

**Министерство здравоохранения Амурской области
Государственное автономное учреждение Амурской области
Профессиональная образовательная организация
«Амурский медицинский колледж»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ**

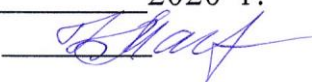
(теория, практика, диф. зачёт)

ОП.12 Диетология

Специальность:

31.02.03 «Лабораторная диагностика»

ППССЗ (углублённая подготовка)

Рассмотрено
на заседании ЦМК
Лабораторная диагностика
Протокол № 1
« 5 » июня 2020 г.
Председатель ЦМК 

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине ОП.12 Диетология разработаны в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика ПП ССЗ (углубленная подготовка).

Разработчик:

Амурский медицинский колледж Преподаватель
специальных
дисциплин высшей Н.И.Маятникова
категории

Рекомендованы Экспертным советом при информационно - методическом центре
ГАУ АО ПОО «АМК»
Заключение Экспертного совета № 107 от «26» июня 2020 г.

Пояснительная записка

Сборник контрольных заданий по учебной дисциплине «Диетология» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОСТ СПО) по специальности: 31.02.03 Лабораторная диагностика в соответствии с требованиями ФГОС. Дидактические материалы включают различные виды контроля и представлены дифференцированными заданиями; различаются по своим целям, задачам, видам контроля.

Сборник контрольных заданий по теоретическому материалу предназначен для подготовки студентов к контрольно-обобщающему занятию по дисциплине ОП.13. Диетология П.00 Профессиональный цикл, ОП.00 Общепрофессиональные дисциплины (очная форма обучения).

Сборник включает контрольный материал по всем теоретическим темам: вопросы терминологии, контрольные вопросы и тесты, а так же практические задания. В нем отображены требования к уровню подготовки студентов (из ФГОСТ стандарта); рейтинговая карта и критерии оценки.

С материалом сборника студенты знакомятся на первом занятии и инструктируются преподавателем. Сборник может пополняться новой дидактикой по контролю знаний и умений студентов по данной дисциплине.

На итоговое занятие студентами предоставляются следующие материалы:

1. Лекционный материал;
2. Протоколы практических занятий;
3. Все задания и упражнения самостоятельной работы;

Контроль знаний по теоретическому и практическому материалу проводится в виде индивидуальной беседы с каждым студентом и по каждой теме выставляется оценка. В случае, если по данной теме имеется положительная оценка, то студент её пропускает. При ответе студентам предлагается устная форма ответов в паре в виде диалога, в ходе которого должен прозвучать развёрнутый ответ на предложенные вопросы, соответственно изученному материалу. Подведение итога проводится по рейтинговой карте.

Универсальная шкала оценки образовательных достижений обучающихся

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

Критерии оценки:

- «5» (отлично) – рассказ полный, грамотный, логичный; свободное владение терминологией; ответы на дополнительные вопросы чёткие, краткие.
- «4» (хорошо) – рассказ недостаточно логичный, с единичными ошибками в частностях; недостаточная уверенность в ответах на дополнительные вопросы; ответы на дополнительные вопросы правильные.
- «3» (удовлетворительно) – рассказ неполный, недостаточно грамотный, с ошибками в деталях, ответы на дополнительные вопросы недостаточно чёткие, с ошибками в частностях.
- «2» (неудовлетворительно) – рассказ неграмотный, неполный, с грубыми ошибками, незнание терминологии, ответы на дополнительные вопросы неправильные.

Требования к уровню подготовки студентов

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
-современные теории питания, -естественные методы лечения болезней, - методы рационального питания, -влияние пищи на физиологические процессы организма, -принципы раздельного питания.	-составлять меню с учетом физиологических особенностей организма и разнообразия продуктов питания амурской области; -использовать изученный материал в качестве пропаганды здорового образа жизни и отказа от вредных привычек.

I. Теоретический блок

Темы теоретических занятий

Раздел 1. Основы рационального питания
1.Тема 1.1. Введение в диетологию.
2.Тема 1.2.Роль питания
3.Тема 1.3.Основные пищевые вещества
Раздел 2. Эффективные способы оздоровления организма
4.Тема 2.1. Вредные и полезные продукты питания
5.Тема 2.2. Диета и здоровье
6.Тема 2.3. Правила диетологии
Раздел 3. Лечебная кулинария
7.Тема 3.1.Лечебная кулинария
Раздел 4. Путь к оздоровлению и долголетию
8.Тема 4.1. 4 группы крови и- 4 пути к оздоровлению

Подготовку устных вопросов осуществлять в группах из двух человек.

Контроль знаний по теоретическому материалу проводится в виде индивидуальной беседы с каждым студентом и по каждой теме выставляется оценка. Студентам предлагается устная форма ответов в паре в виде диалога. При проверке теоретических знаний студент должен дать развернутый ответ на предложенные вопросы, соответственно изученному материалу.

Основные источники:

1. Ю.Г.Новодержкина. Диетология. Среднее проф.образование.Феникс.Ростов-на-дону.2014

Дополнительные источники:

1. Гейнце Т.М. Энциклопедия здоровья. Всё о раздельном питании по системе Хей. М: «Кристина и С»,2016
2. Воробьев Р.И. Исцеление пиццей. Пища как лекарство. –М.:»Грэгори»,2016
3. Завистовска З. Диетическое питание при различных заболеваниях. – ИПА «Паблицити» –НПКО «Эстрон» –М.: 2015.
4. Герберт Шелтон. Правильное сочетание продуктов.-Сыктывкар, коми книж.изд-во, 2014
5. Раздельное питание. –Мн.: «Харвест», 2015
6. Шелтон Г. правильное питание – «ортотрофия».-М.Внешиберика, 2014
- 7.Хамм М. Россмайер А. Витамины на нашей кухне. Рецепты для гурманов. – М.:»Кристина и С»,2013.
- 8.Шелтон Г. Чудо голодания. Правильное сочетание продуктов.-Сыктывкар, коми книж.изд-во, 2015.

