

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»

РАССМОТРЕНО

Председатель ПЦК ООД

_____/Хусаинова Н.А./
«05» июня 2023 г

**Комплект контрольно-измерительных материалов
по учебной дисциплине**

ООД. 22 Основы здорового питания

для профессии

среднего профессионального образования

43.01.09 Повар, кондитер

по профилю профессионального образования: естественно-научный

Разработчик:

ГБПОУ «ЮУГК»

Кыштымский филиал

преподаватель

Н.А. Хусаинова

Эксперты:

_____	_____	_____
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)

Содержание

1. Общие положения	4
2. Комплект КИМ для текущего контроля	13
3. Комплект КИМ для промежуточной аттестации	14

1. Общие положения

Комплект контрольно-измерительных материалов (КИМ) по дисциплине

ООД.22 Основы здорового питания, по профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер.

КИМ для текущего контроля и КИМ для промежуточной аттестации, которые позволяют оценивать сформированность общих и профессиональных компетенций в соответствии с установленными показателями (спецификация).

Общие компетенции, освоение которых подтверждается действиями обучающегося при текущем контроле и на промежуточной аттестации:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые образовательные результаты обучения	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности профессионального мастерства, трудолюбие; - готовность к активной профессиональной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять профессиональную деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о видах питания, правилах приема пищи; сочетания пищевых продуктов; - владение основными способами вырабатывать навыки негативного отношения к вредным привычкам; - знать меры профилактики различных заболеваний
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) работа с информацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая 	<ul style="list-style-type: none"> - проявить нетерпимость к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; - знать о способах поведения в цифровой среде; - уметь составлять меню при различных заболеваниях; - уметь применять на практике полученные знания; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила очищения организма; - основные факторы риска при различных заболеваниях; - причины быстрого старения;

	<p>оптимальную форму представления и визуализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности 	
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<ul style="list-style-type: none"> - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении; - владеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера; - сформировать представления о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знать основы обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской

	<ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; б) самоконтроль: 	обороны
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - знать основы безопасного, конструктивного общения, - уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; - уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им

	<ul style="list-style-type: none"> - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - осознание обучающимися российской гражданской идентичности; - целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы; В части гражданского воспитания: - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; - умение взаимодействовать 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении; - знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им; - сформировать представления об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции; - сформировать представления о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знать основы обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны; - знать основы государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области; - знать основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от

	<p>с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; <p>патриотического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; <p>освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; 	<p>внешних и внутренних угроз; сформировать представления о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности</p>
--	--	--

		- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности	
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях		<p>В области экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельности экологической направленности; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владеть основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях; - сформировать представления о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знать правила безопасного поведения на транспорте, уметь применять их на практике, знать о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте; - знать о способах безопасного поведения в природной среде; уметь применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформировать представления об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования; - знать основы пожарной безопасности; уметь применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня		<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера

физической подготовленности	<p>совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	
<p>ПК 1.1.</p> <p>Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья в соответствии с инструкциями и регламентами. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение знания устройства 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях при подготовке рабочего места, оборудования, сырья, исходных материалов для обработки сырья; - знать порядок действий в соответствии с инструкциями и регламентами.

	и принципов действия приборов и других технических средств, используемых в приготовлении полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами;	
ПК 2.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.	В части трудового воспитания: - готовность к активной деятельности технологической направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять подготовку рабочего места, оборудования, сырья, для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок; Овладение универсальными учебными познавательными действиями: - интерес к различным сферам профессиональной деятельности для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента	- сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях при приготовлении горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента; - владение основными способами предупреждения опасных ситуаций во время приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента; - знать порядок действий при приготовлении горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента;
ПК 3.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами.	В части трудового воспитания: - готовность к активной деятельности технологической направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять подготовку рабочего места, оборудования, сырья, для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии; Овладение универсальными учебными познавательными действиями: - интерес к различным сферам профессиональной деятельности для	- сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях при приготовлении холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами; - владение основными способами предупреждения опасных ситуаций во время приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок; - знать порядок действий при приготовлении холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.;

