

**Министерство здравоохранения Российской Федерации
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
Первый Московский государственный медицинский университет
имени И.М.Сеченова**

**ОРИГИНАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ КУРС ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ПОВЫШЕНИЮ МОТИВАЦИИ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ БЛЮД,
ОТВЕЧАЮЩИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА,
ШКОЛЬНИКОВ, УЧИТЫВАЮЩЕЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

МОСКВА 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Актуальность и основание разработки	4
Цели цикла.....	4
Целевая аудитория	5
Продолжительность изучения цикла	5
Требования к начальной подготовке, необходимые для успешного усвоения цикла.....	5
Требования к материально-техническому обеспечению	5
Структура цикла.....	5
Содержание цикла.....	7
<u>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ</u> ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ У ШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ	
Модуль 1. Введение в программу цикл	7
Тема 1. Цели обучения и организация цикла	
Модуль 2. Основные принципы здорового питания	8
Тема 1. Теории здорового питания.....	
Тема 2. Функциональное питание как «диетология развития»	
Тема 3. Потребности организма в основных веществах и энергии	
Модуль 3. Основные пищевые вещества: что в пище главное.....	9
Тема 1. Белки, жиры и углеводы – триада основных пищевых веществ	
Тема 2. Жизненно-важные вещества в питании человека	
Тема 3. Основные формы нарушения питания – гипо-и гипервитаминозы	
Модуль 4. Правила составления рациона питания	10
Тема 1. Рациональный режим питания	
Тема 2. Пирамида здорового питания.....	
Тема 3. Как оценить правильность питания	
Модуль 5. Необходимые сведения о питании ребёнка в детском саду, школе и после .	13
Тема 1. Родителям – об организации питания в образовательных организациях	
Тема 2. Педагогам и воспитателям – об организации питания в образовательных организациях	
Тема 3. Рекомендации по приготовлению отдельных любимых блюд школьника	
Тема 4. Рекомендации школьникам по выбору блюд в образовательной организации .	
Тестовая аттестация	16
Контрольные вопросы.....	43
Сценарии.....	46.
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА	72
Основная литература	72

Оригинальный учебный курс, предназначенный для непрерывного развития области знаний несовершеннолетних в образовательных организациях, педагогов, родителей по повышению мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, создающим необходимое депо пищевых веществ, учитывающее индивидуальные особенности питания на основе разработанного и внедряемого 2-х недельного суточного рациона питания с учётом домашнего питания. Разработан сотрудниками кафедры гигиены детей и подростков педиатрического факультета ФГБУ ВО Первого МГМУ им. И.М. Сеченова. Рекомендован к использованию Департаментом образования г. Москвы для целей непрерывного образования, совершенствования и развития в области рационального питания несовершеннолетних в образовательных организациях, педагогов, воспитателей, работающих с несовершеннолетними в образовательных организациях, родителей.

Рецензенты:

Милушкина О.Ю. – доктор медицинских наук, заведующий кафедрой гигиены ФГБУ ВПО Российского национального исследовательского медицинского университета им. Н.И. Пирогова Минздрава России

Кузнецова Л.Ю. - кандидат медицинских наук, доцент кафедры экологии человека и окружающей среды ФГБУ ВО Первого МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России

Авторы

Кучма В.Р., Ямщикова Н.Л., Макарова А.Ю., Горелова Ж.Ю., Нарышкина Е.В.

Название

Оригинальный учебный курс по формированию знаний в области здорового питания и повышению мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма школьников, учитывающее индивидуальные особенности.

Год разработки

2016 г.

Актуальность и основание разработки

Актуальность разработки данной программы обусловлена тем, что в настоящее время повседневный рацион большинства россиян – это пища углеводно-жировая, с недостаточным количеством белка, дефицитом волокон, витаминов и микроэлементов.

Именно таким характером питания объясняется стремительный рост числа людей с избыточной массой тела и ожирением, основной причиной таких заболеваний, как сахарный диабет, атеросклероз, гипертоническая и ишемическая болезни сердца. Тесно связано с неправильным питанием и увеличение заболеваний щитовидной железы, железодефицитной анемии и аллергических реакций. Ситуацию может исправить только переход к правильному питанию и к здоровому образу жизни.

Для сохранения и укрепления здоровья детского населения особенно важно, чтобы питание было физиологически полноценным и сбалансированным, как в домашних условиях, так и в организованном коллективе, который посещает ребенок (Кучма В.Р., 2012, 2013; Горелова Ж.Ю., 2009, 2012, Тутельян В.А., 2012, 2013). Оценка питания детей и подростков в современных условиях, их пищевого поведения показывают, что ряд продуктов, блюд и кулинарных изделий, которые предлагаются в школьном меню не отвечают вкусовым предпочтениям учащихся (не нравятся, не едят или съедают не полностью), отсутствует преемственность домашнего и школьного питания. Это определяет необходимость обучения родителей, детей, учителей правильному формированию современных принципов и навыков здорового питания, учитывать пищевые предпочтения школьников, способствовать обучению использованию «школьно-семейного меню».

Цели оригинального учебного курса:

Основная цель:

К концу прохождения цикла обучения родители, дети, педагогидолжны приобрести знания, практические навыки и отношение по применению методов и умений по формированию практикоориентированной компетенции в области здорового питания.

Конкретные цели:

- 1. Знать** основные принципы здорового питания, основные пищевые вещества и их значение;
- 2. Знать** эссенциальные (жизненно-необходимые) вещества – витамины, макро и микроэлементы и их значение.
- 2. Знать** и формы нарушения питания **уметь оценивать** значение некоторых жалоб в диагностике и профилактике гипо- и гипервитаминозов;
- 3. Уметь** осуществлять выбор рациона питания в соответствии с принципами здорового питания и пирамидой питания;
- 4. Знать** основные принципы организации питания;
- 5. Уметь** планировать рацион питания;
- 6. Знать** особенности организации питания в коллективах у детей и подростков.
- 7. Уметь** осуществлять выбор блюд в условиях организованного питания;

8. Уметь использовать полученные знания для приготовления любимых блюд с учётом принципов здорового питания.

9. Уметь готовить предложения к формулированию принципов профилактики нарушений питания.

10. Признание важности приобретения профессиональных компетенций по повышению мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, создающим необходимое депо пищевых веществ, учитывающее индивидуальные особенности питания.

Целевая аудитория

Цикл предназначен для педагогов, воспитателей, родителей и несовершеннолетних в образовательных организациях.

Продолжительность изучения курса

Продолжительность изучения курса 36 часов/ 36 кредитов.

Требования к материально-техническому обеспечению

Со стороны кафедр, проводящих обучение:

- Учебными помещениями
- лекционной аудиторией
- **рабочее место преподавателя** должно быть оснащено:
 - демонстрационной техникой (передвижными и/или стационарными досками, проекторами, системой мультимедиа);
 - методическими материалами к образовательному циклу.

Рабочее место обучающегося должно быть оснащено:

- Методическими материалами по циклу;
- Канцелярскими принадлежностями: бумага для письма А4, блокноты, тетради 48 листов, ручки, карандаши, стирательные резинки, миллиметровая бумага, точилки с контейнером, корректоры, фломастеры и т.п.
 - кадры: преподаватели, прошедшие подготовку по организации и методике преподавания в области знаний о рациональном и здоровом питании.

Структура оригинального учебного курса

ВВЕДЕНИЕ

Целью современного медицинского образования является достижение профессиональной компетенции.

Медицинское образование имеет 3 взаимосвязанных аспекта: теоретическое знание, практические навыки и личное отношение специалиста. В соответствии с структурой компетенции содержание учебного курса структурировано на три категории – знание, практические навыки и отношение. *Знание* относится к «познавательной области». *Навыки* отражают способность специалиста фактически применять конкретное знание и продемонстрировать его в своей каждодневной работе. *Отношение* относится к эмоциональной области и включает ценности специалиста, его мировоззрение, убеждения и эмоции, которые могут повлиять на осуществление образования в области здорового питания здоровья детей и подростков.

Учебная программа построена на основе достижения обучающимися учебных целей. Под целью обучения понимается приобретение к концу прохождения данного курса компетенции - необходимых знаний, умений и навыков по углублению теоретических знаний и практических умений в области совершенствования знаний в области здорового питания.

К данному циклу разработан набор слайд-презентаций по основным темам. Для закрепления знаний и отработки практических навыков в программу разработаны и включены интерактивные методы обучения – ролевые игры.

Цикл построен по модульному принципу на основе компетентностного подхода. Каждый модуль структурирован на темы. Всего в курсе 5 модулей и 14 тем и тесты итоговой аттестации. Темы также построены по модульному принципу (учебно-тематический модуль) с использованием компетентностного подхода, т.е. направлены на достижение обучающимися умений.

Перечень модулей и тем:

Модуль 1. Введение в оригинальный учебный курс

Тема 1. Цели и организация обучения.

Модуль 2. Основные принципы здорового питания

Тема 1. Теории здорового питания.

Тема 2. Функциональное питание как «диетология развития».

Тема 3. Потребности организма в основных веществах и энергии

Модуль 3. Основные пищевые вещества: что в пище главное

Тема 1. Белки, жиры и углеводы – триада основных пищевых веществ.

Тема 2. Жизненно-важные вещества в питании человека.

Тема 3. Основные формы нарушения питания – гипо-и гипервитаминозы.

Модуль 4. Правила составления рациона питания

Тема 1. Рациональный режим питания.

Тема 2. Пирамида здорового питания.

Тема 3. Как оценить правильность рациона питания.

Модуль 5. Необходимые сведения о питании ребёнка в детском саду, школе и после

Тема 1. Родителям – об организации питания в образовательных организациях.

Тема 2. Педагогам и воспитателям – об организации питания в образовательных организациях.

Тема 3. Рекомендации по приготовлению отдельных любимых блюд школьника.

Тема 4. Рекомендации школьникам по выбору блюд в образовательной организации.

Итоговая аттестация

Содержание оригинального учебного курса

Модуль 1. Введение в цикл усовершенствования

Конкретные цели:

1. **Знать** цели и организацию образовательного цикла «Формирование знаний в области здорового питания и повышению мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, школьников, учитывающее индивидуальные особенности».
2. **Признание важности** приобретения профессиональных компетенций по повышению мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, создающим необходимое депо пищевых веществ, учитывающее индивидуальные особенности питания.

Тема 1. Цели и организация обучения

Знание

Современные знания в области питания детей и подростков в соответствии с их физиологическими и индивидуальными потребностями сертификационного цикла, рациональная модификация пищевых привычек в соответствии с принципами здорового питания для несовершеннолетних обучающихся, педагогов, воспитателей и родителей образовательного цикла «Формирование знаний в области здорового питания и повышению мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, школьников, учитывающее индивидуальные особенности». Основные цели программы. Организация данного цикла обучения. Материалы, используемые при обучении. Как пользоваться методическими пособиями для обучающихся, педагогов, воспитателей, родителей. Контрольные задания. Сюжетно-ролевые игры. Текущий контроль и итоговая аттестация.

Отношение

Понимание важности приобретения педагогами, воспитателями, родителями и несовершеннолетними в образовательных организациях компетенции по повышению мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, создающим необходимое депо пищевых веществ, учитывающее индивидуальные особенности питания.

Модуль 2. Основные принципы здорового питания

Компетенции, которые должен приобрести специалист после изучения модуля:

1. **Знать** основные принципы здорового питания в соответствии с нутриционными потребностями детей и подростков в разные возрастные периоды.
2. **Признание важности** приобретения профессиональных компетенций в области принципов здорового питания в соответствии с нутриционными потребностями детей и подростков в разные возрастные периоды, используемых в практике осуществления обучения и воспитания педагогами, воспитателями, родителями и несовершеннолетними в образовательных организациях.

Тема 1. Теории здорового питания.

Знание

Основные постулаты и следствия теорий здорового питания. Схема потоков веществ. Кишечная микрофлора и её основные функции, понятие кишечной биоты. Альтернативные теории питания. Основные направления альтернативного питания: достоинства и недостатки. Основные принципы здорового питания. Питание – фактор образа жизни, способствующий здоровью и предупреждению болезни.

Практические навыки

Уметь использовать необходимые знания о теориях здорового питания в своей профессиональной деятельности. Определять направления питания с целью рационализации пищевых привычек и предвидеть возможные последствия нерационального питания, определять направления профилактики путём повышения знаний обучающихся о здоровом питании.

Отношение

Признание важности приобретения педагогами, воспитателями, родителями и несовершеннолетними в образовательных организациях компетенции по основным постулатам и следствиям теорий здорового питания.

Тема 2. Функциональное питание как «диетология развития».

Знание

Понятие функционального питания. Пребиотики: их значение и источники. Функциональные вещества пищи. Принципы включения постулатов функционального питания в рационы образовательных организаций и домашнее питание.

Практические навыки

Уметь использовать необходимые знания о функциональном питании в своей профессиональной деятельности. Определять направления питания с целью обеспечения функциональных свойств пищи как факторе роста и развития обучающихся, формировать пищевые привычки обучающихся в соответствии с принципами рационального и функционального питания.

Отношение

Признание важности приобретения педагогами, воспитателями, родителями и несовершеннолетними в образовательных организациях компетенции о функциональном питании как диетологии развития.

Тема 3. Потребности организма в основных веществах и энергии

Знание

Анатомо-физиологические особенности организма в детском возрасте и потребности питания. Роль питания в формировании здоровья человека. Особенности питания детей раннего, дошкольного и старшего возраста в соответствии с их потребностями.

Практические навыки

Уметь ориентироваться в нормативных показателях потребностей организма в основных веществах и энергии. Использовать необходимые знания об анатомо-физиологических особенностях организма в своей профессиональной деятельности. Формировать пищевые привычки обучающихся в соответствии с ролью питания в формировании здоровья.

Отношение

Признание важности приобретения педагогами, воспитателями, родителями и несовершеннолетними в образовательных организациях компетенции о потребностях организма в основных пищевых веществах и энергии.

Модуль 3. Основные пищевые вещества: что в пище главное

Компетенции, которые должен приобрести специалист после изучения модуля:

1. **Знать** основные пищевые вещества и их роль для организма человека.
2. **Признание важности** приобретения профессиональных компетенций по пониманию роли пищевых веществ и современных представлений об их обеспечении организма детей и подростков в разные возрастные периоды, используемой в практике осуществления обучения и воспитания педагогами, воспитателями, родителями и несовершеннолетними в образовательных организациях.

Тема 1. Белки, жиры и углеводы – триада основных пищевых веществ.

Знание

Питание и здоровье. Роль белков, жиров и углеводов для обеспечения развития ребёнка. Последствия несоответствия рациона по содержанию основных пищевых веществ.

Практические навыки

Уметь использовать необходимые знания о теориях здорового питания в своей профессиональной деятельности. Включать рекомендации по предупреждению заболеваний, связанных с дисбалансом питания по основным пищевым веществам в процесс воспитания и образования с целью оптимизации питания.

Отношение

Признание важности приобретения педагогами, воспитателями, родителями и несовершеннолетними в образовательных организациях компетенции об основных пищевых веществах.

Тема 2. Жизненно-важные вещества в питании человека.

Знание

Пищевые и вкусовые вещества. Физиологические нормы питания. Значение минеральных веществ для обеспечения развития ребёнка. Последствия несоответствия рациона по содержанию основных минеральных веществ.

Практические навыки

Уметь использовать необходимые знания о жизненно-важных веществах в питании человека в своей профессиональной деятельности. Включать рекомендации предупреждению заболеваний, связанных с дисбалансом питания микро- и макроэлементам в процесс воспитания и образования с целью оптимизации питания.

Отношение

Признание важности приобретения педагогами, воспитателями, родителями и несовершеннолетними в образовательных организациях компетенции о жизненно-важных веществах в питании человека.

Тема 3. Основные формы нарушения питания – гипо-и гипервитаминозы.

Знание

Витамины и их значение для обеспечения развития ребёнка. Гиповитаминозы: причины, последствия. Гипервитаминозы: причины, последствия. Профилактика форм нарушений питания.

Практические навыки

Уметь использовать необходимые знания о витаминах в питании человека в своей профессиональной деятельности. Включать рекомендации предупреждению заболеваний, связанных с дисбалансом витаминов в процесс воспитания и образования с целью оптимизации питания.

