного перечня, ответы на которые оцениваются по следующим критериям:

2 балла – точность ответа;

0,5 балла – логичность ответа.

Полученные баллы за каждый ответ суммируются.

Комплект оценочных средств

Перечень вопросов для практических работ №16

по теме 4 Составление рациона питания, сбалансированных по основным компонентам для диетического питания определенных групп населения

- 1) Изучить диеты (1-15) и разработать суточное меню-диету, согласно индивидуального задания.
- 2) Как распределить суточную норму потребления питательных веществ по приемам пищи?
- 3) Как можно определить потери питательных веществ при тепловой обработке продуктов?
- 4) Как можно определить потери питательных веществ при усвояемости организмом?
- 5) Какие принципы должны учитываться при диетическом питании?
- 6) В чем состоит отличие диетического питания от лечебно-профилактического питания?
- 7) Какие вы знаете виды диет?
- 8) В чем состоит суть раздельного питания?
- 9) На чем основана диета по группе крови?
- 10) В чем суть альтернативной системы питания- вегетарианство?
- 11) В чем состоят особенности вегетарианской диеты и как она оценивается наукой о питании?
- 12) В чем состоит диетотерапия при ожирении?
- 13) Составите и обоснуйте суточный рацион питания при ожирении.
- 14) Чем вызвано появление модных диет и в чем заключается их главный недостаток?
- 15) Диетическое питание как составная часть комплексного лечения больного человека

Оценка результатов проверочной работы (устный опрос):

Обучающемуся задаются в ходе собеседования четыре вопроса из представленного перечня, ответы на которые оцениваются по следующим критериям:

2 балла – точность ответа;

0,5 балла – логичность ответа.

Полученные баллы за каждый ответ суммируются.

Комплект оценочных средств

Перечень вопросов для практических работ №17

по теме 4 Составление суточных рационов лечебного и лечебно- профилактического питания

- 1) Основы лечебного питания.
- 2) Назовите рационы лечебно-профилактического питания.
- 3) Изучить лечебно-профилактические рационы питания и составить суточное меню для людей, работающих во вредных условиях.
- 4) Каковы основные принципы организации лечебного питания: механического, термического, химического, щажения больного организма?
- 5) Каким образом характер питания влияет на течение различных заболеваний?

- 6) Определите погрешность в меню обеда для больного гастритом при пониженной кислотности: салат - морковь со сметаной, суп манный молочный, шницель мясной рубленый паровой с макаронами, кисель яблочный.
- 7) Определите рациональность меню обеда для больного, страдающего малокровием: салат из белокачанной капусты со сметаной, суп молочный с макаронами, вареники ленивые, кофе с молоком.
- 8) Определите рациональность меню человека с заболеванием сердечно-сосудистой системы после съеденного ужина на утро появились отеки. Какой продукт мог вызвать это явление?
- 9) Характеристика диеты для больных язвенной болезнью: цель назначения, общая характеристика, пищевая ценность, режим питания, рекомендуемые и запрещенные продукты и блюда. Составить меню обедов на неделю по диете № 1.
- 10) Характеристика диеты при заболеваниях печени: цель назначения, общая характеристика, пищевая ценность, режим питания, рекомендуемые и запрещенные продукты и блюда. Составить меню обедов на неделю по диете № 5.
- 11) Характеристика диеты при заболеваниях желудка с пониженной секрецией: цель назначения, общая характеристика, пищевая ценность, режим питания, рекомендуемые и запрещенные продукты и блюда. Составить меню обедов на неделю по диете № 2.
- 12) Питание при заболеваниях толстого кишечника, характеристика диеты: цель назначения, общая характеристика, пищевая ценность, режим питания, рекомендуемые и запрещенные продукты и блюда. Составить меню обедов диеты № 4 на неделю.
- 13) Характеристика диеты при заболевании почек: цель назначения, общая характеристика, пищевая ценность, режим питания, рекомендуемые и запрещенные продукты и блюда. Составить меню обедов на неделю по диете № 7.
- 14) Характеристика диеты при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, гипертоническая болезнь): цель назначения, общая характеристика, пищевая ценность, режим питания, рекомендуемые и запрещенные продукты и блюда. Составить меню обедов на неделю по диете № 10.
- 15) Характеристика диеты при диабете: цель назначения, общая характеристика, пищевая ценность, режим питания, рекомендуемые и запрещенные продукты и блюда. Составить меню обедов на неделю по диете № 9.

Оценка результатов проверочной работы (устный опрос):

Обучающемуся задаются в ходе собеседования четыре вопроса из представленного перечня, ответы на которые оцениваются по следующим критериям:

2 балла – точность ответа;

0,5 балла – логичность ответа.