	приготовления для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами.	
<p>ПК 4.1.</p> <p>Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к активной деятельности технологической направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять подготовку рабочего места, оборудования, сырья, для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента; <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерес к различным сферам профессиональной деятельности для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами. 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях при приготовлении холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента; - владение основными способами предупреждения опасных ситуаций во время приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента, в соответствии с инструкциями и регламентами. - знать порядок действий при приготовлении холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента, в соответствии с инструкциями и регламентами.
<p>ПК 5.1.</p> <p>Подготавливать рабочее место кондитера, оборудование, инвентарь, кондитерское сырье, исходные материалы к работе в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к активной деятельности технологической направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять подготовку рабочего места, кондитера, оборудования, инвентаря, кондитерское сырье, исходные материалы к работе в соответствии с инструкциями и регламентами; <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерес к различным 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях во время работы кондитера, оборудования, инвентаря, в соответствии с инструкциями и регламентами; - владение основными способами предупреждения опасных ситуаций во время работы кондитера, оборудования, инвентаря, в соответствии с инструкциями и регламентами; - знать порядок действий при работе кондитера с оборудованием, инвентарем, кондитерским сырьем, исходными материалами в работе в соответствии с инструкциями и регламентами;

	сферам профессиональной деятельности кондитера; - выбор оборудования, инвентаря, кондитерского сырья, исходные материалы к работе в соответствии с инструкциями и регламентами.	
--	--	--

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

Основные печатные издания

Федеральный закон от 02.01.2000 N 29-ФЗ (ред. от 13.07.2015)

"О качестве и безопасности пищевых продуктов"

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

2. Основы технологии производства продуктов здорового питания из растительного сырья: учебное пособие / О. В. Перфилова, В. Ф. Винницкая, В. А. Бабушкин, С. И. Данилин. — Воронеж: Мичуринский ГАУ, 2017. — 117 с. — ISBN 978-5-94664-346-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157789> (дата обращения: 18.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Сахарова, О. В. Общая микробиология и общая санитарная микробиология / О. В. Сахарова, Т. Г. Сахарова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 224 с. — ISBN 978-5-507-47245-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/346448> (дата обращения: 18.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Лаврова, Л. Ю. Теоретико-практические основы здорового питания : учебное пособие / Л. Ю. Лаврова. — Москва : Креативная экономика, 2018. — 202 с. — ISBN 978-5-907063-23-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/116035> (дата обращения: 18.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Дополнительная литература:

1. Донченко, Л. В. Безопасность пищевой продукции. В 2 ч. Часть 2: учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Донченко, В. Д. Надыкта. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 161 с. — (Профессиональное образование).

8. Технология функциональных продуктов питания : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Донченко [и др.] ; под общей редакцией Л. В. Донченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 176 с. — (Профессиональное образование).

3. Информационные ресурсы:

- 1) Облачная платформа отображения верифицированного цифрового образовательного контента и сервисов АО «Издательство Просвещение». Режим доступа: <https://educont.ru/>
- 2) Электронно-библиотечная система «Лань». Режим доступа: <https://e/lanbook.com>
- 3). Основы здорового питания <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/03/15/osnovy-zdorovogo-pitaniya>
- 4). Основы здорового питания <http://mkifiles.ru/files/pitanie.pdf>

2. Комплект КИМ для текущего контроля

Текущий контроль освоения студентами материала дисциплины состоит из следующих видов: оперативный и рубежный контроль.

При проведении текущего контроля используются следующие формы:

- 1) оценивание творческих работ;
- 2) защита проектов;
- 3) фронтальный опрос;
- 4) тестирование по теме;
- 5) индивидуальный опрос.

Перечень рубежных тестовых заданий:

Раздел 1. Общая характеристика питания человека Методы оценки риска.

