

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ, НАУКИ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ТОРГОВО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



«Утверждаю»  
И.о. директора ГБПОУ «КБТТК»

 Карданов Х.А.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебной дисциплины  
ОП 03 «Основы физиологии питания, санитарии и гигиены»  
по профессии 16675 Повар**

Количество часов:  
Обязательная аудиторная нагрузка –18

**г. Нальчик  
2019 г.**

**Организация-разработчик:** ГБПОУ «Кабардино- Балкарский торгово-технологический колледж»

**Разработчик:**

Аушева Н.И. преподаватель спец.дисциплин ГБПОУ «КБТТК»

## **Рецензия**

**На рабочую учебную программу по дисциплине  
(ОП.02) «Основы физиологии питания, санитарии и гигиены»  
по профессии 16675 Повар**

Рабочая программа по дисциплине «Основы физиологии питания, санитарии и гигиены» разработана преподавателем специальных дисциплин Аушевой Н.И.

Программа дисциплины полностью соответствует Государственным требованиям к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по профессии 16675 Повар, утвержденной Министерством общего и профессионального образования РФ.

Рабочая программа рассчитана на 18 часов.

Рабочая программа выполнена в точном соответствии с рекомендациями по разработке адаптированных рабочих программ учебных дисциплин. В программе реализованы дидактические принципы обучения: целостность, структурность, учтены межпредметные связи, особенности обучения, приведен список основной и дополнительной литературы.

Рабочая программа по дисциплине «Основы физиологии питания, санитарии и гигиены» полностью соответствует установленным требованиям и рекомендуется для применения в учебном процессе.

Председатель  
цикловой комиссии

Курашинова З.С.

---

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# **1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП 02 «ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ПИТАНИЯ, САНИТАРИИ И ГИГИЕНЫ».**

## **1.1. Область применения программы**

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки рабочих для обучающихся с ОВЗ по профессии 16675 Повар.

Разработана с учетом требований Профессионального стандарта 16675 Повар, методических рекомендаций по обучению, воспитанию детей с ОВЗ.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки рабочих для обучающихся с ОВЗ: учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.**

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:** формирование у обучающихся практических профессиональных умений по основным видам профессиональной деятельности для освоения рабочей профессии; обучение трудовым приемам, операциям и способам выполнения трудовых процессов, характерных для данной профессии и необходимых для последующего освоения обучающимися профессиональных умений и навыков по данной профессии.

**В результате освоения учебной практики обучающийся должен приобрести практический опыт работы:**

**уметь:**

- Производить работы по подготовке рабочего места и технологического оборудования, производственного инвентаря, инструмента, весоизмерительных приборов, используемых при приготовлении блюд, напитков и кулинарных изделий.
- Соблюдать стандарты чистоты на рабочем месте основного производства организации питания.
- Применять регламенты, стандарты и нормативно-техническую документацию, используемую при производстве блюд, напитков и кулинарных изделий.
- Готовить блюда, напитки и кулинарные изделия по технологическим картам под руководством повара.
- Соблюдать правила сочетаемости основных продуктов и сырья при приготовлении блюд, напитков и кулинарных изделий.

- Отпускать готовые блюда, напитки и кулинарные изделия с раздачи/прилавка и на вынос с учетом требований к безопасности готовой продукции.
- Выбирать производственный инвентарь и технологическое оборудование и безопасно пользоваться им при приготовлении блюд, напитков и кулинарных изделий.
- Соблюдать санитарно-гигиенические требования и требования охраны труда. Аккуратно обращаться с сырьем в процессе приготовления блюд, напитков и кулинарных изделий и экономно расходовать его.
- Производить расчеты с потребителями с использованием различных форм наличной и безналичной оплаты.
- Эстетично и безопасно упаковывать готовые блюда, напитки и кулинарные изделия на вынос
- **знать:**
- Нормативные правовые акты Российской Федерации, регулирующие деятельность организаций питания Рецептуры и технологии приготовления блюд, напитков и кулинарных изделий.
- Требования к качеству, срокам и условия хранения, признаки и органолептические методы определения доброкачественности пищевых продуктов, используемых в приготовлении блюд, напитков и кулинарных изделий.
- Назначение, правила использования технологического оборудования, производственного инвентаря, инструмента, весоизмерительных приборов, посуды, используемых в приготовлении блюд, напитков и кулинарных изделий, и правила ухода за ними.
- Требования охраны труда, производственной санитарии и пожарной безопасности в организациях питания