Занятие №1.

Тема: Введение в диетологию

<i>Планируемые результаты:</i>	
<i>Знать:</i>	<i>Иметь представление</i>
- роль рационального и лечебного питания, -физиологи-ческие нормы.	-пищевом рационе; -усвояемости пищи; -удобоваримости пищи; -лечебном питании (диетотерапия);

	-расстройствах питания организма.
--	-----------------------------------

1. Терминология

1. Питание — это ...?
2. Лечебное питание — это ...?
3. Пища — это ?
4. Пищевой рацион — это ...?
5. Усвояемость пищи — это...?
6. Коэффициенты усвояемости пищевых веществ зависят ...?
7. Удобоваримость пищи характеризуется ...?
8. К малоудобоваримой пище относят ...?
9. Рациональное питание — это ..?
10. Режим питания включает ...?
11. Лечебное питание (диетотерапия) — это ...?
12. Диетология — это раздел медицины, занимающийся ...?
13. Под диетическим питанием подразумевают питание людей ...?
14. Сбалансированное питание это ...?

2. Контрольные вопросы для фронтальной беседы

1. Почему питание является важнейшей физиологической потребностью организма?
2. Назовите основные пищевые (питательными) вещества ?
3. К незаменимым пищевым веществам относят...?
4. К заменимым пищевым веществам относят...?
5. Под действием ферментов белки расщепляются до ...?
6. Под действием ферментов углеводы расщепляются до ...?
7. Под действием ферментов жиры расщепляются до ...?
8. Что происходит с образовавшимися составными частями пищи?
9. Требования к рациональному питанию слагаются из ...?
10. К пищевому рациону предъявляются следующие требования ...?(7)
11. Расстройства питания организма — это болезненные (патологические) состояния, возникающие от ...? (
12. В зависимости от степени и продолжительности нарушений полноценного, сбалансированного питания расстройства питания организма могут выражаться...? (3)
13. Что необходимо учитывать рассчитывая нормы питания? (5)

Занятие №2**Тема: Роль питания**

Планируемые результаты:
Знать:
-Роль и значение пищи для организма, -Схему пищеварения в ЖКТ.

1.Терминология

1.Зоонозы-
2.Пищеварение-
3.Гипо-саливация-
4.Гиперсаливация-
5.Нарушение резервуарной функции желудка-
6.Нарушение секреторной функции желудка-
7.Гиперсекреция желудка-
8.Желчь-
9.Липаза-
10.Полостное пищеварение-
11.Пристеночное (или мембранное) пищеварение-
12.Фермент-опатии-

2.Блиц-вопросы

1. Перечислите некоторые аксиомы привычного мира.
2. Чем вредна жвачка?
3. Почему не рекомендуется пить молоко взрослым?
4. Современные напитки приносят пользу или вред?
5. Чем вреден сахар?
6. Перечислите органы пищеварения.
7. Какая среда в ротовой полости? (нейтральная)
8. Какая среда в желудке?(сильно-кислая)
9. Какая среда в тонком кишечнике?(слабо-щелочная)
- 10.Какая среда в толстом кишечнике?(сильно-щелочная)
- 11.Какие вещества расщепляются в ротовой полости?(углеводы)
- 12.Какие вещества расщепляются в желудке?(белки, углеводы)
- 13.Какие вещества расщепляются в 12-и перстной кишке?

3.Контрольные вопросы для фронтальной беседы

1. Пищеварение – это процесс...?

2. Пищеварение в ротовой полости. Гипосаливация. Гиперсаливация.
3. Функции желудка. Желудочный сок Желудочная слизь. рН
4. Расстройства работы желудка. Гиперсекреция, гипосекреция
5. Пищеварение в 12-перстной кишке. Сок поджелудочной железы. Липаза. Желчь. Пищеварение в тонком кишечнике. Роль печени в пищеварении. (идет в просвете кишки- полостное пищеварение Печень.
6. Ферментопатии - это ...?
7. Пищеварение в толстом кишечнике. Реакция среды.

Занятие №3

Тема: Основные пищевые вещества

Планируемые результаты:
Знать:
-Значение макро- и микроэлементов, -Значение витаминов, -Источники витаминов и микроэлементов.

1.Контрольные вопросы для фронтальной беседы №1

1. Роль питания. Три жизненные функции:
2. Перечислите основные составные части пищи. Дайте характеристику белкам. Источники белка.
3. Дайте характеристику липидам Источники жиров
4. Дайте характеристику углеводам . Углеводы содержатся ...
5. Дайте характеристику минеральным веществам. Макроэлементы
6. Дайте характеристику микроэлементам.

2.Контрольные вопросы для фронтальной беседы №2

1. Какие три жизненные функции осуществляются в результате питания...? (3)
2. Белки обеспечивают ...?
3. Жиры (липиды) обеспечивают
4. Углеводы необходимы ...?
5. Углеводы делят на ...?
6. Макроэлементы содержатся ...?
7. Микроэлементы присутствуют в концентрациях ...?
8. К макроэлементам относятся ...? (7)

9. К микроэлементам относят ...?(14 наименований),
10. Макроэлементы участвуют ...?
11. Микроэлементы входят ...?
12. Витамины являются ...?
13. При недостаточном поступлении одного витамина возникает ...?
14. При недостаточном поступлении нескольких витаминов возникает ...?
15. Классификация витаминов представления ...?

