АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ: НУТРИЦИАЛОГИИ, ПСИХОЛОГИИ, ПИЩЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Утверждено
Председатель
АНО ДПО НЦПС
_____Е.В. Яковлева
Приказ № __1_ от 14 ноября 2023г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Доказательная нутрициология»

Трудоемкость: 512 академических часов

Автор-составитель:
Яковлева Екатерина Викторовна

г. Ярославль, 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ... 3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ... 3
1.1 Нормативно-правовые основы разработки программы ... 3
1.2 Цели и задачи ... 4
1.3 Планируемые результаты освоения программы ... 4
1.4 Общая характеристика программы ... 5
2 ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ... 6
3 ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ... 7
3.1 Учебный план программы дополнительного профессионального образования «ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ» ... 7
3.2 Календарный график программы дополнительного профессионального образования повышения квалификации «ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ» ... 12
4 СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ... 13
5 ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ... 23
5.1 Условия реализации программы дополнительного профессионального образования повышения квалификации «ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ» ... 23
5.2 Кадровое обеспечение реализации программы ... 23
5.3 Материально-технические база программы ДПО ... 3
5.4 Рекомендации к материально-техническим условиям со стороны обучающегося ... 24
5.5 Методические материалы ... 24
5.6 Оценочные материалы ... 24
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ... 25
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ... 28
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 ... 29
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 ... 107
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 ... 113

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа обучения по нутрициологии создана в рамках государственной программы «Здоровое питание - здоровье нации» в целях формирования у населения и специалистов принципов и приоритетов здорового питания. Программа является дополнением к основной специальности и позволяет по окончании обучения профессионально рекомендовать населению продукты питания, обладающие профилактическим и лечебным воздействием на организм. Программа соответствует основным направлениям государственной политики в области здорового питания населения РФ.

В целях обеспечения устойчивого социально-экономического развития Российской Федерации, одним из приоритетов государственной политики должно являться сохранение и укрепление здоровья населения на основе формирования здорового образа жизни и повышения доступности и качества не только медицинской помощи, но и природных функциональных продуктов питания, помогающих сохранять здоровье на долгие годы, не прибегая к лекарствам.

Что касается главного условия успешного функционирования реабилитационной системы, то это - раннее начало реабилитационных мероприятий, преемственность этапов и работы врачей различного профиля, принимающих участие в реабилитационном процессе, постепенное снижение медикаментозной нагрузки на организм больного с учетом патогенетической сущности заболевания. В этом вопросе важное значение приобретают немедикаментозные методы воздействия на пациента. Одним из них является использование природных (натуральных) продуктов. Их можно использовать как в комплексном лечении заболеваний, так и для их профилактики. Данные продукты помогают уменьшить количество употребляемых лекарственных препаратов, т.к. помогают восстановить функцию органов и систем.

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1 Нормативно-правовые основы разработки программы

Дополнительная профессиональная программа «ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ» разработана с учетом следующих нормативных правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства труда России от 14.09.2022 № 537н «Об утверждении профессионального стандарта 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта
3. Приказ Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
4. Приказ Минобрнауки России от 24.10.2014 № 1355 ФГОС среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (Фитнес-нутрициолог).
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Федеральный закон «О персональных данных» от 27,07,2006 N 152-ФЗ;

Представленная программа «ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ» соответствует требованиям предъявляемым стандартом и может быть рекомендована к использованию в образовательном процессе.

**1.2 Цели и задачи**

**Целью** обучения по программе «ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ» является усвоение теоретических знаний и формирование навыков в области рационального питания, роли питания в жизнедеятельности организма, а также подготовка к разработке программ индивидуального питания.

**Задачи:**

- Оценка пищевого статуса взрослого и ребенка;
- Повышение компетентности в современных тенденциях сбалансированного питания;
- Приобретение способности осуществлять разработку оптимальных рационов питания для различных целей;
- Достижение готовности осуществлять нутрициологическое консультирование.

**1.3 Планируемые результаты**

В результате освоения программы обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

***знать:***

- Нормативно-правовые акты российской Федерации, регулирующие деятельность организации питания.
- Нормативно-правовые акты российской Федерации, регулирующие деятельность нутрициологов
- Базовые сведения о человеческом организме
- Основы питания здорового человека
- Пищевую ценность и безопасность пищевых продуктов
- Современные пищевые технологии здорового питания
- Принципы составления планов здорового питания
- Основные виды расстройств пищевого поведения и их особенности

***уметь:***

- Проводить разъяснительную работу в сфере здорового питания
- Применять на практике навыки и умения при составлении планов питания и рецептов блюд
- Соблюдать нормативно правовые акты регулирующие вопросы питания
- Применять на практике навыки и умения проведения консультативной работы с условно-здоровыми клиентами в области здорового и рационального питания

**1.4 Общая характеристика программы**

Программа «Доказательная нутрициология» разработана образовательным подразделением, повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, совершенствования имеющихся и получения новых компетенций.

**Связь образовательной программы с профессиональными стандартами**

| Наименование программы | Наименование выбранного профессионального стандарта | Уровень квалификации |
|---|---|---|
| Программа дополнительного профессионального образования повышения квалификации «Доказательная нутрициология» | «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» | 4 |

| Обобщенные трудовые функции | | | Трудовые функции | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися | | Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса | С/01.4 | 4 |

**Функциональная карта вида профессиональной деятельности**

| С/01.4 | |
|---|---|
| Трудовые действия | Разъяснение занимающимся основ методики занятий по фитнес-программам различной направленности (анаболической, катаболической, комплексной, избирательной), методов подсчета энергозатрат, принципов периодичности и интенсивности фитнес -тренировок |
| Необходимые умения | Составлять режим суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок |
| Необходимые знания | Методы подсчета энергозатрат и составления режима суточной активности занимающегося |

Программа по виду – дополнительное образование

Подвид - дополнительное профессиональное образование (повышения квалификации)

Обучение по программе осуществляется на основе договора об оказании услуг, заключаемого со слушателем и (или) с физическим или юридическим лицом, обязующимся оплатить обучение лица, зачисляемого на обучение.

Требования к профессиональному образованию и обучению:

Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документами государственного или установленного образца.

Формы освоения программы: заочная, с применением исключительно дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, посредством сети Интернет, с использованием программного обеспечения. Дистанционная форма обучения проводится средствами платформы в формате вебинаров, прямых эфиров. Для работы в системе слушателю выделяется логин и пароль. Рабочее место слушателя должно быть оснащено компьютером с подключением к сети Интернет:

**Личный кабинет**: https://xn--d1auh.xn--m1aegs.xn--p1ai/login/index.php

Форма организации образовательной деятельности – индивидуальная или групповая

Количество обучающихся в группе – не ограниченно

Трудоемкость обучения по данной программе – 512 часов

Общий срок обучения – 27 недель

Занятия с использованием компьютерной техники организуются в соответствии с гигиеническими требованиями к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.

Продолжительность занятий – 2 академических часа в день.

Число занятий в неделю: 2

Режим занятий: занятия проводятся по учебному расписанию и предусматривается возможность обучения по индивидуальному учебному плану (графику обучения) в пределах осваиваемой дополнительной профессиональной программы.

Язык обучения – русский.

При освоении дополнительной профессиональной программы возможен зачет учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), освоенных в процессе предшествующего обучения по основным профессиональным образовательным программам и (или) дополнительным профессиональным программам.

Программа не рассчитана на получение второго высшего образования, а направлена на и расширение спектра профессиональных возможностей.

Итоговый документ – лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу повышения квалификации, со сроком освоения 512 академических часов, и прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся удостоверение о повышении квалификации.

## 2 ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Результативность освоения программы систематически отслеживается в течение обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля: входной, текущий, промежуточный контроль и итоговая аттестация.

Входной контроль проводится в начале курса для определения уровня знаний, обучающихся на начало обучения по программе дополнительного профессионального образования повышения квалификации «ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ».

Текущий контроль успеваемости слушателей представляет систематическую проверку учебных достижений слушателей, проводимую преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности, и направлен на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной программы. Текущий контроль осуществляется преподавателем в ходе изучения каждой темы на каждом занятии, в целях получения информации:

- о выполнении требуемых действий в процессе учебной деятельности;
- о правильности выполнения требуемых действий;
- о соответствии действия данному этапу усвоения учебного материала;
- о формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.).

Освоение образовательной программы заканчивается итоговой аттестацией, с присвоением каждому слушателю результата «зачет / незачет». Форма итоговой аттестации – тестирование. Итоговая аттестация охватывает проверку достижения всех заявленных целей изучения программы и проводится для контроля уровня понимания слушателями связей между различными ее элементами. Планируемые результаты обучения содержат характеристики профессиональных компетенций специалиста, которые формируются и совершенствуются в результате освоения программы повышения квалификации «ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ».

| | |
|---|---|
| «Зачтено» | Задания с положительным результатом (не менее 75 % правильных ответов) |
| «Не зачтено» | Задания с положительным результатом (менее 75 % правильных ответов) |

## 3. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### 3.1 Учебный план программы дополнительного профессионального образования «ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ»

| Наименование тем | Об.тр-ть | И в том числе | | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ТЗ | ПЗ | Са м-я раб. | ррр ррр рра |
| **Входной контроль.** | **4** | **-** | **4** | **-** | Тест (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) |
| **Вводная часть.** | **27** | **12** | **4** | **11** | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 0.1 Знакомство с принципами и особенностями учебного процесса. | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 0.2 Основы работы с образовательной платформой "сдо.нцпс.рф" | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 0.3 Источники информации для нутрициологов. Как читать статьи. | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| **Раздел 1. Базовые сведения о человеческом организме** | **126** | **56** | **16** | **54** | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 1.1 Нормальная анатомия пищеварительной и выделительной системы человека**.** | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Занятие 1.2 Саморегуляция гомеостаза – главный принцип сохранения жизни и адаптации. | 9 | 4 | **-** | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Занятие 1.3 Физиологическая организация метаболизма. | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 1.4 Физиологическая организация пищеварения | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 1.5 Питание и нервная система | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 1.6 Питание и эндокринная система | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 1.7 Питание и иммунная система | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 1.8 Двигательная деятельность и питание | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Занятие 1.9.1; 1.9.2 Обобщающая лекция: Регуляция пищевого поведения, пищеварения. | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 1.10 Обмен веществ. Цикл Кребса. Общие закономерности процессов обмена веществ (единство структуры, функции и обмена веществ). Энергетический обмен. Пластический обмен. Специфически-динамическое действие пищи. | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Занятие 1.11 Клетка, ее строение и организация, биологические функции и роль в организме человека. Биомолекулы. | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Занятие 1.12 Переваривание, усвоение и метаболизм белков, жиров, углеводов. Биоокисление и биоэнергетика | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 1.13. Мифы в питании с точки зрения биохимии | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Занятие 1.14. Связь микробиома и ожирения | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| **Раздел 2. Основы питания здорового человека.** | **135** | **60** | **26** | **49** | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 2.1 Законы науки о питании и их влияние на здоровье, активное долголетие и как фактор профилактики хронических заболеваний. | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 2.2 Основные функции пищи. Обеспечение энергетических потребностей организма. Пластическая функция пищи Биорегуляторная функция пищи. Нормы физ. потребностей. СЭТ, ИМТ | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Занятие 2.3 Витамины. Их значение в обмене веществ Функции и биологическая роль витаминов Классификация витаминов Гипо-, полигипо-, авитаминозы. Минеральные вещества и микроэлементы. Роль в обмене веществ. Патология минерального обмена. Дефицит минеральных веществ и микроэлементов. | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Занятие 2.4 Биологически активные компоненты пищи их значение в рационе человека | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 2.5 Современные подходы к формированию рационального ежедневного продуктового набора | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 2.6 Персонифицированные рационы питания | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Занятие 2.7 Системы стандартных диет. Столы по Певзнеру. Методы "Тарелки" и "Светофор" (рекомендации роспотребнадзора). Нормативно правовая база питания в ЛПУ | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 2.8 Особенности питания взрослого населения Российской Федерации: сезонность питания, социальный и региональный фактор | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 2.9 Питание в период беременности и грудного вскармливания | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 2.10 Питание детей раннего, старшего и подросткового возраста | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 2.11 Нутрициология в геронтологии. Особенности питания зрелых и пожилых людей | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 2.12 Роль питания в профилактике алиментарно-зависимых заболеваний: средиземноморский рацион питания, DASH, MIND, FOODMAP. Имеют ли значение в профилактике FMD, LCHF, АИП, Кето, вегетарианство | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 2.13 Питание спортсменов. Особенности питания во время тренировок, в период выступлений и восстановлений | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 2.14 Пищевые аллергии и непереносимости продуктов питания | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 2.15 Аспекты работы нутрициолога с клиентом, имеющим острые, хронические или наследственные заболевания | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| **Раздел 3. Пищевые технологии в нутрициологии.** | **99** | **44** | **10** | **45** | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 3.1 Гигиена питания и пищевая безопасность | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 3.2 Нормативные документы в пищевой промышленности и общественном питании. Виды кулинарной обработки продуктов | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Занятие 3.3 Влияние кулинарной обработки на углеводы | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 3.4 Влияние кулинарной обработки на жиры | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 3.5 Влияние кулинарной обработки на белки | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Занятие 3.6 Влияние кулинарной обработки на витамины, минеральные и биологически активные вещества | 9 | 4 | 2 | 3 | Наблюдение/Практическое задание/Самостоятельная работа |
| Занятие 3.7 Способы повышения сроков хранения продуктов: замораживание, сушка, консервирование. Активность воды | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Занятие 3.8 Функциональные, обогащенные и специализированные продукты. Способы повышения пищевой ценности рациона питания | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Занятие 3.9 Пищевые волокна и их значение в питании. Пребиотики и пробиотики, ферментация. Растительные альтернативы продуктам животного происхождения | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Занятие 3.10 Разработка меню для предприятий общественного питания. Разработка технологических карт | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Занятие 3.11 Пищевые добавки, контроль их безопасности. Подсластители и сахарозаменители | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| **Раздел 4. Психология питания** | **36** | **16** | **-** | **20** | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Занятие 4.1 Виды нарушений пищевого поведения**.** | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Занятие 4.2 Аддикции: причины, виды, особенности, пищевая аддикция | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Занятие 4.3 Причины и факторы нарушений пищевого поведения | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Занятие 4.4 Детско-родительские отношения как фактор влияния на развитие РПП. | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| **Раздел 5. Принципы работы с клиентом и составления планов рационального питания** | **45** | **20** | **-** | **25** | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Занятие 5.1 Общая практика консультирования в нутрициологии. цели работы с клиентом**.** | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Занятие 5.2 Особенности составления рациона питания для лиц, имеющих хронические заболевания**.** | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Занятие 5.3 Практикум по анализу дневника питания | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Занятие 5.4 Коучинговый подход в работе с клиентом | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Занятие 5.5 Практикум по проведению консультации с клиентом. | 9 | 4 | - | 5 | Наблюдение/ Самостоятельная работа |
| Контрольная работа | 3 | - | - | 3 | Наблюдение |
| Занятие 6.1. Коуч-сессия с методистами по выполнению задания стажировки | 2 | - | 2 | - | Ответы на вопросы |
| Стажировка | 28 | - | - | 32 | Наблюдение |
| Занятие 6.1 Стажировка по консультированию на реальном человеке | 2 | - | 2 | - | Ответы на вопросы |
| **Итоговая аттестация** | **5** | **-** | **5** | **-** | Тест (ПРИЛОЖЕНИЕ 5) |
| **Итог** | **512** | **208** | **68** | **236** | |

**3.2 Календарный учебный график программы дополнительного профессионального образования повышения квалификации «ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ»**

| Прод-ть об-я, дни | Форма занятия | Наименование тем | Общ. Труд-ть, час. | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Входной контроль/ Теория | Входной контроль | 4 | Учебный кабинет | Тест |
| 3 | Теория/Практика | Вводная часть | 27 | Учебный кабинет | Наблюдение/Практическое задание/Самост-ная работа |
| 28 | Теория/Практика | Раздел 1 | 126 | Учебный кабинет | Наблюдение/Практическое задание/Самост-ная работа |
| 30 | Теория/Практика | Раздел 2 | 135 | Учебный кабинет | Наблюдение/Практическое задание/Самост-ная работа |
| 22 | Теория/Практика | Раздел 3 | 99 | Учебный кабинет | Наблюдение/Практическое задание/Самост-ная работа |
| 8 | Теория/Практика | Раздел 4 | 36 | Учебный кабинет | Наблюдение/Практическое задание/Самост-ная работа |
| 10 | Теория/Практика | Раздел 5 | 45 | Учебный кабинет | Наблюдение/Практическое задание/Самост-ная работа |
| 1 | Самостоятельная работа | Контрольная работа | 3 | Учебный кабинет | Наблюдение /Самост-ная работа |
| 1 | Ответы на вопросы | Видеоконсультация | 2 | Учебный кабинет | Ответы на вопросы |
| 4 | Самостоятельная работа | Стажировка | 28 | Учебный кабинет | Наблюдение /Самост-ная работа |
| 1 | Ответы на вопросы | Видеоконсультация | 2 | Учебный кабинет | Ответы на вопросы |
| 1 | Проверка знаний | Итоговая аттестация | 5 | Учебный кабинет | Тест |
| | | Итого | 512 | | |

## 4 СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа вариативна. Педагог может вносить изменения в содержания тем, дополнять занятия новыми приемами обучения.

**ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ. ТЕСТ (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**
**Занятие 0.1.** Знакомство с принципами и особенностями учебного процесса.
**Теория:** Цель обучения. Компетенция. Структура дисциплины «Доказательная нутрициология.»
**Практика:** Если вы ещё не зарегистрированы на форуме, зарегистрируйтесь по ссылке.
Попросите администратора форума дать вам доступ к библиотеке.
Проверьте наличие у вас доступа к библиотеке по ссылке.
В случае отсутствия доступа напишите об этом методисту.
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 0.2.** Основы работы с образовательной платформой "сдо.нцпс.рф"
**Теория:** Что такое нутрициология. Кто такой нутрициолог. Федеральные законы. Как работать нутрициологом по своей специальности. Список необходимого для работы.
**Практика:** Ознакомьтесь с уставом Общественного Объединения и Кодексом профессиональной этики нутрициолога Российской Федерации.
Пройдите тестирование.
Анонимная анкета обратной связи **(ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 0.3.** Источники информации для нутрициологов. Как читать статьи.
**Теория:** Где нутрициологу искать источник информации. Наука о питании. Типы исследований. Как читать научные статьи. Сайты с официальными рекомендациями.
**Практика**: Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**РАЗДЕЛ 1. Базовые сведения о человеческом организме**
**Занятие 1.1** Нормальная анатомия пищеварительной и выделительной системы человека.
**Теория:** Пищеварительная и выделительная системы.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 1.2.** Саморегуляция гомеостаза – главный принцип сохранения жизни и адаптации.
**Теория:** Саморегуляция гомеостаза. Жизнедеятельность организма. Типы регуляций. Системы регуляции.
**Практика**: Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 1.3.** Физиологическая организация метаболизма
**Теория:** Метаболизм. Определение основного обмена по таблице. Группы работников по энерготратам. Обмен белков, углеводов и жиров. Энергетический баланс. Функции гипотоламуса.
**Практика**: Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ4)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 1.4.** Физиологическая организация пищеварения
**Теория:** Физиология пищеварения. Типы пищеварения. ЖКТ. Механизмы регуляций. Этапы пищеварения. Состав и функции желчи. Кишечник.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ4)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 1.5.** Питание и нервная система
**Теория: Пищевое поведение. Классификация нервной системы. Функции спинного мозга. Отделы АНС. Как работают сенсорные системы. Базовые виды эмоций. Принцип доминанты. Биологическая теория эмоций.**
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ4)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 1.6.** Питание и эндокринная система
**Теория:** Гуморальная регуляция функций организма. Гормоны. Диффузная эндокринная сисЗанятие. Организация нейроэндокринной системы.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ4)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 1.7.** Питание и иммунная система.
**Теория:** Физиология иммунитета. Особенности функционирования иммунной системы. Этапы иммунной защиты. Взаимодействие иммунной, эндокринной и нервной систем.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ4)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 1.8.** Двигательная деятельность и питание
**Теория:** Работа мышц и их метаболическое обеспечение. Общее управление движением. Процесс жевания. Управление жеванием.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ4)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 1.9; 1.9.2** Обобщающая лекция: Регуляция пищевого поведения, пищеварения.
**Теория:** Функциональная система пищевого поведения. Стадии состояния голода. Дополнительная функция пищевого поведения. Виды инстинктов.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ4)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 1. 10.** Обмен веществ. Цикл Кребса. Общие закономерности процессов обмена веществ (единство структуры, функции и обмена веществ). Энергетический обмен. Пластический обмен. Специфически-динамическое действие пищи.
**Теория**: Что такое обмен веществ. Различия между анаболизмом и катаболизмом. Взаимосвязь липидного, углеводного и азотистого обменов. Метаболические пути белков, жиров и углеводов. Факторы, влияющие на основной обмен. Расчет основного обмена. Методы оценки энерготрат. Эффекты физических нагрузок.
**Практика:** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 1.11.** Клетка, ее строение и организация, биологические функции и роль в организме человека. Биомолекулы.
**Теория:** Клетка. Органеллы и их функции, процессы**.** Использование питательных веществ. Углеводы, жиры.
**Практика:** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие1.12**. Переваривание, усвоение и метаболизм белков, жиров, углеводов. Биоокисление и биоэнергетика.
**Теория:** Биохимия Питания. Закисление организма. Белок – метаболизм и «гниение». Витамины.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ 4)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 1.13.** Мифы в питании с точки зрения биохимии
**Теория:** Что такое ЗОЖ. Мифы ЗОЖ.
**Практика:** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 1.14.** Связь микробиома и ожирения
**Теория:** Гипоталамо-гипофизарная система и липостат. Основные методы исследования в медицине и биологии. Основные виды ожирения и определение микробиома. Цикл Кребса и его связь с ожирением. Переваривание и связь с ожирением. Жировая ткань как часть эндокринной системы. Ожирение и оценка тяжести проблемы.
**Практика:** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**РАЗДЕЛ 2. Основы питания здорового человека**

**Занятие 2.1** Законы науки о питании и их влияние на здоровье, активное долголетие и как фактор профилактики хронических заболеваний.