#### **1.4. Количество часов на освоение адаптированной рабочей программы учебной дисциплины:**

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 18

В т.ч. практических занятий -нет

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02 «Основы физиологии питания, санитарии и гигиены»**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	18
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	18
в том числе:	
лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-
практические занятия	-
контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
<b>Итоговая аттестация в форме <i>диф.зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание адаптированной рабочей программы учебной дисциплины ОП.02 «Основы физиологии питания, санитарии и гигиены»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b><i>Раздел 1</i></b> <b><i>Основные понятия физиологии питания</i></b>			<b>2</b>	
<b><i>Тема 1.1. Значение питания в жизни человека</i></b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>		<b>2</b>	
	1	Основные понятия физиологии питания	1	1
	2	История эволюция питания	1	1
	<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>			
	<b>Практические работы (не предусмотрены)</b>			
	<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>			
<b><i>Раздел 2</i></b> <b><i>Питание всех групп населения</i></b>			<b>16</b>	
<b><i>Тема 2.1. Пищеварение и усвояемость пищи</i></b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>		<b>2</b>	
	1	Общие понятия о пищевых веществах	1	1
	2	Пищеварение и усвояемость пищи	1	1
	<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>			
	<b>Практические работы (не предусмотрены)</b>			
	<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>			
<b><i>Тема 2.2. Обмен веществ и энергии</i></b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>		<b>2</b>	
	1	Общее понятие об обмене веществ	1	1
	2	Суточный расход энергии человека	1	1
	<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>			
	<b>Практические работы (не предусмотрены)</b>			
	<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>			
<b><i>Тема 2.3. Питание различных групп</i></b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>		<b>4</b>	
	1	Рациональное сбалансированное питание	1	1
	2	Нормы и принципы рационального сбалансированного питания	1	1



<i>взрослого населения</i>	3	Требования к режиму и суточному рациону питания	1	1
	4	Принципы составления суточного рациона питания	1	1
		<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>		
		<b>Практические работы (не предусмотрены)</b>		
		<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>		
		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
<i>Тема 2.4. Особенности питания детей и подростков</i>	1	Возрастные особенности питания детей и подростков	1	1
	2	Нормы питания детей и подростков	1	1
	3	Особенности сырья и кулинарной обработки блюд	1	1
	4	Режим питания детей и подростков	1	1
		<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>		
		<b>Практические работы (не предусмотрены)</b>		
		<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>		
		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
<i>Тема 2.5. Лечебное питание</i>	1	Задачи лечебного питания	1	1
	2	Принципы построения лечебного питания	1	1
	3	Организация лечебного питания в лечебно-профилактическом питании	1	1
	4	Характеристика стандартных диет, применяемых в лечебно-профилактическом лечении	1	1
		<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>		
		<b>Практические работы (не предусмотрены)</b>		
		<b>Контрольные работы (Не предусмотрены)</b>		
		<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
		<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>	18	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП 02 «ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ПИТАНИЯ, САНИТАРИИ И ГИГИЕНЫ»**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно – методической документации;
- комплект документов для организации обучения; наглядные пособия.

Технические средства обучения:

- компьютер, мультимедиа
- средства аудио визуализации
- наглядные пособия (натуральные образцы, муляжи, плакаты, DVD фильмы, мультимедийные пособия)

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

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

Нормативная документация:

1. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения (с изменениями от 30 декабря 2001 г., 10 января, 30 июня 2003 г., 22 августа 2004 г., 9 мая, 31 декабря 2005 г.)
2. ФЗ РФ О качестве и безопасности пищевых продуктов (с изменениями от 30 декабря 2001 г., 10 января, 30 июня 2003 г., 22 августа 2004 г., 9 мая, 5, 31 декабря 2005 г., 31 марта, 30 декабря 2006 г., 12 июня, 23 июля, 27 октября, 22, 30 декабря 2008 г., 28 декабря 2010 г., 18, 19 июля 2011 г.)
3. Профессиональный стандарт «Повар» УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «08» сентября 2015 г. № 610.