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

Классификация витаминов и их значение
1. Водорастворимые: вит.(11)
2. Жирорастворимые: витамин (4)
3. Витаминоподобные вещества: (5)
Водорастворимые:
Витамин С (аскорбиновая кислота) — участвует ... Главные источники витамина С —
Витамин Р ... Содержится ...
Витамин В ₁ регулирует ... Тиамином богаты ...
Витамин В ₂ входит в состав ... Много рибофлавина содержится ...
Витамин РР Много ниацина содержится ...
Витамин В ₆ необходим для ... Источники витамина В ₆ (пиридоксина) ...
Фоладин участвует ... Источники фолацина ...
Витамин В ₁₂ ... Основные продукты, поставляющие цианокобаламин ...
Пантотеновая кислота входит в состав ... Содержится ...
Холин участвует ... Много холина содержится
Жирорастворимые:
Витамин А регулирует В большом количестве содержится ...
Витамин Е предохраняет от Витамин Е особенно много
Витамин D регулирует обмен ... Много витамина D ...
Витамин К стимулирует ... Витамин К богаты

Занятие №4

Тема: Вредные и полезные продукты питания

Планируемые результаты:
Знать:

-Значение макро- и микроэлементов,
 -Значение витаминов,
 -Источники витаминов и микроэлементов.

1.Контрольные вопросы для фронтальной беседы

	Вопросы	Ответы
1	Что означают понятия- «полезные продукты» и «на полезные»?	
2	Не полезные продукты есть нельзя?	
3	Перечислите вредные продукты питания	
4	Почему продукты, содержащие сахар вредны для здоровья?	
5	Нужна ли организму соль?	
6	Почему рекомендуют не есть солёное?	
7	Колбаса наш любимый продукт. Но её вообще не рекомендуют употреблять, почему?	
8	Почему не рекомендуется употреблять газированные напитки	
9	Чем помешали шоколадные батончики?	
10	Почему майонез и кетчуп относят к самым вредным продуктам?	
11	Вермишель и суп из пакета следует навсегда вычеркнуть из вашего рациона. Почему?	
12	Консервы- это продукты, несовместимые с жизнью. Почему?	
13	Здоровое питание- это...?	
14	Всё о молоке...?	
15	Всё о бананах...?	
16	Всё о яйцах...?	
17	Всё о красной рыбе...?	
18	Всё о крупах ...?	
19	Всё о мясе и мясных продуктах...?	
20	Всё об орехах и семечках	
21	Всё о грибах	
22	Всё о шоколаде	
23	Всё о мёде ...?	
24	Всё о воде ...?	

Занятие №5

Тема: Диета и здоровье

Знать	Иметь представление
1.Вредна или полезна диета.	- о характеристике американской,английской,

2. Всегда ли нужна диета и её значение?	китайской, японской, индийской, средиземноморской, мексиканской и восточной диет
---	--

1. Контрольные вопросы для фронтальной беседы

1	Почему проблема лишнего веса так актуальна?
2	Средства массовой информации предлагают множество способов похудеть, каждый год появляются множество новых «чудодейственных» диет, почему не помогает?
3	Мало есть-это хорошо?
4	Можно обойтись без диеты?
5	Какие правила обязательно надо соблюдать?
6	Рекомендации для американской диеты
7	Английская диета. Главное правило английской диеты:

Индивидуальный опрос проводится обзорно, включая фронтальную беседу

8. Английская диета. 8. предложите меню завтрака (около 200 килокалорий)
9. Предложите меню завтрака обеда (около 300 килокалорий)
10. Предложите меню ужина (около 500 килокалорий)
11. Индийская диета- вегетарианская
12. предложите меню индийской диеты
13. китайская диета
14. предложите меню китайской диеты
15. назовите особенности китайской диеты?(3)
16. Особенности японской диеты.
17. Предложите меню японской диеты
18. Средиземноморская диета
19. Примерное меню на один день
20. Примерное меню ужина средиземноморская диета ...?
21. мексиканская диета
22. восточная диета

Занятие №6

Тема №6 Правила диетологии

Планируемые результаты
Знать
– Роль питания и роль отношения человека к питанию
– Что такое диета и для чего она нужна.

Контрольные вопросы для фронтальной беседы

1. Пренебрежительное отношение к питанию приводит к ...?
2. Что такое диета?
3. Рекомендации диетолога на каждый день
4. Семь правил домашней диетологии.
5. Почему необходимо питаться разнообразно?
6. Правило №1. Выделить основные группы пищевых продуктов, которые должны быть представлены в повседневном питании?(6)
7. Правило №2. Завтрак.
8. Правило №3. Масса тела
9. Правило №4. Для больных желудочно-кишечными заболеваниями
10. Правило №5. Калорийность и химический состав пищи
11. Правило №6. Растительные масла
12. Как лучше сохранить свойства масел?
13. Почему мы особо останавливаемся на плодах шиповника?
14. Правило №7. Клиническое мышление врача.

Занятие №7**Тема: Лечебная кулинария*****Планируемые результаты:******Иметь представление***

1. О некоторых приемах кулинарной обработки продуктов,
2. О сохранении питательной ценности продуктов при приготовлении пищи.