**Теория:** Законы науки о питании и их влияние на здоровье, активное долголетие и как фактор профилактики хронических заболеваний. Микро и макронутриенты, их значение, условия усвоения. Оптимальное питание. Здоровое питание. Зачем оно? Что такое нездоровое или неполноценное питание и его влияние Ожирение и последствия о Питание и старение Важность питания для детей. Окно возможностей. Что такое здоровье и от чего оно зависит Принципы оптимального питания Микро- и макронутриенты их значение и условия усвоения. Здоровое питание как мировой тренд.

**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**

Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ 4)**

Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**

**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 2.2.** Основные функции пищи. Обеспечение энергетических потребностей организма. Пластическая функция пищи Биорегуляторная функция пищи. Нормы физ потребностей. СЭТ, ИМТ.

**Теория:** Пищевые вещества. Запасы пищевых веществ в организме человека. Энергетическая функция пищи. Основные формулы для расчета основного обмена. Источники энергии в пище. Расчет калорийности пищи. Пластическая функция пищи.

**Практика:** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**

**Текущий контроль:** Прямой эфир

**Занятие 2.3.** Витамины. Их значение в обмене веществ Функции и биологическая роль витаминов Классификация витаминов Гипо-, полигипо-, авитаминозы. Минеральные вещества и микроэлементы. Роль в обмене веществ. Патология минерального обмена. Дефицит минеральных веществ и микроэлементов

**Теория:** Витамины. Функции и биологическая роль витаминов. Классификация. Гипо-, полигипо-, гипер-, авитаминозы. Диагностика, профилактика и лечение.

**Практика:** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**

**Текущий контроль:** Прямой эфир

**Занятие 2.4.** Биологически активные компоненты пищи их значение в рационе человека.

**Теория:** Виды биологически активных веществ. Биологически активные вещества в продуктах животного и растительного происхождения. Фитонутриенты. Антипитательные вещества.

**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**

Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ 4)**

Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**

**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 2. 5.** Современные подходы к формированию рационального ежедневного продуктового набора.

**Теория:** Ежедневный продуктовый набор. Современные подходы к формированию рационального ежедневного продуктового набора. Продукты пищевой корзины. Содержание питательных веществ в разных продуктовых группах. Влияние на здоровье. Рекомендации о Список покупок. Практические советы по применению. Практические советы для практики нутрициолога.

**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**

Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ 4)**

Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**

**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 2. 6.** Персонифицированные рационы питания.
**Теория:** Что влияет на уровень глюкозы и триглицеридов в крови после еды. Микробиом. Работают ли персонализированные диеты. Нутригенетика. Персонализированная диета на основе учета генотипа. В чем опасность персонализированного питания. Доступные инструменты для персонализированного рациона питания.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ 4)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 2. 7.** Системы стандартных диет. Столы по Певзнеру. Методы "Тарелки" и "Светофор" (рекомендации роспотребнадзора). Нормативно правовая база питания в ЛПУ.
**Теория:** Номенклатура диетических столов. Система диет М.И. Певзнера. Рекомендуемые нормы лечебного питания. Номенклатура стандартных диет для организации питания взрослых пациентов в медицинских организациях. Номенклатура постоянно действующих диет в каждом лечебно-профилактическом учреждении устанавливается в соответствии с его профилем и утверждается на Совете по лечебному питанию. Режим питания утверждается на Совете по лечебному питанию. Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов являются основой при составлении стандартных диет в медицинских организациях стационарного типа. Правило ТАРЕЛКИ здорового питания. Цветовая маркировка «СВЕТОФОР». Методические рекомендации МР 2.3.1. 0253-21 НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЭНЕРГИИ И ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ РФ. Законы питания.
Практика: Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ 4)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 2. 8.** Особенности питания взрослого населения Российской Федерации: сезонность питания, социальный и региональный фактор.
**Теория:** На что опираться в работе с клиентами. Отличия регионов, которые могут так или иначе влиять на питание населения.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Кейсовое задание 2.8.1; 2.8.2. **(ПРИЛОЖЕНИЕ 4)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 2.9.** Питание в период беременности и грудного вскармливания.
**Теория:** Нужно ли менять рацион вовремя беременности. Прибавка массы тела во время беременности. От каких напитков и продуктов стоит отказаться. Примерный рацион питания для беременных. Влияние вегетарианцев на течение беременности. Питание при грудном вскармливании.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ 4)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 2. 10.** Питание детей раннего, старшего и подросткового возраста
**Теория:** Концепция ВОЗ «1000 дней». Грудное, смешанное и искусственное вскармливание. Продукты прикормов, сроки и правила введения. Питание детей 1-3 года и 4-6 лет. Мой ребенок не хочет есть. Питание школьников. Питание подростков. Нормы потребления у детей. Коррекция веса у детей 1. Рекомендуемая литература.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ 4)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 2. 11.** Нутрициология в геронтологии. Особенности питания зрелых и пожилых людей.
**Теория:** Здоровое активное старение. Причины недостаточности питания. Краткая шкала оценки питания MNA. Проблемы питания. Как увеличить количество белка в приеме пищи. Проблемы питания. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах. Рацион питания. Тип питания, снижающий риск деменции и др. нарушений.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ 4)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 2. 12.** Роль питания в профилактике алиментарно-зависимых заболеваний: средиземноморский рацион питания, DASH, MIND, FOODMAP. Имеют ли значение в профилактике FMD, LCHF, АИП, Кето, вегетарианство.
**Теория:** Диета FODMAPs. Аутоиммунный протокол. Средиземноморская диета. DASH диета. MIND диета. Вегетарианство. Интервальное голодание. Низкоуглеводные и кето диеты.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ 4)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 2. 13.** Питание спортсменов. Особенности питания во время тренировок, в период выступлений и восстановлений.
**Теория:** Протеины. Геймер**.** Амилопектин. BCAA. Креатин. Жиросжигатели. Эфедрин. Стимуляторы ЦНС. Изотоники. Предтрены. Посттрены. L-карнитин. Бета-аланин.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ 4)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 2.14.** Пищевые аллергии и непереносимости продуктов питания.
**Теория:** Определение и различия терминов «пищевая аллергия / пищевая непереносимость». Виды, патогенез, проявления и причины аллергических реакций. Продукты «большой восьмерки». Методы диагностики аллергии. Пищевая непереносимость. Питание при аллергиях и непереносимости. Тактика нутрициолога при работе с клиентом с пищевой аллергией и непереносимостью. Перекрестные аллергии. Рекомендуемая литература.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ 4)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 2.15.** Аспекты работы нутрициолога с клиентом, имеющим острые, хронические или наследственные заболевания.
**Теория:** Зона возможной ответственности нутрициолога. Национальные рекомендации «Кардиоваскулярная профилактика 2017». Пищевые источники. Основные показатели липидограммы. Примерное содержание пищевых волокон в продуктах питания. Аутоиммунный тиреоидит. Острые респираторные вирусные заболевания.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ 4)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**РАЗДЕЛ 3. Пищевые технологии в нутрициологии**
**Занятие 3.1.** Гигиена питания и пищевая безопасность.
**Теория:** Качество и безопасность продуктов питания. Показатели безопасности пищевой продукции. Загрязняющие вещества в пищевой продукции и способы уменьшения их воздействия. Предотвращение отравлений и токсикоинфекций.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 3.2.** Нормативные документы в пищевой промышленности и общественном питании. Виды кулинарной обработки продуктов.
**Теория:** Технические регламенты.
**Практика:** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 3.3.** Влияние кулинарной обработки на углеводы.
**Теория:** Классификация углеводов. Изменение сахаров при тепловой обработке (гидролиз, карамелизация, реакция Майара). Изменение полисахаридов при тепловой обработке (набухание, клейстеризация, деструкция). Влияние тепловой обработки на пищевую ценность круп.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 3.4.** Влияние кулинарной обработки на жиры.
**Теория:** Классификация жиров. Жирно кислотный состав растительных и животных жиров. Гидролиз жиров. Окисление жиров. Роль жиров в кулинарии. Способы снижения порчи и потерь пищевой ценности жиров. Транс-жиры. Рафинирование масел.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 3.5.** Влияние кулинарной обработки на белки.
**Теория:** Строение белков. Роль белков в технологии продуктов питания. Гидратация. Денатурация. Деструкция. Влияние кулинарной обработки на рыбу. Влияние кулинарной обработки на яйца. Влияние кулинарной обработки на творог. Влияние кулинарной обработки на бобовые.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Кейсовое задание. **(ПРИЛОЖЕНИЕ 4)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 3.6.** Влияние кулинарной обработки на витамины, минеральные и биологически активные вещества.
**Теория:** Витамины и витаминоподобные вещества. Потери витаминов при кулинарной обработке. Потери минеральных веществ при кулинарной обработке. Способы снижения потерь витаминов при кулинарной обработке. Способы повышения усвоения витаминов и минеральных веществ. Вариабельность данных в справочниках пищевой ценности продуктов питания.
**Практика:** Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 3.7.** Способы повышения сроков хранения продуктов: замораживание, сушка, консервирование. Активность воды.
**Теория:** Активность воды и ее влияние на процессы, вызывающие порчу продуктов. Замораживание (замораживание овощей и фруктов, мяса, рыбы). Сроки хранения замороженных продуктов. Модифицированная газовая среда. Сушка. Пастеризация. Стерилизация.
**Практика:** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 3.8.** Функциональные, обогащенные и специализированные продукты. Способы повышения пищевой ценности рациона питания.
**Теория:** Концепция FOSHU. Функциональные пищевые продукты в России. Функциональные пищевые ингредиенты. Функциональные ингредиенты. Пути повышения пищевой ценности рациона питания: обогащение рациона пищевыми волокнами и биологически активными веществами.
**Практика:** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 3.9.** Пищевые волокна и их значение в питании. Пребиотики и пробиотики, ферментация. Растительные альтернативы продуктам животного происхождения.
**Теория:** Пищевые волокна. Определение, классификация, польза для здоровья, источники в питании, нормы потребления. Пребиотики. Определение, классификация, источники в питании, влияние на здоровье. Пробиотики. Определение, классификация, источники в питании, влияние на здоровье. Ферментация. Молочные продукты, зерно, растительные продукты. 5 Растительные альтернативы продуктам животного происхождения. Виды, составы, актуальность.
**Практика:** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 3.10.** Разработка меню для предприятий общественного питания. Разработка технологических карт.
**Теория:** Сферы общественного питания. Задачи нутрициолога в общепите. Особенности питания в организованных детских коллективах. Составление технологических карт.
**Практика:** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 3.11.** Пищевые добавки, контроль их безопасности. Подсластители и сахарозаменители.
**Теория:** Цель использования. Оценка безопасности. Е-коды. Требования к пищевым добавкам ТР ТС 029/2012. Функциональные классы и цели пищевых добавок. Международная система нумерации для пищевых добавок. Красители Е100-Е199. Консерванты Е200-Е299. Антиоксиданты, антиокислители Е300-Е399. Стабилизаторы, загустители, эмульгаторы. Е400-Е499. Запрещенные и неразрешенные Е добавки.
**Практика:** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**РАЗДЕЛ 4. Психология питания**

**Занятие 4.1.** Виды нарушений пищевого поведения.

**Теория:** Кто может работать с пищевым поведением. Классификация пищевого поведение. Нервная анорексия. Нервная булимия. Приверженность «здоровому питанию и образу жизни» как причина пищевой зависимости. Дранкорексия не является на данный момент официально признанным психическим расстройством, однако отмечены ее последствия физические и социальные последствия.

**Практика:** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**

**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 4.2.** Аддикции: причины, виды, особенности, пищевая аддикция.

**Теория:** Психологические особенности аддикта Психология зависимого поведения Причины пищевой зависимости.

**Практика:** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**

**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 4.3.** Причины и факторы нарушений пищевого поведения.

**Теория:** Общие причины развития расстройств пищевого поведения. Общие причины развития расстройств пищевого поведения. Личностные особенности страдающих булимией. Картина личности больных ожирением. Личностные особенности людей, страдающих орторексией.

**Практика:** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**

**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 4.4.** Детско-родительские отношения как фактор влияния на развитие РПП.

**Теория:** Детско-родительские отношения в семьях с больными анорексией. Детско-родительские отношения в семьях с больными булимией. Семьи с детьми страдающих ожирением.

**Практика:** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**

**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**РАЗДЕЛ 5. Принципы работы с клиентом и составления планов рационального питания**

**Занятие 5.1.** Общая практика консультирования в нутрициологии. цели работы с клиентом.

**Теория:** Чем могу быть полезен. Прояснение цели. Показания и противопоказания. Хронические заболевания. Непереносимость продуктов и пищевая аллергия.

**Практика:** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**

**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 5.2.** Особенности составления рациона питания для лиц, имеющих хронические заболевания.

**Теория.** Особенности диеты в зависимости от стадии ХБП. Синдром Жильбера. Гастроэзофагеальная рефлексная болезнь (ГЭРБ). Синдром раздраженного кишечника (СРК). Постхолецистэктомический синдром. Питание при преддиабете и диабете 2 типа. Пять компонентов «нутритивной терапии».

**Практика.** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**

**Текущий контроль.** Прямой эфир.

**Занятие 5.3.** Практикум по анализу дневника питания.

**Теория.** Сбор информации о клиенте. Анализ информации о клиенте. Составление плана работы с клиентом. Рекомендации для клиента.

**Практика.** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**

**Текущий контроль:** Прямой эфир.

**Занятие 5.4.** Коучинговый подход в работе с клиентом.
**Теория** Отсев клиентов «жертв». Категории клиентов. Представление привлекательных целей. Как обеспечить устойчивость. Измерение эффективности.
**Практика.** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль.** Прямой эфир.

**Занятие 5.5.** Практикум по проведению консультации с клиентом.
**Теория**. Направление деятельности нутрициолога. Инструменты и навыки. Виды консультаций и формат услуг. Какой подход предложить клиенту. Как организовать первичную работу с клиентом. Структура диагностической консультации. Работа с обратной связью. Ошибки консультирования.
**Практика.** Анонимная анкета обратной связи (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**
**Текущий контроль.** Прямой эфир.

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА.**
Стажировка по составлению рациона питания на случайно заданном виртуальном клиенте

**КОНСУЛЬТАЦИЯ.**
Коуч-сессия с методистами по выполнению задания стажировки

**СТАЖИРОВКА**
Стажировка по консультированию на реальном человеке.

**КОНСУЛЬТАЦИЯ.**
Коуч-сессия с методистами по проведенным консультациям в рамках стажировки

**ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ**. Тест **(ПРИЛОЖЕНИЕ 5)**

## 5 ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### 5.1 Условия реализации программы дополнительного профессионального образования повышения квалификации «ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ»

При проведении занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, в водной части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить обучающимся технические особенности работы и правила обмена информацией. В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Групповые и индивидуальные консультации проходят при непосредственном общении преподавателя и слушателя в ходе обучения, видеоконференций и организуются в дистанционном режиме.

При реализации Программы в учебном процессе используются глобальные и локальные компьютерные сети для обеспечения доступа к информационным образовательным ресурсам и для управления учебным процессом независимо от местонахождения человека.

Виды занятий при организации дистанционного обучения:

Онлайн - занятие (видео занятие в записи, вебинары). Занятия являются асинхронными – в этом случае у слушателя есть возможность найти удобное для себя время, чтобы отработать материал программы обучения.

Видео уроки можно смотреть в любое время и выполнять задания.

Также отличительной особенностью данной программы является подключение профессионалов при проведении занятий, которые могут более полно и доступно объяснить слушателям изучаемые темы.

### 5.2 Кадровое обеспечение реализации программы

Реализация дополнительной профессиональной программы «ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ» обеспечивается педагогическими работниками организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора. Квалификация руководящих и научно-педагогических работников организации должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования».

Преподаватели - должны иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Уровень компетентности педагогических работников организации, реализующей образовательные программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, в вопросах использования новых информационно-коммуникационных технологий соответствует требованиям Методических рекомендаций по использованию электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных профессиональных образовательных программ.

### 5.3 Материально-технические база программы ДПО

Располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным правилам и нормам.

Для работы в системе слушателю выделяется логин и пароль. Рабочее место слушателя должно быть оснащено компьютером с подключением к сети Интернет.

Услуга подключения к сети Интернет должна предоставляться в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Подключение к Интернет со скоростью не ниже 512 Кбит/с. Материально-техническая база для реализации программы включает следующие составляющие:

- Выделенный канал связи или отдельный Wi-Fi-канал;

- Для передачи звука рекомендовано использовать отдельные микрофоны с шумоподавлением (не рекомендуется использовать встроенные микрофоны камер);
- Систему дистанционного обучения, обеспечивающую формирование информационной образовательной среды;
- В помещении, где проводится трансляция, должно быть соответствующее мероприятию освещение;
- Стол преподавателя - 1шт.;
- Стул преподавателя - 1 шт.;
- Ноутбук Lenovo ThinkBook 15-IIL 205M000HIRU (Четырехядерный процессор Intel Core i5 – 1035G1 с частотой 1.0 ГГц – 3,6 ГГц, оперативная память DDR4 объемом 16384 Мб, SSD 512 Гб);
- Веб-камера;
- Микрофон;
- Наушники;
- Интернет, локальные компьютерные сети, интернет-браузеры MS Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome;
- Zoom версия: 5.12.0 (11129);

**5.4 Рекомендации к материально-техническим условиям со стороны обучающегося**

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

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

Использование дистанционных образовательных технологий обеспечивается посредством доступа, обучающегося к информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Подключение обучающегося к информационно-телекоммуникационной сети Интернет обеспечивается им самостоятельно.

**5.5 Методические материалы**

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы обеспеченно электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем учебным Занятием программы.

**Литература:**

1. Нормы пищевых веществ
2. Биологическая химия- Северин Е. С.
3. Диетология. Руководство. - Барановский А. Ю.
4.Общая нутрициология. - А. Н. Мартинчик, И. В. Маев, О. О. Янушевич.
5. Химический состав российских пищевых продуктов.

**5.6 Оценочные материалы**

Проведение мониторинга успеваемости слушателей. Содержание учебных модулей и учебно-методических материалов представлено в учебно-методических ресурсах, размещенных в электронной информационно-образовательной среде.

