**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**Теория:**

Знать теоретический материал в объеме разработанного содержания дисциплины.

**Тема 2. Энергетический баланс. Основные и эссенциальные пищевые вещества**

**(2 часа)**

*Знание лекционного материала:*

1. Энергетические затраты организма и потребность в энергии.

2. Пищевая ценность пищи. Основные группы пищевых продуктов и их физиологическая направленность.

3. Основные пищевые вещества - калоригены.

4. Эссенциальные пищевые вещества, пищевые источники. Влияние разных видов обработки на содержание эссенциальных пищевых веществ в пище.

5. Водно-минеральный обмен.

*Наличие конспектов реферативных докладов по темам:*

1. Затраты энергии на физическую работу.

2. Пищевой термогенез.

3. Энергетическая и нутриентная плотность пищи. Баланс энергии.

4. Регуляция компонентного состава массы тела. Факторы, влияющие на состав тела.

5. Ожирение как дисбаланс энергии.

Блиц-опрос по теме.

**Тема 3. Пищевая ценность продуктов питания (2 часа)**

*Знание теоретического материала:*

1. Физиологическое значение и пищевая ценность и метаболические функции белков, жиров, углеводов.

2. Гликемический индекс углеводов. Заменители сахара. Физиологические функции и свойства пищевых волокон.

3. Аппетит и голод. Механизм возникновения чувства голода и насыщения. Непереносимость пищи.

*Наличие конспектов реферативных докладов по темам:*

1. Пектины, их значение в профилактическом питании.

2. Роль пищевых жиров и холестерина в развитии атеросклероза. Полезные свойства холестерина. Потребность в жирных кислотах семейств σ 3 и σ 6.

3. Факторы, влияющие на потребность в белке. Понятие о белково-энергетической недостаточности.

4. Биологически активные фитосоединения.

5. Антитоксическая функция печени.

Блиц-опрос по теме.

**Тема 4. Методы изучения фактического питания (4 часа)**

*Знание теоретического материала:*

1. Задачи и объекты эпидемиологического исследования. Характеристика факторов питания.

2. Методы изучения фактического потребления пищи.

3. Лабораторные методы оценки состояния питания.

4. Современные технологии (компьютерные программы) анализа и коррекции индивидуального питания.

*Наличие конспектов реферативных докладов по темам:*

1. Пищевой статус человека. Методы непосредственной (оперативной) регистрации потребляемой пищи.

2. Методы ретроспективного воспроизведения питания. Метод 24- часового воспроизведения питания.

3. Хронометражно-табличный метод расчета суточных энергозатрат.

Блиц-опрос по теме.

Оценка практических и исследовательских умений при выполнении лабораторного практикума (навыки обращения с лабораторным оборудованием, способность наблюдать, сравнивать, анализировать, устанавливать зависимости, делать выводы и обобщения, самостоятельно вести исследование, оформлять результаты).

**Тема 5. Нормы и рекомендации в нутрициологии (2 часа)**

*Знание теоретического материала:*

1. Нормы и рекомендации в нутрицологии. Определение основных понятий.

2. Физиологическая потребность в пищевых веществах и энергии.

3. Рекомендации по рациональному питанию, основанные на выборе пищи.

4. Современная политика в области организации рационального питания.

*Наличие конспектов реферативных докладов по темам:*

1. Возрастная периодизация населения.

2. Физиологические потребности в основных пищевых веществах и энергии в разные периоды онтогенеза.

3. Понятие о диетотерапии.

Блиц-опрос по теме.

**Тема 6. Питание и здоровье: современные подходы, принципы, рекомендации**

**(4 часа)**

*Знание лекционного материала:*

1. Комбинация продуктов – основа структуры здорового питания. Причины появления «модных» диет.

2. Профилактическая роль традиционных продуктов питания. Всемирная организация здравоохранения о целях рационального питания современного человека.

*Наличие конспектов реферативных докладов по темам:*

1. Принципы лечебного питания и характеристика лечебных диет.