Контрольные вопросы для фронтальной беседы

Что происходит с продуктами при кулинарной обработке?
Какие есть приемы, с помощью которых можно уменьшить потерю полезных веществ?
Назовите комбинированные приемы тепловой обработки продуктов
Вспомогательные приемы:
.
Как влияет среда раствора на продукты?
Минимальные потери питательных в-в происходят...
Как готовить бобовые и крупы?
Как готовить овощи?

Фронтальная беседа

Холодные закуски и блюда. Технология приготовления.
Блюда из рыбы и нерыбных морепродуктов. Технология приготовления.
Блюда из мяса и птицы. Технология приготовления.
Бульоны, супы, борщи. Технология приготовления.
Напитки. Общая характеристика
Блюда из яиц. Технология приготовления.
Блюда их творога. Общая характеристика
Блюда из гарниров и круп, макаронных изделий. Технология приготовления.
Перечислите советы для сохранения питательной ценности продуктов при приготовлении пищи(13)

Контрольные вопросы

1. Какие приемы кулинарной обработки применяются в лечебном питании?
2. Что происходит с белковыми продуктами под влиянием тепловой обработки?
3. Как влияет тепловая обработка на усвояемость овощей, фруктов, круп?
4. Какие используют методы для приготовления продуктов и сохранения в них максимального количества питательных веществ?

Занятие №8.

ТЕМА: 4 группы крови и- 4 пути к оздоровлению

Планируемые результаты:
Знать:
Некоторые закономерности, связанные с группами крови, питанием и здоровьем

Фронтальная беседа с элементами индивидуального опроса.

1. Над какими проблемами работал И. Мечников и одновременно с ним П. Эрлих и Карл Ландштайнер?
2. С каких позиций рассматривался иммунитет на заре иологии и что установил Ландштайн ер?
3. В чём сущность статьи Карла Ландштайнера «Об агглютинативных свойствах человеческой крови»?,
4. Какую закономерность обнаружмл Ландштайнер?
5. К какому выводу пришёл Ландштайнер сделав своё открытие?
6. Как были названы открытые группы крови?

7.Что ещё было открыто Карлом Ландштайнером, а затем Винером ?
8.Если в эритроцитах обнаруживается антиген А, то в сыворотке крови обязательно присутствуют ...?
9.Если в эритроцитах не обнаружено ни одного из антигенов, то в сыворотке есть ...?
10. Ландштайнера поделили всё человечество по свойствам крови на...?
11.Сколько на сегодняшний день мы знаем групп группы крови ...?
12.К какому выводу пришли учёные изучая иммунную систему человека?
13.Почему учёные обратили внимание на связь групп крови и питания?
14.Влияет ли группа крови на иммунную и пищеварительную системы?
15.Сколько групп крови знают на сегодняшний день и как они называются
16.Дайте характеристику 0 группе
17.Какое питание подходит для людей с О группой крови и какая пища несовместима?
18.А если человек с первой группой крови стал вегетарианцем?
19.Дайте характеристику группе А.
20.Какое питание подходит для людей с А группой крови и какая пища несовместима?
21.А какими должны быть физические нагрузки у людей со второй группой крови?
22.Дайте характеристику группе крови В.
23.Какое питание подходит для людей с В группой крови и какая пища несовместима?
24.Дайте характеристику АВ группе
25.Какое питание подходит для людей с АВ группой крови и какая пища несовместима?
26.Антигены - это ...?()
27.Заполните таблицу Антигены
28.В чем же заключается связь между сахаром крови и питания?
29.В чём заключается роль лектинов?()
30.Что следует учитывать, питаясь по группе крови?

- Практическая часть:** 1. Составить алгоритм определения групп крови;
2. Составить графологическую структуру по группам крови

Вариант № 1

1.	При варке овощи закладывают в холодную или кипящую воду?	А. Холодную, Б. Кипящую , В. Комнатную.
2.	Основная функция печени..?	А. Участвует в процессе пищеварения, Б. Обезвреживает ядовитые вещества, попавшие из вне или образовавшиеся в кишечнике. В. Выводит воду из организма
3.	Реакция среды в толстом кишечнике	А. Слабо кислая, Б. Сильно щелочная , В. Нейтральная
4.	Почему нельзя закладывать очищенные продукты в холодную воду?	А. Быстро развариваются, Б. Долго варятся, В. Величина потерь возрастает
5.	Какую ткань формирует кальций?	А. Костную ткань , Б. Нервные волокна, В. Мышечную ткань
6.	Нейтральные продукты питания...	А. Могут сочетаться с белками, Б. Могут сочетаться с любыми продуктами , В. Могут сочетаться с углеводами
7.	Фермент, расщепляющий жиры...	А. Трипсин, Б Амилаза, В. Липаза
8.	Микрофлора толстого кишечника...	А. Подавляет рост патогенной микрофлоры , Б. Способствует росту дрожжей, стафилококков, протейя, В. Расщепляет углеводы
9.	Где синтезируется энергетическое вещество - гликоген?	В. В тонком кишечнике, Б. Печени и мышцах , В. В толстом кишечнике
10.	Какие продукты опасны для жизни?	А. Замороженные, Б. Концентрированные , В. Углеводы
11.	Укажите нейтральную группу продуктов	А. Овощи, сквашенные молочные , Б. Крупы, изделия из муки, В. Молоко, сыр, яйца
12.	Укажите продукты, требующие кислого и щелочного процесса пищеварения	А. Молоко, Б. Мясо и рыба, В. Все листовые овощи и жиры.
13.	Вещество, вырабатываемое печенью	А. Моносахара, Б. Желчь , В. Желчные кислоты
14.	Какие продукты надо редко потреблять?	А. Консервы, подогретые и замороженные , Б. Кисломолочные, В. Мясные
15.	Укажите требующие кислого процесса пищеварения.	А. Каши, Б. Овощи и фрукты, В. Все сорта мяса и рыбы
16.	Нейтральные продукты	А. Продукты, при переваривании которых рН нейтральная. Б. Продукты, при переваривании которых рН среды меняется В.