Учебно-методическая литература представлена в виде электронных информационных и образовательных ресурсов и в системе дистанционного обучения

Оценочные материалы по программе размещены на платформе СДО и включают формы и методы для проведения входного, текущего контроля, итоговой аттес тации: задания в тестовой форме. С примерами оценочных средств можно ознакомиться на платформе.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

## ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ

Недостаточное поступление в организм йода с пищей и водой в первую очередь сказывается на функционировании
a. Щитовидной железы
b. Надпочечников
c. Половых желез
d. Гипофиза

Как называется орган, объединяющий деятельность нервной и эндокринной систем?
a. Гипоталамус
b. Большое полушарие
c. Спиной мозг
d. Печень

Поражение клеток желудка, выделяющих слизь, приводит к…
a. перевариванию тканей стенки желудка желудочным соком
b. уменьшению ферментов в желудочном соке
c. уничтожению болезнетворных микроорганизмов
d. замедлению процесса расщепления белков до аминокислот

Желчь, вырабатываемая печенью, поступает в
a. поджелудочную железу
b. пищевод
c. желудок
d. тонкую кишку

Какую функцию выполняют кишечные ворсинки в пищеварительном канале человека?
a. нейтрализуют поступающие с пищей вредные вещества
b. повышают скорость продвижения пищи во время переваривания
c. участвуют в образовании водорастворимых витаминов
d. увеличивают поверхность соприкосновения пищи со стенкой кишечника

В органах пищеварения в организме человека белок расщепляется на
a. нуклеиновые кислоты
b. углекислый газ и аммиак
c. аминокислоты
d. глицерин и жирные кислоты

Интенсивное всасывание воды в пищеварительном канале человека происходит в
a. желудке
b. прямой кишке
c. тонкой кишке
d. толстой кишке

Относительно постоянный химический состав клетки сохраняется благодаря
a. росту
b. делению
c. Обмену веществ
d. развитию

Внутреннюю среду клетки называют
a. эндоплазматической сетью
b. ядром
c. вакуолью
d. цитоплазмой

Что нужно делать, чтобы не заразиться широким лентецом?
a. пить минеральную воду во время еды
b. есть хорошо прожаренную рыбу
c. постоянно принимать антибиотики
d. питаться только мясом пресноводных рыб

Для предотвращения заражения аскаридозом необходимо
a. проветривать помещение
b. мыть руки перед едой
c. есть только холодную пищу
d. пить антибиотики

Если человек разгневался на кого-либо, то у него
a. понизится тонус мышц
b. повысится тонус скелетных мышц
c. понизится содержание сахара в крови
d. снизится уровень обмена веществ

Если вы впервые увидите незнакомый тропический плод, то ваша реакция будет
a. условной пищевой
b. ориентировочной
c. безусловной пищевой
d. оборонительно

Как называют потребности человека, направленные на удовлетворение чувства голода и жажды?
a. физиологические
b. в самореализации
c. родительские
d. в безопасности

Что определяют с помощью калориметрической камеры?
a. химический состав мочи
b. энергетическую ценность пищевых продуктов
c. количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха
d. количество форменных элементов крови

Необходимые для жизнедеятельности вещества человек получает в процессе
a. роста
b. развития
c. размножения
d. Обмена веществ

Ферментативную функцию в реакциях обмена веществ выполняют
a. гормоны
b. жиры
c. белки
d. нуклеиновые кислоты

Избыток глюкозы в печени у человека превращается в
a. гликоген
b. глицерин
c. аминокислоты
d. жирные кислоты

В процессе пластического обмена
a. жиры превращаются в глицерин и жирные кислоты
b. белки окисляются до воды, углекислого газа и аммиака
c. происходит освобождение энергии и синтез АТФ
d. из глюкозы образуется гликоген

При выращивании растений в теплицах недостаток света в осенне-зимний период можно компенсировать
a. регулярной подкормкой растворами азотных и калийных солей
b. биологической борьбой с вредителями
c. повышением в воздухе содержания углекислого газа
d. поддержанием высокой влажности почвы

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

## АНОНИМНАЯ АНКЕТА ОБРАЬНОЙ СВЯЗИ

Общая оценка лекции: (1-5)

Насколько материал лекции обладает для вас практической ценностью: (1-5)

Общая оценка профессионализма лектора: (1-5)

Общая оценка профессионализма лектора: (1-5)

Ваше общее впечатление о лекции (представьте, что Вам нужно в нескольких словах описать его другу или знакомому).

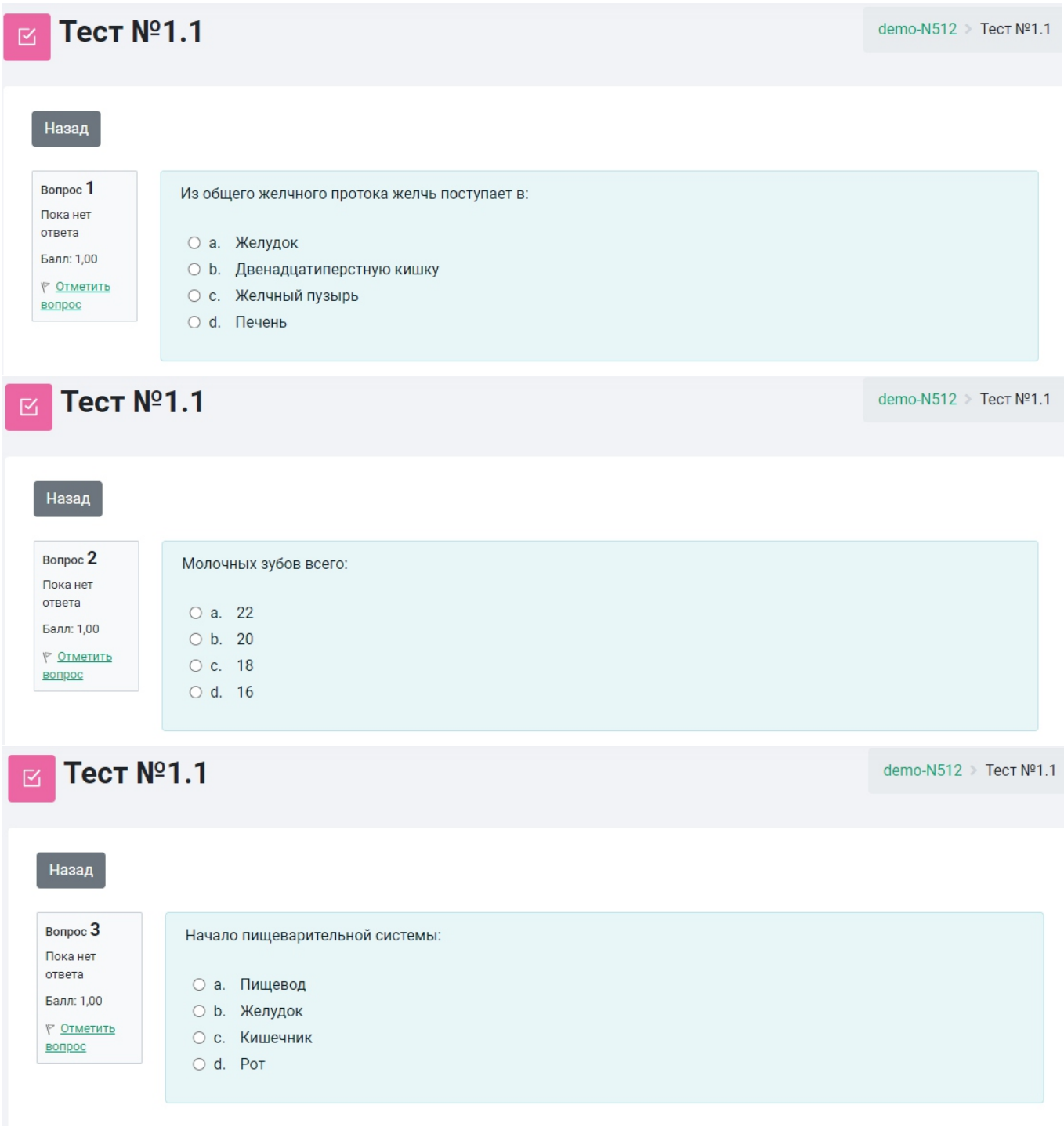
Какая информация на лекции была наиболее интересной и полезной для Вас?

Ваши пожелания лектору?

Ваши пожелания по организации и проведению лекций в будущем.

# ТЕСТЫ ПО ЗАНЯТИЯМ

## Тест 1.1



Тест №1.1

demo-N512 › Тест №1.1

Назад

Вопрос 1
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Из общего желчного протока желчь поступает в:

a. Желудок
b. Двенадцатиперстную кишку
c. Желчный пузырь
d. Печень

Тест №1.1

demo-N512 › Тест №1.1

Назад

Вопрос 2
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Молочных зубов всего:

a. 22
b. 20
c. 18
d. 16

Тест №1.1

demo-N512 › Тест №1.1

Назад

Вопрос 3
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Начало пищеварительной системы:

a. Пищевод
b. Желудок
c. Кишечник
d. Рот

# Тест №1.1



Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Общий проток поджелудочной железы открывается в:

- a. Большой сосочек двенадцатиперстной кишки
- b. Малый сосочек двенадцатиперстной кишки
- c. Тощую кишку
- d. Подвздошно-слепокишечное отверстие

# Тест №1.1

demo-N512 > Тест №1.1

Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Первичной мочи в сутки образуется примерно:

- a. 1,5 л
- b. 15 л
- c. 150 л
- d. 1500 л

# Тест №1.1

demo-N512 > Тест №1.1

Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Постоянных зубов всего:

- a. 18 – 22
- b. 22 – 26
- c. 26 – 30
- d. 28 – 32

# Тест №1.1

demo-N512 > Тест №1.1

Назад

Вопрос 7

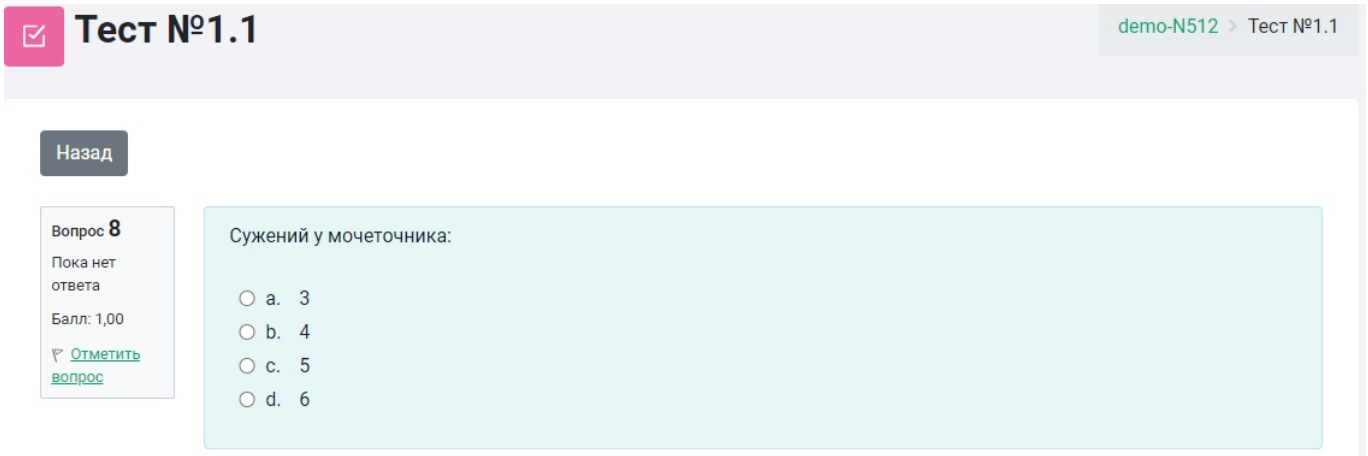
Пока нет ответа

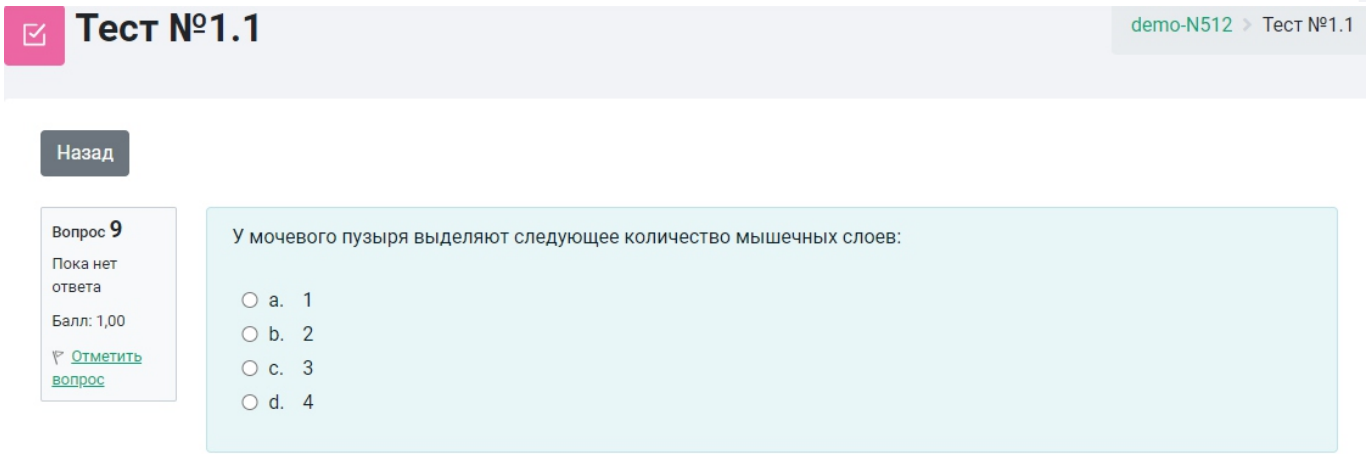
Балл: 1,00

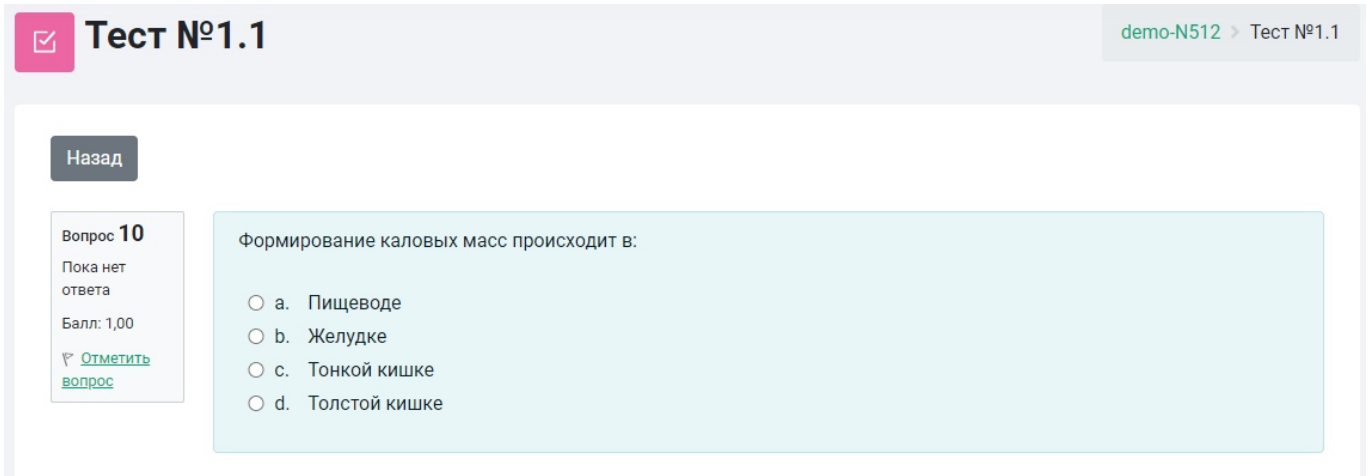
Отметить вопрос

Слой, покрывающий изнутри органы ЖКТ:

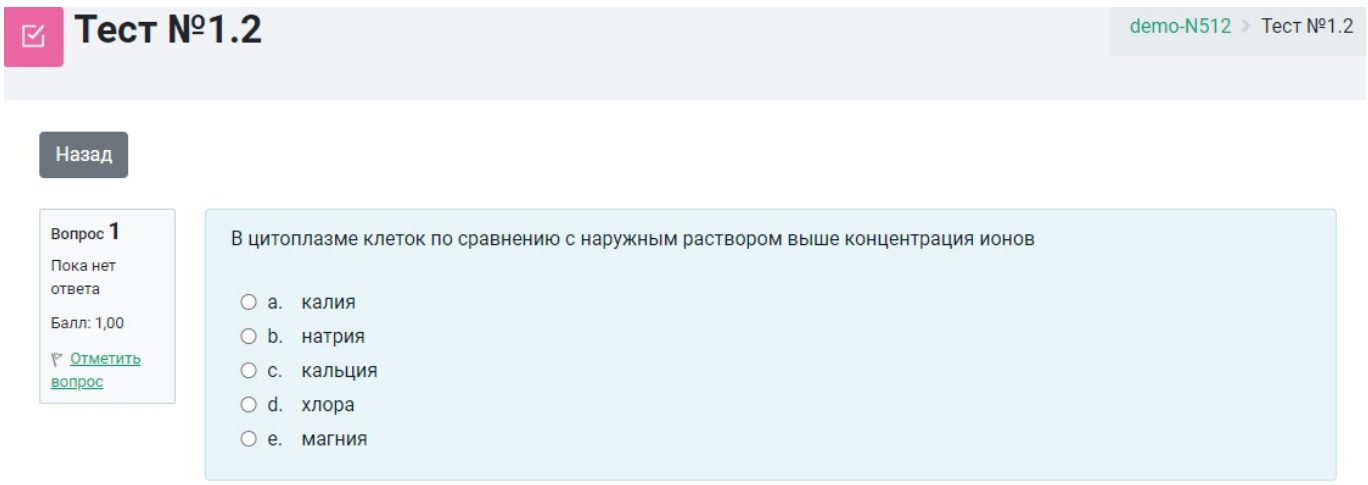
- a. Серозный
- b. Адвентициальный
- c. Слизистый
- d. Мышечный


Тест №1.1
demo-N512 › Тест №1.1
Назад
Вопрос 8
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос
Сужений у мочеточника:
a. 3
b. 4
c. 5
d. 6


Тест №1.1
demo-N512 › Тест №1.1
Назад
Вопрос 9
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос
У мочевого пузыря выделяют следующее количество мышечных слоев:
a. 1
b. 2
c. 3
d. 4


Тест №1.1
demo-N512 › Тест №1.1
Назад
Вопрос 10
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос
Формирование каловых масс происходит в:
a. Пищеводе
b. Желудке
c. Тонкой кишке
d. Толстой кишке

**Тест 1.2**


Тест №1.2
demo-N512 › Тест №1.2
Назад
Вопрос 1
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос
В цитоплазме клеток по сравнению с наружным раствором выше концентрация ионов
a. калия
b. натрия
c. кальция
d. хлора
e. магния

# Тест №1.2



Назад

Вопрос 2

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Вещество, передающее возбуждение в химических синапсах, называется

a. стимулятором
b. модулятором
c. ферментом
d. гормоном
e. медиатором

# Тест №1.2

demo-N512 › Тест №1.2

Назад

Вопрос 3

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Динамически складывающиеся единицы интеграции целостного организма, деятельность которых направлена на достижение полезных приспособительных результатов, это:

a. физиологическая система
b. функциональный элемент
c. целенаправленная деятельность
d. условнорефлекторная реакция
e. функциональная система

# Тест №1.2

demo-N512 › Тест №1.2

Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Константа гомеостаза, аппарат контроля, аппарат управления, аппарат действия, обратная афферентация входят в состав:

a. функционального элемента
b. дуги рефлекса
c. физиологической системы
d. функциональной системы

# Тест №1.2

demo-N512 › Тест №1.2

Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Предотвращение избытка регулирующего влияния на орган осуществляется за счет:

a. Регуляции по опережению
b. Регуляцию по возмущению
c. Отрицательной обратной связи
d. Положительной обратной связи

# Тест №1.2



Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

При формировании функциональных систем, поддерживающих гомеостаз, кровь обеспечивает ..... регуляцию в организме

a. нервную
b. рефлекторную
c. гуморальную
d. местную
e. поведенческую

# Тест №1.2

demo-N512 > Тест №1.2

Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Разность потенциалов между цитоплазмой и окружающим клетку раствором называется

a. потенциалом действия
b. локальным ответом
c. зарядом
d. мембранным потенциалом
e. гомеостазом