**Основные источники:**

1. Матюхина, З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: учеб. для нач. проф. образования/ З.П.Матюхина. - М.: ИЦ «Академия», 2018.
2. Мартинчик, А.Н. Физиология питания, санитария и гигиена: учеб. пособие для сред. проф. образования/А.Н. Мартинчик и др. - М.: ИЦ «Академия», 2018.
3. ГОСТ 50647-94 «Общественное питание. Термины и определения»
4. ГОСТ 28-1-95 «Общественное питание . Требование к производственному персоналу»
5. Сан Пи Н 42-123-1417-86 «Санитарные правила для предприятий общественного питания»

**Дополнительные источники:**

1. Богатырева, Е.А. «Основы физиологии, санитарии и гигиены: теоретические основы профессиональной деятельности» : учеб. пособие/ Е.А. Богатырева, Л.П. Точкова, С.В.Соколова, А.П. Елепин. – М.: Академкнига/Учебник, 2017.
2. Рубина, Е.А. Микробиология, физиология питания, санитария: учеб. пособие/Е.А.Рубина, В.Ф.Малыгин - М.:ФОРУМ, 2018 (Профессиональное образование).

**Интернет-ресурсы:**

<http://www.tehbez.ru>

<http://www.vashdom.ru>

<http://www.tehdoc.ru>

<http://www.xserver.ru>

<http://sklad-zakonov.narod.ru>

<http://spacelint-spb.ru>

Периодические издания:

84866 Общепит: бизнес и искусство (журнал);

85181 Товаровед продовольственных товаров (журнал).

1. «Кулинарный портал». Форма доступа: <http://www.kylina.ru>, <http://www.povary.ru>, <http://www.vkus.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП 02. «ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ПИТАНИЯ, САНИТАРИИ И ГИГИЕНЫ»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов.	Устный опрос.
рассчитывать энергетическую ценность блюд.	Практический расчет, индивидуальный устный опрос
составлять рационы питания для различных категорий потребителей.	Практические занятия, решения ситуационных задач, внеаудиторная самостоятельная работа.
<b>Знания:</b>	
роль пищи для организма человека.	Тестирование, устный опрос.
основные процессы обмена веществ в организме;	Тестирование, устный опрос
суточный расход энергии;	Практическое занятие, внеаудиторная самостоятельная работа.
Состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания;	Устный опрос, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа.
Роль питательных и минеральных веществ, витаминов и воды в структуре питания;	Устный опрос
физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;	Устный опрос
усвояемость пищи, влияющие на неё факторы;	Устный опрос
понятие рациона питания;	Практический расчет, устный опрос
суточную норму потребности человека в питательных веществах;	Практический расчет, устный опрос
нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;	Практические задания, устный опрос
назначения лечебного и лечебно-профилактического питания;	Тестирование
методики составления рациона питания.	Практические задания, устный опрос

### **Рецензия**

На рабочую учебную программу по дисциплине (ОП.02) «Основы физиологии питания, санитарии и гигиены»

Рабочая программа по дисциплине «Основы физиологии питания, санитарии и гигиены» разработана преподавателем специальных дисциплин Аушевой Н.И.

Рабочая программа включает обязательные компоненты: паспорт рабочей программы, структуру и содержание, условия реализации, контроль и оценку результатов освоения дисциплины. Содержание рабочей программы охватывает весь материал, необходимый для обучения студентов средних специальных учебных заведений. Рабочая программа отражает место дисциплины в структуре ОПОП. Раскрываются основные цели и задачи изучаемой, дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины. В структуре и содержании учебной дисциплины паспорта программы определены темы и количество часов на их изучение, указывается объем часов максимальной, обязательной аудиторной учебной нагрузки, самостоятельной работы обучающихся, перечислены виды обязательной аудиторной учебной нагрузки, самостоятельной работы и форма итоговой аттестации по дисциплине. В рабочей программе указаны требования к результатам освоения дисциплины.