	питания – это ...?	Продукты, при переваривании которых рН среды не меняется
17.	Укажите продукты-щёлочеобразователи?	А. Каши., Б. Мясо и рыба, В. Овощи, фрукты, картофель,
18.	Пищевой рацион — это ...?	А. Время принятия пищи, Б. Состав и количество пищевых продуктов, используемых в течение суток. В. Количество принимаемой пищи в сутки
19.	Зоонозы-	А Болезни, передаваемые через молоко, Б. Передача болезней человеку от животных, В. Передача яиц гельминтов через мясо человеку
20.	Сбалансированное питание это ...?	А. Соотношение между белками, жирами, углеводами , Б. Соотношение между витаминами, белками и углеводами, В. Соотношение между белками, жирами и минеральными веществами

Дисциплинарный тест
ОП 13.«Диетология»
Вариант № 2

1.	Назовите сильно кислотообразующие продукты ...?	А. Консервированные фрукты,овощи, чипсы, соевый белок, Б. Мясо, колбаса, рыба, яйца, сыр, сладости, белый хлеб, В. Капуста, красный перец, помидоры Грибы, орехи. Пивные дрожжи, водоросли, желатин .
2.	Через какие продукты передаются человеку гельминтозы?	А. Молоко и молочные продукты, Б. Фрукты и ягоды, В. рыбу, мясо
3.	Рекомендуемые продукты...	А. Не рафинированное масло, молоко с жирностью 2,5, Б. Рафинированное масло, молоко с жирностью выше 2,5 В. Шлифованный рис, жаренные орехи и мясо, продукты быстрого приготовления
4.	Сок поджелудочной железы содержит ферменты, расщепляющие	А. Углеводы, Б. Белки. В. Витамины
5.	Выберете продукты, требующие щелочного	А. Мясо и рыба, Б. Крупы, мучные изделия, картофель, финики, инжир, бананы, мед,

	процесса пищеварения.	сахар. Б. Овощи и фрукты. Зелень.
6.	Выберете слабо кислотообразующие продукты ...?	А.Сметана, творог, орехи, черный хлеб, Б. овощи, фрукты. В. Злаковые, мясо.
7.	Действие желчи..	А. Усиливает расщепление полисахаров, Б. Усиливает расщепление белков, В. Усиливает моторику кишечника, эмульгирует жиры и обладает бактерицидными свойствами.
8.	Щёлочеобразователи – это продукты...?	А. При переваривании которых снижается щелочная среда Б. Перевариваются в нейтральной среде, В. При переваривании которых появляется щелочная среда
9.	Раздельное питание – это ...?	А.Употребление отдельно продуктов белковой группы и жировой., Б.Употребление отдельно продуктов белковой группы, углеводной и жировой. В. Употребление отдельно продуктов углеводной и жировой.
10.	Выберете сильно щелочеобразующие продукты...?	А.Овощи, фрукты, картофель, зеленый салат, Б.мясо, молоко, В. фрукты, ягоды, орехи.
11.	В тонком кишечнике идёт процесс	А. Всасывание низкомолекулярных продуктов, Б. Расщепление высокомолекулярных продуктов, В. А. и Б.
12.	Фермент «липаз» активируется	А. Соляной кислотой, Б. Желчью, В. Аминокислотами
13.	Микроэлемент, выводящий холестерин из кишечника?	А. Кальций, Б. Калий, В. Натрий
14.	Самый лучший способ приготовления пищи?	А. Варка, Б. Тушение, В.Жарка
15.	Какие продукты относят к кислотообразователям?	А. мясо, рыба, яйца, хлеб и крупы, орехи, семена, животные жиры, Б. Растительные жиры, капуста, яблоки, баклажаны. В. Перец, редис, зелень, картофель
16.	Выберете белковую. группу продуктов	А. Косточковые фрукты; ягоды; семечковые фрукты (яблоки, груши); Б. Ананас, киви, манго, дыня. цитрусовые. В. Молоко, сыр, яйца, икра, творог
17.	Вещества расщепляющиеся в ротовой полости?	А. Углеводы, Б. Жиры, В. Белки
18.	Почему нельзя при нарезке соединять холодные и	А. Ухудшение вкуса Б. быстрая

	горячие продукты?	порча, В. А.и Б.
19.	Минимальные потери происходят при приготовлении пищи ...?	А. на пару, Б. В кипящей воде, В. При тушении
20.	Укажите заболевания, передаваемые от животных человеку через молоко	А. Туберкулез, бруцеллез, ящур, Б. Финноз, аскаридоз, трихинеллез, В. А. и Б.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

9.1.1. Практическая часть теоретического блока (домашнее задание)

1.	Тема №2 «Роль питания». Составить схему «Пищеварение в ЖКТ». Дать разъяснение.
2.	Тема №3 «Основные пищевые вещества». Составить графологическую структуру темы.
3.	Тема №4 «Лечебная кулинария». Оформить рубрику «Полезные советы в кулинарии» или «А знаете ли вы, что?»
	Тема №6 «4 группы крови». Составить алгоритм определения групп крови; Составить графологическую структуру по группам крови

Письменная работа «Микроэлементы. Витамины»

Вариант №1

Во всех ответах укажите биологическое значение и источники содержания.