# Тест №1.2

demo-N512 > Тест №1.2

Назад

Вопрос 8

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Система движения ионов через мембрану по градиенту концентрации, не требующая затраты энергии, называется

a. осмосом
b. пассивным транспортом
c. активным транспортом
d. эндоцитозом
e. экзоцитозом

# Тест №1.2

demo-N512 > Тест №1.2

Назад

Вопрос 9

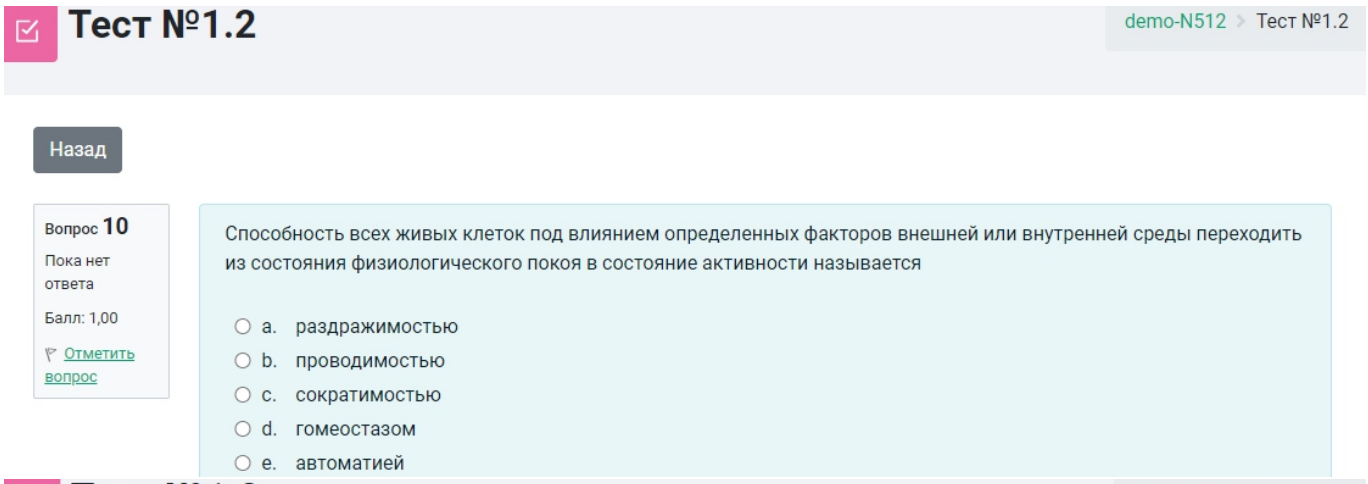
Пока нет ответа

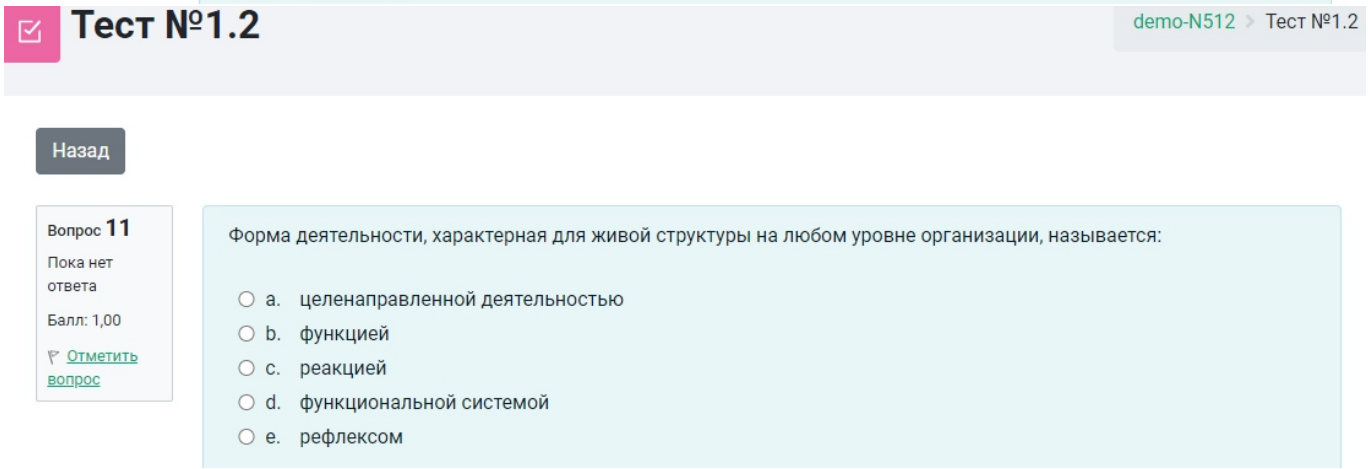
Балл: 1,00

Отметить вопрос

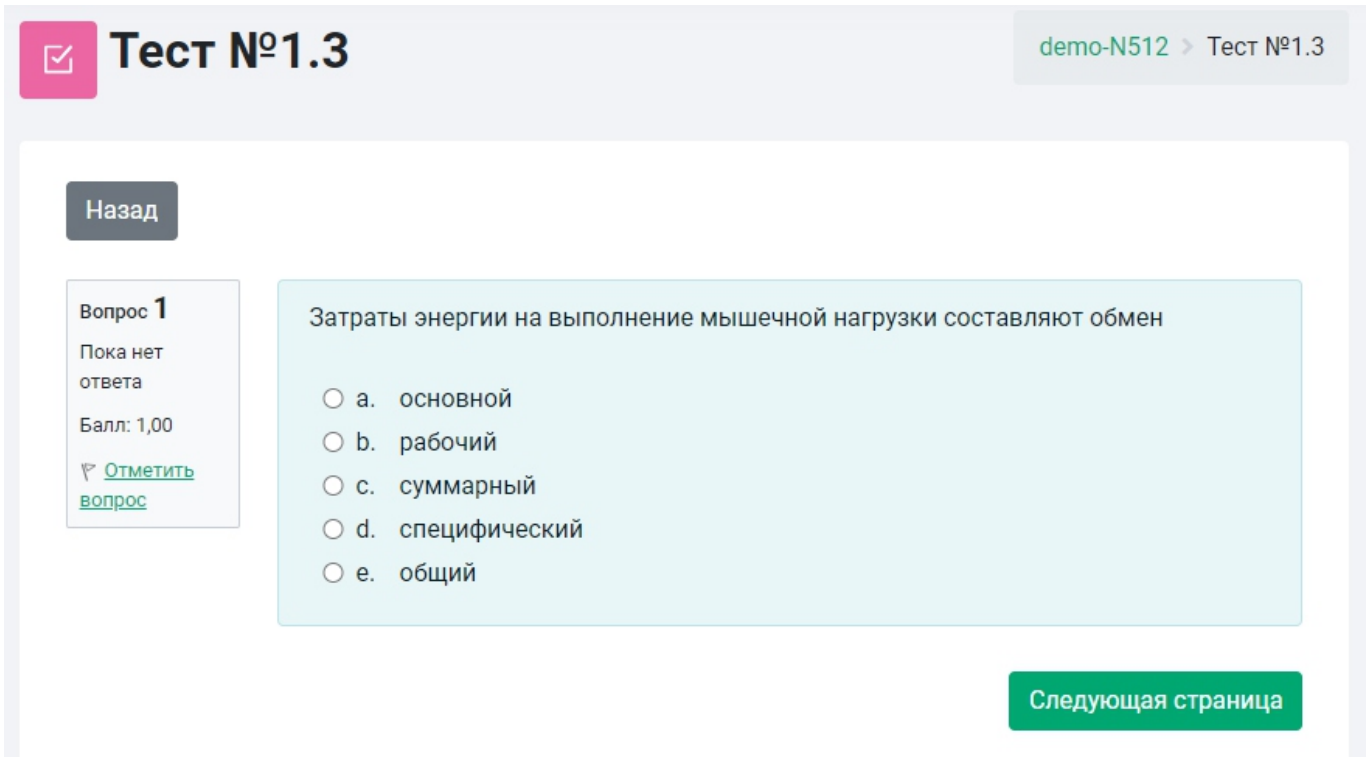
Соматическая нервная система иннервирует

a. Железы
b. Гладкие мышцы
c. Скелетные мышцы
d. Сердечную мышцу


Тест №1.2
demo-N512 › Тест №1.2
Назад
Вопрос 10
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос
Способность всех живых клеток под влиянием определенных факторов внешней или внутренней среды переходить из состояния физиологического покоя в состояние активности называется
a. раздражимостью
b. проводимостью
c. сократимостью
d. гомеостазом
e. автоматией


Тест №1.2
demo-N512 › Тест №1.2
Назад
Вопрос 11
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос
Форма деятельности, характерная для живой структуры на любом уровне организации, называется:
a. целенаправленной деятельностью
b. функцией
c. реакцией
d. функциональной системой
e. рефлексом

**Тест 1.3**


Тест №1.3
demo-N512 › Тест №1.3
Назад
Вопрос 1
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос
Затраты энергии на выполнение мышечной нагрузки составляют обмен
a. основной
b. рабочий
c. суммарный
d. специфический
e. общий
Следующая страница

# Тест №1.3



Назад

Вопрос 2

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Количество тепла, выделямое при окислении 1 грамма пищевого вещества в организме, называется:

- a. калорическим эквивалентом кислорода
- b. дыхательным коэффициентом
- c. основным обменом
- d. дыхательным эквивалентом
- e. калорическим коэффициентом

Тест №1.3

demo-N512 › Тест №1.3

Назад

Вопрос 3

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Метод определения расхода энергии по количеству образовавшегося тепла в организме называется:

- a. полный газоанализ
- b. неполный газоанализ
- c. определение калорического коэффициента питательных веществ
- d. определение дыхательного коэффициента
- e. калориметрия

Тест №1.3

demo-N512 › Тест №1.3

Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Образование сложных органических соединений из простых с затратой энергии называется

- a. основным обменом
- b. рабочим обменом
- c. диссимиляцией
- d. ассимиляцией
- e. специфическим динамическим действием пищи

Тест №1.3

demo-N512 › Тест №1.3

Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Общие (на протяжении суток) энерготраты организма складываются из следующих компонентов

- a. основной обмен, рабочая прибавка
- b. основной обмен, специфически-динамическое действие пищи
- c. основной обмен, специфически-динамическое действие пищи, рабочая прибавка
- d. основной обмен, постоянный обмен
- e. основной обмен, постоянный обмен, специфически-динамическое действие пищи

# Тест №1.3



Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Общий обмен после приема белковой пищи

a. уменьшается на 15 %
b. увеличивается на 30 %
c. увеличивается на 15 %
d. не изменяется
e. увеличивается на 60 %

# Тест №1.3

demo-N512 > Тест №1.3

Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Общий обмен после приема углеводной пищи

a. уменьшается на 15 %
b. увеличивается на 15 %
c. увеличивается на 30 %
d. не изменяется
e. увеличивается на 60 %

# Тест №1.3

demo-N512 > Тест №1.3

Назад

Вопрос 8

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Отношение объема выделенного углекислого газа к объему поглощенного кислорода называется:

a. калорическим эквивалентом кислорода
b. калорическим коэффициентом пищевого вещества
c. дыхательным коэффициентом
d. дыхательным эквивалентом

# Тест №1.3

demo-N512 > Тест №1.3

Назад

Вопрос 9

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

При отсутствии в потребляемой пище незаменимых аминокислот наблюдается:

a. положительный азотистый баланс
b. отрицательный азотистый баланс
c. азотистое равновесие
d. увеличение специфического динамического действия пищи
e. уменьшение специфического динамического действия пищи

# Тест №1.3



Назад

Вопрос 10

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Распад сложных органических соединений до простых с выделением энергии называется

- a. ассимилляцией
- b. диссимиляцией
- c. основным обменом
- d. энергетическим балансом
- e. специфическим динамическим действием пищи

# Тест №1.3

demo-N512 > Тест №1.3

Назад

Вопрос 11

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Суточная потребность мужчины среднего возраста в белках (оптимум) равна:

- a. 150-200 г
- b. 20-50 г
- c. 50-70 г
- d. 400-450 г
- e. 70-100 г

# Тест №1.3

demo-N512 > Тест №1.3

Назад

Вопрос 12

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Энергозатраты организма в покое можно определить путем измерения:

- a. объемов поглощенного кислорода и выделенного углекислого газа
- b. уровня глюкозы и свободных жирных кислот в крови
- c. клиренса мочевины
- d. частоты дыхания
- e. частоты сердечных сокращений

# Тест №1.3

demo-N512 > Тест №1.3

Назад

Вопрос 13

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Энергозатраты организма в условиях физиологического покоя в положении лежа, натощак, при температуре комфорта, составляют обмен:

- a. рабочий
- b. специфическое динамическое действие пищи
- c. основной
- d. общий

**Тест 1.4**

# Тест №1.4



Назад

Вопрос 1

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

В активном состоянии вырабатываются ферменты поджелудочной железы

a. трипсин, химотрипсин
b. прокарбоксиполипептидазы
c. амилаза, липаза, нуклеазы
d. химотрипсин, нуклеаза
e. липаза, трипсин, амилаза

# Тест №1.4

demo-N512 > Тест №1.4

Назад

Вопрос 2

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

В расщеплении продуктов гидролиза пищи на мономеры в тонкой кишке главную роль играют ферменты, локализованные

a. на гликокаликсе
b. внутри клетки кишечника
c. на мембране клетки кишечника
d. в просвете кишечника
e. в пристеночном слое кишечной слизи

# Тест №1.4

demo-N512 > Тест №1.4

Назад

Вопрос 3

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

В регуляции секреции поджелудочной железы ведущими являются влияния

a. гуморальные
b. нервные
c. нервные и гуморальные
d. трофические
e. рефлекторные

Назад

Вопрос 4
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Гидролиз клетчатки в толстой кишке идет под влиянием ферментов

a. кишечного сока
b. поджелудочной железы
c. микрофлоры
d. энтероцитов
e. желудка

Тест №1.4
demo-N512 › Тест №1.4

Назад

Вопрос 5
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Желудочную секрецию тормозят

a. углеводы
b. белки
c. витамины
d. жиры
e. гастрин

Тест №1.4
demo-N512 › Тест №1.4

Назад

Вопрос 6
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Жиры в двенадцатиперстной кишке эмульгирует

a. желчь
b. слизь
c. эластаза
d. липаза
e. нуклеаза

Тест №1.4
demo-N512 › Тест №1.4

Назад

Вопрос 7
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Переваривание углеводов в желудке происходит под влиянием амилазы

a. слюны
b. сока поджелудочной железы
c. желудочного сока
d. слюны и сока поджелудочной железы
e. поступающих пищевых продуктов

Назад

Вопрос 8
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Полезным приспособительным результатом в функциональной системе питания является

a. изменение метаболизма тканей
b. поступление питательных веществ из депо
c. возникновение пищевой доминанты
d. усиление деятельности ЖКТ
e. поддержание определенного уровня питательных веществ в крови

Тест №1.4
demo-N512 › Тест №1.4

Назад

Вопрос 9
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Последовательно принятые порции пищи в области дна желудка

a. располагаются концентрическими слоями, не перемешиваются
b. перемешиваются
c. сначала перемешиваются, потом располагаются концентрическими слоями
d. отделяются одна от другой сокращениями мышц желудка
e. немедленно эвакуируются в пилорический отдел

Тест №1.4
demo-N512 › Тест №1.4

Назад

Вопрос 10
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Превращение пепсиногена в пепсин активирует

a. гастрин
b. энтерокиназа
c. соляная кислота
d. муцин
e. секретин

Тест №1.4
demo-N512 › Тест №1.4

Назад

Вопрос 11
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Секретин образуется в

a. желудке
b. двенадцатиперстной кишке
c. поджелудочной железе
d. толстой кишке
e. печени

Назад

Вопрос 12
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Секретин стимулирует выделение поджелудочного сока, в котором преобладают

a. ферменты
b. бикарбонаты
c. слизь
d. электролиты
e. биологически-активные вещества

Тест №1.4
demo-N512 › Тест №1.4

Назад

Вопрос 13
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Секрецию желудочных желез возбуждают

a. секретин, холецистокинин, ЖИП
b. гастрин, гистамин
c. секретин, гистамин
d. гастрин, ЖИП, жиры
e. гистамин, жиры

Тест №1.4
demo-N512 › Тест №1.4

Назад

Вопрос 14
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Трипсиноген сока поджелудочной железы активируется под влиянием

a. соляной кислоты
b. секретина
c. холецистокинина
d. пепсина
e. энтерокиназы

Тест №1.4
demo-N512 › Тест №1.4

Назад

Вопрос 15
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Фермент слюны амилаза переваривает

a. белки
b. жиры
c. крахмал
d. клетчатку
e. минеральные соли

## Тест №1.4

demo-N512 › Тест №1.4

Назад

Вопрос 16
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Холецистокинин стимулирует выделение поджелудочного сока, в котором преобладают

- a. бикарбонаты
- b. слизь
- c. электролиты
- d. биологически активные вещества
- e. ферменты

**Тест 1.5**

## Тест №1.5

demo-N512 › Тест №1.5

Назад

Вопрос 1
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Действие симпатического отдела автономной нервной системы проявляется в (выберите все правильные ответы)

- a. Мобилизации ресурсов
- b. Депонировании питательных веществ
- c. Увеличении частоты сердечных сокращений и АД
- d. Снижении частоты сердечных сокращений и АД
- e. Расширении бронхов
- f. Сужении бронхов
- g. Усилении пищеварения
- h. Торможении пищеварения

## Тест №1.5

demo-N512 › Тест №1.5

Назад

Вопрос 2
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Для нейронов доминантного очага характерно

- a. способность к суммации возбуждений
- b. все перечисленное
- c. высокая лабильность
- d. инерционность
- e. высокая возбудимость

## Тест №1.5

demo-N512 › Тест №1.5

Назад

Вопрос 3
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Корковое представительство вкусовой сенсорной системы находится в

- a. соматосенсорной зоне коры
- b. гиппокампе, периформной коре
- c. затылочной области коры
- d. теменной области коры
- e. височной области коры

# Тест №1.5



Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

На кончике языка располагаются вкусовые рецепторы, чувствительные в основном к

a. кислому
b. горькому
c. сладкому
d. острому
e. соленому

# Тест №1.5

demo-N512 › Тест №1.5

Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

На корне языка располагаются вкусовые рецепторы, чувствительные в основном к

a. кислому
b. острому
c. сладкому
d. соленому
e. горькому

# Тест №1.5

demo-N512 › Тест №1.5

Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Отрицательные эмоции у человека возникают, когда

a. средств и времени для достижения цели достаточно, но отсутствует мотивация
b. есть мотивация, но информации, энергии, сил и времени меньше, чем необходимо для достижения цели
c. отношение к воздействию раздражителей индифферентно
d. мышление стереотипно и шаблонно
e. отсутствуют потребности

# Тест №1.5

demo-N512 › Тест №1.5

Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Поведенческий акт завершается

a. формированием акцептора результата
b. оценкой результата
c. достижением результата
d. оценкой программы действия
e. возникновением эмоции

Назад

Вопрос 8
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Стадию афферентного синтеза поведенческого акта формируют

a. принятие решения, акцептор результата, программа действия, действие
b. обстановочная афферентация, память, акцептор результата, обратная афферентация
c. доминирующая мотивация, обстановочная афферентация, память, пусковой стимул
d. память, ощущение, представление
e. эмоциональное возбуждение, двигательная активность

Тест №1.5
demo-N512 › Тест №1.5

Назад

Вопрос 9
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Центр голода находится в

a. продолговатом мозге
b. среднем мозге
c. таламусе
d. латеральном гипоталамусе
e. вентромедиальном гипоталамусе

Тест №1.5
demo-N512 › Тест №1.5

Назад

Вопрос 10
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Центр насыщения находится в

a. вентромедиальном гипоталамусе
b. среднем мозге
c. таламусе
d. латеральном гипоталамусе
e. продолговатом мозге

Тест №1.5
demo-N512 › Тест №1.5

Назад

Вопрос 11
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Число функционирующих вкусовых рецепторов больше в состоянии

a. сна
b. насыщения
c. физического утомления
d. бодрствования
e. голода

## Тест №1.5

demo-N512 > Тест №1.5

Назад

Вопрос 12
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Эмоционально окрашенное психофизиологическое состояние, отражающее потребность организма в питательных веществах, называется