Отношение

Признание важности приобретения педагогами, воспитателями, родителями и несовершеннолетними в образовательных организациях компетенции об основных формах нарушения питания.

Модуль 4. Правила составления рациона питания

Компетенции, которые должен приобрести специалист после изучения модуля:

1. **Знать** правила составления рациона питания.
2. **Признание важности** приобретения профессиональных компетенций по пониманию роли рациона питания для организма детей и подростков в разные возрастные периоды, используемых в образовательных организациях при обучения несовершеннолетних.

Тема 1. Рациональный режим питания.

Знание

Функции питания. Рациональный режим питания для обеспечения развития ребёнка. Принципы соответствия, равновесия, соблюдения правильного режима в практике образовательной организации. Профилактика нарушений режима питания у детей и подростков.

Практические навыки

Уметь использовать необходимые знания о рациональном режиме питания в своей профессиональной деятельности. Включать рекомендации предупреждению последствий, связанных с неправильным режимом питания в процесс воспитания и образования с целью оптимизации питания.

Отношение

Признание важности приобретения педагогами, воспитателями, родителями и несовершеннолетними в образовательных организациях компетенции о рациональном режиме питания.

Тема 2. Пирамида здорового питания.

Знание

Принципы рационального сбалансированного питания. Государственная политика в области здорового питания. Принципы здорового питания через пирамиду питания. Продукты – источники веществ, необходимых для ежедневного включения в рационы питания.

Практические навыки

Уметь использовать необходимые знания о пирамиде здорового в своей профессиональной деятельности. Включать рекомендации о принципах здорового питания в процесс воспитания и образования с целью формирования здоровых пищевых привычек обучающихся.

Отношение

Признание важности приобретения педагогами, воспитателями, родителями и несовершеннолетними в образовательных организациях компетенции о пирамиде здорового питания.

Тема 3. Как оценить правильность рациона питания.

Знание

Формы и методы контроля за питанием детей и подростков в организованных коллективах. Методы изучения рационов питания. Необходимые условия организации питания на пищеблоке детских образовательных учреждений.

Практические навыки

Уметь проводить гигиеническую оценку питания детей и подростков. Изучать питание организованных коллективов.

Отношение

Признание важности приобретения педагогами, воспитателями, родителями и несовершеннолетними в образовательных организациях компетенции по оценке правильности рациона питания.

Модуль 5. Необходимые сведения о питании ребёнка в детском саду, школе и после
Компетенции, которые должен приобрести специалист после изучения модуля:

1. **Знать** особенности питания и задачи организации питания детей в организованных коллективах.
2. **Признание важности** приобретения профессиональных компетенций по пониманию роли организованного питания для детей и подростков в формировании правильного пищевого поведения.

Тема 1. Родителям – об организации питания в образовательных организациях.

Знание

Гигиена питания ребёнка. Что должны знать родители и рациональном режиме питания для обеспечения развития ребёнка. Режим питания школьника в ОО. Распределение калорийности питания по приёмам пищи. Воспитание навыков питания. Обязанности учителей, родителей, медицинских работников при организации питания детей и подростков. Требования к рациону питания. Организация питания «школьно-семейное меню».

Практические навыки

Уметь использовать необходимые знания об организации питания в образовательных организациях для обеспечения оптимального питания ребёнка.

Отношение

Признание важности приобретения педагогами, воспитателями, родителями в образовательных организациях компетенции о правильной организации питания.

Тема 2. Педагогам и воспитателям – об организации питания в образовательных организациях.

Знание

Правила составления рациона питания для детей и исходы несоблюдения этих правил. Физиологически обусловленные требования к питанию детей раннего и дошкольного возрастов. Принципы удовлетворения потребностей питания в соответствии с плотностью и биологической ценностью продукта. Что должны знать воспитатели и родители об организации питания дошкольника в ОО. Требования к организации питания в ОО. Организация питания «школьно-семейное меню».

Практические навыки

Уметь использовать необходимые знания об организации питания в образовательных организациях для обеспечения оптимального питания дошкольника.

Отношение

Признание важности приобретения педагогами, воспитателями, родителями в образовательных организациях компетенции об организации питания в образовательных организациях.

Тема 3. Рекомендации по приготовлению отдельных любимых блюд школьника.

Знание

Тенденции в питании детей и подростков в современных условиях. Польза здорового питания и его организация. Особенности питания детей в коллективах. Рекомендации по приготовлению отдельных блюд школьника. Варианты «школьно-семейного меню». Преимственность домашнего питания.

Практические навыки

Уметь проводить составление и приготовление блюд «школьно-семейное меню», разработанного с учетом физиологических потребностей и индивидуальных особенностей ребёнка.

Отношение

Признание важности приобретения педагогами, воспитателями, родителями в образовательных организациях компетенции по оценке приготовлению отдельных блюд из «школьно-семейное меню», разработанного с учетом физиологических потребностей и индивидуальных особенностей детей.

Тема 4. Рекомендации школьникам по выбору блюд в образовательной организации.

Знание

Правильное питание: польза продуктов, роль питания, правила питания, правила поведения за столом. Правила здорового питания в действии: сюжетно-ролевая игра. Последствия неправильного питания. Рекомендации выбору блюд учащимся в образовательной организации и местах общественного питания. Варианты правильной замены блюд.

Практические навыки

Уметь осуществлять выбор блюд в соответствии с принципами здорового питания на основе сформированной мотивации по выбору здоровой пищи.

Отношение

Признание важности приобретения учащимися образовательных организациях компетенции по мотивации к выбору блюд, руководствуясь принципами здорового питания, учитывая физиологические потребности и индивидуальных особенностей организма с целью профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

Организация учебного процесса

Учебный процесс может быть организован в очной форме, дистанционной форме (вебинар), возможен прерывистый цикл обучения.

Для эффективного освоения содержания учебной программы разработаны:

- учебный план;
- учебно-тематический план;
- методические рекомендации для преподавателя;
- методические рекомендации для учащихся;
- методические рекомендации для воспитателей и родителей;
- методические рекомендации для родителей школьников;
- обучающий ресурс (слайд-лекции, библиография, Интернет-ресурсы)
- контрольные задания (база тестовых заданий, сюжетно-ролевые игры, контрольные вопросы, сценарии для обучающихся несовершеннолетних, сценарии для обучающихся взрослых)

В соответствии с методическим руководством по изучению цикла педагоги, воспитателей, родителей и несовершеннолетних в образовательных организациях самостоятельно изучают теоретический учебный материал, отвечают на контрольные вопросы, проводят само тестирование, что позволяет основную часть учебного времени уделить освоению умениям и практическим навыкам в форме сюжетно-ролевых игр.

В процессе учебы каждый слушатель имеет возможность в интерактивной форме приобрести знания и умения по вопросам правильного питания детей и подростков.

К каждому практическому занятию разработаны подробные сценарии.

Проводится текущий и итоговый контроль.

Методы текущего контроля: тестирование, оценка работы в группе преподавателем, оценка выполнения заданий.

Методы итогового контроля: тестирование, использование полученных знаний.

Методика оценки качества обучения: вне зависимости от методов контроля применяется рейтинговый метод – специальные шкалы оценки.

Оценка качества преподавания курса:

- анкетирование;
- % «хороших» и «отличных» оценок или баллов по рейтинговой шкале

Слушатель считается успешно закончившим обучение, если он:

- изучил теоретический материал и подтвердил полученные знания положительными результатами тестирования;

- участвовал во всех запланированных лекционных и практических занятиях и получил положительную оценку;

- получил положительные оценки за выполнение контрольных заданий;

Документ, удостоверяющий успешное прохождение цикла:

- удостоверение установленного государственного образца о повышении квалификации – свидетельство о прохождении повышения квалификации.

Преподаватель вправе по своему усмотрению вносить изменения в организацию процесса обучения, регламентированные данной учебной программой, но не более чем на 10-15%.

Контрольные задания

Тесты

Раздел дисциплины (тема): **Основные принципы здорового питания. Основные пищевые вещества – белки, жиры, углеводы: их роль и значение для организма человека.**

Вид оценочного средства: *Тестовые задания:*

Оценочное средство	Эталон ответа	Уровень применения*
<p>1. С чем связан повышенные расход энергии и необходимость в потреблении пищевых веществ в организме ребёнка школьного возраста:</p> <p>А) повышенные умственные нагрузки Б) пониженные умственные нагрузки В) повышенные физические нагрузки Г) пониженные физические нагрузки Д) повышенная умственная и физическая нагрузки</p>	<p>Д) повышенная умственная и физическая нагрузки</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>2. Разделение потребностей в энергии и пищевых веществах в зависимости от пола начинается</p> <p>А) с 7 лет Б) с 11 лет В) с 14 лет Г) с 18 лет</p>	<p>Б) с 11 лет</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>3. К продуктам, являющимся важнейшими источниками белка, относятся:</p> <p>А) Картофель Б) Бананы В) Мясо Г) Фрукты Д) Сливочное масло</p>	<p>В) Мясо</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>

<p>4. К основным принципам правильного питания относятся:</p> <p>А) адекватноэнерготратам учащегося в течение дня; с соблюдением режима питания; разнообразным; вызывать положительные эмоции</p> <p>Б) обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами;</p> <p>В) регулярное</p> <p>Г) безопасное;</p> <p>Д) улучшенное</p>	<p>А) адекватноэнерготрат ам учащегося в течение дня; с соблюдением режима питания; разнообразным; вызывать положительные эмоции</p> <p>Б) обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами;</p> <p>В) регулярное</p> <p>Г) безопасное;</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>5. К основным принципам правильного питания относятся:</p> <p>А) адекватноэнерготратам учащегося в течение дня;</p> <p>Б) осуществляется только по меню-раскладам</p> <p>В) соблюдается правильный режима питания;</p> <p>Г) разнообразное;</p> <p>Д) вызывает положительные эмоции</p>	<p>А) адекватноэнерготрат ам учащегося в течение дня;</p> <p>В) соблюдается правильный режима питания;</p> <p>Г)разнообразное;</p> <p>Д) вызывает положительные эмоции</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>6. Рекомендуемая величина среднесуточного потребления белка для учащихся школ составляет:</p> <p>А) 50 г/сутки</p> <p>Б) не менее 77-90 г/сутки</p> <p>В) не менее 60 г/сутки</p> <p>Г) 100 г/сутки</p>	<p>Б) не менее 77-90 г/сутки</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>7. Рациональное построение белкового питания должно предусматривать:</p> <p>А) Поступление достаточных количеств белка с высокой биологической ценностью только во время обеда</p> <p>Б) Ежедневное поступление бобов и орехов</p> <p>В) Поступление достаточных количеств белка с высокой биологической ценностью во время каждого приема пищи</p> <p>Г) Ежедневный прием 200 г рыбы</p>	<p>В) Поступление достаточных количеств белка с высокой биологической ценностью во время каждого приема пищи</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>8. Правильное питание детей имеет важное значение в связи с тем, что:</p> <p>А) продолжается формирование основных систем организма (опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, дыхательной,</p>	<p>А) продолжается формирование основных систем организма (опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, сердечно-</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>

<p>иммунной) Б) заканчивается формирование основных систем организма В) Недостаточное питание может стать причиной серьезных отклонений в состоянии здоровья Г) Установлена связь фактора питания в развитии только ожирения</p>	<p>сосудистой системы, дыхательной, иммунной) В) Недостаточное питание может стать причиной серьезных отклонений в состоянии здоровья</p>	
<p>9. Растущий организм школьника нуждается: А) достаточное по количеству питание Б) качественно полноценное питание В) в необходимом поступлении основных пищевых веществ – белков, жиров, углеводов Г) в необходимом поступлении основных пищевых веществ – белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов Д) включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ – молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна.</p>	<p>А) достаточное по количеству питание Б) качественно полноценное питание Г) в необходимом поступлении основных пищевых веществ – белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов Д) включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ – молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна.</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>10. Потребность в пищевых веществах в среднем школьном возрасте (11-12 лет), по сравнению с младшим школьным возрастом (7-10 лет): А) увеличивается Б) уменьшается В) Не изменяется Г) увеличивается потребление только белка и витаминов</p>	<p>А) увеличивается</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>11. Овощи и плоды в питании человека являются источниками А) белков, жиров, углеводов Б) углеводов, пищевых волокон, витаминов В) белков, пищевых волокон, витаминов</p>	<p>Б) углеводов, пищевых волокон, витаминов</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>

<p>12. В понятие "режим питания" входит</p> <p>А) кратность приемов пищи</p> <p>Б) интервалы между приемами пищи</p> <p>В) распределение энергетической ценности по приемам пищи</p> <p>Г) характер потребляемых за неделю продуктов</p>	<p>А) кратность приемов пищи</p> <p>Б) интервалы между приемами пищи</p> <p>В) распределение энергетической ценности по приемам пищи</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>13. К функциям белков относятся:</p> <p>А) материал для построения новых клеток и тканей</p> <p>Б) стимуляция роста и развития</p> <p>В) участвуют в сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям</p> <p>Г) источник незаменимых аминокислот</p>	<p>А) материал для построения новых клеток и тканей</p> <p>Б) стимуляция роста и развития</p> <p>В) участвуют в сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям</p> <p>Г) источник незаменимых аминокислот</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>14. Основными источниками белка являются:</p> <p>А) Молочные продукты</p> <p>Б) Мясо, рыба</p> <p>В) Цитрусовые</p> <p>Г) Бананы</p> <p>Д) Яйца</p>	<p>А) Молочные продукты</p> <p>Б) Мясо, рыба</p> <p>Д) Яйца</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>15. Главными источниками белка являются все перечисленные продукты, исключая:</p> <p>А) Рыбий жир</p> <p>Б) Мясо, рыба</p> <p>В) Яйца</p> <p>Г) Колбаса</p>	<p>А) Рыбий жир</p> <p>Г) колбаса</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>16. К ожирению приводят:</p> <p>А) только избыток белка</p> <p>Б) только недостаток белка</p> <p>В) как рацион с избыточным содержанием белка, так и дефицитный по белку рацион</p> <p>Г) дефицит двигательной активности</p>	<p>В) как рацион с избыточным содержанием белка, так и дефицитный по белку рацион</p> <p>Г) дефицит двигательной активности</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>17. Наиболее благоприятное соотношение в рационе человека между белками, жирами, углеводами</p> <p>А) 1 : 1:1</p> <p>Б) 1 : 1.5:3</p> <p>В) 1 : 1:4</p> <p>Г) 1 : 2:3</p> <p>Д) 1 : 4:1</p>	<p>В) 1 : 1:4</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>

18. Симптомы недостатка белка А) задержка роста организма Б) мраморность кожных покровов В) кровоточивость десен Г) понижение устойчивости к инфекциям Д) понижение темновой адаптации	А) задержка роста организма Г) понижение устойчивости к инфекциям	ТК, ПА,ГИА
19. Функциями жиров являются: А) Пластическая Б) Энергетическая В) источник полиненасыщенных жирных кислот Г) участвуют в синтезе необходимых для организма веществ (гормоны, витамины) Д) являются пищевым балластом, не несут положительной роли	А) Пластическая Б) Энергетическая В) источник полиненасыщенных жирных кислот Г) участвуют в синтезе необходимых для организма веществ (гормоны, витамины)	ТК, ПА,ГИА
20. Потребность в белке в питании должны покрываться за счёт: А) белков только животного происхождения Б) на 85% белков растительного происхождения В) белков животного и растительного происхождения Г) белки животного и растительного происхождения в любом соотношении	В) белков животного и растительного происхождения	ТК, ПА,ГИА
21. Растительные жиры от общего количества потребляемых жиров составляют: А) 20% Б) 23% В) 25% Г) 30%	Г) 30%	ТК, ПА,ГИА
22. В основном энергетическую функцию в организме выполняют А) витамины Б) углеводы В) белки Г) макроэлементы Д) микроэлементы	Б) углеводы	ТК, ПА,ГИА
23. Продуктами-источниками легкоусвояемого животного жира является: А) бараний жир Б) подсолнечное масло В) сливочное масло Г) рыбий жир в капсулах	В) сливочное масло	ТК, ПА,ГИА
24. Физиологическая потребность в пищевых веществах и энергии у детей и подростков	А). возраста; Б). пола;	ТК, ПА,ГИА

