

Общество с ограниченной ответственностью
«Национальный центр развития дополнительного образования»

117556, г. Москва, ул. Фруктовая, д.7, к.1, комната 12,
тел. +7 (499) 288 00 36, e-mail: info@ncrdo.ru, веб-сайт: www.ncrdo.ru

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

На Педагогическом совете

Протокол от _____ 202__ г. № _____

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 101 от «22» сентября 2021г

Генеральный директор ООО «НЦРДО»

Зотов А.И.

М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

«Основы рационального питания»

Общая трудоемкость
200 академических часов

Форма обучения
Заочная

Москва, 2021

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года № 353н).

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления медико-биологического обеспечения спортивной подготовки в рамках имеющейся квалификации.

В процессе освоения программы обучающийся совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата):

Код	Наименование компетенции
ОПК-6	Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

По итогам освоения программы обучающийся должен

знать:

- основы рационального питания;
- физиологию питания;
- особенности организации рационального питания детей в образовательных учреждениях;

уметь:

- характеризовать основы рационального питания и физиологию питания;
- оценивать особенности организации рационального питания детей в образовательных учреждениях.

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Реализация фитнес-услуг)	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу	A/01.6	Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 200 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудое мкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промеж уточно й и итогово й аттеста ции (ДЗ, З) ¹
			Лекци и	Тести рован ие	Практиче ски е заняти я	
Модуль 1. Теоретические аспекты рационального питания						
1	Основы рационального питания	8	6	2	0	3
2	Органолептические показатели блюд	8	6	2	0	
3	Питание различных групп населения	9	5	2	2	
Модуль 2. Основы рационального питания. Физиология питания						
4	Характеристика групп веществ, входящих в состав пищевых продуктов	72	40	16	16	3
5	Характеристика диет. Лечебно-диетическое питание	15	10	2	3	
6	Гигиенические требования к организации рационального питания и методы определения потребности организма в пищевых веществах и энергии	12	5	5	2	
7	Гигиеническая оценка адекватности индивидуального питания. Методы оценки адекватности питания и пищевого статуса	9	5	2	2	
Модуль 3. Организация рационального питания детей в образовательных учреждениях						
8	Рациональное питание детей	14	10	2	2	3
9	Принципы рационального и сбалансированного питания детей	9	5	2	2	

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

10	Питание детей с аллергическими заболеваниями	9	5	2	2	
11	Особенности организации питания в санаторных детских учреждениях детей с туберкулезной интоксикацией	9	5	2	2	
12	Технологические карты, рецептуры, технология приготовления продукции для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях	20	15	2	3	
Итоговая аттестация		6				Итоговое тестирование
ИТОГО		200				

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Модуль 1. Теоретические аспекты рационального питания	25	1-3
2	Модуль 2. Основы рационального питания. Физиология питания	108	3-6
3	Модуль 3. Организация рационального питания детей в образовательных учреждениях	61	7-9
	Итоговая аттестация	6	9

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Модуль 1. Теоретические аспекты рационального питания		
Тема 1. Основы рационального питания	Лекция/6 часов	Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы. Рекомендации для оптимальной организации питания. Рациональное питание. Витамины и минеральные вещества
	Тестирование /2 часа	
Тема 2. Органолептические показатели блюд	Лекция/6 часов	Органолептические показатели блюд (Часть 1). Органолептические показатели блюд (Часть 2)
	Тестирование /2 часа	
Тема 3. Питание различных групп населения	Лекция/5 часов	Питание беременных и кормящих женщин (Часть 1). Питание беременных и кормящих женщин (Часть 2). Консультирование людей пожилого возраста. Консультирование родителей по детской диетологии
	Практическое занятие 3 /2 часа	Выполните задания:

		1. На диагностике установлено, что у беременной женщины дефицит витаминов группы В. Ваши действия? Признаками дефицита каких веществ являются воспаление в углах рта, болезненные трещины в углах рта или двухсторонние рубцы, изъязвления в углах рта беременной женщины? Что бы вы посоветовали? Вам нужно купить творог для меню беременной женщины. Вы пришли в магазин и видите несколько различных упаковок творога. Как Вы будете выбирать этот продукт, на что обратите внимание, прежде чем попытаетесь его приобрести? 2. Рассчитайте с помощью программы «Нутритест» дефициты и избытки по макронутриентам. Сравните полученные данные с нормативами для вашего возраста и возраста вашего ребёнка, используя таблицы.
	Тестирование /2 часа	
Модуль 2. Основы рационального питания. Физиология питания		
Тема 4. Характеристика групп веществ, входящих в состав пищевых продуктов	Лекция/40 часов	Характеристика групп веществ, входящих в состав пищевых продуктов. Основные принципы
	Практическое занятие 4 /16 часов	Выполните задание: Используя программу НИИ питания РАМН «Оценка питания человека» НУТРИТЕСТ-ИП, определите свой пищевой статус по 19 нутриентам. Составить диаграмму «Оценка питания».
	Тестирование /16 часов	
Тема 5. Характеристика диет. Лечебно-диетическое питание	Лекция/10 часов	Понятие «диета». Виды и описание популярных диет. Лечебно-диетическое питание
	Практическое занятие 5 /3 часа	Выполните задание: Определите название диеты по характерным признакам.
	Тестирование /2 часа	
Тема 6. Гигиенические требования к организации рационального питания и методы определения потребности организма в пищевых веществах и энергии	Лекция/5 часов	Гигиенические требования к организации рационального питания и методы определения потребности организма в пищевых веществах и энергии. Основные принципы
	Практическое занятие 6 /2 часа	Выполните задание: Проведите среди своих близких и знакомых анкетирование по мониторингу питания (3 анкеты по мониторингу питания).
	Тестирование /5 часов	
Тема 7. Гигиеническая оценка адекватности индивидуального питания. Методы оценки адекватности питания и пищевого статуса	Лекция/5 часов	Гигиеническая оценка адекватности индивидуального питания. Методы оценки адекватности питания и пищевого статуса. Основные принципы
	Практическое занятие 7 /2 часа	Выполните задание: Рассчитайте и оцените калорийную квоту белков.
	Тестирование /2 часа	
Модуль 3. Организация рационального питания детей в образовательных учреждениях		

Тема 8. Рациональное питание детей	Лекция/10 часов	Рациональное питание детей (Часть 1). Рациональное питание детей (Часть 2)
	Практическое занятие 8 /2 часа	Выполните задания: Заполните (самостоятельно или с помощью родителей ребёнка) чек-лист питания ребёнка. Какой процент по дням от общего числа прошедших с даты начала заполнения чек-листа соответствовал рекомендациям по здоровому питанию детей?
	Тестирование /2 часа	
Тема 9. Принципы рационального и сбалансированного питания детей	Лекция/5 часов	Принципы рационального и сбалансированного питания детей (Часть 1). Принципы рационального и сбалансированного питания детей (Часть 2)
	Практическое занятие 9 /2 часа	Выполните задания: Заполните (самостоятельно или с помощью родителей ребёнка) чек-лист питания ребёнка, в соответствии с принципами рационального и сбалансированного питания детей. Какой процент по дням от общего числа прошедших с даты начала заполнения чек-листа соответствовал рекомендациям по здоровому питанию детей?
	Тестирование /2 часа	
Тема 10. Питание детей с аллергическими заболеваниями	Лекция/5 часов	Питание детей с аллергическими заболеваниями (Часть 1). Питание детей с аллергическими заболеваниями (Часть 2)
	Практическое занятие 10 /2 часа	Выполните задания: Заполните (самостоятельно или с помощью родителей ребёнка) чек-лист питания ребёнка, с целью профилактики аллергических заболеваний. Какой процент по дням от общего числа прошедших с даты начала заполнения чек-листа соответствовал рекомендациям по профилактическому питанию детей?
	Тестирование /2 часа	
Тема 11. Особенности организации питания в санаторных детских учреждениях детей с туберкулезной интоксикацией	Лекция/5 часов	Особенности организации питания в санаторных детских учреждениях детей с туберкулезной интоксикацией (Часть 1). Особенности организации питания в санаторных детских учреждениях детей с туберкулезной интоксикацией (Часть 2)
	Практическое занятие 11 /2 часа	Выполните задания: Заполните (самостоятельно или с помощью родителей ребёнка) чек-лист питания ребёнка. Какой процент по дням от общего числа прошедших с даты начала заполнения чек-листа соответствовал рекомендациям по профилактическому питанию ребёнка?
	Тестирование /2 часа	
Тема 12. Технологические карты, рецептуры, технология приготовления продукции для питания	Лекция/15 часов	Технологические карты, рецептуры, технологии для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Часть 1). Технологические карты, рецептуры, технологии