- a. пищевая потребность
- b. мотивация голода
- c. аппетит
- d. фрустрация
- e. доминанта

**Тест 1.6**

## Тест №1.6

demo-N512 > Тест №1.6

Назад

Вопрос 1
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

В передней доле гипофиза (аденогипофиз) синтезируется гормон

- a. тиролиберин (тиреотропин-рилизинг-гормон)
- b. антидиуретический
- c. окситоцин
- d. тироксин
- e. соматотропный

## Тест №1.6

demo-N512 > Тест №1.6

Назад

Вопрос 2
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Влияние на углеводный обмен преимущественно оказывают (выберите все правильные ответы)

- a. инсулин
- b. адреналин
- c. альдостерон
- d. окситоцин
- e. глюкагон
- f. половые гормоны
- g. глюкокортикоиды
- h. вазопрессин
- i. тиролиберин

## Тест №1.6

demo-N512 > Тест №1.6

Назад

Вопрос 3
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Выделение глюкокортикоидов регулирует гормон

- a. окситоцин
- b. соматотропный гормон
- c. лютеинизирующий гормон
- d. адренокортикотропный гормон
- e. глюкагон

# Тест №1.6



Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Гипергликемия наблюдается при гиперпродукции

- a. глюкагона
- b. эстрогенов
- c. инсулина
- d. вазопрессина
- e. альдостерона

# Тест №1.6

demo-N512 › Тест №1.6

Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Гипогликемию связывают с действием гормона

- a. альдостерона
- b. глюкагона
- c. инсулина
- d. тестостерона
- e. адреналина

# Тест №1.6

demo-N512 › Тест №1.6

Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

К жирорастворимым гормонам относят (выберите все правильные ответы)

- a. Либерины
- b. Тропные гормоны
- c. Стероидные гормоны
- d. Тиреоидные гормоны
- e. Инсулин и глюкагон
- f. Вазопрессин и окситоцин

# Тест №1.6

demo-N512 › Тест №1.6

Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Механизм отрицательной обратной связи в системе нейрогуморальной регуляции, осуществлямой гипофизом, заключается

- a. в стимулирующем действии тропного гормона гипофиза на периферическую железу
- b. в тормозящем действии тропного гормона гипофиза на периферическую железу
- c. в стимулирующем действии гормона периферической железы на выработку тропного гормона гипофизом
- d. в тормозящем действии гормона периферической железы на выработку тропного гормона гипофизом
- e. в тормозящем действии гормона периферической железы на органы мишени

# Тест №1.6



Назад

Вопрос 8

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Основной формой транспорта кровью жирорастворимых гормонов к клеткам - мишеням является их перенос

a. в свободном виде
b. в комплексе с форменными элементами крови
c. в комплексе со специфическими транспортными белками плазмы
d. в комплексе со ферментами плазмы (альбуминами)
e. в комплексе с фибриногеном плазмы

# Тест №1.6

demo-N512 > Тест №1.6

Назад

Вопрос 9

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Повышение основного обмена наблюдается при гиперфункции

a. щитовидной железы
b. поджелудочной железы
c. половых желез
d. надпочечников
e. эпифиза

# Тест №1.6

demo-N512 > Тест №1.6

Назад

Вопрос 10

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Преимущественно катаболическое действие оказывают

a. инсулин, глюкагон
b. АКТГ, АДГ, инсулин
c. адреналин, тироксин
d. глюкагон, АДГ, паратгормон
e. адреналин, тироксин, АКТГ

# Тест №1.6

demo-N512 > Тест №1.6

Назад

Вопрос 11

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Секрецию пищеварительных соков тормозит

a. вазопрессин
b. инсулин
c. адреналин
d. альдостерон
e. паратгормон

**Тест 1.7**

## Тест №1.7

demo-N512 › Тест №1.7

Назад

Вопрос 1

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Действие микроорганизмов, антигенов, преодолевших тканевые и клеточные барьеры слизистой оболочки полости рта, блокируется:

- a. механизмами неспецифической резистентности
- b. саливацией
- c. оборонительным поведением
- d. антителами

## Тест №1.7

demo-N512 › Тест №1.7

Назад

Вопрос 2

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Первичная защита организма от действия патогенных факторов в полости рта осуществляется при участии:

- a. ротовой жидкости и слюны
- b. барьеров слизистой оболочки
- c. механизмов неспецифической резистентности
- d. механизмов специфической резистентности

## Тест №1.7

demo-N512 › Тест №1.7

Назад

Вопрос 3

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

При попадании в полость рта едких веществ основной формой защитной реакции является:

- a. оборонительное поведение
- b. мобилизация барьеров
- c. активация механизмов естественной резистентности
- d. саливация

## Тест №1.7

demo-N512 › Тест №1.7

Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Т-лимфоциты, в-лимфоциты, иммуноглобулины представляют собой компоненты:

- a. барьеров
- b. тканевого функционального элемента
- c. неспецифической резистентности
- d. специфической резистентности

# Тест №1.7



Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Фагоциты, натуральные киллеры, интерфероны представляют собой компоненты:

a. барьеров
b. специфической резистентности
c. тканевого функционального элемента
d. неспецифической резистентности

# Тест №1.7

demo-N512 › Тест №1.7

Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Фиксированные фагоциты, тучные клетки, лизоцим представляют собой компоненты:

a. барьеров
b. микроциркуляторного русла
c. специфической резистентности
d. тканевого функционального элемента

# Тест №1.7

demo-N512 › Тест №1.7

Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Функция в-лимфоцитов:

a. фагоцитоз
b. бактерицидное действие
c. выработка иммуноглобулинов
d. стимуляция Т-лимфоцитов
e. выработка гистамина

# Тест №1.7

demo-N512 › Тест №1.7

Назад

Вопрос 8

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Функция нейтрофилов:

a. выработка антител
b. транспорт гепарина
c. фагоцитоз микроорганизмов
d. активация Т-лимфоцитов
e. активация В-лимфоцитов

# Тест №1.7

demo-N512 > Тест №1.7

Назад

Вопрос 9
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Функция т-лимфоцитов:

a. фагоцитоз
b. бактерицидное действие
c. выработка иммуноглобулинов (антител)
d. распознавание антигенов, разрушение микробов, регуляция специфического иммунитета
e. выработка гистамина

# Тест №1.7

demo-N512 > Тест №1.7

Назад

Вопрос 10
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Функция эозинофилов

a. фагоцитоз микробов
b. дезинтоксикация при аллергических реакциях
c. выработка иммуноглобулинов (антител)
d. распознавание антигенов, регуляция специфического иммунитета
e. выработка гистамина

**Тест 1.8**

# Тест №1.8

demo-N512 > Тест №1.8

Назад

Вопрос 1
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Большая часть энергии для сокращения мышц при выполнении легкой работы обеспечивается за счет окисления:

a. белков
b. жиров
c. углеводов
d. витаминов

# Тест №1.8

demo-N512 > Тест №1.8

Назад

Вопрос 2
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Быстрое (фазное) движение обеспечивают мышечные волокна

a. белые
b. красные
c. интрафузальные

# Тест №1.8



Назад

Вопрос 3

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

В покоящейся мышце взаимодействию актиновых и миозиновых нитей препятствует:

a. ионы кальция
b. тропомиозин
c. тропонин
d. АТФ
e. ионы калия

# Тест №1.8

demo-N512 > Тест №1.8

Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

В рецепции растжения мышцы участвуют мышечные волокна

a. белые
b. красные
c. интрафузальные
d. красные и белые
e. экстрафузальные и интрафузальные

# Тест №1.8

demo-N512 > Тест №1.8

Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Возбуждение рецепторов гольджи скелетных мышц приведет

a. к сокращению белых мышечных волокон
b. к сокращению всей мышцы
c. к расслаблению всей мышцы
d. к сокращению интрафузальных мышечных волокон

# Тест №1.8

demo-N512 > Тест №1.8

Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Высший моторный контроль в функциональной системе жевания осуществляет

a. гипоталамус
b. центр жевания ствола мозга
c. таламус
d. моторная зона коры больших полушарий
e. соматосенсорная зона коры больших полушарий

# Тест №1.8



Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Из саркоплазматического ретикулума мышечного волокна при возбуждении высвобождаются ионы

a. калия
b. кальция
c. натрия
d. хлора
e. магния

# Тест №1.8

demo-N512 › Тест №1.8

Назад

Вопрос 8

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Медленное тоническое движение обеспечивают мышечные волокна

a. интрафузальные
b. красные
c. белые

# Тест №1.8

demo-N512 › Тест №1.8

Назад

Вопрос 9

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Наибольшей мощностью обладает:

a. лактацидный анаэробный гликолиз
b. креатинфосфокиназная система
c. аэробный гликолиз

# Тест №1.8

demo-N512 › Тест №1.8

Назад

Вопрос 10

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Отсоединение головки миозина от актиновой нити вызывается

a. ионами кальция
b. ионами натрия
c. свободной АТФ
d. тропонином
e. тропомиозином

# Тест №1.8



Назад

Вопрос 11

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

При недостаточности мозжечка наблюдается

a. нарушение координации движений
b. нарушение коленного рефлекса
c. все перечисленное
d. вегетативные расстройства
e. изменение мышечного тонуса

# Тест №1.8

demo-N512 > Тест №1.8

Назад

Вопрос 12

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Сокращение мышцы в результате раздражения серией сверхпороговых импульсов, каждый из которых действует в фазу сокращения от предыдущего, называется

a. гладкий тетанус
b. зубчатый тетанус
c. пессимум
d. одиночное сокращение
e. оптимум

# Тест №1.8

demo-N512 > Тест №1.8

Назад

Вопрос 13

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Сокращение мышцы, при котором оба ее конца неподвижно закреплены, называется

a. изометрическим
b. ауксотоническим
c. пессимальным
d. изотоническим
e. оптимальным

# Тест №1.8

demo-N512 > Тест №1.8

Назад

Вопрос 14

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Фосфагенная энергетическая система для синтеза атф использует механизм:

a. аэробный
b. анаэробный
c. в начале работы аэробный, затем анаэробный
d. в начале работы анаэробный, затем аэробный

**Тест 1.9**

## Тест №1.9

demo-N512 › Тест №1.9

Назад

Вопрос 1
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Выбор доминирующей мотивации пищевого поведения происходит в структуре мозга

a. Гипоталамусе
b. Стволе мозга
c. Моторной коре больших полушарий
d. Префронтальной коре больших полушарий
e. Миндалине

## Тест №1.9

demo-N512 › Тест №1.9

Назад

Вопрос 2
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Выделение медиатора дофамина, вызывающего положительные эмоции при приеме пищи, происходит в

a. Латеральном гипоталамусе
b. Стволе мозга
c. Системе «награды»
d. Префронтальной коре больших полушарий
e. Медиальном гипоталамусе

## Тест №1.9

demo-N512 › Тест №1.9

Назад

Вопрос 3
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Гематоэнцефалический барьер наиболее проницаем для гормонов кишечника в области структуры мозга

a. Гипоталамуса
b. Ствола мозга
c. Моторной коры больших полушарий
d. Префронтальной коры больших полушарий
e. Миндалины

## Тест №1.9

demo-N512 › Тест №1.9

Назад

Вопрос 4
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Главный медиатор гипоталамуса, тормозящий пищевое поведение

a. Нейропептид У
b. Меланоцитстимулирующий гормон
c. Агути родственный пептид
d. Адреналин
e. Орексин

# Тест №1.9



Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Гормон лептин возбуждает клетки медиального гипоталамуса, выделяющие

- a. Нейропептид У
- b. Меланоцитстимулирующий гормон
- c. Агути родственный пептид
- d. Дофамин
- e. Орексин

# Тест №1.9

demo-N512 › Тест №1.9

Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Подавляют потребление пищи гормоны (выберите все правильные ответы)

- a. Меланин-концентрирующий гормон
- b. Меланоцитстимулирующий гормон
- c. Грелин
- d. Лептин
- e. Инсулин
- f. Эндорфины
- g. Холецистокинин

# Тест №1.9

demo-N512 › Тест №1.9

Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Рефлекс выделения слюны у голодного человека при воспоминании о пище является

- a. безусловным
- b. искусственным
- c. условным

# Тест №1.9

demo-N512 › Тест №1.9

Назад

Вопрос 8

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Стадия насыщения, обусловленная поступлением в гипоталамус возбуждения от рецепторов ротовой полости и желудка, называется

- a. метаболическое насыщение
- b. истинное насыщение
- c. сенсорное насыщение
- d. гуморальное насыщение
- e. нервно - гуморальное насыщение

# Тест №1.9

demo-N512 > Тест №1.9

Назад

Вопрос 9
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Стадия насыщения, обусловленная поступлением в кровь продуктов гидролиза пищи, называется

- a. сенсорное насыщение
- b. метаболическое насыщение
- c. нутритивное насыщение
- d. первичное насыщение
- e. нервно - гуморальное насыщение

# Тест №1.9

demo-N512 > Тест №1.9

Назад

Вопрос 10
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Усиливают потребление пищи гормоны (выберите все правильные ответы)

- a. Меланин-концентрирующий гормон
- b. Меланоцитстимулирующий гормон
- c. Грелин
- d. Лептин
- e. Инсулин
- f. Эндорфины
- g. Холецистокинин

**Тест 1.12**

# Тест №1.12

demo-N512 > Тест №1.12

Назад

Вопрос 1
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Бета-окисление жирных кислот протекает в

- a. цитоплазме клеток
- b. митохондриях
- c. ядре клеток

# Тест №1.12

demo-N512 > Тест №1.12

Назад

Вопрос 2
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

В какой изомерной форме в организме представлена глюкоза:

- a. D-глюкоза
- b. L-глюкоза
- c. в виде рацемической смеси

# Тест №1.12



Назад

Вопрос 3
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

В какой изомерной форме в организме представлена фруктоза:

a. D- фруктоза
b. L- фруктоза
c. в виде рацемической смеси

# Тест №1.12

demo-N512 > Тест №1.12

Назад

Вопрос 4
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

В какой изомерной форме в организме представлены аминокислоты:

a. D- аминокислоты
b. L- аминокислоты
c. в виде рацемической смеси

# Тест №1.12

demo-N512 > Тест №1.12

Назад

Вопрос 5
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Гликогенез - это

a. синтез глюкозы из амфиболитов гликолиза
b. Синтез гликогена
c. Синтез заменимых аминоксилот

# Тест №1.12

demo-N512 > Тест №1.12

Назад

Вопрос 6
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Гликолиз протекает в

a. цитоплазме клеток
b. митохондриях
c. ядре клеток

Назад

Вопрос 7
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Глюконеогенез - это

a. синтез глюкозы из амфиболитов гликолиза
b. Синтез гликогена
c. Синтез заменимых аминокислот

Тест №1.12
demo-N512 › Тест №1.12

Назад

Вопрос 8
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Для синтеза жирных кислот необходим следующий витамин:

a. B5
b. B9
c. C

Тест №1.12
demo-N512 › Тест №1.12

Назад

Вопрос 9
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Жиры - это

a. триацилглицеролы
b. Фосфолипиды
c. Производные холестерола

Тест №1.12
demo-N512 › Тест №1.12

Назад

Вопрос 10
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Нуклеотиды - это

a. азотистое основание+рибоза
b. Азотистое основание+рибоза+фосфат
c. Азотистое основание

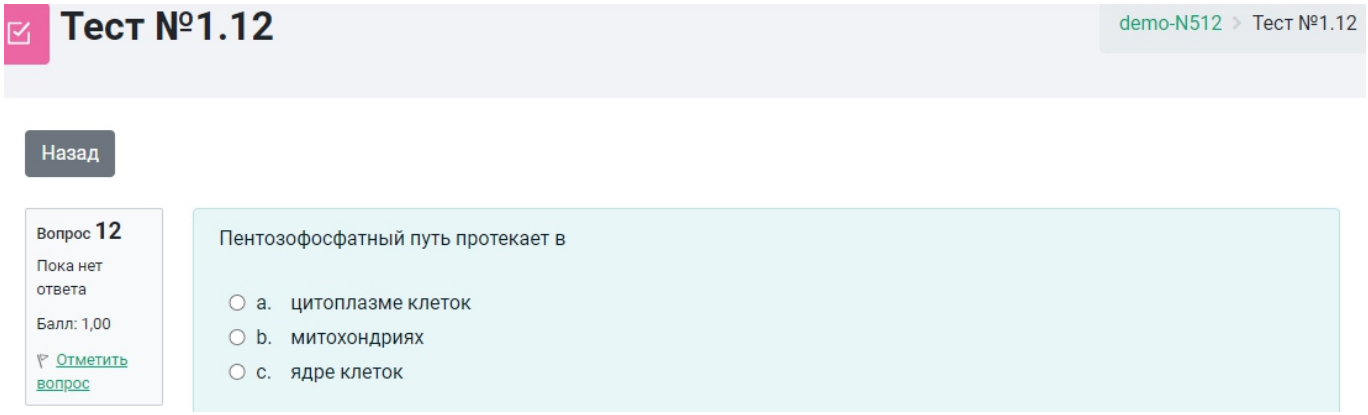
Тест №1.12
demo-N512 › Тест №1.12

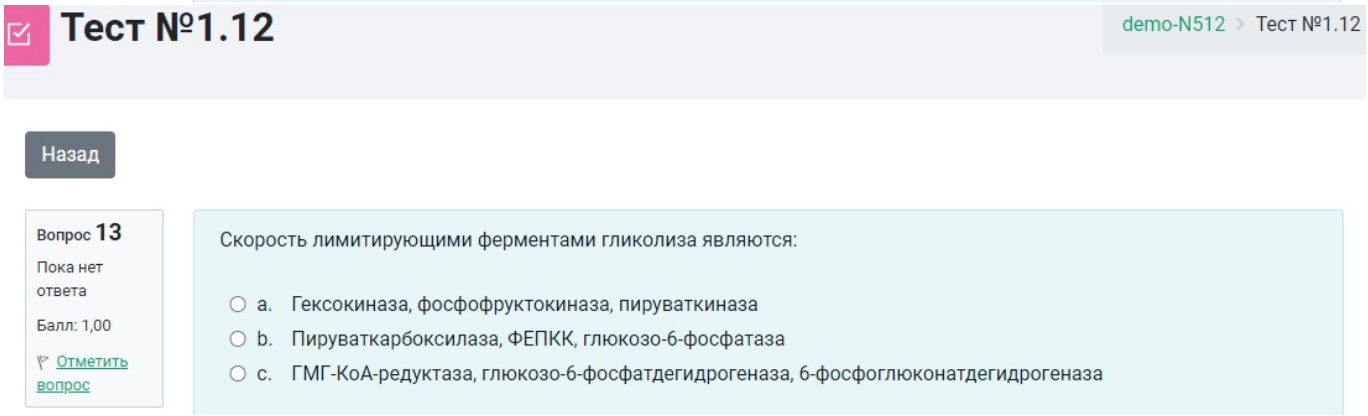
Назад

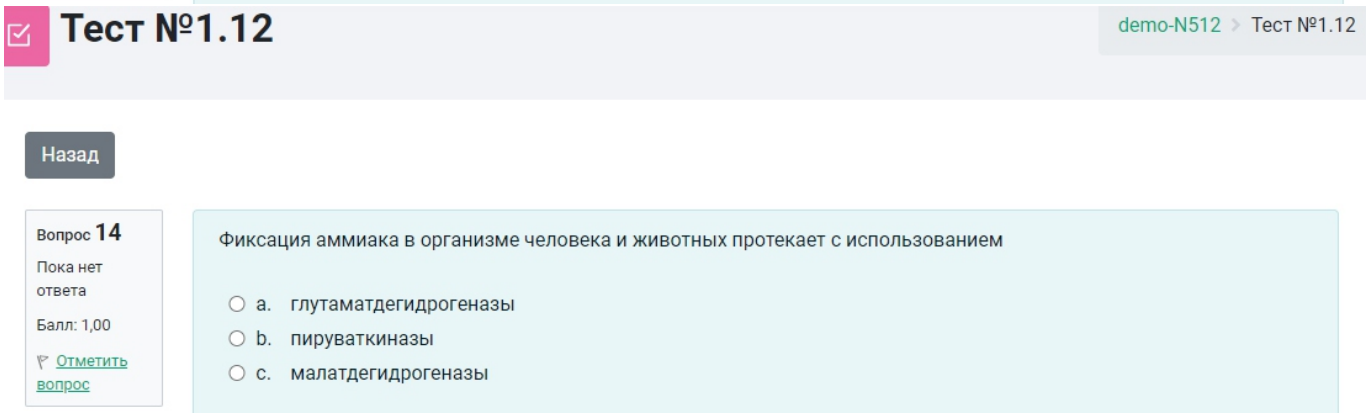
Вопрос 11
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Основной источник восстановленного НАДФ является