Рабочая программа составлена квалифицированно, демонстрирует профессионализм и высокий уровень методической подготовки и может быть использована в образовательном процессе.

Председатель  
цикловой комиссии :  
Курашинова З.С.\_\_\_\_\_

Рецензент:  
Ортанова Л.Б.\_\_\_\_\_

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ, НАУКИ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ КБР  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ТОРГОВО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**МАТЕРИАЛЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ В ФОРМЕ  
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
(ОП.02) «Основы физиологии питания, санитарии и гигиены»**

**по профессии 16675 Повар**

**Выбери единственно правильный вариант ответа в заданиях с 1 - 15**

**1. ПИТАНИЕ, НАЗНАЧАЕМОЕ БОЛЬНОМУ В ЦЕЛЯХ ЛЕЧЕНИЯ ТОГО ИЛИ ИНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ**

- а) профилактическое
- б) лечебное
- в) диетическое
- г) санаторное

**2. ЦЕЛЬ ЛЕЧЕБНО – ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ**

- а) повышение защитных функций организма;
- б) предотвращение проникновения в организм вредных химических или радиоактивных веществ;
- в) устранение из питания определенных пищевых веществ;
- г) подготовка пищи особыми способами для восполнения нарушенных функций в организме.

**3. ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЁРСТНОЙ КИШКИ НАЗНАЧАЕТСЯ ДИЕТА**

- а) диета № 5
- б) диета № 1
- в) диета № 2
- г) диета № 7

**4. ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ НАЗНАЧАЕТСЯ**

- а) диета № 5
- б) диета № 1
- в) диета № 2
- г) диета № 7

**5. ПРИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПИЩУ ГОТОВЯТ**

- а) без соли
- б) без сахара
- в) без жира
- г) без молока

**6. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩИ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПО ВРЕМЕНИ, КАЛЛОРИЙНОСТИ И ОБЪЁМУ**

- а) режим питания
- б) рацион питания
- в) сбалансированное питание
- г) диета

**7. ФУНКЦИИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

- а) задерживает вредные вещества в организме
- б) вырабатывает гормон инсулин
- в) всасывает продукты расщепления пищевых веществ
- г) происходит всасывание в кровь основной массы воды

**8. ИЗБЫТОК УГЛЕВОДОВ В ОРГАНИЗМЕ ПРИВОДИТ**

- а) замедлению роста
- б) ослаблению защитных сил организма
- в) увеличению массы тела
- г) снижению работоспособности

**9. ПРИ ТУБЕРКУЛЁЗЕ РАЗЛИЧНЫХ ОРГАНОВ, АНЕМИИ, ИСТОЩЕНИИ ПОСЛЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НАЗНАЧАЕТСЯ**

- а) диета № 15
- б) диета № 11

в) диета № 9

г) диета № 10

10. В КАЧЕСТВЕ ПИЩЕВЫХ КИСЛОТ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ДОПУСКАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

А) уксусной кислоты

Б) синтетической молочной кислоты

В) лимонной кислоты

Г) синтетической яблочной кислоты

11. ФАКТОРЫ, ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ АПЕТИТА

А) соблюдение режима питания

Б) доминанта отрицательных чувств (гнев, боль)

В) переутомление

Г) переохлаждение

12. В ТОНКОМ КИШЕЧНИКЕ ПРОИСХОДЯТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕССЫ

А) всасывания

Б) выделения токсических веществ

В) синтез витаминов

Г) синтез белка

13. ОПТИМАЛЬНЫМ СООТНОШЕНИЕМ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В РАЦИОНЕ ЯВЛЯЕТСЯ

А) 1: 1: 4

Б) 1: 0,5: 5

В) 1: 1,5: 5

Г) 1: 2 : 3

14. КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА ДЛЯ ЛИЦ, ЗАНЯТЫХ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ, ПОВЫШАЕТСЯ ЗА СЧЁТ

А) белков

Б) углеводов

В) витаминов

Г) минеральных веществ

15. ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ РЫБЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

А) филе без кожи и без костей

Б) филе с кожей и реберными костями

В) рыба непластованная

Г) филе с кожей без костей

*Дополните предложения и вставьте пропущенные слова в заданиях с 16-10*

16. УКАЖИТЕ ВИДЫ ЩАЖЕНИЯ

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

17. ПИЩУ ГОТОВЯТ В ОТВАРНОМ ВИДЕ БЕЗ СОЛИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ \_\_\_\_\_.

