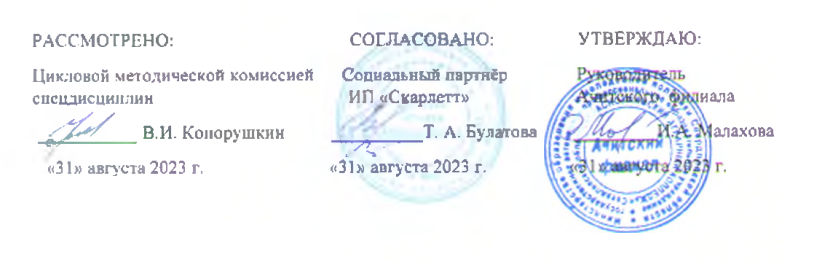
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Ачитский филиал ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

****

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основы физиологии питания, санитария**

***Профессия:16675 Повар***

***1 курс , группа 16- П***

**Форма обучения: очная**

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины « Основы физиологии питания, санитария» разработана на основе:

- профессионального стандарта «Повар» № 557, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 № 610н.;

- методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ, утвержденных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России 20 апреля 2015 г. № 06-830вн;

- адаптированной образовательной программы профессионального обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по профессии 16675 Повар.

**Разработчик: Щербакова Светлана Генриховна**, мастер производственного обучения, высшей квалификационной категории

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ дисциплины | 4 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| условия реализации программы учебной дисциплины | 8 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 9 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*Основы физиологии питания, санитария*

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Основы физиологии питания, санитария» является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии Повар.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общепрофессиональный цикл.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь***:*

- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;

- рассчитывать энергетическую ценность блюд;

- составлять рационы питания.

**знать***:*

- роль пищи для организма человека;

- основные процессы обмена веществ в организме;

- суточный расход энергии;

- состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;

- роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;

- физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;

- усвояемость пищи, влияющие на неё факторы;

- понятие рациона питания;

- суточную норму потребности человека в питательных веществах;

- нормы и принципы рационального сбалансированного питания;

- методику составления рационов питания;

- ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров;

- общие требования к качеству сырья и продуктов;

- общие требования к качеству сырья и продуктов;

- условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров.

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Общие компетенции** |
| ОК 1. | Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. |
| ОК 3. | Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. |
| ОК 4. | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. |
| ОК 5. | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |
| ОК 6. | Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов  реализации  программы  воспитания** |
| Осознающий себя гражданином | **ЛР 1** |
| Проявляющий гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций | **ЛР 2** |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих | **ЛР 3** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. | **ЛР 4** |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России | **ЛР 5** |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях | **ЛР 6** |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека | **ЛР 7** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп | **ЛР 8** |
| Соблюдающий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. | **ЛР 9** |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой | **ЛР 10** |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры | **ЛР 11** |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания | **ЛР 12** |
| **Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности** | |
| Проявляющий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности | **ЛР 13** |
| Применяющий основы экологической культуры в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности | **ЛР 14** |
| Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии | **ЛР 15** |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Количество часов** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 40 |
| в том числе: |  |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | 20 |
| контрольные работы | - |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