<p>дифференцируется в зависимости от:</p> <p>А). возраста;</p> <p>Б). пола;</p> <p>В). состояния здоровья;</p> <p>Г). характера деятельности;</p> <p>Д). социально-экономических особенностей региона.</p>	<p>В). состояния здоровья;</p> <p>Г). характера деятельности;</p>	
<p>25.Рациональное питание ребенка необходимо для:</p> <p>А). гармоничного морфо-функционального развития;</p> <p>Б). своевременного созревания морфологических структур и функций;</p> <p>В).соответствующего возрасту психомоторного и интеллектуального развития;</p> <p>Г). сохранения иммунитета и устойчивости к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды;</p> <p>Д). высокой физической и умственной работоспособности;</p> <p>Е). профилактики развития заболеваний.</p>	<p>А). гармоничного морфо-функционального развития;</p> <p>Б). своевременного созревания морфологических структур и функций;</p> <p>В).соответствующего возрасту психомоторного и интеллектуального развития;</p> <p>Г). сохранения иммунитета и устойчивости к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды;</p> <p>Д). высокой физической и умственной работоспособности;</p> <p>Е). профилактики развития заболеваний.</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>26. Правильный режим питания включает соблюдение:</p> <p>А). времени приема пищи;</p> <p>Б). интервалов между приемами пищи;</p> <p>В). кратности приема пищи в зависимости от возраста;</p> <p>Г). количественного и качественного состава приема пищи;</p> <p>условий приема пищи.</p>	<p>А). времени приема пищи;</p> <p>Б). интервалов между приемами пищи;</p> <p>В). кратности приема пищи в зависимости от возраста;</p> <p>Г). количественного и качественного состава приема пищи;</p> <p>условий приема пищи.</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>27. С ростом ребенка:</p> <p>А). кратность питания возрастает;</p> <p>Б). кратность питания снижается;</p> <p>В). равномерность распределения рациона питания по приемам пищи увеличивается;</p> <p>Г). равномерность распределения рациона питания по приемам пищи снижается;</p> <p>Д).нормы потребления основных пищевых веществ увеличиваются;</p> <p>Е). нормы потребления основных веществснижаются.</p>	<p>Б). кратность питания снижается;</p> <p>Г). равномерность распределения рациона питания по приемам пищи снижается;</p> <p>Д).нормы потребления основных пищевых веществ увеличиваются;</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>28.Особенности обмена веществ у детей и подростков:</p> <p>А).наибольшая интенсивность основного обмена;</p> <p>Б). наименьшая интенсивность основного обмена;</p> <p>В). относительно высокий расход энергии;</p> <p>Г). относительно низкий расход энергии;</p> <p>Д). преобладание анаболических процессов;</p> <p>Е).преобладание катаболических процессов</p>	<p>А).наибольшая интенсивность основного обмена;</p> <p>В). относительно высокий расход энергии;</p> <p>Д). преобладание анаболических процессов; Е).преобладание катаболических процессов</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>29.Какие вещества поступают в организм с жирами:</p> <p>А). витамины А, Д, Е, К;</p>	<p>А). витамины А, Д, Е, К;</p> <p>Б). ПНЖК;</p> <p>В). НЖК</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>

Б). ПНЖК; В). НЖК		
30. Суточные энергозатраты к 13-15 годам в организме ребёнка: А). не изменяются; Б). увеличиваются; В). уменьшаются; Г). увеличиваются и достигают максимума.	Г). увеличиваются и достигают максимума.	ТК, ПА, ГИА
31. Для оценки количественной адекватности питания определяют суточные энергозатраты ребёнка, складывающиеся из: А). расхода энергии на основной обмен; Б). расхода энергии на процессы роста; В). расхода энергии на специфически - динамическое действие пищи; Г). расхода энергии на все виды деятельности.	А). расхода энергии на основной обмен; В). расхода энергии на специфически - динамическое действие пищи; Г). расхода энергии на все виды деятельности.	ТК, ПА, ГИА
32. К нарушениям, характерным на современном этапе для питания детей и подростков в России, относятся: А). дефицит животных жиров; Б). дефицит животных белков; В). дефицит полиненасыщенных жирных кислот; Г). дефицит пищевых волокон; Д). дефицит углеводов.	Б). дефицит животных белков; В). дефицит полиненасыщенных жирных кислот; Г). дефицит пищевых волокон;	ТК, ПА, ГИА
33. Правильный баланс омега-6 и омега-3 жирных кислот должен составлять: А) 1 : 1 Б) 1 : 1.5 В) 1 : 4 Г) 1 : 2 Д) 1 : 6	А). 1 : 1	ТК, ПА, ГИА
34. Надёжным источником омега кислот являются: А) подсолнечное масло; Б). соевое масло; В). Кукурузное масло; Г). кунжутное масло; Д). сливочное масло; Е). шоколад.	А) подсолнечное масло; Б). соевое масло; В). Кукурузное масло; Г). кунжутное масло;	ТК, ПА, ГИА
35. Важнейшими функциями белков для детей и подростков являются: А). пластическая; Б). энергетическая; В). защитная; Г). запас питательных веществ.	А). пластическая; В). защитная;	ТК, ПА, ГИА
36. Основными функциями углеводов являются: А). структурная; Б). энергетическая; В). запасных питательных веществ; Г). защитная.	А). структурная; Б). энергетическая; В). запасных питательных веществ;	ТК, ПА, ГИА
37. Важнейшими функциями липидов и жирных кислот для детей и подростков являются: А). энергетическая; Б). построение органов и тканей; В). построение клеточных и	А). энергетическая; Б). построение органов и тканей; В). построение клеточных и	ТК, ПА, ГИА

В). построение клеточных и субклеточных мембран; Г). защитная.	субклеточных мембран;	
38. К незаменимым пищевым веществам относятся: А). большинство витаминов; Б). полиненасыщенные высшие жирные кислоты; В). углеводы; Г). минеральные вещества.	А). большинство витаминов; Б). полиненасыщенные высшие жирные кислоты; Г). минеральные вещества.	ТК, ПА, ГИА
39. Отставание в физическом развитии и половом созревании детей и подростков может наблюдаться при дефиците следующих пищевых веществ: А). белок животного происхождения; Б). углеводы; В). витамины А, D, E; Г). витамин С, фолиевая кислота; Д). йод; Е). цинк.	А). белок животного происхождения; В). витамины А, D, E; Д). йод; Е). цинк.	ТК, ПА, ГИА
40. Нарушения нормального нервно-психического развития детей и подростков могут наблюдаться при дефиците следующих пищевых веществ: А). белок животного происхождения; Б). витамины группы В, фолиевая кислота; В). йод, марганец; Г). фтор; Д). полиненасыщенные жирные кислоты.	А). белок животного происхождения; Б). витамины группы В, фолиевая кислота; В). йод, марганец; Д). полиненасыщенные жирные кислоты.	ТК, ПА, ГИА
41. Нарушения иммунного статуса детей и подростков могут наблюдаться при дефиците следующих пищевых веществ: А). белки; Б). углеводы; В). витамины А, Е, С; Г). микроэлементы цинк, железо, селен.	А). белки; В). витамины А, Е, С; Г). микроэлементы цинк, железо, селен.	ТК, ПА, ГИА
42. Важнейшими источниками омега-жирных кислот являются продукты: А). сельдь; Б). скумбрия; В). Печень трески; Г). рыбий жир; Д). льняное масло; Е). взбитые сливки	А). сельдь; Б). скумбрия; В). Печень трески; Г). рыбий жир; Д). льняное масло;	ТК, ПА, ГИА
43. При оптимально сбалансированном питании соотношение ПНЖК:НЖК:мононенасыщенныеЖК должно быть: А) 1 : 1:1 Б) 1 :3:6 В) 1 : 1:4 Г) 1 : 2:3 Д) 1 : 6:3	Б) 1 :3:6	ТК, ПА, ГИА

<p>44. Какие жиры полностью лишены полезных биологических свойств: А). трансизомеры жирных кислот; Б). фосфолипиды; В). холестерин; Г). растительные масла; Д). НЖК; Е). ПНЖК</p>	<p>А). трансизомеры жирных кислот;</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>45. В результате какого процесса приготовления пищи образуются вредные трансизомеры жирных кислот: А). усиленное жарение на перекаленном масле; Б). жарение в многократно используемом фритюре; В). Процессе приготовления чипсов; Г). гриллирование; Д). при использовании только маргаринов в процессе приготовления пищи Е). запекание в духовке; Ж). отваривание в пароварке З). вяление.</p>	<p>А). усиленное жарение на перекаленном масле; Б). жарение в многократно используемом фритюре; В). Процессе приготовления чипсов; Г). гриллирование; Д). при использовании только маргаринов в процессе приготовления пищи</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>46. Источником каких веществ являются растительные масла: А). ПНЖК; Б). витамин Е; В). фосфолипиды; Г). стерины; Д). белки; Е). витамин С.</p>	<p>А). ПНЖК; Б). витамин Е; В). фосфолипиды; Г). стерины;</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>47. Выберите растительные масла, богатые ПНЖК: А). подсолнечное; Б). льняное; В). оливковое; Г). соевое; Д). кукурузное; Е). кунжутное; Ж). тыквенное З). арахисовое; И). пальмовое</p>	<p>А). подсолнечное; Б). льняное; Г). соевое; Д). кукурузное; Е). кунжутное; Ж). тыквенное</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>48. Какое растительное масло относится к высокоценным, благодаря своей высокой усвояемости в организме, несмотря на невысокое содержание ПНЖК: А). подсолнечное; Б). льняное; В). оливковое; Г). соевое; Д). кукурузное; Е). кунжутное; Ж). тыквенное З). арахисовое; И). пальмовое.</p>	<p>В). оливковое</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>

<p>49. Животные жиры являются поставщиками: А). жирных кислот; Б). витаминов А, Д; В). холестерина; Г). аминокислот.</p>	<p>А). жирных кислот; Б). витаминов А, Д; В). холестерина;</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>50. Насыщенные жирные кислоты организм получает с продуктами: А). сливочное масло; Б). говяжий и бараний жир; В). Рыбий жир; Г). маргарин; Д). облепиховое масло.</p>	<p>А). сливочное масло; Б). говяжий и бараний жир; Г). маргарин.</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>51. Ежедневный рацион ребёнка школьного возраста по поступлению жиров должен содержать: А). только сливочное масло (30-40 г/сутки) Б). исключительно растительное масло в количестве 15-20 г в день (3-4 чайные ложки); В). оптимальное соотношение сливочного масла с обязательным включением необходимого количества растительных масел. Г). майонез; Д). полностью исключать жировые продукты как «вредные» для организма.</p>	<p>В). оптимальное соотношение сливочного масла с обязательным включением необходимого количества растительных масел.</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>52. Основным источником энергии является: А). углеводы ; Б). жиры; В). белки; Г). НЖК.</p>	<p>А). углеводы;</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>53. Функции углеводов: А). главный источник энергии; Б). регуляторы биохимических процессов; В). Передача наследственной информации; Г). участвуют в механизме, препятствующем свертыванию крови; Д). участвуют в превращении жирных кислот; Е) служат источником цепочек заменимых аминокислот.</p>	<p>А). главный источник энергии; Б). регуляторы биохимических процессов; В). Передача наследственной информации; Г). участвуют в механизме, препятствующем свертыванию крови; Д). участвуют в превращении жирных кислот; Е) служат источником цепочек заменимых аминокислот.</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>54. К легко усваиваемым углеводам относятся: А). глюкоза, Б). фруктоза В). сахароза, Г). мальтоза Д). крахмал Е). гликоген</p>	<p>А). глюкоза, Б). фруктоза В). сахароза, Г). мальтоза</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>55. К медленно перевариваемым углеводам относятся:</p>	<p>Д). крахмал Е). гликоген</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>

<p>А). глюкоза, Б). фруктоза В). сахароза, Г). мальтоза Д). крахмал Е). гликоген</p>		
<p>56. К не перевариваемым углеводам относятся: А). клетчатка; Б). пектин; В) крахмал; Г). глюкоза.</p>	<p>А). клетчатка; Б). пектин;</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>57. Термином «пищевые волокна» обозначают: А). не перевариваемые углеводы; Б). медленно перевариваемые углеводы; В). Легко перевариваемые углеводы; Г). балластные вещества, не имеющие физиологического значения</p>	<p>А). не перевариваемые углеводы;</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>58. Организация питания ребенка с дефицитом массы тела характеризуется следующими особенностями: А). более частое питание; Б). снижение объема съедаемой пищи; В). использование обогащенных продуктов; Г). более редкое питание; Д). увеличение объема съедаемой пищи.</p>	<p>А). более частое питание; Б). снижение объема съедаемой пищи; В). использование обогащенных продуктов;</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>59. Организация питания ребенка с избытком массы тела характеризуется следующими особенностями: А). более частое питание; Б). снижение объема съедаемой пищи; В). использование обогащенных продуктов; Г). более редкое питание; Д). достаточный объем съедаемой пищи; Е). использование низкокалорийных продуктов.</p>	<p>А). более частое питание; Д). достаточный объем съедаемой пищи; Е). использование низкокалорийных продуктов</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>60. Источники легкоусвояемых углеводов: А). сахар; Б). кондитерские изделия; В). кисломолочные продукты; Г). мёд; Д). зеленые части растений.</p>	<p>А). сахар; Б). кондитерские изделия; В). кисломолочные продукты; Г). мёд; Д). зеленые части растений.</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>61. Источники медленно усваивающихся углеводов: А). зерновые; Б). крупы; В). продукты, содержащие цельные злаки; Г). овощи и фрукты; Д). сухофрукты; Е). сахар; Ж). мёд.</p>	<p>А). зерновые; Б). крупы; В). продукты, содержащие цельные злаки; Г). овощи и фрукты; Д). сухофрукты;</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>

<p>62. Источником клетчатки являются:</p> <p>А). овощи и фрукты; Б). сухофрукты; В). зерновые; Г). бобовые.</p>	<p>Б). сухофрукты; В). зерновые; Г). бобовые.</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>63. В питании детей потребность в углеводах должна покрываться за счёт:</p> <p>А). Источники легкоусвояемых углеводов должны составлять не более 10-20% от общего количества суточной нормы углеводов; Б). Потребность организма в углеводах должна удовлетворяться на 80% за счет продуктов, содержащих медленно усваивающиеся углеводы, которые поставляют организму энергию длительного действия (крупы, злаки, овощи, фрукты); В). В питании должны присутствовать пектиновые вещества и клетчатка; Г). в питании детей необходимо избегать от балластных веществ (пищевых волокон), т.к. они не имеют пищевой ценности.</p>	<p>А). Источники легкоусвояемых углеводов должны составлять не более 10-20% от общего количества суточной нормы углеводов; Б). Потребность организма в углеводах должна удовлетворяться на 80% за счет продуктов, содержащих медленно усваивающиеся углеводы, которые поставляют организму энергию длительного действия (крупы, злаки, овощи, фрукты); В). В питании должны присутствовать пектиновые вещества и клетчатка;</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>64. Избыток углеводов в питании приводит:</p> <p>А). снижению тонуса мышц, увеличению рыхлости тканей; Б). избытку массы тела; В). снижению сопротивляемости заболеваниям; Г). осложненному течению болезней; Д). нормализации массы тела.</p>	<p>А). снижению тонуса мышц, увеличению рыхлости тканей; Б). избытку массы тела; В). снижению сопротивляемости заболеваниям; Г). осложненному течению болезней</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>Тема: Жизненно-важные вещества. Витамины</p>		
<p>65. Основными источниками витамина Р являются:</p> <p>А) Черная смородина Б) Мясо, рыба В) Цитрусовые Г) Бананы</p>	<p>А) Черная смородина В) Цитрусовые</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>66. Источники провитамина А-каротина является все перечисленное, исключая:</p> <p>А) Облепиха Б) Морковь В) Перец сладкий красный Г) Рыбий жир и колбасу</p>	<p>Г) Рыбий жир и колбасу</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>66. Симптомы С-витаминной недостаточности</p>	<p>А) разрыхленность десен В) кровоточивость десен</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>