1. Дайте характеристику микроэлементам кальцию и магнию.
2. Дайте характеристику микроэлементам железу и цинку.
3. Дайте характеристику витаминам.
4. Дайте характеристику витаминам: пантотеновой кислоте, витамину В ₁ и холину.
5. Дайте характеристику витамину К и витамину А

Вариант №2

Во всех ответах укажите биологическое значение и источники содержания

1. Дайте характеристику микроэлементу калию
2. Дайте характеристику микроэлементам йоду и марганцу.

3. Назовите классификацию витаминов.
4. Дайте характеристику витамину РР и витамину В ₁₂ .
5. Дайте характеристику витамину D и витамину E.

Вариант №3

Во всех ответах укажите биологическое значение и источники содержания

1. Дайте характеристику микроэлементу фосфору
2. Дайте характеристику микроэлементам железу и меди
3. Перечислите причины гиповитаминозов?
4. Дайте характеристику витамину В ₂ , фоладину и витамину С
5. Дайте характеристику витамину А и витамину D

Вариант №4

Во всех ответах укажите биологическое значение и источники содержания

1. Дайте характеристику микроэлементам натрию и хлору
2. Дайте характеристику микроэлементам марганцу и цинку
3. Назовите классификацию витаминов.
4. Дайте характеристику витамину Р и витамину В ₆ .
5. Дайте характеристику витамину D и витамину К.

II. Практическая часть

Темы практических занятий

№	Практическая часть
1.	Тема 1, 2.: Характеристика стандартных и основных лечебных диет
2.	Тема 3. Система раздельного питания Терминология. Контрольные вопросы.
3.	Тема 4. Макробиотика. Контрольные вопросы
4.	Тема 5. Аюрведа. Контрольные вопросы
5.	Конспект лекций
6.	Конспект практических занятий
7.	Реферативные работы с презентациями

Занятие №1,2

Тема: Характеристика стандартных и основных лечебных диет

Планируемые результаты		
Знать	Иметь представления:	Уметь
Характеристику каждой диеты, показания к применению	О рекомендуемых продуктах и способах их приготовления; О примерном меню для каждой диеты	Составить меню для каждого вида диет

Контрольные вопросы.

По каждой диете ответьте на следующие вопросы:

1. Каковы показания к применению?
2. Какова цель назначения?
3. Какова общая характеристика диеты?
4. Какова кулинарная обработка и режим питания?
5. Каковы рекомендуемые и исключаемые блюда?

Занятие №3

Тема 3. Система раздельного питания

Планируемые результаты		
Знать	Иметь представления:	Уметь
1. Положительные и отрицательные черты системы раздельного питания. 2. Принцип раздельного питания Выбор считаемых продуктов питания	Правила раздельного питания Характеристика продуктов разных групп	Составлять меню согласно принципам раздельного питания

1. Терминология

1. Раздельное питание – это ...?
2. Принцип раздельного питания
3. Щелочеобразователи – это ...?
4. Кислообразователи – это ...?
5. Нейтральные продукты питания – это ...?
6. Продукты кислого и щелочного процесса пищеварения -?
7. Группа углеводных продуктов
8. Нейтральная группа продуктов

Белковая группа продуктов

2.Контрольные вопросы

1. Перечислите учёных врачей, впервые применивших систему раздельного питания
2. Какие последствия были выявлены в ходе использования раздельного питания?
3. При каких заболеваниях эффективна эта диета?
4. Почему такая диета показана тучным людям?
5.Вспомните советы для правильного похудания (по доктору Хею)
6. Назовите три фактора раздельного питания.
7. Каким продуктам даётся предпочтение?
8. Какие продукты опасны для жизни и почему?
9. Какие продукты надо редко потреблять и почему?
10.Какие продукты рекомендуемые ?
11.Какие продукты очень рекомендуемые?
12.Какие продукты относят к щёлочеобразователям?
13.Какие продукты относят к кислотообразователям?
14.В чём заключается принцип раздельного питания и почему?
15.Перечислите продукты, требующие щелочного процесса пищеварения. 1 группа
16.Перечислите продукты, требующие кислого процесса пищеварения. 2 группа
17.Перечислите продукты, требующие кислого и щелочного процесса пищеварения 3 группа
18.Третья группа - это нейтральные продукты питания,
19.Правила раздельного питания
20.Группа углеводов
21.Нейтральная группа:
22.Белковая группа
23.Следовало бы избегать употребления следующих продуктов:
24.Что надо учитывать при составлении меню при раздельном питании?

Занятие № 3**Тема: Макробиотика****Планируемые результаты**

Знать:	Иметь представления:
---------------	-----------------------------

-суть теории Макробиотики -принципы теории	-7 условий здоровья и счастья, -общие характеристика Инь и Янь -советы по кулинарной обработке продуктов
---	--

1.Контрольные вопросы

1. Макробиотика- это ...?			
2. Создатель макробиотики			
3. Что лежит в основе учения?			
4. Единственной целью учения является ...?			
5. Мудрецы Востока считали, что счастлив тот, кто:			
6. Семь условий здоровья и счастья ?			
7. Отсутствие усталости?			
8. Хороший аппетит?			
9. Глубокий сон?			
10.Хорошая память?			
11.Хорошее настроение?			
12.Быстрота суждений и исполнения?			
13.Справедливость.			
14.Закон справедливости включает:			
15.Принципы макробиотики			
16.Инь -?			
17.Ян -?			
18.Общие характерист ики ИНЬ и ЯН	ИНЬ	ЯН	
	Тенденция		
	Положение		
	Структура		
	Направление		
	Цвет		
	Вес		
	Элемент		
	Атом		
	Химические элементы		
	Жизнь		
	Растения		
	Нервы		
Движение			
Вкус			