# **2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины** «Основы физиологии питания, санитария ».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
| **Раздел 1 Основы физиологии питания** | |  |  |  |
| 1. | Значение физиологии питания для человека | Основные понятия. | *2* | ОК 1, ОК 5, ЛР 2, ЛР 4 |
| 2. | Пищевые вещества и их значение | Белки, жиры, углеводы. | *2* | ОК 2, ОК 6, ЛР 2, ЛР 9 |
| 3. | ЛР № 1 Витамины | Составить таблицу | *2* | ОК 1, ОК 5, ЛР 2, ЛР 5 |
| 4. | Пищеварение и усвояемость пищи | Процесс пищеварения | *2* | ОК 2, ОК 6, ЛР 2, ЛР 9 |
| 5. | ЛР № 2 Пищеварительный аппарат | Составить схему | *2* | ОК 1, ОК 5, ЛР 2, ЛР 4 |
| 6. | Питание различных групп взрослого населения | Понятие об обмене веществ | *2* | ОК 2, ОК 6, ЛР 2, ЛР 9 |
| 7. | ЛР № 3 Суточный расход энергии | Рассчитать суточный расход энергии обучающегося | *2* | ОК 1, ОК 5, ЛР 2, ЛР 4 |
| 8. | Лечебное питание | Характеристика диет | 2 | ОК 2, ОК 6, ЛР 2, ЛР 9 |
| 9. | ЛР № 4 Диета №1, №4, №9 | Составить меню для диет | *2* | ОК 1, ОК 5, ЛР 2, ЛР 5 |
| 10. | Пищевые инфекции | Кишечные инфекции, зоонозы | 2 | ОК 1, ОК 5, ЛР 2, ЛР 4 |
| 11. | ЛР № 5 Меры предупреждения пищевых инфекций | Составить отчет | *2* | ОК 2, ОК 6, ЛР 2, ЛР 9 |
| 12. | Личная гигиена работников пищевых производств | Гигиена, нормы санитарной одежды | *2* | ОК 1, ОК 5, ЛР 2, ЛР 5 |
| 13. | ЛР № 6 Значение медицинского обследования | Заполнить таблицу | *2* | ОК 2, ОК 6, ЛР 2, ЛР 9 |
| 14. | Санитарные требования к устройству | Санитарное содержание предприятий общественного питания | *2* | ОК 1, ОК 5, ЛР 2, ЛР 4 |
| 15. | ЛР №7 Подготовка дезинфицирующих растворов | Приготовить раствор, произвести обработку | *2* | ОК 2, ОК 6, ЛР 2, ЛР 9 |
| 16. | ЛР № 8 Правила мойки столовой посуды | Вымыть и обработать посуду | 2 | ОК 1, ОК 5, ЛР 2, ЛР 5 |
| 17. | Санитарные требования к обработке пищевых продуктов | Тепловая обработка, контроль качества готовой пищи. | 2 | ОК 2, ОК 6, ЛР 2, ЛР 9 |
| 18. | ЛР № 9 Хранение продуктов | Заполнить таблицу температуры, влажности и сроков хранения | 2 | ОК 1, ОК 5, ЛР 2, ЛР 4 |
| 19. | ЛР № 10 Реализация готовой продукции | Составить отчет. | *2* | ОК 1, ОК 5, ЛР 2, ЛР 5 |
| 20. | Дифференцированный зачет | Итоговое занятие | *2* | ОК3, ЛР4 |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ АУДИТОРНЫХ** | | **40** |  |
|  | **ИЗ НИХ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | **20** |  |

# **3. условия реализации программ дисциплины**

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

Оборудование учебного кабинета: рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, доска, персональный компьютер, мультимедийная установка, плакаты, натуральные образцы продукции, таблицы.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Нормативная документация:**

1. СанПин 2.3.2.1324-03 Условия хранения, сроки годности особоскоропортящихся пищевых продуктов, вырабатываемых по нормативной и/или технической документации.
2. 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 2019 г.)

**Основные источники:**

1. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, микробиологии гигиены и санитарии: учебник для нач. проф. Образования.- 3-е изд., испр. и допол. – Москва, Академия .- 256 с.