<p>А) разрыхленность десен Б) петехии В) кровоточивость десен Г) понижение резистентности капилляров Д) понижение темновой адаптации</p>	<p>Г) понижение резистентности капилляров</p>	
<p>67. Нарушениями в составлении недельного меню считаются: А). отсутствие овощных супов; Б). отсутствие блюд из рыбы и морепродуктов; В). отсутствие овощных гарниров; Г). отсутствие кофе и какао; Д). отсутствие яиц.</p>	<p>А). отсутствие овощных супов; Б). отсутствие блюд из рыбы и морепродуктов; В). отсутствие овощных гарниров; Д). отсутствие яиц.</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>69. К продуктам, которые должны присутствовать в рационе ребенка ежедневно, относятся: А). хлеб и хлебобулочные изделия; Б). молоко; В). сливочное и растительное масло; Г). овощи; Д). мясо; Е). яйца.</p>	<p>А). хлеб и хлебобулочные изделия; Б). молоко; В). сливочное и растительное масло; Г). овощи; Д). мясо;</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>70. Наименьшей термоустойчивостью при кулинарной обработке обладает витамин А) А Б) В1 В) С Г) D</p>	<p>В) С</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>71. К нарушениям витаминного состава, характерным для питания детей и подростков в России, относятся: А). дефицит витамина А; Б). дефицит витаминов группы В; В). дефицит витамина С; Г). дефицит витамина D; Д). дефицит фолиевой кислоты; Е). дефицит витамина К.</p>	<p>А). дефицит витамина А; Б). дефицит витаминов группы В; В). дефицит витамина С; Д). дефицит фолиевой кислоты;</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>72. Причинами возникновения гиповитаминозов у детей и подростков могут являться: А). недостаточное поступление витаминов с пищей; Б). неблагоприятные географические и климатические условия; В). нарушение всасывания при заболеваниях желудочно-кишечного тракта; Г). длительное лечение антибиотиками; Д). неблагоприятная экологическая ситуация в местах проживания.</p>	<p>А). недостаточное поступление витаминов с пищей; Б). неблагоприятные географические и климатические условия; В). нарушение всасывания при заболеваниях желудочно-кишечного тракта; Г). длительное лечение антибиотиками; Д). неблагоприятная экологическая ситуация в местах проживания.</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>73. Витаминизация готовых блюд в учреждениях для детей и подростков осуществляется: А). аскорбиновой кислотой, добавляемой в холодные напитки в осенне-зимний период;</p>	<p>Б). аскорбиновой кислотой, добавляемой в холодные напитки круглогодично;</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>

<p>Б). аскорбиновой кислотой, добавляемой в холодные напитки круглогодично;</p> <p>В). поливитаминными препаратами, добавляемыми во все блюда круглогодично;</p> <p>Г). аскорбиновой кислотой, добавляемой в первые блюда круглогодично.</p>		
<p>74. Для профилактики гиповитаминозов в учреждениях для детей и подростков осуществляется:</p> <p>А). искусственная витаминизация холодных напитков аскорбиновой кислотой;</p> <p>Б). использование поливитаминных напитков промышленного производства;</p> <p>В). применение поливитаминных препаратов;</p> <p>Г). искусственная витаминизация холодных напитков фолиевой кислотой.</p>	<p>А). искусственная витаминизация холодных напитков аскорбиновой кислотой;</p> <p>Б). использование поливитаминных напитков промышленного производства;</p> <p>В). применение поливитаминных препаратов;</p>	ТК, ПА,ГИА
<p>75. При нерациональном использовании витаминных препаратов, наиболее часто у детей наблюдаются гипервитаминозы:</p> <p>А). витамина А;</p> <p>Б). витаминов группы В;</p> <p>В). витамина С;</p> <p>Г). витамина D.</p>	<p>А). витамина А;</p> <p>Г). витамина D.</p>	ТК, ПА,ГИА
<p>76. К незаменимым пищевым веществам относятся:</p> <p>А). большинство витаминов;</p> <p>Б). полиненасыщенные высшие жирные кислоты;</p> <p>В). углеводы;</p> <p>Г). минеральные вещества.</p>	<p>А). большинство витаминов;</p> <p>Б). полиненасыщенные высшие жирные кислоты;</p> <p>Г). минеральные вещества.</p>	ТК, ПА,ГИА
<p>77. Отставание в физическом развитии и половом созревании детей и подростков может наблюдаться при дефиците следующих пищевых веществ:</p> <p>А). белок животного происхождения;</p> <p>Б). углеводы;</p> <p>В). витамины А, D, E;</p> <p>Г). витамин С, фолиевая кислота;</p> <p>Д). йод;</p> <p>Е). цинк.</p>	<p>А). белок животного происхождения;</p> <p>В). витамины А, D, E;</p> <p>Д). йод;</p> <p>Е). цинк.</p>	ТК, ПА,ГИА
<p>78. Нарушения нормального нервно-психического развития детей и подростков могут наблюдаться при дефиците следующих пищевых веществ:</p> <p>А). белок животного происхождения;</p> <p>Б). витамины группы В, фолиевая кислота;</p> <p>В). йод, марганец;</p> <p>Г). фтор;</p> <p>Д). полиненасыщенные жирные кислоты.</p>	<p>А). белок животного происхождения;</p> <p>Б). витамины группы В, фолиевая кислота;</p> <p>В). йод, марганец;</p> <p>Д). полиненасыщенные жирные кислоты.</p>	ТК, ПА,ГИА
<p>79. Нарушения иммунного статуса детей и подростков могут наблюдаться при дефиците</p>	<p>А). белки;</p> <p>В). витамины А, Е, С;</p>	ТК, ПА,ГИА

<p>следующих пищевых веществ:</p> <p>А). белки;</p> <p>Б). углеводы;</p> <p>В). витамины А, Е, С;</p> <p>Г). микроэлементы цинк, железо, селен.</p>	<p>Г). микроэлементы цинк, железо, селен.</p>	
<p>80. На какие основные классы делятся витамины:</p> <p>А). жирорастворимые и водорастворимые;</p> <p>Б). все витамины являются водорастворимыми;</p> <p>В). Синтетические и соленые</p>	<p>А). жирорастворимые и водорастворимые;</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>81. К водорастворимым витаминам относятся:</p> <p>А). А;</p> <p>Б). В;</p> <p>В). кальцием, магнием;</p> <p>Г). йод;</p> <p>Д). цинк;</p> <p>Е). С.</p>	<p>Б). В;</p> <p>Е). С.</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>82. К жирорастворимым витаминам относятся:</p> <p>А). А;</p> <p>Б). Е;</p> <p>В). К;</p> <p>Г). В;</p> <p>Д). цинк;</p> <p>Е). Д.</p>	<p>А). А;</p> <p>Б). Е;</p> <p>В). К;</p> <p>Е). Д.</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>83. Источником витамина А является:</p> <p>А). рыбий жир;</p> <p>Б). сливочное масло;</p> <p>В). мясо;</p> <p>Г). зерновые.</p>	<p>А). рыбий жир;</p> <p>Б). сливочное масло;</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>84. Источником витамина группы В являются:</p> <p>А). рыбий жир;</p> <p>Б). сливочное масло;</p> <p>В). мясо;</p> <p>Г). зерновые.</p>	<p>Г). зерновые</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>85. Источником витамина С являются:</p> <p>А). цитрусовые;</p> <p>Б). сливочное масло;</p> <p>В). мясо;</p> <p>Г). ягоды.</p>	<p>А). цитрусовые;</p> <p>Г). ягоды</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>86. Источником витамина Е являются:</p> <p>А). цитрусовые;</p> <p>Б). растительные масла;</p> <p>В). мясо;</p> <p>Г). зелень.</p> <p>Д) орехи</p>	<p>Б). растительные масла;</p> <p>Г). зелень.</p> <p>Д) орехи</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>87. Причинами гиповитаминоза являются:</p> <p>А). недостаточное поступление витаминов с пищей, Б) нарушение всасывания витаминов, В) витаминизация, Г) урбанизация</p>	<p>А). недостаточное поступление витаминов с пищей, Б) нарушение всасывания витаминов</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>88. Риск полигиповитаминоза имеют:</p> <p>А). Ослабленные, часто болеющие дети,</p>	<p>А). Ослабленные, часто болеющие дети, Б) дети из групп</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>

<p>Б) дети из групп повышенного риска по развитию патологических состояний, В) из экологически неблагоприятных районов, Г) обучающиеся с повышенной физической и умственной нагрузкой</p>	<p>повышенного риска по развитию патологических состояний, В) из экологически неблагоприятных районов, Г) обучающиеся с повышенной физической и умственной нагрузкой</p>	
<p>89. Следствием витаминной недостаточности являются: А) снижение успеваемости в школе, Б) отставание в физическом и половом развитии, В) часто болеют, Г) понижение аппетита Д) повышение аппетита</p>	<p>А) снижение успеваемости в школе, Б) отставание в физическом и половом развитии, В) часто болеют, Г) понижение аппетита</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>90. Витаминизация круглый год необходима детям с: А) всем школьникам Б) отставанием в физическом и половом развитии, В) часто болеющим, Г) с понижением аппетита Д) с повышением аппетита</p>	<p>Б) отставанием в физическом и половом развитии, В) часто болеющим, Г) с понижением аппетита Д) с повышением аппетита</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>

Тема 3. Жизненно-важные вещества в питании человека – минеральные вещества, макро- и микроэлементы: их роль и значение для организма человека.

Вид оценочного средства: *Тестовые задания:*

Оценочное средство	Эталон ответа	Уровень применения*
<p>1. К числу микроэлементов относятся: А) Натрий Б) Йод В) Кальций Г) Хром</p>	<p>В) Кальций</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>2. К числу микроэлементов не относятся: А) Хлор Б) Йод и фтор В) Цинк Г) Калий</p>	<p>А) Хлор Г) Калий</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>
<p>3. Наиболее благоприятное соотношение в рационе взрослого человека между солями кальция и фосфора А) 1 : 1 Б) 1 : 1.5 В) 1 : 2</p>	<p>Г) 1 : 2.5</p>	<p>ТК, ПА, ГИА</p>

Г) 1 : 2.5 Д) 1 : 3		
4. В основном энергетическую функцию в организме выполняют А) витамины Б) углеводы В) белки Г) макроэлементы Д) микроэлементы	Б) углеводы	ТК, ПА,ГИА
5. К нарушениям микроэлементного состава, характерным для питания детей и подростков в России, относятся: А).дефицит кальция; Б). дефицит железа; В). дефицит селена; Г). дефицит цинка; Д). дефицит натрия Е). дефицит йода.	А).дефицит кальция; Б). дефицит железа; В). дефицит селена; Г). дефицит цинка; Е). дефицит йода.	ТК, ПА,ГИА
6. К незаменимым пищевым веществам относятся: А). большинство витаминов; Б).полиненасыщенные высшие жирные кислоты; В). углеводы; Г). минеральные вещества.	А). большинство витаминов; Б).полиненасыщенные высшие жирные кислоты; Г). минеральные вещества.	ТК, ПА,ГИА
7. Отставание в физическом развитии и половом созревании детей и подростков может наблюдаться при дефиците следующих пищевых веществ: А).белок животного происхождения; Б). углеводы; В). витамины А, D, Е; Г). витамин С, фолиевая кислота; Д). йод; Е). цинк.	А).белок животного происхождения; В). витамины А, D, Е; Д). йод; Е). цинк.	ТК, ПА,ГИА
8. Нарушения нормального нервно-психического развития детей и подростков могут наблюдаться при дефиците следующих пищевых веществ: А). белок животного происхождения; Б). витамины группы В, фолиевая кислота; В). йод, марганец; Г).фтор; Д).полиненасыщенные жирные кислоты.	А). белок животного происхождения; Б). витамины группы В, фолиевая кислота; В). йод, марганец; Д).полиненасыщенные жирные кислоты.	ТК, ПА,ГИА
9. Нарушения иммунного статуса детей и подростков могут наблюдаться при дефиците следующих пищевых веществ: А). белки; Б). углеводы;	А). белки; В).витамины А, Е, С; Г). микроэлементы цинк, железо, селен.	ТК, ПА,ГИА

<p>В).витамины А, Е, С; Г). микроэлементы цинк, железо, селен.</p>		
<p>10. Витамины и минеральные соли, рекомендуемые для использования при производстве продуктов детского питания для детей раннего возраста, содержатся: А). в СанПине «Организация детского питания»; Б). в СанПине « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы дошкольных образовательных учреждений»; В) в СанПине «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья»; Г). в СанПине «Гигиенические требования устройству, содержанию и организации режима работы в детских домах и школах-интернатах для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».</p>	<p>А). в СанПине «Организация детского питания»; Б). в СанПине « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы дошкольных образовательных учреждений»; Г). в СанПине «Гигиенические требования устройству, содержанию и организации режима работы в детских домах и школах-интернатах для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>11. Для профилактики йодной недостаточности в регионах, дефицитных по йоду, следует предусматривать: А). рационализацию структуры питания; Б). йодирование воды; В).йодирование соли; Г).йодирование пищевых продуктов, применяемых для питания детей и подростков; Д). терапию йодидом калия.</p>	<p>А). рационализацию структуры питания; Б). йодирование воды; В).йодирование соли; Г).йодирование пищевых продуктов, применяемых для питания детей и подростков;</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>12. Основными путями восполнения дефицита микронутриентов в питании детей и подростков являются: А). изыскание новых источников пищевых веществ; Б). использование новых технологий приготовления пищи; В). использование биологически активных добавок к пище; Г). использование средств, позволяющих создать депо микронутриентов в организме.</p>	<p>А). изыскание новых источников пищевых веществ; Б). использование новых технологий приготовления пищи; В). использование биологически активных добавок к пище;</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>
<p>13. При организации питания детей и подростков рекомендуется использовать продукты обогащенные: А). витаминами; Б).железом; В). кальцием, магнием; Г). йодом; Д). цинком; Е). пищевыми волокнами.</p>	<p>А). витаминами; Б).железом; В). кальцием, магнием; Г). йодом; Д). цинком; Е). пищевыми волокнами.</p>	<p>ТК, ПА,ГИА</p>

*указывается, при каком уровне контроля применяется оценочное средство (текущий контроль, в том числе рубежный контроль (ТК, ТК-РК), промежуточная аттестация (ПА), государственная итоговая аттестация (ГИА))

Тема. Рациональный режим питания. Пирамида здорового питания.