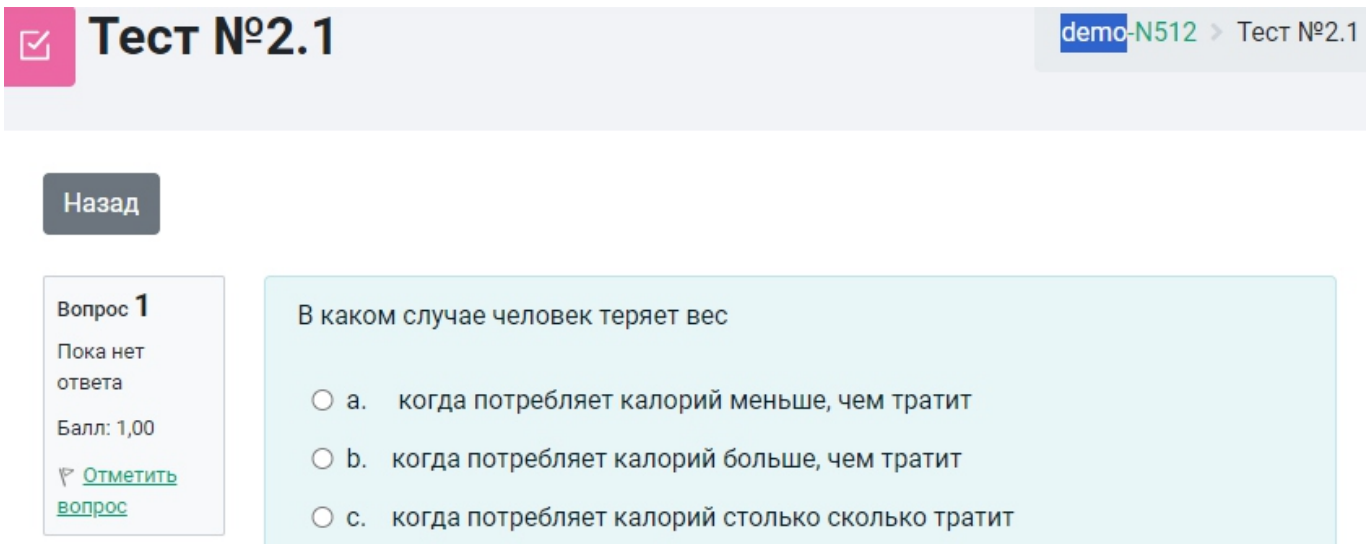
a. гликолиз
b. Пентозофосфатный путь
c. Синтез холестерола


Тест №1.12
demo-N512 › Тест №1.12
Назад
Вопрос 12
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос
Пентозофосфатный путь протекает в
a. цитоплазме клеток
b. митохондриях
c. ядре клеток


Тест №1.12
demo-N512 › Тест №1.12
Назад
Вопрос 13
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос
Скорость лимитирующими ферментами гликолиза являются:
a. Гексокиназа, фосфофруктокиназа, пируваткиназа
b. Пируваткарбоксилаза, ФЕПКК, глюкозо-6-фосфатаза
c. ГМГ-КоА-редуктаза, глюкозо-6-фосфатдегидрогеназа, 6-фосфоглюконатдегидрогеназа


Тест №1.12
demo-N512 › Тест №1.12
Назад
Вопрос 14
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос
Фиксация аммиака в организме человека и животных протекает с использованием
a. глутаматдегидрогеназы
b. пируваткиназы
c. малатдегидрогеназы

**Тест 2.1**


Тест №2.1
demo-N512 › Тест №2.1
Назад
Вопрос 1
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос
В каком случае человек теряет вес
a. когда потребляет калорий меньше, чем тратит
b. когда потребляет калорий больше, чем тратит
c. когда потребляет калорий столько сколько тратит

# Тест №2.1



Назад

Вопрос 2

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Здоровое старение зависит от:

a. образа жизни в зрелом возрасте, когда здоровье в целом уже не то

b. от того, как человек взрослеет

c. Все варианты верные

# Тест №2.1

demo-N512 > Тест №2.1

Назад

Вопрос 3

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Как можно ускорить ток течения лимфы

a. Питанием

b. Физической активностью

c. Это миф

# Тест №2.1

demo-N512 > Тест №2.1

Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какое утверждение верное

a. не важно качество углеводов, важнее, что они есть

b. основа рациона сложные углеводы, простых не более 5-10% от общей суточной калорийности

c. нужна только клетчатка, так как она влияет на микрофлору, которая важна для здоровья

# Тест №2.1

demo-N512 > Тест №2.1

Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какое утверждение верное

a. если питание не выходит идеально сбалансировать, то нет смысла им "заморачиваться"

b. здоровое питание компромиссное между теоретически возможным оптимальным питанием и питанием, обусловленным реальными ситуациями

c. главное есть по правилам, даже если такая еда не нравится

# Тест №2.1



Назад

Вопрос 6
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Какое утверждение верное

- a. питаться в одно и то же время обязательно для формирования условного рефлекса
- b. питаться в одно и то же время желательно, но не обязательно для здорового человека
- c. дробное питание обязательное условие для похудения

# Тест №2.1

demo-N512 > Тест №2.1

Назад

Вопрос 7
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Какой лучший режим питания

- a. обязательно завтрак, обед, ужин и полдник
- b. три раза в день достаточно
- c. учитывающий индивидуальные особенности человека

# Тест №2.1

demo-N512 > Тест №2.1

Назад

Вопрос 8
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Критический период в жизни человека

- a. окно возможностей 1000 дней
- b. важно в старости своевременно лечиться
- c. Это миф

# Тест №2.1

demo-N512 > Тест №2.1

Назад

Вопрос 9
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Микробиот это

- a. микроорганизмы кишечника
- b. микроорганизмы, их фаги, белки и других дериваты, присутствующих в открытых наружу полостях и органах и на коже
- c. ключ к формированию оптимальной для человека структуры питания, и к сохранению здоровья

# Тест №2.1



Назад

Вопрос 10

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Полноценный рацион обязательно должен включать в себя

a. Незаменимые аминокислоты и жирные кислоты, воду

b. Углеводы, пищевые волокна, витамины, минералы, биологически активные соединения

c. Все варианты верные

# Тест №2.1

demo-N512 › Тест №2.1

Назад

Вопрос 11

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Принцип разнообразие важен, чтобы

a. получать весь спектр питательных веществ

b. снизить риск накопления в организме различных вредных веществ

c. все варианты верные

# Тест №2.1

demo-N512 › Тест №2.1

Назад

Вопрос 12

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Физическая активность важна

a. для здоровья

b. для настроения

c. все варианты верные

# Тест №2.1

demo-N512 › Тест №2.1

Назад

Вопрос 13

Пока нет ответа

Балл: 1,00

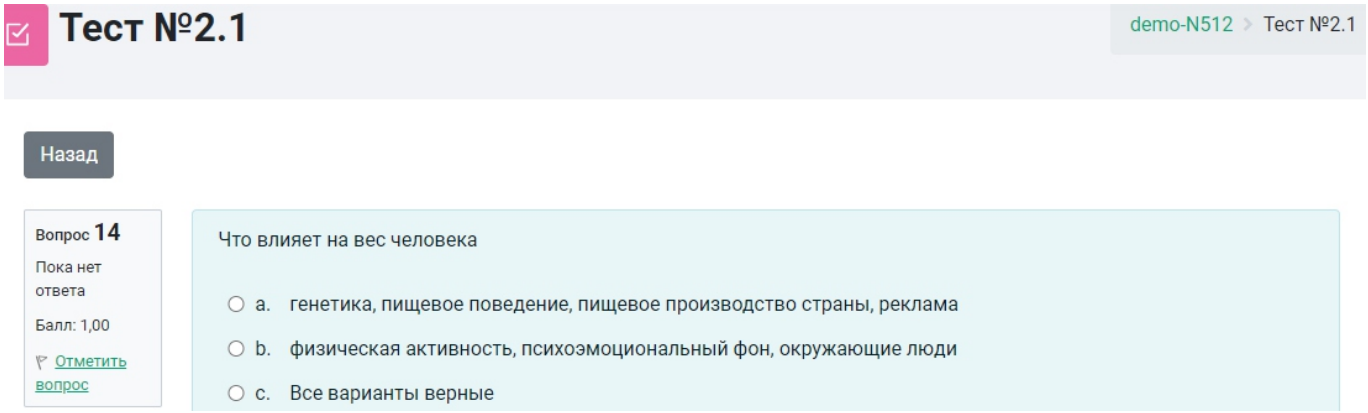
Отметить вопрос

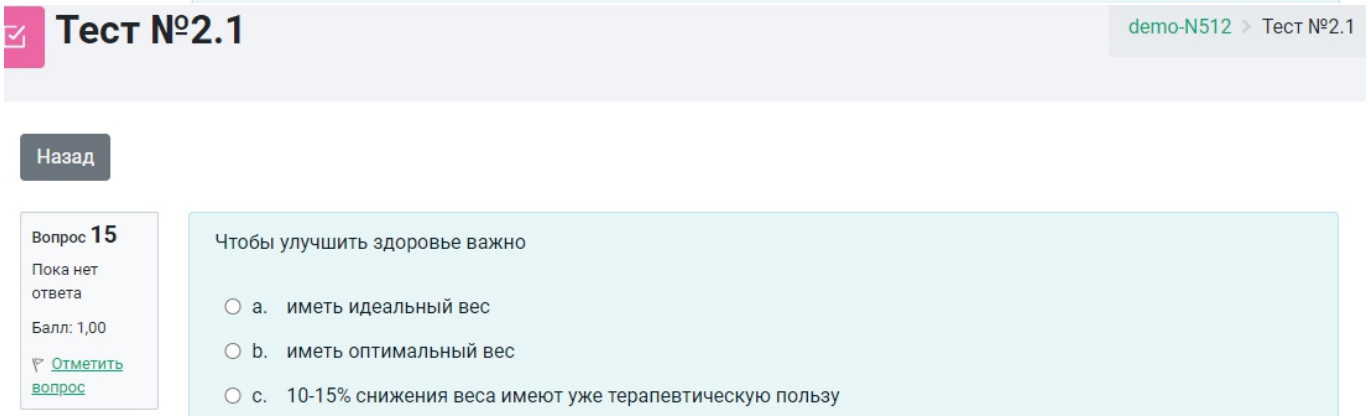
Что важнее для длительного контроля здоровья

a. только подсчет калорий

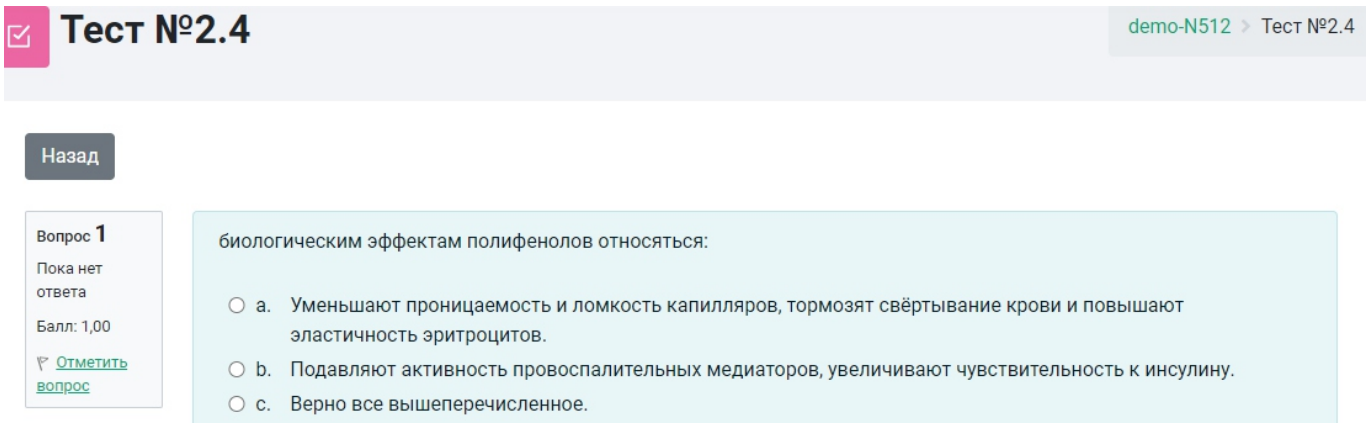
b. качество еды

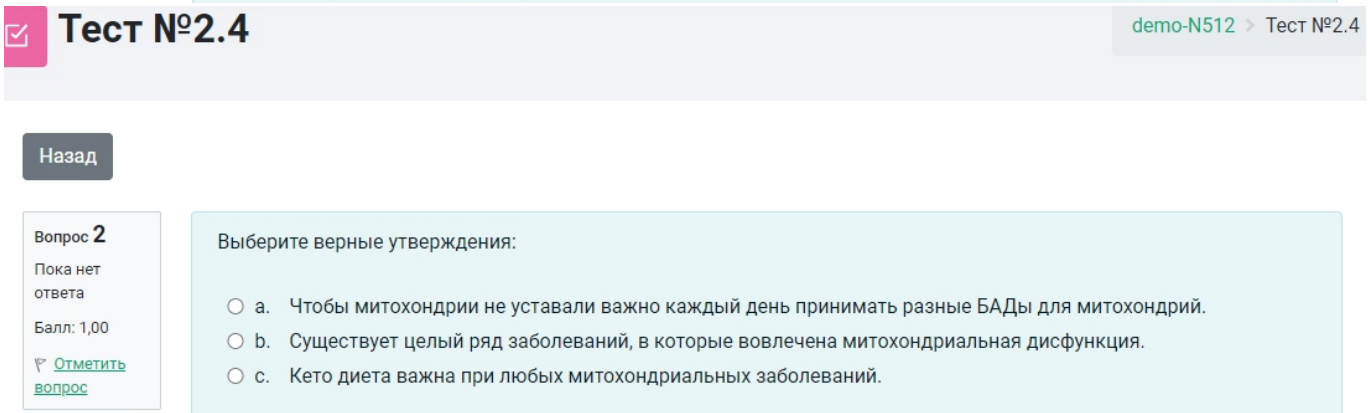
c. Потребление БАД


Тест №2.1
demo-N512 › Тест №2.1
Назад
Вопрос 14
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос
Что влияет на вес человека
a. генетика, пищевое поведение, пищевое производство страны, реклама
b. физическая активность, психоэмоциональный фон, окружающие люди
c. Все варианты верные


Тест №2.1
demo-N512 › Тест №2.1
Назад
Вопрос 15
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос
Чтобы улучшить здоровье важно
a. иметь идеальный вес
b. иметь оптимальный вес
c. 10-15% снижения веса имеют уже терапевтическую пользу

**Тест 2.4**


Тест №2.4
demo-N512 › Тест №2.4
Назад
Вопрос 1
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос
биологическим эффектам полифенолов относяться:
a. Уменьшают проницаемость и ломкость капилляров, тормозят свёртывание крови и повышают эластичность эритроцитов.
b. Подавляют активность провоспалительных медиаторов, увеличивают чувствительность к инсулину.
c. Верно все вышеперечисленное.


Тест №2.4
demo-N512 › Тест №2.4
Назад
Вопрос 2
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос
Выберите верные утверждения:
a. Чтобы митохондрии не уставали важно каждый день принимать разные БАДы для митохондрий.
b. Существует целый ряд заболеваний, в которые вовлечена митохондриальная дисфункция.
c. Кето диета важна при любых митохондриальных заболеваний.

# Тест №2.4



Назад

Вопрос 3

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите верные утверждения. Аллицин – это сульфид, отвечающий за чесночный запах.

a. Нужно съедать по 1 кг чеснока чтобы получить достаточное количество аллицина.
b. Аллицин, молекула, отвечающая за чесночный запах, является сигнальной молекулой с прямым воздействием на сосудистую ткань, нервные синапсы, воспалительные процессы и многое другое.
c. Чеснок нужно носить на шее в период простуд.

# Тест №2.4

demo-N512 › Тест №2.4

Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите верные утверждения. Вино содержит полезнейший антиоксидант ресвератрол.

a. Нужно пить как можно больше вина.
b. В винах уровень содержания ресвератрола зависит от сорта винограда, климатических и экологических условий и используемых процедур сбора урожая.
c. Нужно пить как можно больше именно красного вина, там больше ресвератрола.

# Тест №2.4

demo-N512 › Тест №2.4

Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите верные утверждения. КоэнзимQ10 участвует в энергетическом обмене, способствуя синтезу АТФ и важен для правильного функционирования митохондрий.

a. КоэнзимQ10 обязательно нужно всем принимать в виде биологически активных добавок.
b. В рационе питания самый богатый источник КоэнзимQ10 – мясо.
c. КоэнзимQ10 не синтезируется в организме человека.

# Тест №2.4

demo-N512 › Тест №2.4

Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите верные утверждения. Крестоцветные овощи:

a. Вылечивают от рака.
b. Могут обладать важным антиканцерогенным эффектом.
c. Это огурцы и помидоры.

# Тест №2.4



Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите верные утверждения. Основные источники глюкозамина сульфата в рационе:

a. Хрящи, кости животных, костный бульон
b. Грибы
c. Верно все вышеперечисленное

# Тест №2.4

demo-N512 > Тест №2.4

Назад

Вопрос 8

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите верные утверждения. Фитонутриенты — это:

a. Минорные биологически активные вещества, выделенные из растительного сырья.
b. Незаменимые элементы питания.
c. Не являются незаменимыми для роста и развития человека, а потому и не важны.

# Тест №2.4

demo-N512 > Тест №2.4

Назад

Вопрос 9

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите верные утверждения. Фрукты и овощи являются:

a. Богатыми источниками микроэлементов и пищевых волокон, но они также содержат широкий спектр вторичных метаболитов, которые придают растению цвет, вкус, антимикробные, инсектицидные и другие полезные для здоровья человека свойства
b. Содержат фруктозу, которая вызывает неалкогольную жировую болезнь печени.
c. Верно A и B

# Тест №2.4

demo-N512 > Тест №2.4

Назад

Вопрос 10

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите верные утверждения. Холин важен для:

a. Здоровья мозга и нервной системы, а также структурной целостности клеток.
b. Транспорта и метаболизма липидов и холестерина.
c. Верно все вышеперечисленное

# Тест №2.4



Назад

Вопрос 11

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Известно, что фитаты связываются с кальцием, образуя не перевариваемые соли и снижают его биодоступность. А это значит, что:

a. При разнообразном питании эти взаимодействия имеют незначительные или нулевые последствия для питания.
b. Нужно обязательно замачивать орехи и крупы, чтобы дезактивировать фитаты.
c. Нужно придерживаться диеты в которой нет фитатов.

# Тест №2.4

demo-N512 > Тест №2.4

Назад

Вопрос 12

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Каротиноиды – это:

a. Природные пигменты желтого, оранжевого и красного цвета - β-каротин, α-каротин, β-криптоксантин, ликопин, лютеин, зеаксантин - всего описано около 600 видов.
b. Морковка.
c. Только β-каротин.

# Тест №2.4

demo-N512 > Тест №2.4

Назад

Вопрос 13

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Каротиноиды лучше усваиваются с жирами, а значит:

a. на один прием пищи достаточно от 2,4 до 5 г жира (чайная ложка масла).
b. их надо есть только с салом, тем более что сало полезно для сердца.
c. их лучшее вообще не есть, жир вреден.

# Тест №2.4

demo-N512 > Тест №2.4

Назад

Вопрос 14

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Основные функции биологически активных веществ:

a. Антиоксидантная, ангиопротекторная и антибактериальная.
b. Регуляция биодоступности нутриентов и стимуляция ферментов.
c. Верно все вышеперечисленное.