18. ВИД ЩАЖЕНИЯ, ПРИ КОТОРОМ ЗАПРЕЩАЮТ ОСТРЫЕ БЛЮДА, ВКУСОВЫЕ ВЕЩЕСТВА, КРЕПКИЕ БУЛЬОНЫ, КИСЛЫЕ, СОЛЁНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА \_\_\_\_\_.

19. ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ДИЕТ РЕКОМЕНДУЮТ \_\_\_\_\_ РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ С ПРОМЕЖУТКАМИ МЕЖДУ ПРИЁМАМИ ПИЩИ НЕ БОЛЕЕ \_\_\_\_\_ ЧАСОВ.

20. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ВКЛЮЧАЕТ \_\_\_\_\_ ОСНОВНЫХ ЛЕЧЕБНЫХ СТОЛОВ.

21. ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ВИТАМИНОВ ПРИ ВАРКЕ ОВОЩЕЙ ИХ СЛЕДУЕТ ПОМЕЩАТЬ В \_\_\_\_\_ ВОДУ.



22. ПО РАСТВОРИМОСТИ ВИТАМИНЫ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА ВОДОРАСТВОРИМЫЕ И \_\_\_\_\_.

23. БЕЛКИ МОЛОКА ПРЕДСТАВЛЕНЫ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО \_\_\_\_\_.

**Выполните практическое задание**

Подсчитайте калорийность приведённых в таблице продуктов.

Продукт	Содержание веществ в 100 г. продукта, г.			Энергетическая ценность, ккал			
	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Итого
Томаты	1,1	0,2	1,7				
Хлеб ржаной	5,6	1,1	1,2				
Молоко	2,8	3,2	4,7				
Майонез	2,8	67,0	2,6				
Манная крупа	10,3	1,0	0,3				
Масло сливочное	0,5	82,5	0,8				

**ЧАСТЬ А**

*Выбери единственно правильный вариант ответа в заданиях с 1 - 15*

**1. ЛЕЧЕБНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА**

- а) режим питания
- б) рацион питания
- в) сбалансированное питание
- г) диета

**2. ПРИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ НАЗНАЧАЕТСЯ**

- А) диета № 5
- Б) диета № 7
- В) диета № 10
- г) диета № 8

**3. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ ПРОТЁРТОЙ, БЕЗ ГРУБОЙ КОРОЧКИ ЯВЛЯЕТСЯ ЩАЖЕНИЕМ**

- А) механическим
- Б) химическим
- В) термическим
- Г) профилактическим

**4. ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ ВМЕСТО САХАРА ИСПОЛЬЗУЮТ**

- А) глюкозу, фруктозу
- Б) ксилит, сорбит
- В) ксилит
- Г) сахарозу

**5. ПРИ ОЖИРЕНИИ НАЗНАЧАЕТСЯ**

- А) диета № 1
- Б) диета № 8
- В) диета № 10
- г) диета № 9

**6. ФУНКЦИИ ПЕЧЕНИ**

- А) задерживает вредные вещества в организме
- Б) вырабатывает гормон инсулин
- В) всасывает продукты расщепления пищевых веществ
- Г) происходит всасывание в кровь основной массы воды

**7. В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МОЛОКО**

- А) цельное пастеризованное
- Б) сгущенное с сахаром
- В) сгущенное без сахара
- Г) сухое

**8. ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ЗАПРАВКИ ХОЛОДНЫХ БЛЮД И ЗАКУСОК ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