Понятие и составление пищевого рациона, его коррекция

Вид оценочного средства: *Тестовые задания:*

Оценочное средство	Эталон ответа	Уровень применения*
<p>1. <i>Оптимальный рацион здорового взрослого человека должен включать по калорийности следующие количества белка:</i></p> <p><i>А) 5%</i> <i>Б) 12-14%</i> <i>В) 19%</i> <i>Г) 23%</i> <i>Д) 31%</i></p>	<p><i>Б) 12-14%</i></p>	<p><i>ТК, ПК</i></p>
<p>2. <i>К продуктам, являющимся важнейшими источниками белка, относятся:</i></p> <p><i>А) Картофель</i> <i>Б) Бананы</i> <i>В) Мясо</i> <i>Г) Фрукты</i> <i>Д) Сливочное масло</i></p>	<p><i>В) Мясо</i></p>	<p><i>ТК, ПК</i></p>
<p>3. <i>Овощи и плоды в питании человека являются источниками</i></p> <p><i>А) белков, жиров, углеводов</i> <i>Б) углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов</i> <i>В) белков, пищевых волокон, витаминов</i></p>	<p><i>Б) углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов</i></p>	<p><i>ТК, ПК</i></p>

<p>4. В понятие "режим питания" входит</p> <p>А) кратность приемов пищи Б) интервалы между приемами пищи В) распределение энергетической ценности по приемам пищи Г) характер потребляемых за неделю продуктов</p>	<p>А) кратность приемов пищи Б) интервалы между приемами пищи В) распределение энергетической ценности по приемам пищи</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>5. В основном энергетическую функцию в организме выполняют</p> <p>А) витамины Б) углеводы В) белки Г) макроэлементы Д) микроэлементы</p>	<p>Б) углеводы</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>6. Физиологическая потребность в пищевых веществах и энергии у детей и подростков дифференцируется в зависимости от:</p> <p>А). возраста; Б). пола; В). состояния здоровья; Г). характера деятельности; Д). социально-экономических особенностей региона.</p>	<p>А). возраста; Б). пола; В). состояния здоровья; Г). характера деятельности;</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>7. Рациональное питание ребенка необходимо для:</p> <p>А). гармоничного морфо-функционального развития; Б). своевременного созревания морфологических структур и функций; В). соответствующего возрасту психомоторного и интеллектуального развития; Г). сохранения иммунитета и устойчивости к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды; Д). высокой физической и умственной работоспособности; Е). профилактики развития заболеваний.</p>	<p>А). гармоничного морфо-функционального развития; Б). своевременного созревания морфологических структур и функций; В). соответствующего возрасту психомоторного и интеллектуального развития; Г). сохранения иммунитета и устойчивости к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды; Д). высокой физической и умственной работоспособности; Е). профилактики развития заболеваний.</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>8. Правильный режим питания включает соблюдение:</p> <p>А). времени приема пищи; Б). интервалов между приемами пищи; В). кратности приема</p>	<p>А). времени приема пищи; Б). интервалов между приемами пищи; В). кратности приема</p>	<p>ТК, ПК</p>

<p>В). кратности приема пищи в зависимости от возраста; Г). количественного и качественного состава приема пищи; условий приема пищи.</p>	<p>пищи в зависимости от возраста; Г). количественного и качественного состава приема пищи; условий приема пищи.</p>	
<p>9. С ростом ребенка: А). кратность питания возрастает; Б). кратность питания снижается; В). равномерность распределения рациона питания по приемам пищи увеличивается; Г). равномерность распределения рациона питания по приемам пищи снижается; Д). нормы потребления основных пищевых веществ увеличиваются; Е). нормы потребления основных веществ снижаются.</p>	<p>Б). кратность питания снижается; Г). равномерность распределения рациона питания по приемам пищи снижается; Д). нормы потребления основных пищевых веществ увеличиваются;</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>10. Наибольшие суточные энергозатраты в возрасте: А). 1-3 года; Б). 6-9 лет; В). 10-12 лет; Г). 13-15 лет.</p>	<p>Г). 13-15 лет.</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>11. К нарушениям, характерным на современном этапе для питания детей и подростков в России, относятся: А). дефицит животных жиров; Б). дефицит животных белков; В). дефицит полиненасыщенных жирных кислот; Г). дефицит пищевых волокон; Д). дефицит углеводов.</p>	<p>Б). дефицит животных белков; В). дефицит полиненасыщенных жирных кислот; Г). дефицит пищевых волокон;</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>12. Нарушения иммунного статуса детей и подростков могут наблюдаться при дефиците следующих пищевых веществ: А). белки; Б). углеводы; В). витамины А, Е, С; Г). микроэлементы цинк, железо, селен.</p>	<p>А). белки; В). витамины А, Е, С; Г). микроэлементы цинк, железо, селен.</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>13. Готовые продукты питания для детей дошкольного и школьного возраста не должны содержать: А). в мясных и рыбных полуфабрикатах соли поваренной свыше 0 Б). в мясных полуфабрикатах, консервах и колбасных изделиях нитритов свыше 0.03%; В). нитритов и поваренной соли; Г). жгучих специй; Д). в кондитерских изделиях - алкоголя, кофе натурального, ядер абрикосов, косточки, кулинарных жиров; Е). искусственных сахарозаменителей; Ж). майонеза.</p>	<p>А). в мясных и рыбных полуфабрикатах соли поваренной свыше 0 Б). в мясных полуфабрикатах, консервах и колбасных изделиях нитритов свыше 0.03%; Г). жгучих специй; Д). в кондитерских изделиях - алкоголя, кофе натурального, ядер абрикосов, косточки, кулинарных жиров; Е). искусственных сахарозаменителей; Ж). майонеза.</p>	<p>ТК, ПК</p>

<p>14. Для производства продуктов детского питания не используются следующие виды сырья</p> <p>А). мясо, подвергнутое повторному замораживанию</p> <p>Б). мясо замороженное со сроком годности более 6 месяцев</p> <p>В). субпродукты</p> <p>Г). мясо с высокой массовой долей жировой ткани</p> <p>Д). мясо с высокой массовой долей соединительной ткани</p> <p>Е). субпродукты за исключением печени, сердца, языка</p>	<p>А). мясо, подвергнутое повторному замораживанию</p> <p>Б). мясо замороженное со сроком годности более 6 месяцев</p> <p>В). субпродукты</p> <p>Г). мясо с высокой массовой долей жировой ткани</p> <p>Д). мясо с высокой массовой долей соединительной ткани</p> <p>Е). субпродукты за исключением печени, сердца, языка</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>15. К мерам профилактики нарушения аппетита у детей и подростков относятся:</p> <p>А). грудное вскармливание;</p> <p>Б). соблюдение режима питания;</p> <p>В). соблюдение норм двигательной активности;</p> <p>Г). использование любимых блюд в качестве</p>	<p>А). грудное вскармливание;</p> <p>Б). соблюдение режима питания;</p> <p>В). соблюдение норм двигательной активности;</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>16. Организация питания ребенка с дефицитом массы тела характеризуется следующими особенностями:</p> <p>А). более частое питание;</p> <p>Б). снижение объема съедаемой пищи;</p> <p>В). использование обогащенных продуктов;</p> <p>Г). более редкое питание;</p> <p>Д). увеличение объема съедаемой пищи.</p>	<p>А). более частое питание;</p> <p>Б). снижение объема съедаемой пищи;</p> <p>В). использование обогащенных продуктов;</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>17. Организация питания ребенка с избытком массы тела характеризуется следующими особенностями:</p> <p>А). более частое питание;</p> <p>Б). снижение объема съедаемой пищи;</p> <p>В). использование обогащенных продуктов;</p> <p>Г). более редкое питание;</p> <p>Д). достаточный объем съедаемой пищи;</p> <p>Е). использование низкокалорийных продуктов.</p>	<p>А). более частое питание;</p> <p>Д). достаточный объем съедаемой пищи;</p> <p>Е). использование низкокалорийных продуктов</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>18. В питании детских коллективов запрещается использовать:</p> <p>А). творог со сметаной без термической обработки;</p> <p>Б). паштет;</p> <p>В). заливную рыбу;</p> <p>Г). творог в ватрушках и запеканках;</p> <p>Д). окрошку;</p> <p>Е). яичницу-глазунью.</p>	<p>А). творог со сметаной без термической обработки;</p> <p>Б). паштет;</p> <p>В). заливную рыбу;</p> <p>Д). окрошку;</p> <p>Е). яичницу-глазунью.</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>19. В питании детских коллективов запрещается использовать:</p> <p>А). грибы;</p> <p>Б). сырокопченые колбасные изделия;</p> <p>В). ливерную колбасу;</p> <p>Д). яйца и мясо водоплавающей</p>	<p>А). грибы;</p> <p>Б). сырокопченые колбасные изделия;</p> <p>В). ливерную колбасу;</p> <p>Д). яйца и мясо водоплавающей</p>	<p>ТК, ПК</p>

Г). яйца и мясо птицы; Д). яйца и мясо водоплавающей птицы; Е). пирожные кремовые.	птицы; Е). пирожные кремовые.	
20. При анализе меню-раскладок в организованном детском коллективе оценивают: А). содержание основных пищевых веществ и энергии; Б). разнообразие меню; В). эпидемиологическую безопасность питания; Г) распределение рациона по отдельным приемам пищи; Д). учет профиля учреждения.	А). содержание основных пищевых веществ и энергии; Б). разнообразие меню; В). эпидемиологическую безопасность питания; Г) распределение рациона по отдельным приемам пищи; Д). учет профиля учреждения.	ТК, ПК
21. Разнообразие меню оценивается по: А). частоте повторяемости одних и тех же блюд; Б). частоте повторяемости одних и тех же продуктов; В). наличию в рационе биологически ценных продуктов; Г). колебаниям содержания основных пищевых веществ и энергии.	А). частоте повторяемости одних и тех же блюд; Б). частоте повторяемости одних и тех же продуктов; В). наличию в рационе биологически ценных продуктов;	ТК, ПК
22. Нарушениями в составлении меню считаются: А). повторяемость одних и тех же блюд в течение 1 дня; Б). повторяемость одних и тех же блюд в течение 2 дней подряд; В). повторяемость одних и тех же блюд в течение недели; Г). несоблюдение норм основных пищевых веществ в отдельных блюдах; Д). несоблюдение норм основных пищевых веществ в течение дня; Е). несоблюдение норм основных пищевых веществ по данным накопительной ведомости; Ж). нарушения в распределении рациона по отдельным приемам пищи.	А). повторяемость одних и тех же блюд в течение 1 дня; Б). повторяемость одних и тех же блюд в течение 2 дней подряд; Е). несоблюдение норм основных пищевых веществ по данным накопительной ведомости; Ж). нарушения в распределении рациона по отдельным приемам пищи.	ТК, ПК
23. Нарушениями в составлении недельного меню считаются: А). отсутствие овощных супов; Б). отсутствие блюд из рыбы и морепродуктов; В). отсутствие овощных гарниров; Г). отсутствие кофе и какао; Д). отсутствие яиц.	А). отсутствие овощных супов; Б). отсутствие блюд из рыбы и морепродуктов; В). отсутствие овощных гарниров; Д). отсутствие яиц.	ТК, ПК
24. К продуктам, которые должны присутствовать в рационе ребенка ежедневно, относятся: А). хлеб и хлебобулочные изделия; Б). молоко; В). сливочное и растительное масло; Г). овощи; Д). мясо; Е). яйца.	А). хлеб и хлебобулочные изделия; Б). молоко; В). сливочное и растительное масло; Г). овощи; Д). мясо;	ТК, ПК

<p>25. Увеличение калорийности питания выше физиологических возрастных нормативов предусматривается:</p> <p>А). на период летнего отдыха;</p> <p>Б). для учащихся учреждений начального профессионального образования,</p> <p>В). для детей, находящихся в санаториях и санаторно-лесных школах;</p> <p>Г). для подростков в период полового созревания;</p> <p>Д). для детей с отставанием в физическом развитии;</p> <p>Е). для детей с дисгармоничностью физического развития за счет дефицита массы тела.</p>	<p>А). на период летнего отдыха;</p> <p>Б). для учащихся учреждений начального профессионального образования,</p> <p>В). для детей, находящихся в санаториях и санаторно-лесных школах;</p> <p>Е). для детей с дисгармоничностью физического развития за счет дефицита массы тела.</p>	<p>ТК, ПК</p>
---	--	---------------

Тема: Что должны знать родители об особенностях организации питания в образовательных организациях

1.Если горячий завтрак в школе по какой-то причине невозможен, его можно заменить на:

- А. Молочно-фруктовый (молоко, йогурт, булочка, сыр, фрукты)
- Б. Вафли, печенье, кока-кола и др. аналогичные напитки, фрукты
- В. Чизбургер, чипсы, молоко, фрукты

2.Питание в школе необходимо:

А.Сочетать с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным.

В первую половину дня лучше съесть продукты богатые:

- А. Животным белком
- Б.Углеводами
- В.Жирами

3.На ужин предпочтительнее съесть:

- А. Молочно-растительные блюда,
- Б. Мясные блюда
- В. Блюда, богатые растительными жирами

4. Родители должны формировать навыки самостоятельного соблюдения основных правил гигиены питания:

- А. Мытье рук
- Б. Использование в пищу продуктов, прошедших термическую обработку, вымытых овощей и фруктов
- В. Использование индивидуальных столовых приборов
- Г. Самостоятельное соблюдение режима питания
- Д. Развитие умения оценивать вкус различных блюд,
- Е. Формирование позитивного отношения к полезным продуктам и блюдам
- Ж. Развитие представления об основных правилах культуры питания и стремления их выполнять.

А,Б,В,Г,Д,Е,Ж

5. Какие продукты нельзя использовать для питания детей:

- А.Кетчуп
- Б.Майонез
- В.Газированные напитки
- Г. Сметану
- Д. Соки
- А,Б,В,

6. Для разделки и нарезки сырых продуктов и готовых изделий нужно иметь разные разделочные доски

- А. Для сырых изделий
- Б. Вареных изделий
- В. Для нарезки хлеба

7.Для приготовления блюд для детей предпочтительней использовать способы приготовления:

- А. Варка
- Б. Приготовление на пару
- В.Тушение
- Г.Запекание
- Д. Жарка
- Е. Приготовление во фритюре
- А,Б,В,Г

8. Основными задачами родителей, связанными с формированием основ здорового питания школьника, являются:

- А. Умение оценивать продукты и блюда с точки зрения их полезности для здоровья, в ситуации выбора отдавать предпочтение наиболее полезным продуктам и блюдам
- Б. Готовность и умение ограничивать себя в потреблении определенной категории продуктов (сладости, чипсы, фаст-фуд и т.п.);
- В. Навыки безопасности питания – соблюдение правил гигиены, в том числе и во время питания вне дома, осторожность при употреблении новых видов продуктов и блюд, умение различать признаки несвежести продуктов
- Г. Выбор продуктов по цене
- А,Б,В

9. Если ребёнок совсем не переносит кашу, то можно заменить ее на:

- А. Сухие завтраки с йогуртом, молоком, кефиром или соком
- Б.Чипсы с соком или чаем
- В. Гамбургером

10. Младшему школьнику в сутки нужно приблизительно:

- А. Полтора литра жидкости
- Б. Литр жидкости
- В Пол-литра жидкости

Контрольные вопросы

Модуль 1. Введение в оригинальный учебный курс

Тема 1. Цели и организация обучения.

1. Составьте перечень целей обучения на цикле повышения квалификации «Формирование знаний в области здорового питания и повышению мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма школьников», учитывающее индивидуальные особенности в соответствии с потребностями собственной практики.
2. Перечислите причины, которые мешают Вам улучшить работу по формированию знаний в области здорового питания детей и подростков.

Модуль 2. Основные принципы здорового питания

Тема 1. Теории здорового питания.

1. Определение питания
2. Перечислите основные постулаты теорий здорового питания
3. Какова принципиальная схема потоков пищевых веществ?
4. Какова роль кишечной биоты?
5. Понятие альтернативных теорий питания: достоинства и недостатки.
6. Какие принципы здорового питания?
7. Питание – фактор образа жизни, способствующий здоровью и предупреждению болезни.

Тема 2. Функциональное питание как «диетология развития».

1. Что такое функциональное питание человека?
2. Каково значение пробиотиков и их источники в пище?
3. Какие Вы знаете питательные вещества?
4. Что такое здоровое питание?
5. Что такое рациональное питание?
6. Что такое физиологические нормы?
7. Дайте определение режима питания
8. Что такое качественный состав питания?

Тема 3. Потребности организма в основных веществах и энергии

1. Какие Вы знаете питательные вещества?
2. Чем определяется потребность организма в пищевых веществах и энергии?
3. Назовите основные проблемы питания несовершеннолетних в образовательных организациях.
4. Какие потребности в пищевых веществах и энергии являются актуальными для контингента детей вашего ОО?

Модуль 3. Основные пищевые вещества: что в пище главное

Тема 1. Белки, жиры и углеводы – триада основных пищевых веществ.

1. Белок, какова его основная роль?
2. Назовите продукты – источники полноценного белка
3. Какие нарушения в организме возникают вследствие несоответствия рациона по белку?
4. Какова основная функция жиров?
5. Биологическая роль ПНЖК
6. К чему приводит избыточное потребление жиров?
7. К чему приводит недостаточное поступление жира в организм?
8. Какова биологическая роль углеводов?

Тема 2. Жизненно-важные вещества в питании человека.

1. Какие Вы знаете водо- и жирорастворимые витамины?
2. Какие Вы знаете причины нарушения витаминного обмена?
3. Какие нарушения поступления витаминов проявляются у детей?
4. Значение минеральных веществ и их роль в питании человека.

Тема 3. Основные формы нарушения питания – гипо-и гипервитаминозы.

1. Значение витаминов в питании человека. Обогащенные продукты питания.
2. К чему приводит дефицит или избыток витаминов в питании?
3. Что такое алиментарно-зависимые заболевания?
4. Назовите формы работы по профилактике гипо- и гипервитаминозов у детей и подростков.