Полученные баллы за каждый ответ суммируются.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Перечень вопросов к зачету
по дисциплине «Физиология питания»**

- 1) Предмет, цели и задачи физиологии питания.
- 2) Исторический обзор развития науки о питании.
- 3) Главные направления развития физиологии питания.
- 4) Значение питания, как фактора здоровья.
- 5) . Потребность организма в основных пищевых веществах.
- 6) Значение белков и других азотосодержащих веществ для организма.
- 7) Значение углеводов для организма.
- 8) Значение липидов для организма
- 9) Значение минеральных веществ и воды для организма.
- 10) Значение витаминов для организма.
- 11) Классификация витаминов, витаминоподобных веществ, их источники.
- 12) Современные представления о потребности организма в различных витаминах.
- 13) Витаминизация готовой пищи и продуктов массового потребления.
- 14) Основные источники энергии в организме. Энергетическая ценность продуктов питания.
- 15) Энергетические затраты и методы их определения.
- 16) Понятие «обмен веществ» (метаболизм) и «энергетический баланс».
- 17) Роль и значение ферментов в метаболизме и в переваривании пищевых веществ.
- 18) Регулируемые и нерегулируемые траты энергии, потребность в калориях
- 19) Пищевая и биологическая ценность белков, жиров, углеводов.
- 20) Строение пищеварительной системы человека.
- 21) Сущность и основные принципы пищеварения.
- 22) Биохимические изменения пищи в ротовой полости.
- 23) Особенности пищеварения в желудке у человека.
- 24) Пищеварение в тонком отделе кишечника человека.
- 25) Пищеварение в толстом отделе кишечника человека.
- 26) Значение и особенности переваривания продуктов растительного происхождения.
- 27) Переваривание белков, факторы, влияющие на усвоение белка.
- 28) Переваривание углеводов в организме и факторы, влияющие на их усвоение.
- 29) Переваривание жиров и факторы, влияющие на их усвоение.
- 30) Пищевая и биологическая ценность мяса и мясных продуктов.
- 31) Пищевая и биологическая ценность рыбы и рыбных продуктов.
- 32) Биологический состав и особенности переваривания мяса птиц, яиц и яичных продуктов.
- 33) .Метаболическое насыщение, его механизм.
- 34) Фазы желудочной секреции. Охарактеризуйте механизмы каждой фазы желудочной секреции.
- 35) Роль печени в пищеварении. Регуляция образования желчи и её выделение в 12-перстную кишку. Барьерная функция печени.
- 36) Что такое рабочий обмен и каковы энергетические затраты при разных видах труда?
- 37) Какие последствия могут наблюдаться при дефиците иода в организме и как этого можно избежать?

- 38) Сенсорное насыщение, механизм его возникновения.
- 39) Процесс пищеварения в тонком кишечнике.
- 40) Полостной и мембранный гидролиз пищевых веществ.
- 41) Физиологические нормы питания в зависимости от возраста, вида труда, состояния организма.
- 42) Приведите классификацию витаминов и дайте характеристику.
- 43) Физиологическую роль витаминов в организме человека.
- 44) Перечислите основные теории и концепции науки о питании и дайте им характеристику.
- 45) Порядок обогащения продуктов питания макро и микронутриентами.
- 46) Механизм моторной и эвакуаторной деятельности желудка.
- 47) Понятие о должных величинах основного обмена.
- 48) Функции выполняющие минеральные вещества в организме человека.
- 49) Механизм воздействия функциональных ингредиентов при заболеваниях.
- 50) Понятие о рациональном питании. Принципы рационального питания. Сбалансированный пищевой рацион.
- 51) Роль рационального питания в обеспечении здоровья населения и профилактики заболеваний.
- 52) Режимы питания, и их значение для сохранения здоровья. Связь нарушения режима питания с различными заболеваниями.
- 53) Требования к меню основных приемов пищи (завтрак, обед, ужин) с физиологической точки зрения. Значение ассортимента пищевых продуктов в суточном рационе.
- 54) Особенности рационального питания детей и подростков. Продукты и блюда, рекомендуемые в питании детей.
- 55) Особенности питания студентов. Физиологическая роль белков животного происхождения, витаминов в питании студентов.
- 56) Особенности питания учащейся молодежи в ВУЗах, колледжах.
- 57) Питание лиц пожилого возраста, особенности питания, направленного на профилактику старения. Режим питания.
- 58) Питание людей умственного труда. Особенности питания при малоподвижном образе жизни.

Критерии оценки:

- 91-100- балл выставляется обучающемуся при условии полного ответа на вопрос с небольшими неточностями;
- 76-90 - балл выставляется обучающемуся за не полное раскрытие вопроса;
- 61-75- балл – выставляется за поверхностное раскрытие вопроса;
- 0-60- балл – выставляется за не правильное раскрытие вопроса с освещением только терминологического аппарата