2. Лечебное питание при различных заболеваниях.

Блиц-опрос по теме.

**Тема 7. Индивидуальное питание на разных этапах онтогенеза (2 часа)**

*Знание лекционного материала:*

1. Физиологическая перестройка метаболизма и утилизации питательных веществ при беременности. Лактация и потребность в энергии и пищевых веществах.

2. Питание детей и подростков.

3. Питание в пожилом возрасте. Причины и механизмы старения, проблемы питания в пожилом возрасте.

*Наличие конспектов реферативных докладов по темам:*

1. Потребность в пищевых веществах и энергии в подростковом возрасте.
2. Пищевой статус детей и подростков.
3. Факторы риска развития недостаточности питания в пожилом возрасте.

Блиц-опрос по теме.

**Тема 8. Питание, физическая активность и спорт. Регидратация в спорте (2 часа)**

*Знание теоретического материала:*

1. Физическая активность и рациональное питание – основа здорового образа жизни.

2. Характер питания и субстраты энергетического обмена.

3. Питание юных спортсменов. Питание при занятиях фитнессом. Дегидратация в спорте и её влияние на организм.

*Наличие конспектов и докладов по темам:*

1. Питание в период тренировки.
2. Питание в период соревнований.
3. Допингконтроль в спорте: задачи, объекты и методы. Организация и проведение допингконтроля.

Блиц-опрос по теме.

**Тема 9. Продукты функционального назначения. Пищевые добавки (2 часа)**

*Знание лекционного материала:*

1. Традиционные продукты питания и их функциональная направленность. Классификация продуктов функционального назначения и их физиологическая направленность.

2. Общие сведения и классификация пищевых добавок. Безопасность применения пищевых добавок.

*Наличие конспектов реферативных докладов по темам:*

1. Продукты функционального назначения, имеющие нативную основу.

2. БАД и их использование в рациональном питании.

Блиц-опрос по теме.

**Тема 10. Эндоэкологические проблемы питания современного человека**

**(6 часов)**

*Знание теоретического материала:*

1. Классификация вредных веществ пищи. Природные компоненты пищи, оказывающие неблагоприятное воздействие на организм. Загрязнители пищевых продуктов.

2. Роль отдельных компонентов пищи в регуляции процессов метаболизма и реализации чужеродных веществ.

3. Феномен метаболической активации и механизм биологического действия чужеродных веществ.

4. Пищевые факторы в формировании антиоксидантной системы.

*Наличие конспектов реферативных докладов по темам:*

1. Загрязнители пищи химического происхождения.
2. Загрязнители пищи биологического происхождения.
3. Витамины в процессах биотрансформации чужеродных веществ.
4. Основные пути влияния пищевых веществ на процессы биотрансформации ксенобиотиков.
5. Алиментарно-зависимые заболевания.

Проведение коллоквиума по разделам и темам дисциплины.

Оценка практических и исследовательских умений при выполнении лабораторного практикума (навыки обращения с лабораторным оборудованием, способность наблюдать, сравнивать, анализировать, устанавливать зависимости, делать выводы и обобщения, самостоятельно вести исследование, оформлять результаты).