# Тест №2.4



Назад

Вопрос 15
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Хорошие источники фитостеролов:

a. Нерафинированные растительные масла, включая ореховые и оливковое масла.
b. Орехи, семена, цельные зерна и бобовые.
c. Верно все вышеперечисленное.

**Тест 2.5**

# Тест №2.5



Назад

Вопрос 1
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

1 чайная ложка меда считается в рационе как:

a. Никак не считается, его применяют только при простуде
b. 6.7 г сахара
c. Полезные продукты можно есть сколько хочется

# Тест №2.5

demo-N512 › Тест №2.5

Назад

Вопрос 2
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Бобовые:

a. Содержат лектины и повреждают стенки кишечника
b. Хороший источник растительного белка и пищевых волокон
c. Бобовые мешают усвоению железа

# Тест №2.5

demo-N512 › Тест №2.5

Назад

Вопрос 3
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Какое утверждение верное:

a. ВОЗ рекомендует не менее 400 г овощей и фруктов в день
b. ВОЗ рекомендует не менее 400 г овощей и фруктов в день, не считая крахмалосодержащих
c. ВОЗ рекомендует 400 г овощей и фруктов в день, не считая крахмалосодержащих

# Тест №2.5



Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какое утверждение верное:

a. Овощи и фрукты разных цветов важны в рационе для настроения

b. Овощи и фрукты разных цветов важны в рационе из-за разнообразия фитонутриентов

c. Оба варианта верные

# Тест №2.5

demo-N512 > Тест №2.5

Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какое утверждение верное:

a. По крайней мере половина злаков и круп в рационе должно быть цельнозерновыми

b. Злаки и крупы в рационе должны быть цельнозерновыми

c. Белый хлеб вызывает синдром дырявого кишечника

# Тест №2.5

demo-N512 > Тест №2.5

Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какое утверждение верное:

a. Пшено и перловая крупа полезные цельнозерновые крупы

b. Овсяные хлопья пропаренные и обработанные для быстрого приготовления не полезные

c. β-глюкан тип растворимого пищевого волокна

# Тест №2.5

demo-N512 > Тест №2.5

Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какое утверждение верное:

a. Хлебцы априори полезнее, чем хлеб, так как не содержат дрожжей

b. Хлебцы из цельного зерна или цельнозерновой муки полезнее, чем хлеб

c. Говядина травяного откорма содержит больше омега-3 жиров, чем обычная

# Тест №2.5



Назад

Вопрос 8

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какое утверждение верное:

a. Орехи тем, кто хочет снизить вес есть нельзя

b. Исследования не подтверждают связи между потреблением орехов и увеличением веса

c. Орехи спасают от сердечно-сосудистых заболеваний

# Тест №2.5

demo-N512 › Тест №2.5

Назад

Вопрос 9

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какое утверждение верное:

a. Фрукты нужно есть отдельно от любой другой еды

b. Фрукты вредны из-за высокого содержания фруктозы

c. Сухофрукты содержат те же питательные вещества, что и свежие фрукты, за исключением витамина С

# Тест №2.5

demo-N512 › Тест №2.5

Назад

Вопрос 10

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Красное мясо это:

a. Говядина, телятина, баранина, ягнёнок, свинина, оленина, козлятина

b. Говядина, телятина, баранина, ягнёнок, свинина, оленина, козлятина, бедро индейки

c. Говядина, телятина, баранина, ягнёнок, свинина, оленина, козлятина, бедро индейки и курицы

# Тест №2.5

demo-N512 › Тест №2.5

Назад

Вопрос 11

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Молочные продукты – основной источник в рационе:

a. Кальция и калия

b. Норму кальция из еды получить невозможно

c. Витамина С

# Тест №2.5



Назад

Вопрос 12

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Рафинированные масла:

a. Вредны. Их нельзя использовать

b. Используются для высокотемпературной жарки

c. Нейтральны по вкусу и могут быть хорошим источником антиоксидантов

# Тест №2.5

demo-N512 › Тест №2.5

Назад

Вопрос 13

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Рекомендация по рыбе и морепродуктам в рационе:

a. Рыба и морепродукты минимум 2 раз в неделю с низким содержанием ртути.

b. Женщины, планирующие беременность, беременные и кормящие не более 2 порций жирной рыбы в неделю.

c. Оба варианта верные

# Тест №2.5

demo-N512 › Тест №2.5

Назад

Вопрос 14

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Соя:

a. Безопасна в разумных количествах для здоровых людей

b. Содержит гмо и ее лучше не включать в рацион

c. Содержит изофлавоны и опасна для мужчин

# Тест №2.5

demo-N512 › Тест №2.5

Назад

Вопрос 15

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Цельнозерновая мука это:

a. Обойная

b. Обдирная

c. Особая

**Тест 2.6**

## Тест №2.6

demo-N512 › Тест №2.6

Назад

Вопрос 1

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Верно ли следующее утверждение: персонализированное питание составляется только на основании генетических тестов.

a. Конечно, верно.
b. Нет. Генетические тесты не информативны
c. Нет – на данный момент нутригеномика все еще слишком проста и на отклик организма человека на еду влияет не только генетика.

## Тест №2.6

demo-N512 › Тест №2.6

Назад

Вопрос 2

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Верно ли следующее утверждение: современные рекомендации по питанию составлены на основании научных данных высокого качества, а значит:

a. Подходят абсолютно всем
b. Подходят большинству
c. Никому не подходят, нужен персонализированный подход

## Тест №2.6

demo-N512 › Тест №2.6

Назад

Вопрос 3

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Верно ли следующее утверждение: чтобы не заболеть артериальной гипертонией важно вовремя сделать генетические тесты на чувствительность к соли:

a. Верно, есть гены, которые отвечают за чувствительность к соли
b. Не обязательно, но важно придерживаться рекомендаций по потреблению соли
c. Верно, так как генетические тесты увеличивают комплаентность пациентов.

## Тест №2.6

demo-N512 › Тест №2.6

Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите верное утверждение:

a. Генотип может влиять на способность усваивать и метаболизировать алкоголь, кофеин, лактозу, глютен, жиры и углеводы.
b. Генотип ни что влияет, а только факторы образа жизни.
c. Нет генов, отвечающих за метаболизм кофеина

# Тест №2.6



Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите верное утверждение. Чтобы улучшить микробиом кишечника -

a. Нужно обязательно сделать генетический тест и в соответствии с ним питаться
b. Ключом к этому является сбалансированная и разнообразная диета.
c. Это мракобесие. Микробиом нельзя улучшить.

# Тест №2.6

demo-N512 > Тест №2.6

Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Для того, чтобы дать персонализированные рекомендации по питанию, важно учитывать:

a. Пищевое поведение человека
b. Количество и качество сна
c. Верно, А и Б

# Тест №2.6

demo-N512 > Тест №2.6

Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Если человек является носителем гена FTO, то это значит:

a. Он обречен на лишний вес, чтобы он не делал
b. Рекомендации по оптимальному питанию и физической активности могут хорошо работать даже при неблагоприятной генетике.
c. Такой человек может быть стройным только потребляя специальные продукты

# Тест №2.6

demo-N512 > Тест №2.6

Назад

Вопрос 8

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Исследование DIETFITS, показало, что:

a. Те, кто питаются в соответствии с генотипом, теряют больше килограммов
b. Различия в генотипах или секреции инсулина не оказали существенного влияния на изменение веса.
c. Есть связь между секрецией инсулина и типом диеты для успешного снижения веса.

Назад

Вопрос 9

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

На сегодняшний момент уже существуют специальные диеты, основанные на генотипе:

a. Без глютена, без лактозы
b. Исключение из рациона фенилаланина при фенилкетонурии
c. Верно А и Б

Тест №2.6

demo-N512 > Тест №2.6

Назад

Вопрос 10

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Нутригенетика изучает:

a. Различные фенотипические реакции на определенную диету в зависимости от генотипа человека.
b. Наличие в геноме генов ответственных за метаболизм отдельных нутриентов или групп нутриентов.
c. Верны варианты А и В

Тест №2.6

demo-N512 > Тест №2.6

Назад

Вопрос 11

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

ОМИК технологии включают в себя:

a. Геномику, эпигеномику
b. Транскриптомику, протеомику, метаболомику
c. Все вышеперечисленное

Тест №2.6

demo-N512 > Тест №2.6

Назад

Вопрос 12

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Персонализированное питание может включать:

a. Введение БАД к пищевому рациону
b. Включение продуктов богатых необходимыми микроэлементами и витаминами
c. Верно А и Б

Тест №2.6

demo-N512 > Тест №2.6

Назад

Вопрос 13

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Персонализированные рекомендации по питанию могут включать:

a. Рекомендации по физической активности
b. Рекомендации как есть медленно
c. Верно А и Б

# Тест №2.6

demo-N512 > Тест №2.6

Назад

Вопрос 14

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Персонализованное питание имеет цель:

a. Рацион питания, имеющий цель оптимизировать здоровье и благополучие конкретного человека
b. В науке нет понятия персонализация, используется только стратификация
c. Всех людей привести к идеальному здоровью.

# Тест №2.6

demo-N512 > Тест №2.6

Назад

Вопрос 15

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Стратификация в нутрициологии – это:

a. Деление людей на группы по определенным признакам
b. Это подбор рациона индивидуально под клиента
c. Деление на группы при экспериментах по эффективности препаратов

**Тест 2.8**

# Тест №2.8

demo-N512 > Тест №2.8

Назад

Вопрос 1

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

В рамках какой федеральной программы работает проект “Здоровое питание”?

a. Росстат
b. Нация
c. Демография
d. Россияне

# Тест №2.8

demo-N512 > Тест №2.8

Назад

Вопрос 2

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите правильный ответ: «Алиментарно-зависимые заболевания…»

a. это болезни, обусловленные недостаточным или избыточным по сравнению с физиологическими потребностями поступлением в организм пищевых веществ
b. это обширная группа патологий, характеризующаяся образованием злокачественных опухолей (очень опасной для жизни) различной локализации и размера из клеток эпителия разных органов любых систем организма
c. они представляют собой группу болезней, которые поражают данную анатомическую область
d. это заболевания, которые лечатся приемом витаминов и БАДов со спирулиной

# Тест №2.8



Назад

Вопрос 3
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Какая норма употребления рыбы, которая может содержать больше ртути, чем другие виды (т.е. для крупных хищных рыб)

- a. не более 1 порции в неделю
- b. не более 3 порций в неделю
- c. не более 5 порций в неделю
- d. вообще никому их нельзя есть

# Тест №2.8

demo-N512 > Тест №2.8

Назад

Вопрос 4
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Какие ошибки может допустить человек в сезонном питании?

- a. есть меньше овощей и фруктов
- b. есть меньше сладкого
- c. есть больше овощей и фруктов
- d. есть больше сезонных продуктов

# Тест №2.8

demo-N512 > Тест №2.8

Назад

Вопрос 5
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Какое заболевание не рассматривает “Карта питания России”?

- a. диабет
- b. ожирение
- c. онкология
- d. заболевания ЖКТ

# Тест №2.8

demo-N512 > Тест №2.8

Назад

Вопрос 6
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Какое сердечно-сосудистое заболевание не относится к алиментарным?

- a. атеросклероз
- b. гипертоническая болезнь сердца
- c. врожденный порок сердца
- d. ишемическая болезнь сердца

# Тест №2.8



Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какой регион России употребояет меньше всего овощей и фруктов?

a. Ленинградская область
b. Республика Тыва
c. Республика Дагестан
d. Чукотский автономный округ

# Тест №2.8

demo-N512 › Тест №2.8

Назад

Вопрос 8

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Норма потребления сахара на территории Российской Федерации на 1 человека в год:

a. 27
b. 24
c. 31
d. 33

# Тест №2.8

demo-N512 › Тест №2.8

Назад

Вопрос 9

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

По данным ФГБНУ «НИИ Питания» женщины какого возраста имеют меньше всего процент по алиментарным заболеваниям?

a. молодёжь 16-29 лет
b. молодёжь 13-29 лет
c. молодёжь трудоспособного возраста
d. женщины старше трудоспособного возраста

# Тест №2.8

demo-N512 › Тест №2.8

Назад

Вопрос 10

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Сколько сахара в среднем потребляет человек в России в год (в кг)?

a. 26
b. 30
c. 39
d. 42

# Тест №2.8



Назад

Вопрос 11

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Сколько соли рекомендуется есть для профилактики гипертонической болезни?

- a. 5,5
- b. 2,3
- c. 2,9
- d. 3,4

# Тест №2.8

demo-N512 › Тест №2.8

Назад

Вопрос 12

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Что занимает первое место по факторам преждевременной смерти?

- a. экология
- b. генетика
- c. образ жизни и привычки
- d. здравоохранение

# Тест №2.8

demo-N512 › Тест №2.8

Назад

Вопрос 13

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Что из перечисленного не относится к профилактике онкологических заболеваний?

- a. использование СПФ
- b. употребление достаточного количества овощей и фруктов
- c. употребление цельнозерновых продуктов
- d. прием противо-онкологических витаминов

# Тест №2.8

demo-N512 › Тест №2.8

Назад

Вопрос 14

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Что из перечисленного помогает снизить артериальное давление при гипертонической болезни

- a. ограничение алкоголя
- b. ограничение соли
- c. снижение веса
- d. Все варианты верные

# Тест №2.8

demo-N512 › Тест №2.8

Назад

Вопрос 15
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Что может изменить ДНК человека?

a. красители в сладких газированных напитках
b. активные формы кислорода (радикалы)
c. генетически-модифицированные культуры
d. селекционная кукуруза

**Тест 2.9**

# Тест №2.9

demo-N512 › Тест №2.9

Назад

Вопрос 1
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

В рационе беременной женщины необходимо снизить поступление поваренной соли до:

a. 3 г/сут
b. 4 г/сут
c. 5 г/сут
d. 6 г/сут

# Тест №2.9

demo-N512 › Тест №2.9

Назад

Вопрос 2
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

В рационе кормящей женщины не рекомендуется использовать:

a. Витаминизированные напитки
b. Крепкий кофе
c. Соления
d. Маринады

# Тест №2.9

demo-N512 › Тест №2.9

Назад

Вопрос 3
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

К группам риска по развитию нутритивного дисбаланса относятся беременные женщины ?

a. Вегетарианки
b. С рациональным питанием
c. Соблюдающие пост
d. Соблюдающие различные диеты

# Тест №2.9



Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какова рекомендованная дополнительная потребность в энергии у беременной женщины с 5 месяцев беременности?

- a. 0-150 ккал/сутки
- b. 100-150 ккал/сутки
- c. 300-500 ккал/сутки
- d. не требуется прибавка ккал

# Тест №2.9

demo-N512 › Тест №2.9

Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Количество приемов пищи, рекомендованное для кормящих матерей?

- a. 4
- b. 5
- c. 6
- d. 7

# Тест №2.9

demo-N512 › Тест №2.9

Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Потребности в энергии у беременных и кормящих женщин ?

- a. Не изменяются
- b. Увеличиваются
- c. Уменьшаются

# Тест №2.9

demo-N512 › Тест №2.9

Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Потребности во всех нутриентах возрастают

- [ ] a. В 1й половине беременности
- [ ] b. Во 2й половине беременности
- [ ] c. У кормящих женщин

# Тест №2.9



Назад

Вопрос 8

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Укажите дефицит какого макронутриента приводит к нарушению формирования сетчатки и головного мозга у плода

a. B12
b. Витамин С
c. ПНЖК
d. Витамин В1

# Тест №2.9

demo-N512 > Тест №2.9

Назад

Вопрос 9

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Укажите дополнительное количество белка, рекомендованное в первые 6 мес лактации:

a. 10г
b. 20г
c. 30г
d. 40г

# Тест №2.9

demo-N512 > Тест №2.9

Назад

Вопрос 10

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Укажите допустимое потребление кофеина во время беременности?

a. До 100 мг/сут
b. До 200 мг/сут
c. До 300 мг/сут
d. До 500 мг/сут

# Тест №2.9

demo-N512 > Тест №2.9

Назад

Вопрос 11

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Укажите избыток какого витамина обладает тератогенным эффектом?

a. Витамин в12
b. Витамин С
c. Витамин Д
d. Витамин А

# Тест №2.9



Назад

Вопрос 12

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Укажите к чему может привести дефицит жиров в рационе беременных женщин?

a. Задержке роста плода
b. Гипогликимии
c. Нарушению толлератности к глюкозе

# Тест №2.9

demo-N512 › Тест №2.9

Назад

Вопрос 13

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Укажите к чему приводит переизбыток простых углеводов в рационе беременной женщины?

a. Задержка роста плода
b. Гипогликимии
c. Нарушению толлератности к глюкозе

# Тест №2.9

demo-N512 › Тест №2.9

Назад

Вопрос 14

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Укажите максимально допустимую прибавку массы тела за весь период беременности?

a. 18+кг
b. 20+кг
c. 30+кг
d. 10+кг

# Тест №2.9

demo-N512 › Тест №2.9

Назад

Вопрос 15

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Укажите максимальную калорийность рациона беременной женщины в первой половине беременности?

a. До 1800 ккал/сут
b. До 2000 ккал/сут
c. До 2500 ккал/сут
d. До 3000 ккал/сут

**Тест 2.10**

# Тест №2.10

demo-N512 › Тест №2.10

Назад

Вопрос 1

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

В рационе детей до 3-х лет не рекомендуется использовать:

a. Сыр
b. Сливочное масло
c. Торты и пирожные
d. Какао
e. Чай

# Тест №2.10

demo-N512 › Тест №2.10

Назад

Вопрос 2

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Грудное вскармливание - это кормление:

a. только молоком из груди
b. любым молоком
c. грудным молоком и докармливание смесью
d. кормление грудным молоком (из груди, сцеженным, донорским)

# Тест №2.10

demo-N512 › Тест №2.10

Назад

Вопрос 3

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Исключительно грудное вскармливание рекомендуют использовать:

a. Первый год жизни ребенка
b. До 4-6 месяцев
c. До 1,5 лет
d. Первые 3 месяца

# Тест №2.10

demo-N512 › Тест №2.10

Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Коровье и ореховое молоко относятся к смесям:

a. Адаптированные
b. Полуадаптированные
c. Частичноадаптированные
d. Неадаптированные

# Тест №2.10



Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Оптимальный возраст для введения прикорма здоровому ребенку:

- a. 4-5 мес
- b. 5 мес
- c. 8 мес
- d. 6 мес

# Тест №2.10

demo-N512 › Тест №2.10

Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Первое прикладывание к груди оптимально производить в:

- a. Первый день жизни
- b. Первую неделю
- c. Первые часы после рождения
- d. На 3-5 день, когда установится лактация

# Тест №2.10

demo-N512 › Тест №2.10

Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

При введении прикормов грудное молоко в рационе:

- a. Полностью исключается
- b. Добавляется после каждого кормления
- c. Остается в первый и последний прием пищи и немного после каждого кормления
- d. Входит только для приготовления каш

# Тест №2.10

demo-N512 › Тест №2.10

Назад

Вопрос 8

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Со 2 года жизни активность лактазы постепенно снижается, это приводит к тому, что:

- a. Ребенок не может переносить никакое животное молоко и его нужно полностью исключить
- b. Лактаза никак не влияет на усвоение молока
- c. Ребенка нужно переводить на растительное молоко
- d. Снижаются объемы поступающего молока, и они нормально расщепляются лактазой

# Тест №2.10



Назад

Вопрос 9
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Суточный объем питания детей от 1,5 до 3 лет составляет:

a. 800 мл
b. 1000 мл
c. 1200-1500 мл
d. 1500-1700 мл

# Тест №2.10

demo-N512 › Тест №2.10

Назад

Вопрос 10
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Цельное куриное яйцо вводят в рацион здорового ребенка:

a. В 4-6 мес
b. Чем раньше, тем лучше
c. После 12 мес
d. Чем позже, тем лучше

**Тест 2.11**

# Тест №2.11



Назад

Вопрос 1
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Верно ли следующее утверждение: потребность во всех витаминах и минералах у пожилых людей больше, чем у молодых.

a. Верно
b. Не верно
c. Потребности в большинстве витаминов и минералов такие же как у молодых, за исключением кальция, витамина Д

# Тест №2.11

demo-N512 › Тест №2.11

Назад

Вопрос 2
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Верно ли следующее утверждение: прием поливитаминов в пожилом возрасте ведет к долголетию

a. Нет
b. Да
c. Прием поливитаминов может быть важен в некоторых случаях

# Тест №2.11



Назад

Вопрос 3
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Закончите предложение. Ухудшение функциональности в пожилом возрасте

a. Являются неизбежным следствием старения
b. Полностью зависят от образа жизни – физической активности и питания
c. Связаны с образом жизни – физической активностью, питанием и некоторыми вредными привычками

# Тест №2.11

demo-N512 › Тест №2.11

Назад

Вопрос 4
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

К основным социокультурным факторам, которые могут привести к недостаточности питания относятся:

a. Одиночество, тяжелая утрата
b. Экономические проблемы, незнание правил рационального питания, снижение физической активности
c. Все вышеперечисленное

# Тест №2.11

demo-N512 › Тест №2.11

Назад

Вопрос 5
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

К основным физиологическим факторам, которые могут привести к недостаточности питания относятся:

a. Изменения состава тела, желудочно-кишечного тракта, микрофлоры кишечника, когнитивного здоровья
b. Изменения в иммунной и гормональной системе
c. Все вышеперечисленной

# Тест №2.11

demo-N512 › Тест №2.11

Назад

Вопрос 6
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Обязательно ли пожилому человеку, страдающему ожирением, снижать вес:

a. Да
b. Нет, решение принимается индивидуально
c. Да, если ожирение более 30 кг/м2

# Тест №2.11



Назад

Вопрос 7
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Основные проблемы питания пожилых:

a. Недоедание и обезвоживание
b. Ожирение
c. верно А и Б

Тест №2.11



Назад

Вопрос 8
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Пищевые потребности пожилых людей в основном определяются:

a. Расходом энергии и потребностью в калориях
b. Конкретными проблемами со здоровьем и связанными с ними нарушения систем органов
c. Верно все вышеперечисленное

Тест №2.11



Назад

Вопрос 9
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Потребность в белке у пожилых:

a. 1 г на кг массы тела
b. 1,2-1,5 г/кг массы тела
c. 1 г белка на кг массы тела в сутки, но количество должно быть индивидуально скорректировано с учетом состояния питания, уровня физической активности, статуса заболевания и толерантности.