Модуль 4. Правила составления рациона питания

Тема 1. Рациональный режим питания

1. Определение питания
2. Что такое здоровое питание?
3. Что такое рациональное питание?
4. Понятие профилактического питания
5. Что такое физиологические нормы?
6. Дайте определение режима питания

Тема 2. Пирамида здорового питания

1. К чему приводит избыточное потребление жиров?
2. К чему приводит дефицит или избыток витаминов в питании?
3. Что такое алиментарно-зависимые заболевания?
4. Понятие «пирамиды здорового питания»
5. Принцип «светофора» - что это?

Тема 3. Как оценить правильность рациона питания.

1. Какие нарушения рациона питания у детей Вам известны?
2. Какие методы оценки рационов Вы знаете?
3. Каковы особенности применения методов оценки рационов у детей?
4. Какие пути сбалансирования рациона Вы знаете?
5. Какими лабораторными исследованиями пользуются в гигиене питания с целью изучения качества рациона?

Модуль 5. Необходимые сведения о питании ребёнка в детском саду, школе и после

Тема 1. Родителям – об организации питания в образовательных организациях

1. Определение питания
2. Что такое здоровое питание?
3. Что такое рациональное питание?
4. Понятие гигиены питания
5. Что такое физиологические нормы?
6. Дайте определение режима питания
7. Требования к рациону питания.

Тема 2. Педагогам и воспитателям – об организации питания в образовательных организациях

1. Правила составления рациона питания для детей?
2. Какие физиологически обусловленные требования к питанию детей Вы знаете?
3. Что такое плотность питания?
4. Что такое биологическая ценность продукта?
5. Требования к организации питания в ОО.

Тема 3. Рекомендации по приготовлению отдельных любимых блюд школьника..

1. Как тенденции в питании детей и подростков в современных условиях Вы знаете?
2. Польза здорового питания и его организация.
3. Особенности питания детей в коллективах.
4. Какие рекомендации по приготовлению отдельных блюд школьника необходимо учесть?
5. Как обеспечить преемственность домашнего питания?

Тема 4. Рекомендации школьникам по выбору блюд в образовательной организации.

1. Какова польза продуктов?
2. Какова роль питания?
3. Перечислите правила питания?
4. Какие правила поведения за столом необходимо формировать у ребёнка?
5. Какие последствия неправильного питания Вы знаете?
6. Как правильно выбрать блюда на завтрак (обед, ужин)?
7. Какие варианты правильной замены блюд Вы знаете?

Сценарии занятий для педагогов ориентированных на совершенствование практикоориентированной компетенции на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания, а также родителей учащихся и воспитанников формирования у них, основанного на научных знаниях, отношения о принципах здорового питания, преимуществах различных рационов питания.

Тема 1. Основные принципы здорового питания. Основные пищевые вещества – белки, жиры, углеводы: их роль и значение для организма человека.

Сценарий занятия для педагогов, подведомственных Департаменту образования города Москвы, родителей учащихся и воспитанников.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение необходимыми знаниями о принципах здорового питания, об основных пищевых веществах и их значении для организма человека;
- **Развивающие** - развитие когнитивно-мыслительных способностей и способностей к самообучению у педагогов и родителей для умения формировать интересы школьников и воспитанников в области основ рационального питания, мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, создающим необходимое депо пищевых веществ;
- **Воспитательные** – применять практикоориентированную компетенцию на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания для формирования у школьников и воспитанников, основанного на научных знаниях, отношения о принципах здорового питания, преимуществах рационов питания, содержащих физиологически обоснованное количество основных пищевых веществ.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность обучаемых	Время реализации
1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	10 мин.
2	Сообщение нового материала: Основные принципы здорового питания и актуальные примеры нарушений состояния здоровья детей в связи с неполноценным питанием, связанным с недостатком/избытком белков, жиров, углеводов. Основные пищевые вещества	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта в тетрадях	15 мин.

	<p>и физиологические нормы их потребления детьми в разном возрасте, в связи с физической нагрузкой, проживании в особых климатических условиях, в период учебного стресса и подготовки к экзаменам, различия между потреблением основных пищевых веществ у юношей и девушек.</p> <p>Белки как источник пластического материала и жизни. Значение для роста и развития. Проблема ожирения и дефицита массы тела.</p> <p>Жиры как источник энергии и пластического материала, роль жирных кислот, холестерина и фосфолипидов как необходимых веществ для роста и развития организма.</p> <p>Углеводы как источник энергии, необходимый участник формирования тканей и функций организма, регулятор биохимических процессов.</p>			
3	<p>Основные принципы и подходы при формировании стиля (стратегии) питания, направленного на профилактику социально-значимых болезней.</p> <p>Подходы к выявлению профиля питания и выбор стратегии питания: атерогенный профиль питания, липидофильный профиль питания, обедненно-белковый профиль питания.</p> <p>Тестирование знаний.</p>	<p>Раздача ситуационных задач – рационов питания, демонстрирующих профили питания, обсуждение, получение ответов, выявление основных принципов коррекции питания. Анализ полученных ответов.</p> <p>Подведение итогов и формулирование</p>	<p>Семинар-обсуждение</p> <p>Решение задач.</p> <p>Заполнение тестов.</p>	20 мин

		<p>выводов о роли питания, а также основных пищевых элементов в формировании здоровья. Проверка решения задач</p>		
--	--	---	--	--

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным на основе знаний о необходимости для растущего организма школьника достаточного по количеству и качественно полноценное питание, как источника энергии и пластического материала, с полным набор пищевых веществ формировать практикоориентированную компетенцию. Белки (протеины) – важные пищевые вещества, участвующие в самом большом числе биохимических процессов организма. Вся деятельность организма связана с белковыми веществами; они составляют материальную основу химической деятельности клеток, обеспечивая жизнь, индивидуальность и наследственность организма. Жиры – также являются основными питательными веществами, требующими внимания и контроля. Биологическая функция жиров зависит от их строения. Для организма небезразлично поступление всех классов жиров, в строго определенном соотношении. Углеводы – главные поставщики и накопители энергии, принимают участие во многих синтетических, биохимических превращениях веществ в организме, участвующие в передаче наследственной информации, дающие начало другим эссенциальным веществам. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ – молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна.

Тема 2. Жизненно-важные вещества в питании человека – витамины: их роль и значение для организма человека. Основные формы нарушения питания – гипо-и гипервитаминозы.

Сценарий занятия для педагогов, подведомственных Департаменту образования города Москвы, родителей учащихся и воспитанников.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение необходимыми знаниями о витаминах, провитаминах и их значения для организма человека; понимание взаимосвязи недостатка (избытка) потребления витаминов с пищей и формирования отклонений в здоровье – гиповитаминозов (гипервитаминозов);
- **Развивающие** - развитие когнитивно-мыслительных способностей и способностей к самообучению у педагогов и родителей для умения формировать интересы школьников и воспитанников о жизненно-необходимых веществах, поступающих с пищей, мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, создающим необходимое депо пищевых веществ, учитывающее индивидуальные особенности питания;
- **Воспитательные** - применять практикоориентированную компетенцию на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания для формирования у школьников и воспитанников, основанного на научных знаниях, отношения о роли витаминов и провитаминов в рационе, преимуществах рационов питания, содержащих физиологически обоснованное количество жизненно-необходимых пищевых веществ.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность обучаемых	Время реализации
1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	3 мин.
2	Сообщение нового материала: Жизненно-важные вещества в питании человека – витамины: их роль и значение для организма человека. Продукты-источники витаминов. Основные формы нарушения питания – гипо-и гипервитаминозы. Признаки гиповитаминозов: по витамину А, С, РР, группы В.	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта в тетрадях	15 мин.

3	Заполнение анкеты, направленной на выявление признаков возможных гиповитаминозов у детей на основе задачи-примера.	Раздача анкет, объяснение работы, получение ответов, обсуждение; обработка и анализ анкет. Формулирование проблемы, связанной с гиповитаминозом по результатам заполненной анкеты.	Заполнение тестов.	5 мин
4	Подходы к выбору стратегии питания, направленные на предотвращение основных гиповитаминозов, выявленных в результате анкетирования	Получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных ответов.	Обсуждение, ответы на вопросы, формулирование программы питания	10 мин.
5	Сюжетная игра «Супермаркет как магазин здорового питания: проблема выбора или шаг к здоровью», направленная на выбор взрослыми продуктов питания, необходимых источников витаминов и на предотвращение основных гиповитаминозов на основе полученных знаний об основных дефицитах витаминов в условиях крупных мегаполисов у детей и взрослых	Получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Подведение итогов и формулирование выводов о роли питания, а также баланса жизненно-необходимых пищевых элементов в формировании здоровья.	Игра	8 минут

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным на основе знаний о необходимости для растущего организма школьника достаточного по количеству и качественно полноценное питание, как источника энергии и пластического материала, с полным набор пищевых веществ формировать практикоориентированную компетенцию. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Витамины имеют жизненно-важное значение и не могут синтезироваться внутри организма в полном наборе, а также усвоиться без пищи, заменить друг друга. Они - незаменимые элементы питания, регуляторы всех функций и обмена веществ. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ – молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна. Перечень продуктов- источников витаминов огромен и включает как растительный, так и животный компонент. Недостаток хотя бы одного витамина ставит здоровье под угрозу. Наиболее распространёнными причинами

возникновения гипо- и авитаминозов являются: недостаточное поступление витаминов с пищей, нарушение ассимиляции витаминов, повышенная потребность в витаминах.

Тема 3. Жизненно-важные вещества в питании человека – минеральные вещества, макро- и микроэлементы: их роль и значение для организма человека.

Сценарий занятия для педагогов, подведомственных Департаменту образования города Москвы, родителей учащихся и воспитанников.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение необходимыми знаниями о минералах, макро- и микроэлементах и их значения для организма человека; понимание взаимосвязи недостатка (избытка) потребления минеральных веществ с пищей и формирования отклонений в здоровье – анемия (дефицит железа), остеопороз (дефицит кальция), эндемический зоб (йод-дефициты) и другие алиментарно-зависимые заболевания;
- **Развивающие** - развитие когнитивно-мыслительных способностей и способностей к самообучению у педагогов и родителей для умения формировать интересы школьников и воспитанников о жизненно-необходимых веществах, поступающих с пищей, мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, учитывающее индивидуальные особенности питания;
- **Воспитательные** - применять практикоориентированную компетенцию на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания для формирования у школьников и воспитанников, основанного на научных знаниях, отношения к роли минеральных веществ в рационе, преимуществам рационов питания, содержащих физиологически обоснованное количество жизненно-необходимых пищевых веществ.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся	Время реализации
1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	3 мин.
2	Сообщение нового материала: Жизненно-важные вещества в питании человека – минеральные вещества: их роль и значение для организма человека. Продукты-источники минералов. Основные формы нарушения питания при дефиците и избытке минеральных веществ,	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта в тетрадях	15 мин.

	макро- и микроэлементов. Признаки анемии, остеопороза, гипо- и гипертиреоза, гипокалиемии, дефицита цинка, магния.			
3	Заполнение анкеты, направленной на выявление признаков возможных микроэлементозов у детей на основе задачи-примера.	Раздача анкет, объяснение работы, получение ответов, обсуждение; обработка и анализ анкет. Формулирование проблемы, связанной с дефицитом микроэлементов по результатам заполненной анкеты.	Заполнение тестов.	5 мин
4	Подходы к выбору стратегии питания, направленные на предотвращение основных микроэлементозов, выявленных в результате анкетирования	Получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных ответов.	Обсуждение, ответы на вопросы, формулирование программы питания	10 мин.
5	Сюжетная игра «Супермаркет как магазин здорового питания: проблема выбора или шаг к здоровью», направленная на выбор взрослыми продуктов питания, необходимых источников минералов и микроэлементов и на предотвращение основных микроэлементозов на основе полученных знаний об основных дефицитах минеральных веществ в условиях крупных мегаполисов у детей и взрослых	Получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Подведение итогов и формулирование выводов о роли питания, а также баланса жизненно-важных пищевых веществ в формировании здоровья.	Игра	8 минут

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным на основе знаний о необходимости для растущего организма школьника достаточного по количеству и качественно полноценное питание, как источника энергии и пластического материала, с полным набор пищевых веществ формировать практикоориентированную компетенцию. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Минеральные вещества – часть воды и пищи, сильно

зависит от среды обитания человека и традиций его питания. Отсутствие или недостаток минеральных веществ, поступающих с пищей, ведет к биохимическому голоду и расстройствам питания. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ – молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна. Неправильное соотношение между собой поступающих минеральных веществ ведет к нарушению взаимодействия между ними, при этом в организме может нарушиться синтез других необходимых веществ; при этом часто формируется дефицит важнейших минеральных веществ, что приводит к формированию отклонений в здоровье (анемия, остеопороз, йод-дефицитные состояния, гипокалиемия и др.). В зимне-весенний период могут появляться слабость и недомогание, как первые признаки развивающегося гиповитаминоза. В этот период (с ноября по май), подросткам необходимо получать поливитаминные препараты и желательно проконсультироваться с врачом. Ослабленные, часто болеющие дети, дети из групп повышенного риска по развитию патологических состояний, из экологически неблагоприятных районов, обучающиеся в школе, в кружках, с повышенной физической и умственной нагрузкой, в большинстве своём, имеют недостаток не только одного, но и нескольких витаминов - полигиповитаминоз. Родители не всегда в состоянии проконтролировать и ежедневно обеспечить ребёнка всеми необходимыми для его потребности микронутриентами. Фрукты и овощи, которые так необходимы, ребёнок получает в ограниченном количестве. Отсюда снижается успеваемость в школе, дети отстают в физическом и половом развитии, часто болеют, понижается аппетит. Такие дети нуждаются в круглогодичной витаминизации.

Тема 4. Рациональный режим питания. Пирамида здорового питания.

Сценарий занятия для педагогов, подведомственных Департаменту образования города Москвы, родителей учащихся и воспитанников.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение необходимыми знаниями о рациональном режиме питания, пирамиде здорового питания, здоровых продуктах и их значении для здоровья человека;
- **Развивающие** - развитие когнитивно-мыслительных способностей и способностей к самообучению у педагогов и родителей для умения формировать интересы школьников и воспитанников в области рационального режима питания, мотивации на употребление здоровых продуктов питания и блюд в соответствии с «пирамидой здорового питания»;
- **Воспитательные** – применять практикоориентированную компетенцию на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания для формирования у школьников и воспитанников, основанного на научных знаниях, отношения к рациональному режиму питания, преимуществах 5-6 кратного приема пищи, соблюдения 3-4 часовых интервалов между приемами пищи, продолжительности каждого приема и распределения продуктов и блюд по отдельным приемам пищи.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся	Время реализации
1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	10 мин.
2	Сообщение нового материала: Рациональный режим питания и актуальные примеры влияния на состояние здоровья детей нарушений режима питания, связанных с пропуском приема пищи, уменьшением кратности приемов, увеличением или уменьшением интервалов между приемами пищи. Несоблюдение длительности приема пищи. Неправильное распределение продуктов и блюд по отдельным приемам пищи. Оптимальное распределение приемов пищи по энергоценности (%) при четырехразовом и шестиразовом питании. Значение рационального режима питания для роста и развития растущего организма. Проблемы, вызывающие ожирение и дефицит массы тела. Пирамида здорового питания (принцип «светофора»).	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта в тетрадях	15 мин.
3	Основные принципы и подходы при формировании режима питания, направленного на профилактику алиментарно-зависимых заболеваний. Выбор оптимального режима питания. Тестирование знаний.	Раздача ситуационных задач – рационов и режимов питания, демонстрирующих профили питания, обсуждение, получение ответов,	Семинар-обсуждение Решение задач. Заполнение тестов.	20 мин

		<p>выявление основных принципов коррекции режима питания. Анализ полученных ответов.</p> <p>Подведение итогов и формулирование выводов о роли рационального режима питания, основных принципах здорового питания, «пирамиды здорового питания».</p> <p>Проверка решения задач</p>		
--	--	---	--	--

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным на основе знаний о рациональном питании, предполагающим включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ формировать практикоориентированную компетенцию. Ребенку в доступной, игровой форме, подкрепленной традициями питания в семье, необходимо рассказывать о пользе здоровой пищи. Тогда он сможет уметь отличать и выбирать полезные продукты, которые необходимы ему каждый день: молоко, кефир, творог, простокваша, йогурт, овсяные хлопья, рис, гречка, масло растительное, сыр, хлеб, рыба, мясо, яйца, яблоки, лимоны, морковь, капуста, картофель, огурцы, соки, кабачки. Эти продукты должны входить в рацион ежедневно и в достаточных количествах, необходимы свежие фрукты и овощи – источники минеральных солей, витаминов, клетчатки и других необходимых пищевых веществ. Рацион должен быть разнообразным. Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса. Принципы здорового питания легко усваиваются по пирамиде здорового питания.

