**Задания на сессию с 25-30 мая по дисциплине « Физиология питания» группа 27 з**

**Преподаватель Власенко М.В.**

**Практическое занятие №7** «Составление суточного рациона для диет 1и 5 и расчет энергетической ценности завтрака»

**Задание: Составить суточный рацион для диеты № 1. Составить суточный рацион для диеты № 5, рассчитать энергетическую ценность завтрака.**

**Вопросы для подготовки к экзамену**

Физиология питания.

1. Какова роль органических веществ?

2. Какова роль витаминов и воды в жизнедеятельности человека?

 3. Каковы нормы потребления основных пищевых веществ?

 4. Какого происхождения продуктов, являющихся источником углеводов?

 5. Каковы правила кулинарной обработки овощей предупреждающие разрушение витаминами С?

 6. Что такое истинная жажда и каковы причины ее возникновения?

 7. Какие физические химические изменения претерпевает пища в процессе пищеварения?

8. Какая пища называется усвоенной?

 9. Какие факторы способствуют повышению усвояемости пищи?

10. Почему у детей потребность в пищевых веществах больше, чем у взрослых?

11. Чем объяснить повышенную потребность детей в углеводах?

12. Какие продукты рекомендуют для питания детей?

13. Какое значение для детей и подростков имеет режим питания?

14. Какова особенность кулинарной обработки продуктов для детского питания?

15. Каковы особенности организма детей и подростков по сравнению с взрослыми людьми?

16. Какое питание называется лечебным?

 17. С какой целью лечебное питание рекомендуют больным людям?

18. Что такое диета?

 19. Назовите варианты стандартных диет и их особенности.

 21. Какие физические и химические превращения претерпевает пища в процессе пищеварения?

22. Почему усвояемость пищи растительного происхождения ниже, чем животного?

 23.Какое сочетание продуктов обеспечивает кислото-щелочное равновесие в организме?

24. Что такое обмен веществ?

25. Что такое основной обмен?

 26. От чего зависит суточный расход энергии человека,

 27. Чем объяснить повышенную потребность детей в воде?

 28. Что такое авитаминоз?

29. Какие функции в организме выполняют жиры?

 30 . Какие функции в организме выполняют белки?

31. Могут ли микроорганизмы, живущие в кишечнике приносить пользу?

 32. Какие этапы пищеварения в тонком кишечнике можно выделить?

 33.Перечислите основные органолептические методы?

 34.Как классифицируется продовольственные товары?

 35.Какие требования предъявляют к качеству основных групп продовольственных товаров?

36.Назовиете четыре основных принципа рационального питания.

 37.В чём суть основных принципов здорового питания?

38.Почему разнообразие пищи является наиболее важным правилом здорового питания?

 39.Что даёт разнообразие пищи и комбинация пищевых продуктов?

 40.Почему следует ограничивать потребление чистого сахара и жира?

 41.Как осуществляется принцип разнообразия пищи при составлении меню здорового и больного человека?

42.Какие группы пищевых продуктов используется человеком в питании ?

 43.Что такое рациональное питание?

44.Отностся ли пищевые добавки к пищевым веществам?

 45.В чём цель применения пищевых добавок?

46.Что такое диета?

47.Что такое лечебное питание?

 48.В чём особенности питания детей и подростков?

 49.Чем отличается рацион питания пожилых людей?

50.Как определить качество сырья?

51.Как определить качество готовых продуктов питания?

52.Что такое вегетарианство?

**Экзамен будет проводиться**

**28 мая с 10.00-10.45.**

**Вам на почту будет выслан билет по «Физиологии питания», через 45 мин вы должны прислать письменный ответ на билет. Пользоваться учебниками, конспектами или интернет ресурсами запрещено!!!!!!**

 **Отвечаете своими словами.**