**Дополнительная литература:** Сайты: 1. ozon.ru 2. npo. Skool-cabinet.

# **4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

# **Контроль** **и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** | |
| ***Знания:***  - роль пищи для организма человека;  - основные процессы обмена веществ в организме;  - суточный расход энергии;  - состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;  - роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;  - физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;  - усвояемость пищи, влияющие на неё факторы;  - понятие рациона питания;  - суточную норму потребности человека в питательных веществах;  - нормы и принципы рационального сбалансированного питания;  - методику составления рационов питания;  - ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров;  - общие требования к качеству сырья и продуктов;  - общие требования к качеству сырья и продуктов;  - условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров.  **умения***:*  - проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;  - рассчитывать энергетическую ценность блюд;  - составлять рационы питания. | | Выполнение контрольных работ  Проведение тестирования  Проведение устного опроса  Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы  Промежуточная аттестация  в форме дифференцированного зачета: тестирования.  - защита отчетов по практическим занятиям;  - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий  Промежуточная аттестация:  - экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете. | |
| **Результаты**  **(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки**  **результата** | | ***Формы и методы контроля и оценки*** | |
| ОК 01.  Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | * демонстрация интереса к будущей профессии | | Психологическое анкетирование,  наблюдение, собеседование | |
| ОК 02.  Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем | * выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области технического оснащения и оборудования; * оценка эффективности и качества выполнения работ; | | Изучение продукта деятельности | |
| ОК 03.  Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работ | * решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области технического оснащения и оборудования; | | Тест, письменная работа, устный опрос, собеседование,  научно – исследовательская работа | |
| ОК 04.  Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач | * эффективный поиск необходимой информации; * использование различных источников, включая электронные; * анализ инноваций в области оборудования и технического оснащения | | Наблюдение за выполнением практического задания,  за организацией коллективной деятельности | |
| ОК 05.  Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности | * работа на стендах и ПК | | Наблюдение за выполнением практического задания,  за организацией коллективной деятельности | |
| ОК 06.  Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | * взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения | | Наблюдение за выполнением практического задания,  за организацией коллективной деятельности | |

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Ачитский филиал ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

РАССМОТРЕНО : СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

цикловой методической социальный партнёр руководитель Ачитского

комиссией ИП Агалакова О. филиала ГАПОУ СО «КАК» председатель

Копорушкин В.И. \_\_\_\_\_\_\_\_ Агалакова О.А. \_\_\_\_\_\_ Малахова И.А.\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2023г «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2023 г

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

**по учебной дисциплине**

**Основы физиологии питания, санитария**

**Профессия 16675 Повар**

**1 курс, группа 16-П**

Комплект контрольно-оценочных средств разработан к рабочей программе учебной дисциплины « Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров» которая является частью адаптированной профессиональной образовательной программы по профессии 16675 Повар.

Разработчик: Щербакова Светлана Генриховна, мастер производственного обучения высшей квалификационной категории Ачитского филиала ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

**Содержание**

1.Паспорт контрольно- оценочных средств 14

1.1. Результаты освоения дисциплины 14

1.2. Формы промежуточной аттестации по дисциплине 16

1.3.Описание процедуры промежуточной аттестации 16

2.Комплект «Промежуточная аттестация» 17

2.1. Тестовая работа 17

2.2. Критерии оценивания 22

Результатом освоения дисциплины является овладение обучающимися знаниями и умениями в области основ физиологии питания и санитарии, а также овладение общими (ОК) компетенциями

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** | |
| ***Знания:***  - роль пищи для организма человека;  - основные процессы обмена веществ в организме;  - суточный расход энергии;  - состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;  - роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;  - физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;  - усвояемость пищи, влияющие на неё факторы;  - понятие рациона питания;  - суточную норму потребности человека в питательных веществах;  - нормы и принципы рационального сбалансированного питания;  - методику составления рационов питания;  - ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров;  - общие требования к качеству сырья и продуктов;  - общие требования к качеству сырья и продуктов;  - условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров.  **умения***:*  - проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;  - рассчитывать энергетическую ценность блюд;  - составлять рационы питания. | | Выполнение контрольных работ  Проведение тестирования  Проведение устного опроса  Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы  Промежуточная аттестация  в форме дифференцированного зачета: тестирования.  - защита отчетов по практическим занятиям;  - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий  Промежуточная аттестация:  - экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете. | |
| **Результаты**  **(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки**  **результата** | | ***Формы и методы контроля и оценки*** | |
| ОК 01.  Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | * демонстрация интереса к будущей профессии | | Психологическое анкетирование,  наблюдение, собеседование | |
| ОК 02.  Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем | * выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области технического оснащения и оборудования; * оценка эффективности и качества выполнения работ; | | Изучение продукта деятельности | |
| ОК 03.  Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работ | * решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области технического оснащения и оборудования; | | Тест, письменная работа, устный опрос, собеседование,  научно – исследовательская работа | |
| ОК 04.  Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач | * эффективный поиск необходимой информации; * использование различных источников, включая электронные; * анализ инноваций в области оборудования и технического оснащения | | Наблюдение за выполнением практического задания,  за организацией коллективной деятельности | |
| ОК 05.  Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности | * работа на стендах и ПК | | Наблюдение за выполнением практического задания,  за организацией коллективной деятельности | |
| ОК 06.  Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | * взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения | | Наблюдение за выполнением практического задания,  за организацией коллективной деятельности | |