	Витамины		
19.Правила самого простого режима Дж.Асавы			
20.Рекомендации микробиотической кухни			
21.Советы по кулинарной обработке			
22.Советы по макробиотическому образу жизни, предлагаемые Дж Осавой и его школой:			

Занятие №3

Тема:Аюрведа

Планируемые результаты		
Знать	Иметь представления:	Уметь
1.Положительные и отрицательные черты системы раздельного питания. 2.Принцип раздельного питания Выбор считааемых продуктов питания	Правила раздельного питания Характеристика продуктов разных групп	Составлять меню согласно принципам раздельного питания

Контрольные вопросы

1. Аюрведа -?
2. Главный принцип Аюрведы
3. Основатель Аюрведы
4. Квантовое тело человека...?
5. Типы тела определяют по трем основным причинам:
6. Существует три вида дошей:
7. Каждая доша выполняет свою основную функцию ...?
8. Внешние данные человека. Вата
9. Внешние данные человека. Питта
10.Внешние данные человека. Капха
11.Физиология тела. Вата
12.Физиология тела. Питта
13.Физиология тела. Капха
14.Психология и умственные способности Вата
15.Психология и умственные способности Питта
16.Психология и умственные способности Капха

17.Предпочитаемая пища, сезоны года и возможные заболевания Вата
18.Предпочитаемая пища, сезоны года и возможные заболевания Питта
19.Предпочитаемая пища, сезоны года и возможные заболевания Капха
20.Ежедневный режим питания.
21.Рекомендации Аюрведы относительно питания
22.6 вкусов по Аюрведе
23.Сладкий вкус
24.Соленый вкус.
25.Кислый вкус
26.Горький вкус.
27.Острый вкус
28.Вяжущий вкус.
29.Признаки, которые человеку дает агни:
30.Признаки ама:
31.Причины способные потушить агни (их следует избегать):
32.Пища активирующая агни:
33.Что надо сделать, чтобы уравновесить агни?
34.Метод настройки агни
35.Режим пятницы.
36.Режим_субботы.
37.Воскресный режим
38.Причины способные потушить агни (их следует избегать):
39.Пища, активирующая агни
40.Пища, уравновешивающая агни

III. Дифференцированный зачёт

Рейтинговая карта

(может быть заполнена до итогового занятия)

№ П/п	Вид контроля
1.	Наличие лекционного материала
2.	Знание теоретического материала(оценка может быть получена на теоретическом занятии)
3.	Знание пратического материала(оценка может быть получена на теоретическом занятии)

4.	Изготовление дидактики:
	Реферат
	Санбюллетень
	Кроссворды
	Тесты
	Микротаблицы
4.	Участие в конференциях и т.д.
	Итоговая оценка

Подготовку устных вопросов осуществлять в группах из двух человек.

Шкала оценки образовательных достижений обучающихся

Качественная оценка уровня подготовки		
балл (отметка)	вербальный аналог	Критерии оценки
5	отлично	«5» (отлично) – рассказ полный, грамотный, логичный; свободное владение терминологией; ответы на дополнительные вопросы чёткие, краткие
4	хорошо	«4» (хорошо) – рассказ недостаточно логичный, с единичными ошибками в частностях; недостаточная уверенность в ответах на дополнительные вопросы; ответы на дополнительные вопросы правильные.
3	удовлетворительно	«3» (удовлетворительно) – рассказ неполный, недостаточно грамотный, с ошибками в деталях, ответы на дополнительные вопросы недостаточно чёткие, с ошибками в частностях.
2	не удовлетворительно	«2» (неудовлетворительно) – рассказ неграмотный, неполный, с грубыми ошибками, незнание терминологии, ответы на дополнительные вопросы неправильные.

ОП 13.«Диетология»

Вариант № 1

1.	При варке овощи закладывают в холодную или кипящую воду?	А. Холодную, Б. Кипящую , В. Комнатную.
2.	Основная функция печени..?	А. Участвует в процессе пищеварения, Б. Обезвреживает ядовитые вещества, попавшие извне или образовавшиеся в кишечнике. В. Выводит воду из организма
3.	Реакция среды в толстом кишечнике	А. Слабо кислая, Б. Сильно щелочная , В. Нейтральная
4.	Почему нельзя закладывать очищенные продукты в холодную воду?	А. Быстро развариваются, Б. Долго варятся, В. Величина потерь возрастает
5.	Какую ткань формирует кальций?	А. Костную ткань , Б. Нервные волокна, В. Мышечную ткань
6.	Нейтральные продукты питания...	А. Могут сочетаться с белками, Б. Могут сочетаться с любыми продуктами , В. Могут сочетаться с углеводами
7.	Фермент, расщепляющий жиры...	А. Трипсин, Б. Амилаза, В. Липаза
8.	Микрофлора толстого кишечника...	А. Подавляет рост патогенной микрофлоры , Б. Способствует росту дрожжей, стафилококков, протейя, В. Расщепляет углеводы
9.	Где синтезируется энергетическое вещество - гликоген?	В. В тонком кишечнике, Б. Печени и мышцах , В. В толстом кишечнике
10.	Какие продукты опасны для жизни?	А. Замороженные, Б. Концентрированные , В. Углеводы
11.	Укажите нейтральную группу продуктов	А. Овощи, сквашенные молочные , Б. Крупы, изделия из муки, В. Молоко, сыр, яйца
12.	Укажите продукты, требующие кислого и щелочного процесса пищеварения	А. Молоко, Б. Мясо и рыба, В. Все листовые овощи и жиры.
13.	Вещество, вырабатываемое печенью	А. Моносахара, Б. Желчь , В. Желчные кислоты
14.	Какие продукты надо редко потреблять?	А. Консервы, подогретые и замороженные , Б. Кисломолочные, В. Мясные
15.	Укажите требующие кислого процесса пищеварения.	А. Каши, Б. Овощи и фрукты, В. Все сорта мяса и рыбы