Перечень вопросов компьютерного тестирования для итогового

контроля

1. Значение рационального питания в жизни человека. Задачи и содержание курса рационального питания. Положение рационального питания в цикле медико- биологических дисциплин.
2. Историческая эволюция питания человека. Вклад отечественных учёных в развитие науки о питании. Современная политика в области организации рационального питания.
3. Энергетические затраты организма и потребность в энергии. Факторы, влияющие на основной обмен и энерготраты покоя. Затраты энергии на физическую работу.
4. Пищевой термогенез. Энергетическая и нутриентная плотность пищи. Баланс энергии. Регуляция компонентного состава массы тела.
5. Факторы, влияющие на состав тела. Ожирение как дисбаланс энергии.
6. Пищевая ценность пищи. Основные группы пищевых продуктов и их физиологическая направленность.
7. Основные пищевые вещества - калоригены. Физиологическое значение и пищевая ценность и метаболические функции белков, жиров, углеводов.
8. Гликемический индекс углеводов. Заменители сахара. Физиологические функции и свойства пищевых волокон. Пектины, их значение в профилактическом питании.
9. Роль пищевых жиров и холестерина в развитии атеросклероза. Полезные свойства холестерина. Потребность в жирных кислотах семейств σ 3 и σ 6.
10. Факторы, влияющие на потребность в белке. Понятие о белково-энергетической недостаточности.
11. Эссенциальные пищевые вещества, пищевые источники. Влияние разных видов обработки на содержание эссенциальных пищевых веществ в пище. Пути профилактика недостаточности витаминов. Биологически активные фитосоединения.
12. Антитоксическая функция печени.
13. Аппетит и голод. Механизм возникновения чувства голода и насыщения. Непереносимость пищи.
14. Задачи и объекты эпидемиологического исследования. Характеристика факторов питания. Классификация и краткая характеристика исследований в эпидемиологии питания.
15. Методы изучения фактического потребления пищи. Источники получения информации о питании населения.
16. Классификация и общая характеристика методов изучения индивидуального потребления пищи. Пищевой статус человека.
17. Методы непосредственной (оперативной) регистрации потребляемой пищи. Методы ретроспективного воспроизведения питания. Метод 24- часового воспроизведенияпитания.
18. Лабораторные методы оценки состояния питания.
19. Современные технологии (компьютерные программы) анализа и коррекции индивидуального питания.
20. Нормы и рекомендации в нутрицологии. Определение основных понятий. Физиологическая потребность в пищевых веществах и энергии.
21. Рекомендации по рациональному питанию, основанные на выборе пищи.
22. Комбинация продуктов – основа структуры здорового питания. Профилактическая роль традиционных продуктов питания.
23. Причины появления «модных» диет. Анализ альтернативных представлений о рациональном питании.
24. Всемирная организация здравоохранения о целях рационального питания современного человека.
25. Физиологическая перестройка метаболизма и утилизации питательных веществ при беременности. Лактация и потребность в энергии и пищевых веществах.
26. Процессы роста детей и потребность в пищевых веществах и энергии. Питание, умственное развитие и поведение детей.
27. Потребность в пищевых веществах и энергии в подростковом возрасте. Пищевой статус детей и подростков.
28. Питание в пожилом возрасте. Причины и механизмы старения, проблемы питания в пожилом возрасте. Факторы риска развития недостаточности питания в пожилом возрасте.
29. Физическая активность и рациональное питание – основа здорового образа жизни. Влияние физической активности на обмен веществ.
30. Влияние физической активности на костную ткань.
31. Характер питания и субстраты энергетического обмена. Основные параметры спортивного питания. Питание в период тренировки. Питание в период соревнований.
32. Питание юных спортсменов.
33. Питание при занятиях фитнессом.
34. Водно-минеральный обмен. Дегидратация в спорте и её влияние на организм.
35. Питание на дистанции. Регидратационные напитки.
36. Допингконтроль в спорте: задачи, объекты и методы. Организация и проведение допингконтроля.
37. Классификация продуктов функционального назначения и их физиологическая направленность. Продукты функционального назначения, имеющие нативную основу.
38. Общие сведения и классификация пищевых добавок. Безопасность применения пищевых добавок.
39. Классификация вредных веществ пищи. Природные компоненты пищи, оказывающие неблагоприятное воздействие на организм.
40. Загрязнители пищевых продуктов. Загрязнители пищи химического происхождения. Загрязнители пищи биологического происхождения.
41. Роль отдельных компонентов пищи в регуляции процессов метаболизма и реализации чужеродных веществ.
42. Феномен метаболической активации и механизм биологического действия чужеродных веществ.
43. Пищевые факторы в формировании антиоксидантной системы.
44. Витамины в процессах биотрансформации чужеродных веществ.
45. Основные пути влияния пищевых веществ на процессы биотрансформации ксенобиотиков.