Тема 5. Что должны знать родители об особенностях организации питания в образовательных организациях

Сценарий занятия для учителей и родителей.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение учителями, воспитателями и родителями знаниями об особенностях организации питания в образовательных организациях

- **Развивающие**—на основе полученных знаний учителя и родители должны развивать познавательные и творческие способности учащихся, их способность к самообучению для формирования интересов школьников в области основ рационального питания, мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, создающим необходимое депо пищевых веществ;
- **Воспитательные**—на основе полученных знаний осуществлять формирование умений саморегулирования своей учебно - познавательной деятельности на совершенствование практикоориентированной компетенции на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся	Время реализации
1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	5 мин.
2	Сообщение нового материала «Что должны знать родители об особенностях организации питания в образовательных организациях»	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта/опрос в тетрадях	25 мин.
3	Тестовый контроль по оценке знаний. Устный опрос по теме	Тестовый контроль по теме Опрос обучающихся Анализ полученных ответов. Подведение итогов	Практическое занятие	15мин.

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным на основе знаний о необходимости планирования питания ребёнка с учетом суточных физиологических потребностей формировать практикоориентированную компетенцию. Рацион питания – набор продуктов, который используется ребёнком в течение определённого отрезка времени. Для удовлетворения потребностей организма в необходимых пищевых веществах необходимо отдавать предпочтение продуктам с высокой питательной ценностью (творог 5-9%, молоко, кисломолочные продукты, морская рыба, птица, нежирное мясо, свежие овощи, зелень, фрукты, овсяные хлопья). Рациональный режим питания школьника включает: оптимально 5-6 приёмов пищи в сутки, через 3,5-4 часа. Более частые приемы - приводят к снижению аппетита, редкие к большим объемам пищи и растяжению желудка.

Завтрак должен включать горячее блюдо – кашяное, творожное, яичное или мясное. Утренний завтрак должен быть достаточно питательным, но не чрезмерно обильным. Есть ребенок должен не торопясь, хорошо пережевывая пищу. На завтрак лучше всего дать кашу, а для большей её калорийности и полноценности, разнообразия вкуса, можно добавить по желанию фрукты, ягоды, изюм, варенье, орехи, сухофрукты, сливочное масло. Для ослабленных детей, при пониженном аппетите к каше можно добавить отварную рыбу, сыр, творог, яйцо. В качестве напитка лучше всего использовать какао или некрепкий чай.

В крупах содержится растительный белок, углеводы, минеральные вещества и витамины. Гречневая крупа богата калием, фосфором, магнием, железом, витаминами группы В, овсяная крупа - фосфором, магнием, кальцием, железом, медью, марганцем, цинком, витаминами группы В и витамином Е. Можно использовать и овсяные хлопья с молоком, пшённую, манную крупы. Если же ребёнок совсем не переносит кашу, то можно попробовать сухие завтраки с йогуртом, молоком, кефиром или соком.

В настоящее время есть большой выбор сухих завтраков, обогащенных биологически активными компонентами – витаминами и минералами, в пропорциях соответствующих суточным потребностям. Полезны в период активного роста и развития сухие завтраки, мюсли, обогащённые кальцием, железом, йодом, витаминами и другими микроэлементами.

Кальций нужен для активного роста и укрепления костей и зубов, при его дефиците нарушаются функции нервной и мышечной систем, рост костей, может развиваться остеопороз. Железо необходимо для переноса кислорода по всему телу, недостаток йода вызывает увеличение щитовидной железы - зоб.

Возможно использование обогащённых сухих завтраков, витаминно-минеральных напитков или коктейлей в качестве лёгкого завтрака, добавок в первые блюда, при непереносимости или замене одного блюда на другое, для разнообразия рациона.

Обед должен включать 3-4 блюда и обязательно горячее первое – суп. На закуску – свежие овощи или овощи с фруктами (капуста, морковь, огурцы, помидоры, зелёный лук, салат, сладкий перец, редис, петрушка, укроп). Зимой можно использовать квашеную капусту, солёные огурцы, помидоры, репчатый лук, редьку, зелёную фасоль, зелёный горошек (консервированные). Сельдь, яблоки, клюква и изюм могут дополнять салаты, которые полезнее заправлять растительным маслом, сметаной, а не майонезом. Школьники очень любят винегреты из вареных овощей.

На первое блюдо – овощные, кашяные супы, борщи, щи, супы из гороха, фасоли, бобов, рассольники, молочные супы.

На второе блюдо - мясные, рыбные или куриные котлеты, биточки, рулеты. В качестве гарнира лучше использовать овощи в отварном, тушеном виде, различные крупы, вермишель, рис, с зеленью.

На третье блюдо свежие фрукты, соки, ягоды. Можно использовать компоты из сухофруктов, отвар шиповника, кисели, желе, печеные фрукты. В летний период лучше использовать свежие фрукты, ягоды и соки, чем консервированные. Необходимо помнить о том, что хлеб – высоко калорийный продукт, содержащий большое количество питательных веществ, растительного белка, витаминов группы В, фосфора, магния, кальция, железа, цинка, марганца.

После обеда необходимо отдохнуть, играть можно только в спокойные игры.

Полдник должен состоять из молока или кисломолочных продуктов и булочки. Молоко – полезный продукт, необходимый для школьника, являющийся источником кальция. Также в полдник полезны свежие фрукты, ягоды, нежирное печенье, вафли, сухарики, сушки, баранки, пряники, оладьи, блины, сухие завтраки с молоком или витаминно-минеральный коктейль.

Кисломолочные продукты обладают антимикробным действием: подавляют рост болезнетворных бактерий в кишечнике. К ним относятся: простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт, творог и творожные изделия, сметана. Кисломолочные напитки содержат те же питательные вещества, что и молоко, но усваиваются лучше и быстрее, так как в результате кисломолочного брожения белок переходит в легкоусвояемую форму. Особенно полезны натуральные йогурты, содержащие живые бактерии.

На ужин предпочтительно давать ребенку овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники. Мясо и рыбу лучше использовать в первую половину дня, так как пища богатая белком медленнее переваривается и возбуждающе действует на нервную систему. Ужинать нужно не позднее, чем за 1,5 – 2 часа до сна. На ночь можно выпить стакан кефира или молока.

Родители должны постоянно помнить о режиме питания. Не все школьники строго соблюдают режим питания. Увлёкшись занятиями или игрой, они часто пропускают время приёма пищи. Это нарушает работу желудочно-кишечного тракта, препятствует выработке и упрочению стереотипов, что ухудшает переваривание и усвоение съеденной пищи. Часто, проголодавшись и не дожидаясь обычного часа обеда или ужина, дети на ходу перекусывают (поп-корн, шоколад, чипсы, газировку). Это также неприемлемо, так как съеденная при этом пища недостаточна, чтобы полностью удовлетворить возникшую к этому времени потребность в еде и «перебивает аппетит».

Пища должна быть не только полезной, но и вкусной, разнообразной, красиво приготовленной и поданной к столу. Навыки культурного поведения за столом – пользование ножом, вилкой, салфеткой – должны быть сформированы в дошкольном возрасте. Ребенку необходимо объяснять, что во время приёма пищи он не должен отвлекаться на посторонние игры, разговоры, чтение, телевизионные передачи, компьютер. При таких условиях пища хуже усваивается (тормозится выделение пищеварительных соков).

В формировании принципов и навыков здорового питания, полезных и правильных привычек очень важен пример взрослых. Семейные завтраки, обеды или ужины более привлекательны для ребенка, в отличие от одиночного приема пищи. Родители являются главным образцом поведения для ребенка. Даже самые эффективные методы обучения не дадут достаточного результата, если в семье не соблюдаются правила здорового питания и родители не заботятся о своем здоровье.

Основными задачами родителей, связанными с формированием основ здорового питания у детей школьного возраста, являются: формирование навыков самостоятельного соблюдения основных правил гигиены питания, таких как мытье рук, использование в пищу продуктов, прошедших термическую обработку, вымытых овощей и фруктов, использование индивидуальных столовых приборов; самостоятельное соблюдение режима питания, формирование представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона; развитие умения оценивать вкус различных блюд, формирование позитивного отношения к полезным продуктам и блюдам; развитие представления об основных правилах культуры питания и стремления их выполнять. Нельзя забывать о взаимосвязи и преемственности домашнего и школьного питания.

В питании детей и подростков следует ограничивать, а лучше всего исключить использование новых неизвестных специй, кетчупов, майонезов, газированных напитков и других продуктов, не рекомендованных специалистами к употреблению в детском возрасте.

Родители должны помнить, что беспорядочное употребление детьми сладостей, питье и еда между завтраком, обедом и ужином, уменьшает желание есть в необходимое время.

Необходимо приучать детей мыть руки перед едой, вести себя за столом спокойно, есть не спеша, правильно пользоваться столовыми приборами - ложкой, вилкой, ножом, применять салфетку, не отвлекаться чем-либо посторонним. Одновременно надо следить за тем, чтобы дети не слишком долго сидели за столом (во время обеда не более получаса).

Хороший аппетит вызывает не только запах и вид вкусной пищи, но и обстановка, в которой принимается пища. Убранная комната, чистая скатерть и посуда создают хорошее настроение и способствуют возбуждению аппетита.

Питание ребенка должно быть всегда не только полноценным, но и безопасным. Выполнение детьми гигиенических требований играет важную роль в предупреждении желудочно-кишечных и глистных заболеваний.

Санитарная культура приготовления пищи (чистота помещения, посуды и всего инвентаря, который используется в процессе приготовления пищи) имеет большое значение в профилактике желудочно-кишечной патологии.

Сценарии занятий для учащихся ориентированных на совершенствование практикоориентированной компетенции на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания, а также родителей учащихся и воспитанников формирования у них, основанного на научных знаниях, отношения о принципах здорового питания, преимуществах различных рационов питания. Тема 1. Основные принципы здорового питания. Основные пищевые вещества – белки, жиры, углеводы: их роль и значение для организма человека.

Сценарий занятия для учащихся и воспитанников.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение учащимися знаниями о принципах здорового питания, об основных пищевых веществах и их значение для организма человека;
- **Развивающие** - развитие познавательных и творческих способностей учащихся, их способностей к самообучению для формирования интересов школьников в области основ рационального питания, мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, создающим необходимое депо пищевых веществ;
- **Воспитательные** - формирование умений саморегулирования своей учебно - познавательной деятельности на совершенствование практикоориентированной компетенции на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся	Время реализации Школьники/ воспитанники
1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	10 мин./2 мин.
2	Сообщение нового материала Основные принципы здорового питания. Основные пищевые вещества – белки, жиры, углеводы: их роль и значение для организма человека	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта/опрос в тетрадях	20 мин./10 мин.
3	Решение актуальных задач на выбор продуктов питания и блюд – источников основных пищевых	Раздача задач, получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных ответов.	Семинар-обсуждение Решение задач. Заполнение тестов.	15 мин

	веществ, тестирование знаний.	Подведение итогов и формулирование выводов о роли питания, а также основных пищевых элементов в формировании здоровья. Проверка решения задач		
За	Сюжетно-ролевая игра, направленная на выбор продуктов питания и блюд – источников основных пищевых веществ	Получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных ответов. Подведение итогов и формулирование выводов о роли питания, а также основных пищевых элементов в формировании здоровья.	Игра	8 минут

а – только для воспитанников дошкольных образовательных организаций

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным формирование практикоориентированной компетенции на основе знаний о необходимости для растущего организма школьника достаточного по количеству и качественно полноценное питание, как источника энергии и пластического материала, с полным набор пищевых веществ. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ – молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна.

Тема 2. Жизненно-важные вещества в питании человека – витамины: их роль и значение для организма человека. Основные формы нарушения питания – гипо- и гипервитаминозы.

Сценарий занятия для учащихся и воспитанников.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение учащимися знаниями о витаминах, провитаминах и их значения для организма человека; понимание взаимосвязи недостатка (избытка) потребления витаминов с пищей и формирования отклонений в здоровье – гиповитаминозов (гипервитаминозов);
- **Развивающие** - развитие познавательных и творческих способностей учащихся, их способностей к самообучению для формирования интересов школьников в знаниях о жизненно-необходимых веществах, поступающих с пищей, мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, создающим необходимое депо пищевых веществ, учитывающее индивидуальные особенности питания;

- **Воспитательные** - формирование умений саморегулирования своей учебно - познавательной деятельности на совершенствование практикоориентированной компетенции на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся	Время реализации Школьники/воспитанники
1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	10 мин./2 мин.
2	Сообщение нового материала Жизненно-важные вещества в питании человека – витамины: их роль и значение для организма человека. Основные формы нарушения питания – гипо-и гипервитаминозы.	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта/опрос в тетрадях	20 мин./10 мин.
3	Решение актуальных задач на выбор продуктов питания и блюд – источников витаминов, тестирование знаний.	Раздача задач, получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных ответов. Подведение итогов и формулирование выводов о роли витаминов в формировании здоровья. Проверка решения задач	Семинар-обсуждение Решение задач. Заполнение тестов.	15 мин
4	Сюжетно-ролевая игра «Жизнь на необитаемом острове», «Снаряди корабль для длительного плавания» направленная на выбор продуктов питания и блюд – источников витаминов и предотвращение основных гиповитаминозов	Получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных ответов. Подведение итогов и формулирование выводов о роли питания, а также основных пищевых элементов в формировании здоровья.	Игра	8 минут

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным формирование практикоориентированной компетенции на основе знаний о необходимости для растущего организма школьника достаточного по количеству и качественно полноценное питание, как источника энергии и пластического материала, с полным набор пищевых веществ. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Витамины имеют жизненно-важное значение и не могут синтезироваться внутри организма в полном наборе, а также усвоиться без пищи, заменить друг друга. Они - незаменимые элементы питания, регуляторы всех функций и обмена веществ. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ – молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна. Перечень продуктов- источников витаминов огромен и включает как растительный, так и животный компонент. Недостаток хотя бы одного витамина ставит здоровье под угрозу. Наиболее распространенными причинами возникновения гипо- и авитаминозов являются: недостаточное поступление витаминов с пищей, нарушение ассимиляции витаминов, повышенная потребность в витаминах.

Тема 3. Жизненно-важные вещества в питании человека – минеральные вещества, макро- и микроэлементы: их роль и значение для организма человека.

Сценарий занятия для учащихся и воспитанников.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение учащимися знаниями о минеральных веществах, макро- и микроэлементах и их значения для организма человека; понимание взаимосвязи недостатка (избытка) потребления минералов с пищей и формирования отклонений в здоровье (анемия, остеопороз, йод-дефицитные состояния, гипокалиемия и др.);
- **Развивающие** - развитие познавательных и творческих способностей учащихся, их способностей к самообучению для формирования интересов школьников и знаний о жизненно-необходимых минеральных веществах, поступающих с пищей, мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, создающим необходимое депо пищевых веществ, учитывающее индивидуальные особенности питания;
- **Воспитательные** - формирование умений саморегулирования своей учебно - познавательной деятельности на совершенствование практикоориентированной компетенции на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся	Время реализации Школьники/ воспитанники
1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	10 мин./2 мин.
2	Сообщение нового материала Жизненно-важные вещества в питании человека – минеральные вещества, макро- и микроэлементы: их роль и значение для организма человека. Основные формы нарушения питания – анемия, остеопороз, йод-дефицитные состояния, гипокалиемия, дефицит цинка, магния и др.	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта/опрос в тетрадях	20 мин./10 мин.
3	Решение актуальных задач на выбор продуктов питания и блюд – источников минералов, тестирование знаний.	Раздача задач, получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных	Семинар-обсуждение Решение задач. Заполнение тестов.	15 мин

		ответов. Подведение итогов и формулирование выводов о роли минералов в формировании здоровья. Проверка решения задач		
4	Сюжетно-ролевая игра, направленная на выбор продуктов питания и блюд – источников минеральных пищевых веществ и предотвращение их дефицита.	Получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных ответов. Подведение итогов и формулирование выводов о роли питания, а также основных пищевых элементов в формировании здоровья.	Игра	8 минут

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным формирование практикоориентированной компетенции на основе знаний о необходимости для растущего организма школьника достаточного по количеству и качественно полноценное питание, как источника энергии и пластического материала, с полным набором пищевых веществ. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Минеральные вещества – часть воды и пищи, сильно зависит от среды обитания человека и традиций его питания. Отсутствие или недостаток минеральных веществ, поступающих с пищей, ведет к биохимическому голоду и расстройствам питания. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ – молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна. Неправильное соотношение между собой поступающих минеральных веществ ведет к нарушению взаимодействия между ними, при этом в организме может нарушиться синтез других необходимых веществ; при этом часто формируется дефицит важнейших минеральных веществ, что приводит к формированию отклонений в здоровье (анемия, остеопороз, йод-дефицитные состояния, гипокалиемия и др.).