Оценка освоения УД предусматривает использование пятибалльной системы оценки.

## 1.2 .ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Таблица 2. Запланированные формы промежуточной аттестации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ семестра** | **Формы промежуточной аттестации** | **Форма проведения** |
| 1 | Дифференцированный зачёт | Тестирование |

1.3. ОПИСАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

При сдаче дифференцированного зачёта по УД

предлагается тестовая работа.

Время выполнения: 40 минут.

Условия выполнения заданий:

- помещение: учебная аудитория

- оборудование: ручка, карандаш

**2. Комплект «Промежуточная аттестация»**

**2.1. Тестовая работа**

**1 ВАРИАНТ**

**Тестовая часть**

**1. Научная дисциплина, изучающая влияние пищи на живой организм**

А) физиология питания

Б) товароведение

В) организация предприятий общественного питания

**2.Сколько килокалорий содержит 1 грамм белка:**

А) 4 ккал

Б) 6.8 ккал

В)12 ккал

**3. Вещества, являющиеся строительным материалом для организма человека**

А) углеводы

Б) белки

В) жиры

**4. Дайте определение энергетической ценности пищи:**

А) Пища переваренная, всосавшаяся в кровь и использованная для восстановления энергии

Б) Распределение пищи в течение дня по времени, калорийности и объему.

В) Количество скрытой энергии, заключенной пище

**5. Метод определения качества продуктов на основе анализа органов чувств**

А) экспертный

Б) органолептический

В) социологический

**6.Физический процесс происходящий при хранения продуктов**

А) увлажнение и высыхание

Б) плесневение, гниение

В) вред наносимый грызунами, насекомыми

**7. Из пшеницы вырабатывают**

А) толокно

Б) манную крупу

В) геркулес

**8. К группе тыквенных овощей относятся:**

А) укроп

Б) шпинат

В) арбуз

**9. Апельсин относится к…**

А) тропическим плодам

Б) субтропическим плодам

В) экзотическим плодам

**10. К субпродуктам 1 категории относятся :**

 А) желудок

Б) печень

В) хвост

**11.Ценный питательный продукт, содержит углеводы и белки**

А) икра

Б) мясо

В) рыба

**12. Двустворчатым моллюскам относятся:**

А) раки

Б) осьминоги

В) устрицы, мидии

**13.Мясо, выдержанное в естественных условиях не менее 6 час.**

А) остывшее.

Б) мороженное

В)  парное

**14.Мясо крупного рогатого скота возрастом от 3 месяцев до трех лет**

А) мясо молодняка

Б) телятина

В) говядина.