детей в дошкольных образовательных учреждениях		для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Часть 2)
	Практическое занятие 12 /3 часа	Выполните задание: Составьте (самостоятельно или с помощью родителей ребёнка) чек-лист (по дням) питания ребёнка в детской образовательной организации.
	Тестирование /2 часа	
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование /6 часов	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на прохождение промежуточной аттестации, входит в общую трудоемкость освоения разделов, дисциплин (модулей) и проводится в форме, указанной в учебном плане.

3.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права выдачи удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся разделов, дисциплин (модулей) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – от 50 до 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»
81-100	«зачтено»
61-80	«зачтено»
51-60	«зачтено»

50 и менее	«не зачтено»
------------	--------------

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;
- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;
- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;
- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

4.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

Список литературы и информационных источников

1. Волков, Н. И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей: методическое пособие: [12+] / Н. И. Волков, В. И. Олейников. – Москва: Спорт, 2016. – 100 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475390> (дата обращения: 20.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9907240-9-9. – Текст: электронный.
2. Ериков, В. М. Анатомо-физиологические особенности организма человека: учебное пособие: [16+] / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. А. Сидоренко; Рязанский государственный университет им. С. А. Есенина. – Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 317 с.: ил., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596059> (дата обращения: 20.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1511-5. – DOI 10.23681/596059. – Текст: электронный.
3. Избранные лекции по спортивной биохимии: учебное пособие / сост. О. Н. Кудря, Т. А. Линдт; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра медико-биологических основ физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский

- государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 132 с.: ил., табл., схем., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429348> (дата обращения: 20.10.2023). – Библиогр.: с. 128. – ISBN 978-5-91930-034-2. – Текст: электронный.
4. Канивец, И. А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: учебное пособие: [16+] / И. А. Канивец. – 2-е изд., стер. – Минск: РИПО, 2019. – 181 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463616> (дата обращения: 20.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-869-7. – Текст: электронный.
5. Карпова, Г. В. Общие принципы функционального питания и методов исследования свойств сырья продуктов питания: учебное пособие: в 2 частях / Г. В. Карпова, М. А. Студяникова. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2012. – Часть 1. – 226 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258838> (дата обращения: 20.10.2023). – Текст: электронный.
6. Корнеева, Т. А. Основы рационального питания: учебное пособие: [16+] / Т. А. Корнеева, Е. Э. Седова; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 72 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574780> (дата обращения: 20.10.2023). – Библиогр. с. 53. – ISBN 978-5-7782-3449-9. – Текст: электронный.
7. Кулиненков, О. С. Медицина спорта высших достижений / О. С. Кулиненков. – Москва: Спорт, 2016. – 321 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460860> (дата обращения: 20.10.2023). – Библиогр.: с. 307-314. – ISBN 978-5-9907239-6-2. – Текст: электронный.
8. Ляпин, В. А. Гигиеническая оценка питания: учебное пособие: [16+] / В. А. Ляпин, Т. Н. Соломка, Е. В. Коваленко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 126 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277202> (дата обращения: 20.10.2023). – Библиогр.: с. 71-72. – Текст: электронный.
9. Макарова, Г. А. Оптимизация построгогрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии): практическое пособие / Г. А. Макарова. – Москва: Спорт, 2017. – 161 с.: табл. – (Библиотечка спортивного врача и психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471226> (дата обращения: 20.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-88-6. – Текст: электронный.
10. Пискулин, А. А. Тренировка и питание спортсменов при подготовке к марш-броскам в условиях учебно-лагерных сборов: учебное пособие / А. А. Пискулин, Л. В. Сотникова; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 75 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272252> (дата обращения: 20.10.2023). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
11. Питание и обмен веществ. Сборник научных статей / ред. А. Г. Мойсеёнок. – Минск: Белорусская наука, 2008. – Выпуск 3. – 308 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86755> (дата обращения: 20.10.2023). – Текст: электронный.