Тема 4. Рациональный режим питания. Пирамида здорового питания.

Сценарий занятия для учащихся и воспитанников.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение учащимися знаниями о рациональном режиме питания, понятии «пирамида здорового питания»;
- **Развивающие** - развитие познавательных и творческих способностей учащихся, их способностей к самообучению для формирования интересов школьников в области рационального режима питания, мотивации на соблюдение оптимальной кратности приемов пищи (5-6 раз в сутки), интервалами между отдельными приемами пищи, в определенные часы и продолжительностью каждого приема пищи, оптимальным распределением продуктов и блюд по отдельным приемам пищи;
- **Воспитательные** - формирование умений саморегулирования своей учебно - познавательной деятельности на совершенствование практикоориентированной компетенции на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся	Время реализации Школьники/ воспитанники
1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	10 мин./2 мин.
2	Сообщение нового материала: Рациональный режим питания и его значение для человека. Понятие «пирамиды здорового питания».	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта/опрос в тетрадях	20 мин./10 мин.
3	Решение актуальных задач по соблюдению рационального режима питания, тестирование знаний.	Раздача задач, получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных ответов. Подведение итогов и формулирование выводов о важности рационального режима питания, а также знаний о «пирамиде здорового питания». Проверка решения задач	Семинар-обсуждение Решение задач. Заполнение тестов.	15 мин
3а	Сюжетно-ролевая игра, направленная на выбор продуктов питания и блюд – по «пирамиде здорового питания» и соблюдение режима	Получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных ответов. Подведение итогов и формулирование выводов	Игра	8 минут

	рационального питания в школе и дома.	о роли здорового питания, режима питания в формировании здоровья человека.		
--	---------------------------------------	--	--	--

а – только для воспитанников дошкольных образовательных организаций

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным формирование практикоориентированной компетенции на основе знаний о рациональном питании, предполагающим включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ. Кроме того, рацион должен быть разнообразным. Хороший рацион строится по 3 правилам – соответствия, разнообразия, правило «полной кладовки». Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса. Принципы здорового питания легко усваиваются по пирамиде здорового питания.

Тема 6. Рекомендации по приготовлению отдельных любимых блюд школьника

Сценарий занятия для учащихся и воспитанников.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение учащимися знаниями о правильном приготовлении любимых блюд школьника
- **Развивающие** - развитие познавательных и творческих способностей учащихся, их способностей к самообучению для формирования интересов школьников в области основ рационального питания, мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, создающим необходимое депо пищевых веществ;
- **Воспитательные** - формирование умений саморегулирования своей учебно - познавательной деятельности на совершенствование практикоориентированной компетенции на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся	Время реализации Школьники/ воспитанники
1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	5 мин./2 мин.
2	Сообщение нового материала Рассказ о правильном питании дома и в школе. Ознакомление с приготовлением полезных и вкусных для детей блюд	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта/опрос в тетрадях	20 мин./10 мин.
3	Приготовление салата из моркови с яблоками и салата из огурцов с укропом и растительным маслом, Занятие проводится в кабинете технологии для учащихся и в игровой-столовой для воспитанников Тестовый контроль по оценке знаний	Объяснить, как готовить эти салаты. Помочь в приготовлении. Оценить с помощью тестов знания учащихся Опросить воспитанников по данной теме. Анализ полученных ответов. Подведение итогов	Практическое занятие	20мин/15мин.

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным формирование практикоориентированной компетенции на основе знаний о необходимости планирования своего питания с учетом суточных физиологических потребностей. Рацион питания – набор продуктов, который используется ребёнком в течение определённого отрезка времени. Для удовлетворения потребностей организма в необходимых пищевых веществах необходимо отдавать предпочтение продуктам с высокой питательной ценностью (творог 5-9%, молоко, кисломолочные продукты, морская рыба, птица, нежирное мясо, свежие овощи, зелень, фрукты, овсяные хлопья). Режим, т.е. кратность питания, определяет в значительной мере здоровое питание.

Завтрак должен включать горячее блюдо – крупяное, творожное, яичное или мясное. На завтрак лучше всего дать кашу, а для большей её калорийности и полноценности, разнообразия вкуса, можно добавить по желанию фрукты, ягоды, изюм, варенье, орехи, сухофрукты, сливочное масло.

В крупах содержится растительный белок, углеводы, минеральные вещества и витамины. Гречневая крупа богата калием, фосфором, магнием, железом, витаминами группы В, овсяная крупа – фосфором, магнием, кальцием, железом, медью, марганцем, цинком, витаминами группы В и витамином Е.

Полезны в период активного роста и развития сухие завтраки, мюсли, обогащённые кальцием, железом, йодом, витаминами и другими микроэлементами.

Кальций нужен для активного роста и укрепления костей и зубов, при его дефиците нарушаются функции нервной и мышечной систем, рост костей, может развиваться остеопороз. Железо необходимо для переноса кислорода по всему телу, недостаток йода вызывает увеличение щитовидной железы – зоб.

Обед должен включать 3-4 блюда и обязательно горячее первое – суп. На закуску – свежие овощи или овощи с фруктами (капуста, морковь, огурцы, помидоры, зелёный лук, салат, сладкий перец, редис, петрушка, укроп). На первое блюдо – овощные, крупяные супы, борщи, щи, супы из гороха, фасоли, бобов, рассольники, молочные супы. На второе блюдо – мясные, рыбные или куриные котлеты, биточки, рулеты. В качестве гарнира лучше использовать овощи в отварном, тушеном виде, различные крупы, вермишель, рис, с зеленью. На третье блюдо свежие фрукты, соки, ягоды.

Полдник должен состоять из молока или кисломолочных продуктов и булочки. Молоко – полезный продукт, необходимый для школьника, являющийся источником кальция. Также в полдник полезны свежие фрукты, ягоды, нежирное печенье, вафли, сухарики, сушки, баранки, пряники, оладьи, блины, сухие завтраки с молоком или витаминно-минеральный коктейль.

Кисломолочные продукты обладают антимикробным действием: подавляют рост болезнетворных бактерий в кишечнике. К ним относятся: простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт, творог и творожные изделия, сметана. Кисломолочные напитки содержат те же питательные вещества, что и молоко, но усваиваются лучше и быстрее, так как в результате кисломолочного брожения белок переходит в легкоусвояемую форму. Особенно полезны натуральные йогурты, содержащие живые бактерии.

На ужин предпочтительно предлагать овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники.

Фрукты и ягоды – незаменимые источники витаминов, минеральных солей, антиоксидантов, клетчатки. Многие из них имеют бактерицидные свойства, очищают зубы от налета, улучшают пищеварение. Фрукты и ягоды должны быть в рационе питания круглый год, в свежем, замороженном, моченом, высушенном виде, в зависимости от времени года. Сухофрукты могут стать отличным источником фруктозы, заменить по вкусовым свойствам сахар.

Кондитерские изделия лучше предпочитать несладкие, обогащенные витаминами и минералами. В домашнюю выпечку желательно вводить творог, фрукты, ягоды.

Сладкий вкус школьник может получить, употребляя в пищу мёд, варенье, джем, сухофрукты, мороженое. Сладкий вкус промышленного мороженого необходимо компенсировать добавлением фруктов и ягод, при этом блюдо получает статус десерта, предлагается после основных блюд. При этом норму сахара необходимо уменьшать в рационе, если употребляются сласти.

Младшему школьнику в сутки нужно приблизительно 1,5 литра жидкости. Подростки употребляют примерно около двух литров воды в сутки: литр с питьём и литр с пищей. Даже сухие продукты, например крупа и мука содержат немного воды. Полезно пить овощные и фруктовые соки. Употребление газированных напитков нежелательно, так как они не утоляют жажду, способствуют раздражению слизистой желудочно-кишечного тракта, часто вызывают аллергические реакции (консерванты, концентраты, красящие вещества, ароматизаторы, подсластители), способны вызывать микроожоги слизистой пищевода и желудка. Для детей лучше выбирать чистую природную воду с оптимально сбалансированным минеральным составом без газа, высокой степени очистки (столовая вода, содержащая не более 1 г солей на литр).

Чай, некрепко заваренный, можно пить черный, зелёный, травяной (ромашковый, липовый, смородиновый, земляничный), без искусственных ароматизаторов. Кофе – злаковый, на молоке; 2-3 раза в неделю – какао, сваренное на молоке. Полезны лёгкие кисели домашнего изготовления (не концентрат).

Очень полезны свежавыжатые соки, которые можно слегка разбавлять кипяченой водой, а также фруктовые и ягодные соки (клюквенный, брусничный, смородиновый, рябиновый, облепиховый, из шиповника); такие соки имеют достаточную питательную ценность, стимулируют аппетит, хорошо утоляют жажду и богаты витамином С.

Источником витамина С являются прежде всего, томатный, грейпфрутовый и апельсиновый свежавыжатый сок.

Газированные напитки безалкогольные бесцветный напитки могут присутствовать на столе в доме только изредка, во время праздников. Напитки типа «кола», «фанта», «пепси» приносят больше вреда, чем пользы, так как содержат химические и тонизирующие добавки, которые недопустимы в детском питании. Кроме того, содержат огромное количество скрытого сахара, газированная среда оказывает агрессивное воздействие на слизистую желудочно-кишечного тракта, такие вредные напитки часто вытесняют из питания молоко, соки, чистую воду.

Пить воду (напитки) при приеме пищи нежелательно, так как это не только понижает аппетит, но и замедляет пищеварение.

Кулинарная обработка пищи способствует разнообразию питания, легкому усвоению, безопасности пищи. В приготовлении пищи важно соблюдать последовательность закладки блюд, так как каждый продукт имеет свое время варки. Например, время варки различных овощей 10-40 минут, мяса – 1- 1,5 часа. Передержанный продукт обладает неприятным вкусом, не несет ценности. Более продолжительная тепловая обработка блюд для детей в общественном питании связана с требованиями безопасности. В приготовлении блюд из мяса, птицы, рыбы, должны преобладать тушение, варка, припускание. Овощи отваривают и запекают. Каши необходимо готовить вязкими или рассыпчатыми, обязательно на воде, соблюдая правильное соотношение крупы и воды.

При распределении продуктов в течение дня придерживаются правила: самые богатые энергией и долго переваривающиеся продукты употребляют в первую половину дня, а самые лёгкие – во вторую.

Пища должна быть не только полезной, но и вкусной, разнообразной, красиво приготовленной и поданной к столу. Принцип разнообразия необходимо соблюдать в

течение недели и в течение дня. Блюда, поданные на ужин, не должны дублировать завтрак. Также не следует дублировать по приемам пищи в течение дня только крупяные или только овощные гарниры блюда, только мясные или только рыбные блюда.

В питании детей и подростков следует ограничивать, а лучше всего исключить использование новых неизвестных специй, кетчупов, майонезов, газированных напитков и других продуктов, не рекомендованных специалистами к употреблению в детском возрасте.

Необходимо приучать детей мыть руки перед едой, вести себя за столом спокойно, есть не спеша, правильно пользоваться столовыми приборами - ложкой, вилкой, ножом, применять салфетку, не отвлекаться чем-либо посторонним.

Хороший аппетит вызывает не только запах и вид вкусной пищи, но и обстановка, в которой принимается пища. Убранная комната, чистая скатерть и посуда создают хорошее настроение и способствуют возбуждению аппетита.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Основная литература

1. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: Руководство для врачей. М.: ГЭОТАР-Медиа; 2008:432.
2. Гигиена детей и подростков// Сборник нормативно-методических документов. Под ред. В.Р. Кучмы. – М., 2013. – 378 с.
3. Иванова В.Н., Могильный М.П. Методические рекомендации для родителей по организации питания детей и подростков. – М.: 2014: 47.
4. Кучма В.Р. Основы формирования здоровья детей : учебник. – Ростов н/Д : Феникс, 2016. – 315, [1] с. : ил. – (Библиотека ПМГМУ им. И.М. Сеченова).
5. Научно-практическая программа по оптимизации здоровья детей в РФ. М.-2015. – 103 с.
6. Методические рекомендации по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений (утв. приказом Минздрав-соцразвития РФ и Минобрнауки РФ от 11.03.2012 № 213н/178).
7. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08.
8. Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 г. Утверждены Распоряжение Правительства Российской Федерации N 1873-р от 25 октября 2010 г.
9. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (с изменениями на 27 августа 2015 года)
10. Сборник аналитических материалов по вопросам организации питания школьников Российской Федерации/под ред. Г.Г. Онищенко.-М.:2012:103.
11. Онищенко Г.Г. Государственная политика в области здорового питания населения и пути её реализации. Здоровоохранение Рос. Федерации. 2009; 3:3-9.
12. Тутельян В.А. Научные основы здорового питания. - М.: Издательский Дом «Панорама», 2010; 816.
13. СанПиН 2.4.5.2409-08. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования: постановление главного государственного санитарного врача РФ №45 от 23.07.2008. М.: Информационно-издательский центр Минздрава России, 2009. 31 с.

Дополнительная литература

14. Горелова Ж.Ю. Формирование сбалансированного рациона питания учащихся. Справочник руководителя образовательного учреждения. - 2009, 11: 89-94.
15. Журавлева Ю.А. Чучнева Е.А., Русанова М.Н. Полноценные белки в рационе питания детей дошкольного возраста// Вятский медицинский вестник. – 2009, 1:102-5.
16. Казюкова Т.В., Тулупова Е.В. Питание в раннем детстве – основной фактор формирования и поддержания здоровья в дальнейшей жизни// Педиатрия. -2012; 6:113-9.
17. Кучма В.Р., Рапопорт И.К., Горелова Ж.Ю. Научно-организационные основы мониторинга реализации экспериментальных проектов по совершенствованию организации питания обучающихся в ГОУ субъектов Российской Федерации и муниципальных общеобразовательных учреждениях//Здоровье населения и среда обитания.–2009. - №5. – С. 9-11.
18. Кучма В.Р., Чернигов В.В. Мониторинг модернизации организации питания детей в общеобразовательных учреждениях. Здоровье населения и среда обитания. – 2012, 8: 7-10.
19. Кучма В.Р., Горелова Ж.Ю. Международный опыт организации школьного питания // Вопросы современной педиатрии. - 2008. – Том 7, №2.– с. 14-22.
20. Маталыгина О.А., Луппова Н.Е. Все о питании детей дошкольного возраста. – С-Пб. –Фолиант, 2009. – 258 с.
21. Перевалов А.Я. Гигиеническая оценка питания детей в организованных коллективах. Методические подходы/ А.Я. Перевалов, Д.Н. Лир, Н.В. Тапешкина// Здоровье семьи – 21 век: электронное периодическое издание. – 2014. - №4. – URL:<http://www.fh-21.perm.ru/download/15-4-2014.pdf>.
22. Ч.В. Ван Вэй Ш, К. Айертон-Джонс Секреты питания/Под ред. д.м.н. В.Н. Малаховского. – М.: Бином, Спб.- Диалект.- 2009.- 299 с.

Руководитель
мероприятия



(подпись)

Кучма Владислав Ремирович,
чл.-корр. РАН, заведующий
кафедрой гигиены детей и
подростков, д.м.н., профессор
+7 (985) 761-02-76