**15. Высококачественный жир, производимый на основе растительных масел и животных жиров с добавлением различных компонентов.**

А) сливочное масло

Б) маргарин

В) говяжий жир

**16.Кисломолочный продукт, повышенной калорийностью, получаемый путем сквашивания сливок**

А) простокваша

Б) йогурт

В) сметана

**17. Молоко нагретое до нагретое до температуры 72-75°С, убивающей болезнетворные микробы, при этом происходит минимальное изменение качества продукта. Срок хранения до 4 суток.**

А) стерилизованное молоко

Б) пастеризованное молоко

В) топленое молоко

**18. Установите правильную последовательность  этапов приготовления макаронных изделий**

А) формовка

Б) подготовка сырья

В) приготовление теста

Г) упаковка

Д) сушка

**Дополнительная часть**

**19.Решить задачу.**  Определите энергетическую ценность 100 г пастеризованного молока, если в 100 г содержится 2.8г белка, 3.2г жира, 4.7г углеводов

**20. Какова роль жиров в жизнедеятельности человека?**

**2 Вариант**

**Тестовая часть**

**1. Найдите орган, который не относится к пищеварительной системе:**

А)ротовая полость, слюнные железы, пищевод, желудок

Б) щитовидная железа, вилочковая железа, гипофиз, мозжечок

В)желчный пузырь, поджелудочная железа, печень, желудок

**2.От каких факторов зависит обмен веществ:**

А) пол, возраст, масса тела, коэффициент физической активности

Б) имени, места проживания, среды обитания

В) структуры пищи, вегетарианства, белкового и жирового обмена веществ

**3. В связи с процессами роста потребность в  витаминах:**

А) уменьшается

Б) увеличивается

В) никак не изменяется

**4.Микробиологический процесс, происходящий при хранении товара**

А) плесневение, гниение, брожение

Б) увлажнение и высыхание

В) вред наносимый грызунами, насекомыми

**5. Метод определения качества продуктов на основе сбора и анализа мнений ее потребителей**

А) экспертный

Б) органолептический

В) социологический

**6. По какому признаку делятся макаронные изделия**

А) по виду

Б) по форме

В) по размеру

**7. К группе томатных овощей относят**

А) перец

Б) патиссоны

В) тыква

**8. Какие пищевые вещества обуславливают аромат и приятный вкус бульона**

А) витамины

Б) углеводы

В) экстрактивные вещества

**9. Какие пищевые вещества обуславливают вяжущий и терпкий вкус.**

А) дубильные вещества

Б) органические кислоты

В) ароматические вещества

**10. Продукт, который обладает лечебными свойствами, укрепляет нервную систему, улучшает работу кишечника.**

А) сахар

Б) фрукты

В) мёд

**11. Кисломолочный  диетический продукт**

А) йогурт

В) сметана

Б) сливки

**12. Высушенная смесь яйца**

А) омлет

Б) яичный порошок

В) меланж

**13. Какую крупу получают из ячменя**

А) манную

Б) пшеничную

В) перловую

**14. Важные составные части муки**

А) углеводы

Б) крахмал и белки

В) витамины

**15. К трубчатым макаронным изделиям относятся:**

А) спагетти

Б) рожки

В) ракушки

**16.Мясной полуфабрикат, состоящий из куска мяса правильной формы толщиной 20-30 мм по 125г.**

А) бифштекс

Б) бефстроганов

В) шашлык

**17. Молоко получают путём нагрева его до 120 - 140°С, при такой температуре погибают все микробы и частично полезные для организма вещества. Срок хранения– до четырёх месяцев.**

А) топленое молоко

Б) пастеризованное молоко

В) стерилизованное молоко

**18. Установите правильную последовательность  этапов обработки молока**

А) гомогенизируют

Б) подвергают к проверке

В) очищают

Г) нормализуют

Д) охлаждают и реализуют

Ж) Тепловая обработка.( пастеризация, стерилизация…)

**Дополнительная часть**

**19.Решить задачу**.  Определите энергетическую ценность 100 г масла сливочного, если в 100 г содержится 0,5г белка, 82,5г жира, 0,8г углеводов.

**20. Какова роль белков в жизнедеятельности человека?**

* 1. **Критерии оценивания выполнения теоретического задания**

|  |  |
| --- | --- |
| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка |
| 90 – 100 % (20-18) | отлично |
| 80 - 89 % (18-16) | хорошо |
| 70 - 79 % (15-14) | удовлетворительно |
| < 70 % (13) | неудовлетворительно |
|  |  |