12. Соколов, В. Г. Основы питания спортсмена: учебное пособие: [16+] / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2017. – 99 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477282> (дата обращения: 20.10.2023). – Библиогр.: с. 88. – ISBN 978-5-8158-1804-0. – Текст: электронный.
13. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие: [16+] / сост. И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [и др.]. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 109 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071> (дата обращения: 20.10.2023). – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	02.09.2022
2	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года № 353н)	1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы	20.10.2023

Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе повышения квалификации размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. В России разрешены к применению синтетические красители:_____.

Выберите один или несколько ответов:

1. индигокармин
2. тартразин
3. азорубин
4. алгоранд
5. электрозин

2.Какой режим питания желателен при заболеваниях пожилых и старых людей?

Выберите один ответ:

1. 3-разовый режим питания
2. 4-разовый режим питания
3. 5-разовый режим питания

3. Нейтральные жиры, наиболее концентрированный источник энергии в организме человека—_____.

Выберите один ответ:

1. Триглицериды
2. Стерины
3. Липиды

4. С возрастом чувствительность к запахам_____.

Выберите один ответ:

1. снижается
2. увеличивается

5. Как называется состояние организма на фоне конституциональных особенностей, сложившееся под воздействием фактического питания?

Выберите один ответ:

1. Пищевой статус
2. Рацион питания
3. Индивидуальный график

Микронутриенты липидной природы:_____.

Выберите один или несколько ответов:

1. омега-3
2. полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК)
3. фосфолипиды

4. гамма-линолевая кислота
5. фитостерины
6. пищевые волокна

7. По каким показателям оценивается режим питания?

Выберите один или несколько ответов:

1. Кратность приема пищи
2. Интервал между приемами
3. Процентное распределение калорийности рациона по приемам
4. Нет верного ответа

8. Жиры животного происхождения: _____.

Выберите один или несколько ответов:

1. масло коровье сливочное
2. жир куриный топленый для продуктов детского питания
3. медицинский жир рыбий очищенный для внутреннего применения из тресковых видов рыб
4. оливковое масло

9. К чему приводит дефицит витамина А?

Выберите один ответ:

1. Куриная слепота
2. Цинга
3. Рахит

10. Отметьте кондитерские изделия, обладающие более высокой пищевой ценностью: _____.

Выберите один или несколько ответов:

1. батончики на основе злаков, орехов и сухофруктов (типа «мюсли»)
2. конфеты
3. виды так называемой «снэковой» продукции – кукурузные хлопья, различные сухие завтраки

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задания:

Заполните (самостоятельно или с помощью родителей ребёнка) чек-лист питания ребёнка.

Какой процент по дням от общего числа прошедших с даты начала заполнения чек-листа соответствовал рекомендациям по здоровому питанию детей?

2. Выполните задания:

Заполните (самостоятельно или с помощью родителей ребёнка) чек-лист питания ребёнка, в соответствии с принципами рационального и сбалансированного питания детей.

Какой процент по дням от общего числа прошедших с даты начала заполнения чек-листа соответствовал рекомендациям по здоровому питанию детей?