Раздел 2 Характеристика питательных веществ

Раздел 3 Лечебно-профилактическое питание

Раздел 4 Безопасность пищевых продуктов

Перечень практических работ

№ п/п	Наименование
1.	Расчет индекса массы тела человека
2.	Количественное определение белков в растительных и животных продуктах.
3.	Исследование свойств белков: денатурация, осаждение, высаливание, разложение
4.	Качественные реакции на присутствие углеводов
5.	Количественное определение углеводов
6.	Качественные реакции на липиды. Определение физико-химических констант жиров.
7.	Определение общего содержания липидов в биологических объектах
8.	Определение содержания витаминов в различных продуктах питания. Исследование изменения содержания витаминов в продуктах питания при термической обработке
9.	Определение наличия ферментов в пищевых продуктах. Изучение изменения ферментов при кулинарной обработке пищевых продуктов
10.	Определение общего содержания воды в биологических объектах (семена, овощи, плоды, травы)

11.	Определение содержания нитратов и нитритов.
12.	Определение качества меда
13.	Приготовление лечебного чая
14.	Составление меню при различных видах заболеваний
15.	Выбор вида упаковки продуктов. Расшифровка надписей упаковки

3.Комплект КИМ для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета

Критерии оценивания:

«5» - получают обучающиеся, справившиеся с работой 90-100%

«4» - ставится в том случае, если верные ответы составляют 80-90%

«3» - соответствует работа, содержащая 50-70% правильных ответов

Перечень теоретических вопросов для подготовки к зачету

1. Строение и функции пищеварительного тракта. Основные этапы переваривания пищи. Симбиозное пищеварение
2. Решение проблемы питания в процессе развития цивилизации. Виды питания (вегетарианское, видовое, естественное, раздельное, лечебное). Работы ученых по проблемам питания.
3. Принципы рационального питания: умеренность, сбалансированность, разнообразие, биологическая ценность
4. Понятие о рациональном питании (сыроедение, вегетарианство или энергетическое питание)
5. Проблема смешанного и раздельного питания. Правила сочетания пищевых продуктов
6. Состав пищи. Пластический и энергетический обмен веществ в организме
7. Роль питательных веществ в организме человека, их состав в продуктах питания
8. Биологическая роль, состав, строение, функции белков. Белковосодержащая пища, ее биологическая ценность.
9. Белковая недостаточность, ее причины и симптомы.
10. Пути повышения белковой полноценности питания.
11. Несовместимость мясных и рыбных продуктов
12. Строение, свойства, классификация углеводов. Биологическая роль углеводов.

13. Биологическая ценность и потребность в углеводной пище. Характеристика углеводов пищевых продуктов
14. Строение, свойства, классификация, биологическая роль липидов.
15. Биологическая и энергетическая ценность жиров. Потребность в жирах.
16. Причины нарушения обмена жиров в организме человека. Причины ожирения
17. Общая характеристика и классификация витаминов. Основные жирорастворимые и водорастворимые витамины. Биологическая роль витаминов
18. Авитаминозы и гиповитаминозы, и их причины. Влияние характера питания на витаминную недостаточность.
19. Минеральные элементы. Макро- и микроэлементы, их биологическая роль
20. Вода в организме человека: структурированная, магнитная, кремневая, талая вода. Минеральные воды и их характеристика
21. Понятие и классификация пищевых добавок. Основные пищевые добавки.
22. Биологически активные вещества. Пищевые волокна и их роль в обмене веществ
23. Правила суточного распределения состава продуктов питания с учетом сбалансированности. Причины избыточного веса и ожирения
24. Лечебное голодание. Основные лечебные диеты. Разгрузочные диеты
25. Роль питания в профилактике болезней. Пищевая аллергия
26. Лекарственные растения и их использование в пищу. Фитотерапия
27. Рацион питания в период повышенных физических и умственных нагрузок Составление дневного рациона
28. Виды упаковок пищевых продуктов. Этикетки расфасованных продуктов и их назначение.
29. Сроки хранения.
30. Экологическая символика на продовольственных товарах.
31. Генетически модифицированные продукты