16.	Нейтральные продукты питания – это ...?	А.Продукты, при переваривании которых рН нейтральная. Б.Продукты, при переваривании которых рН среды меняется В. Продукты, при переваривании которых рН среды не меняется
17.	Укажите продукты-щёлочесобразователи?	А. Каши., Б. Мясо и рыба, В. Овощи, фрукты, картофель,
18.	Пищевой рацион — это ...?	А. Время принятия пищи, Б. Состав и количество пищевых продуктов, используемых в течение суток. В. Количество принимаемой пищи в сутки
19.	Зоонозы-	А Болезни, передаваемые через молоко, Б. Передача болезней человеку от животных, В. Передача яиц гельминтов через мясо человеку
20.	Сбалансированное питание это ...?	А. Соотношение между белками, жирами, углеводами , Б. Соотношение между витаминами, белками и углеводами, В. Соотношение между белками, жирами и минеральными веществами

Дисциплинарный тест

ОП 13.«Диетология»

Вариант № 2

1.	Назовите сильно кислотообразующие продукты ...?	А. Консервированные фрукты,овощи, чипсы, соевый белок, Б. Мясо, колбаса, рыба, яйца, сыр, сладости, белый хлеб, В. Капуста, красный перец, помидоры Грибы, орехи. Пивные дрожжи, водоросли, желатин .
2.	Через какие продукты передаются человеку гельминтозы?	А. Молоко и молочные продукты, Б. Фрукты и ягоды, В. рыбу, мясо
3.	Рекомендуемые продукты...	А. Не рафинированное масло, молоко с жирностью 2,5, Б. Рафинированное масло, молоко с жирностью выше 2,5 В. Шлифованный рис, жаренные орехи и мясо, продукты быстрого приготовления
4.	Сок поджелудочной железы содержит ферменты, расщепляющие	А. Углеводы, Б. Белки. В. Витамин

5.	Выберете продукты, требующие щелочного процесса пищеварения.	А. Мясо и рыба, Б. Крупы, мучные изделия, картофель, финики, инжир, бананы, мед, сахар. Б. Овощи и фрукты. Зелень.
6.	Выберете слабо кислотообразующие продукты ...?	А.Сметана, творог, орехи, черный хлеб, Б. овощи, фрукты. В. Злаковые, мясо.
7.	Действие желчи..	А. Усиливает расщепление полисахаров, Б. Усиливает расщепление белков, В. Усиливает моторику кишечника, эмульгирует жиры и обладает бактерицидными свойствами.
8.	Щёлочеобразователи – это продукты...?	А. При переваривании которых снижается щелочная среда Б. Перевариваются в нейтральной среде, В. При переваривании которых появляется щелочная среда
9.	Раздельное питание – это ...?	А.Употребление отдельно продуктов белковой группы и жировой., Б.Употребление отдельно продуктов белковой группы, углеводной и жировой. В. Употребление отдельно продуктов углеводной и жировой.
10.	Выберете сильно щелочеобразующие продукты...?	А.Овощи, фрукты, картофель, зеленый салат, Б.мясо, молоко, В. фрукты, ягоды, орехи.
11.	В тонком кишечнике идёт процесс	А. Всасывание низкомолекулярных продуктов, Б. Расщепление высокомолекулярных продуктов, В. А. и Б.
12.	Фермент «липаз» активируется	А. Соляной кислотой, Б. Желчью, В. Аминокислотами
13.	Микроэлемент, выводящий холестерин из кишечника?	А. Кальций, Б. Калий, В. Натрий
14.	Самый лучший способ приготовления пищи?	А. Варка, Б. Тушение, В.Жарка
15.	Какие продукты относят к кислотообразователям?	А. мясо, рыба, яйца, хлеб и крупы, орехи, семена, животные жиры, Б. Растительные жиры, капуста, яблоки, баклажаны. В. Перец, редис, зелень, картофель
16.	Выберете белковую. группу продуктов	А. Косточковые фрукты; ягоды; семечковые фрукты (яблоки, груши); Б. Ананас, киви, манго, дыня. цитрусовые. В. Молоко, сыр, яйца, икра, творог
17.	Вещества расщепляющиеся в ротовой полости?	А. Углеводы, Б. Жиры, В.

		Белки
18.	Почему нельзя при нарезке соединять холодные и горячие продукты?	А. Ухудшение вкуса Б. быстрая порча, В. А.и Б.
19.	Минимальные потери происходят при приготовлении пищи ...?	А. на пару , Б. В кипящей воде, В. При тушении
20.	Укажите заболевания, передаваемые от животных человеку через молоко	А. Туберкулез, бруцеллез, ящур , Б. Финноз, аскаридоз, трихинеллез, В. А. и Б.