- А) сметана 20%-й жирности
- Б) майонез низкокалорийный
- В) майонез жирный
- Г) масло растительное

**9. СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА СПОСОБСТВУЕТ ПИТАНИЕ**

- А) вегетарианское
- Б) раздельное
- В) сбалансированное

- Г) диетическое
10. ЧАСТИЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ В ОРГАНИЗМЕ КАКОГО-ЛИБО ВИТАМИНА ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ
- А) авитаминоза  
Б) гиповитаминоза  
В) гипервитаминоза  
Г) витаминизации
11. В СЫРОМ ВИДЕ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ
- А) ядра фруктовых косточек  
Б) укроп  
В) шпинат  
Г) черёмуху
12. ОСНОВНЫМИ ЕДИНИЦАМИ ИЗМЕРЕНИЯ ЭНЕРГИИ ЧЕЛОВЕКА СЧИТАЮТСЯ
- А) киловатт  
Б) мегабайт  
В) килокалория  
Г) килограмм
13. ВОЗРАСТ, КОГДА УСТАНОВЛИВАЕТСЯ РАВНОВЕСИЕ В ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ
- А) юность  
Б) зрелость  
В) старость  
Г) молодость
14. КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА (БЛЮДА) РАССЧИТЫВАЕТСЯ
- А) умножением калорических коэффициентов на количество основных пищевых веществ - результат суммируется  
Б) суммированием основных пищевых веществ, умноженным на массу продукта;  
В) суммированием массы всех продуктов, входящих в рецептуру  
Г) суммированием массы всех продуктов
15. В РОТОВОЙ ПОЛОСТИ ПРОИСХОДИТ
- А) измельчение пищи  
Б) частичный гидролиз жиров  
В) частичный гидролиз белков  
Г) эмульгирование жиров

*Дополните предложения и вставьте пропущенные слова в заданиях с 16-23*

16. ОСНОВНЫЕ ПРИЁМЫ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ
- А) \_\_\_\_\_  
Б) \_\_\_\_\_  
В) \_\_\_\_\_
17. ПИЩУ ГОТОВЯТ БЕЗ СОЛИ, В ОТВАРНОМ, ПАРОВОМ, ЗАПЕЧЁНОМ ВИДЕ ПРИ \_\_\_\_\_ ЗАБОЛЕВАНИИ.
18. ВИД ЩАЖЕНИЯ, ПРИ КОТОРОМ ИСКЛЮЧАЮТ ПРОДУКТЫ БОГАТЫЕ РАСТИТЕЛЬНОЙ КЛЕЙЧАТКОЙ. ПИЩА ГОТОВИТСЯ В ПРОТЁРТОМ И МЕЛКОРУБЛЕННОМ ВИДЕ - \_\_\_\_\_.
19. ВИД ЩАЖЕНИЯ, ПРИ КОТОРОМ ИСКЛЮЧАЮТ ОЧЕНЬ ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ БЛЮДА - \_\_\_\_\_.
20. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАНО В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМЫ И СТАДИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ И НАЗНАЧАЕТСЯ ВРАЧЁМ В ВИДЕ \_\_\_\_\_.
21. ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА НАЗНАЧАЕТСЯ ДИЕТА № \_\_\_\_\_.

22. ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ С СЕКРЕТОРНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДИЕТА № \_\_\_\_\_.
23. ЭНЕРГИЯ, ЗАТРАЧИВАЕМАЯ, НА РАБОТУ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И ТЕПЛООБМЕН НАЗЫВАЕТСЯ \_\_\_\_\_ ОБМЕНОМ.

## ЧАСТЬ Б

### *Выполните практическое задание*

. Подсчитайте калорийность приведённых в таблице продуктов.

Продукт	Содержание веществ в 100 г. продукта, г.			Энергетическая ценность, ккал			
	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Итого
Томаты	1,1	0,2	1,7				
Хлеб ржаной	5,6	1,1	1,2				
Молоко	2,8	3,2	4,7				
Майонез	2,8	67,0	2,6				
Манная крупа	10,3	1,0	0,3				
Масло сливочное	0,5	82,5	0,8				