Тест №2.11



Назад

Вопрос 10
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Правильно ли следующее утверждение: средиземноморская диета и другие здоровые модели питания могут играть роль в профилактике некоторых болезней:

a. Нет, все решает генетика
b. Правильно
c. Питание может быть профилактикой, но только кетогенная диета.

# Тест №2.11



Назад

Вопрос 11

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Причинами, по которым у пожилых может угасать пищевой интерес являются:

a. Нарушения памяти, бедность
b. Астения, депрессия, одиночество
c. Все вышеперечисленное

# Тест №2.11

demo-N512 › Тест №2.11

Назад

Вопрос 12

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

С какого возраста человек считается пожилым?

a. 65 лет и старше
b. После 80 лет
c. Возраст по паспорту не считается

# Тест №2.11

demo-N512 › Тест №2.11

Назад

Вопрос 13

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Саркопения – это:

a. Чрезмерная потеря мышечной массы
b. Чрезмерная потеря силы
c. Верно А и Б

# Тест №2.11

demo-N512 › Тест №2.11

Назад

Вопрос 14

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Факторами риска старческой астении в том числе являются:

a. Дефицит энергии и белка
b. Дефицит микронутриентов
c. Верно все вышеперечисленное

# Тест №2.11



Назад

Вопрос 15
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Целью здорового и активного старения является:

a. Иметь функциональную способность, обеспечивающую благополучие и возможность делать то, что человек считает важным для себя
b. Избежать хронических неинфекционных заболеваний
c. Повернуть время вспять

**Тест 2.12**

# Тест №2.12



Назад

Вопрос 1
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

DASH диета – это рацион питания, который:

a. Может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе за счет снижения артериального давления
b. Снижает смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.
c. Может вылечить сердечно-сосудистые заболевания

# Тест №2.12



Назад

Вопрос 2
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

MIND-диета – это питание:

a. Для ментального здоровья
b. Лечит деменцию в любой стадии
c. Гарантирует, что человек никогда не заболеет деменцией

# Тест №2.12



Назад

Вопрос 3
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Аутоиммунный протокол – это диета, которая:

a. Улучшает течение аутоиммунных заболеваний
b. Важна при аутоиммунных заболеваниях, так как может привести к ремиссии
c. Не имеет надежной доказательной базы, чтобы использовать в практике

# Тест №2.12



Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Большинство специфических диет с доказанной эффективностью – это:

a. Та или иная разновидность здорового питания с акцентом на отдельном компоненте пищи или поведении, которому следует уделить особое внимание
b. Конкретные протоколы, которые полностью отличаются от обычного сбалансированного питания и их надо соблюдать
c. Питание не важно для снижения рисков заболеваний и таких примеров в жизни много.

# Тест №2.12

demo-N512 > Тест №2.12

Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Вегетарианская диета – это диета, которая:

a. Может иметь преимущества для здоровья при условии грамотного подхода
b. Вредная для здоровья диета
c. В любом случае полезнее, чем неоптимальное питание

# Тест №2.12

demo-N512 > Тест №2.12

Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите верное утверждение. Интервальное голодание –

a. Подходит всем, так как активирует аутофагию
b. Может быть вполне здоровым режимом питания
c. Некоторые схемы подходят не всем, а при некоторых заболеваниях и состояниях противопоказаны

# Тест №2.12

demo-N512 > Тест №2.12

Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Диета FODMAP является:

a. Оздоравливающей диетой полезной всем
b. Лечебной диетой, которой люди с болезнями ЖКТ должны придерживаться всю жизнь
c. Лечебная элиминационная диета, цель которой выявить продукты, негативно влияющие на ЖКТ, а не для постоянного питания

# Тест №2.12

demo-N512 › Тест №2.12

Назад

Вопрос 8
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Кето-диета – это диета:

a. Которую можно использовать, если нужно улучшить работу мозга
b. Специальная лечебная диета, имеющая доказанную эффективность только при некоторых заболеваниях
c. Рекомендуется при сахарном диабете

# Тест №2.12

demo-N512 › Тест №2.12

Назад

Вопрос 9
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

При соблюдении веганской диеты в долгосрочной перспективе высокий риск дефицита:

a. Витамина B12
b. Жиров
c. Белка

# Тест №2.12

demo-N512 › Тест №2.12

Назад

Вопрос 10
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Средиземноморская диета – это:

a. Только конкретные продукты и четкий протокол питания
b. Тип питания, способ приготовления пищи и здоровый образ жизни
c. Много полезного красного вина

**Тест 2.13**

# Тест №2.13

demo-N512 › Тест №2.13

Назад

Вопрос 1
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Для какой цели не подходит креатин?

a. снижение массы тела
b. набор мышечной массы
c. увеличение силовых показателей
d. увеличение мощности мышц

# Тест №2.13



Назад

Вопрос 2

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какая аминокислота не входит в состав BCAA?

- a. валин
- b. лейцин
- c. изолейцин
- d. таурин

# Тест №2.13

demo-N512 › Тест №2.13

Назад

Вопрос 3

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какие витамины лучше?

- a. синтетические
- b. натуральные
- c. ритуальные
- d. виртуальные

# Тест №2.13

demo-N512 › Тест №2.13

Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какое вещество ухудшает усвоение креатина?

- a. глюкоза
- b. таурин
- c. L-глютамин
- d. кофеин

# Тест №2.13

demo-N512 › Тест №2.13

Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какой протеин можно назвать оптимальным по соотношению цена/качество для человека, который не страдает непереносимостью лактозы?

- a. сывороточного протеина изолят
- b. сывороточного протеина гидролизат
- c. сывороточного протеина концентрат
- d. мясной

# Тест №2.13



Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Кому стоит принимать жиросжигатели?

a. снижающим жировую массу
b. набирающим мышечную массу
c. поддерживающим форму
d. никому

# Тест №2.13

demo-N512 › Тест №2.13

Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Назовите БАД с наиболее убедительными научными доказательствами:

a. креатин
b. бобровая струя
c. гинкго билоба
d. коллаген

# Тест №2.13

demo-N512 › Тест №2.13

Назад

Вопрос 8

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

При снижении жировой массы какой изотоник подойдет лучше всего?

a. с сахаром
b. без сахара
c. с банановым вкусом
d. синего цвета

# Тест №2.13

demo-N512 › Тест №2.13

Назад

Вопрос 9

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Что больше подойдет человеку в период снижения жировой массы?

a. гейнер
b. сывороточный протеин
c. традиционные пищевые продукты
d. голод

# Тест №2.13



Назад

Вопрос 10
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Что первично (важнее)?

- a. спортивное питание
- b. БАДы
- c. естественное (обычное/традиционное) питание
- d. самолёты

**Тест 2.14**

# Тест №2.14



Назад

Вопрос 1
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Аллергическая реакция развивается при контакте с аллергеном:

- a. Первичном
- b. Повторном
- c. В зависимости от количества
- d. Спустя время

# Тест №2.14



Назад

Вопрос 2
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Гиперчувствительность немедленного типа на продукт питания развивается спустя:

- a. 60 минут
- b. 15-20 минут
- c. 3 дня
- d. 1-2 дня

# Тест №2.14



Назад

Вопрос 3
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Для диагностики пищевой аллергии используют:

- a. Уровень специфических Ig E
- b. Диаскин-тест
- c. Уровень специфических Ig A
- d. Сбор анамнеза
- e. Скарификационные тесты
- f. Молекулярные тесты

# Тест №2.14



Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

К гистаминсодержащим продуктам относятся:

- a. Злаковые
- b. Ферментированные продукты
- c. Колбасы, копчености
- d. Курица
- e. Рыба и морепродукты

# Тест №2.14

demo-N512 › Тест №2.14

Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

К медиаторам воспаления относятся:

- a. Инсулин
- b. Гистамин
- c. Простагландин
- d. Лейкотриен

# Тест №2.14

demo-N512 › Тест №2.14

Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какие антитела указывают на реакцию немедленного типа:

- a. Ig A
- b. Ig G
- c. Ig M
- d. Ig E

# Тест №2.14

demo-N512 › Тест №2.14

Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Наиболее часто причинно-значимыми аллергенами являются:

- a. Белки
- b. Жиры
- c. Углеводы

# Тест №2.14



Назад

Вопрос 8
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

При выявлении аллергии длительность гипоаллергенной диеты:

- a. Пожизненно
- b. Не требуется
- c. На время обострения
- d. На 6-12 месяцев

# Тест №2.14

demo-N512 › Тест №2.14

Назад

Вопрос 9
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

При пищевой непереносимости жалобы могут появиться через:

- a. 1 час
- b. 20 минут
- c. 1 день
- d. 3-5 дней и позже

# Тест №2.14

demo-N512 › Тест №2.14

Назад

Вопрос 10
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Проявлениями пищевой аллергии могут быть:

- a. Повышение давления
- b. Высыпания на коже
- c. Удушье
- d. Отек слизистых
- e. Поносы или запоры

**Тест 2.15**

# Тест №2.15

demo-N512 › Тест №2.15

Назад

Вопрос 1
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Выберите виды рыб, употребление которых наиболее полезно в плане сердечно-сосудистой профилактики:

- a. тунец, меч-рыба, треска
- b. щука, карась, тилапия
- c. кета, скумбрия, сардины

# Тест №2.15



Назад

Вопрос 2

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите группу продуктов с самым высоким содержанием пищевых волокон:

- a. бобовые, фейхоа, смородина
- b. цветная капуста, киноа, яблоки
- c. рис, цитрусовые, морская капуста

# Тест №2.15

demo-N512 > Тест №2.15

Назад

Вопрос 3

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите особенности питания, соответствующие средиземноморской диете:

- a. частое употребление меда в качестве десерта
- b. оливковое масло – основной источник жиров
- c. регулярное употребление мяса птицы (курица, индейка)
- d. молочные продукты – сыр, йогурт – присутствуют в рационе практически ежедневно
- e. оливковое масло – основной источник жиров + молочные продукты – сыр, йогурт – присутствуют в рационе практически ежедневно

# Тест №2.15

demo-N512 > Тест №2.15

Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Как можно попытаться предотвратить выраженное сахароповышающее действие пищи у клиента с сахарным диабетом 2 типа?

- a. дробное питание
- b. умеренно гипокалорийное питание
- c. минимальная кулинарная обработка
- d. прием витаминно-минеральных комплексов
- e. дробное питание и минимальная кулинарная обработка

# Тест №2.15

demo-N512 > Тест №2.15

Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какие особенности питания повышают риски развития рака кишечника?

- a. частое употребление красного мяса
- b. злоупотребление алкоголем
- c. дефицит фолиевой кислоты
- d. все вышеперечисленное

# Тест №2.15



Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какие симптомы могут свидетельствовать о железодефицитном состоянии:

a. бессонница
b. «заеды» в углах рта
c. изменения обоняния (нравится запах краски, бензина)
d. все перечисленное верно

# Тест №2.15

demo-N512 > Тест №2.15

Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какие удобства в применении с целью профилактики заболеваний имеют растворимые пищевые волокна, по сравнению с нерастворимыми?

a. дешевизна
b. лучшая переносимость
c. установленная суточная потребность
d. известный доза-зависимый эффект
e. установленная суточная потребность и известный доза-зависимый эффект

# Тест №2.15

demo-N512 > Тест №2.15

Назад

Вопрос 8

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Назовите вещества-компоненты пищи, снижающие риски развития сердечно-сосудистых заболеваний:

a. омега-6 жирные кислоты
b. пищевые волокна
c. станолы и стеролы
d. все вышеперечисленное
e. пищевые волокна, станолы и стеролы

# Тест №2.15

demo-N512 > Тест №2.15

Назад

Вопрос 9

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Назовите научно обоснованные нутрициологические меры профилактики и лечения гриппа:

a. обогащение рациона пробиотиками
b. добавление в рацион напитков на основе зеленого чая
c. употреблять больше овощей из семейства крестоцветных (капуста, редис, кресс-салат)
d. высокие дозы витамина С
e. добавление в рацион напитков на основе зеленого чая и употреблять больше овощей из семейства крестоцветных (капуста, редис, кресс-салат)

Назад

Вопрос 10
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

При наличии гипотиреоза и аутоиммунного тиреоидита употребление продуктов с повышенным содержанием йода и биодобавок/витаминов с йодом:

a. полезно
b. допустимо, если суточное потребление йода не превышает 300 мкг/сут
c. не рекомендовано
d. допустимо, если суточное потребление йода не превышает 150 мкг/сут

Тест №2.15
demo-N512 › Тест №2.15

Назад

Вопрос 11
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

При умеренном повышении в крови уровня триглицеридов какие диетологические меры могут оказаться эффективными?

a. увеличить потребление пищевых волокон и фитостеролов
b. минимизировать употребление алкоголя
c. уменьшить потребление насыщенных жирных кислот
d. уменьшить потребление простых углеводов
e. минимизировать употребление алкоголя и уменьшить потребление простых углеводов

Тест №2.15
demo-N512 › Тест №2.15

Назад

Вопрос 12
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

При частых приступах мигрени у клиента, какие продукты Вы посоветовали бы исключить из рациона?

a. шоколад
b. кофеинсодержащие напитки
c. цитрусовые
d. все вышеперечисленное

Тест №2.15
demo-N512 › Тест №2.15

Назад

Вопрос 13
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Риски развития каких заболеваний может снизить достаточное количество пищевых волокон в рационе?

a. инфекций мочеполового тракта
b. рак толстого кишечника
c. рак молочной железы
d. стенокардии
e. Все кроме рака молочной железы

# Тест №2.15

demo-N512 › Тест №2.15

Назад

Вопрос 14
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

У Вашего клиента с ожирением 1 степени при диспансерном обследовании на УЗИ выявили камень в желчном пузыре. Что Вы ему посоветуете?

a. диета должна содержать достаточное количество пищевых волокон
b. избегать быстрого снижения массы тела
c. исключить алкоголь
d. увеличить в рационе количество продуктов, богатых омега-3-жирными кислотами
e. диета должна содержать достаточное количество пищевых волокон и избегать быстрого снижения массы тела

# Тест №2.15

demo-N512 › Тест №2.15

Назад

Вопрос 15
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Что означает термин «первичная профилактика»?

a. попытки снизить риски возникновения заболевания у здорового человека
b. попытки избежать обострения заболевания при его хроническом течении
c. попытки избежать осложнений у заболевшего человека

**Тест 3.1**

# Тест №3.1

demo-N512 › Тест №3.1

Назад

Вопрос 1
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

В каких органах сельскохозяйственных животных происходит максимальное накопление тяжелых металлов:

a. кожа, мышцы
b. печень, почки, мозг
c. жировая ткань

# Тест №3.1

demo-N512 › Тест №3.1

Назад

Вопрос 2
Пока нет ответа
Балл: 1,00
Отметить вопрос

Возможные источники заражения ботулизмом:

a. консервы домашнего производства
b. сырые яйца
c. проростки и микрозелень

# Тест №3.1



Назад

Вопрос 3

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Возможные пути попадания токсичных металлов в организм:

- a. через загрязненный воздух, воду
- b. с продуктами питания
- c. верны оба варианта

# Тест №3.1

demo-N512 > Тест №3.1

Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Долгоживущие морские рыбы (тунец, макрель) не рекомендованы для регулярного употребления в пищу, так как:

- a. Вполне рекомендованы. Если есть финансовая возможность, можно есть хоть каждый день
- b. они накапливают ртуть, употребление которой опасно для человека
- c. они содержат много насыщенных жиров, и их потребление следует ограничивать

# Тест №3.1

demo-N512 > Тест №3.1

Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Если в результате лабораторных исследований пищевой продукт признан соответствующим гигиеническим нормативам и годным к употреблению в пищу, это означает что:

- a. в нем не содержатся тяжелые металлы, микроорганизмы порчи, плесени
- b. продукт не содержит условно-патогенные микроорганизмы
- c. содержание в нем тяжелых металлов, микроорганизмов порчи и других нормируемых показателей не превышает норм, установленных в техническом регламенте для данного вида продуктов

# Тест №3.1

demo-N512 > Тест №3.1

Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Если на корочке хлеба появилась плесень, то такой хлеб:

- a. можно употреблять в пищу, если срезать пораженный плесенью участок
- b. можно употреблять в пищу, если срезать пораженный плесенью участок и обжарить или подсушить в духовке
- c. лучше выбросить

# Тест №3.1



Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Если очищенные орехи пахнут плесенью, но видимых следов плесени на них нет:

- a. их можно замочить в воде, промыть, подсушить в духовке и употреблять в пищу
- b. их лучше выбросить
- c. их можно обжарить на сковороде до подрумянивания и употреблять в пищу

Тест №3.1

demo-N512 > Тест №3.1

Назад

Вопрос 8

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Качество продуктов питания это:

- a. совокупность безопасность + потребительские свойства + польза
- b. сочетание оптимальных вкусовых характеристик и высокой пищевой ценности
- c. отсутствие загрязнителей, опасных пищевых добавок, высокая пищевая ценность

Тест №3.1

demo-N512 > Тест №3.1

Назад

Вопрос 9

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Микотоксины это:

- a. микроскопические грибы
- b. продукты жизнедеятельности микроскопических грибов
- c. разновидность плесени

Тест №3.1

demo-N512 > Тест №3.1

Назад

Вопрос 10

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Пищевые добавки это:

- a. вещества, добавляемые в пищу с технологической целью – для продления срока годности, создания нужной консистенции и т.п.
- b. природные компоненты пищи, естественным образом содержащиеся в продуктах
- c. потенциально опасные компоненты пищи

**Тест 3.3**

# Тест №3.3



Назад

Вопрос 1

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Если макаронные изделия отварить, а потом охладить:

- a. в них увеличится содержание резистентного крахмала
- b. в них увеличится содержание «быстрых» углеводов
- c. они слипнутся и ухудшатся их органолептические характеристики

Тест №3.3

demo-N512 › Тест №3.3

Назад

Вопрос 2

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

К пищевым волокнам относятся:

- a. клетчатка, пектины, камеди и другие полисахариды
- b. только лигнин и целлюлоза
- c. все углеводы, входящие в состав продукта

Тест №3.3

demo-N512 › Тест №3.3

Назад

Вопрос 3

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Модифицированный крахмал - это:

- a. крахмал из генетически модифицированного сырья (кукуруза)
- b. крахмал, прошедший тепловую обработку
- c. крахмал, прошедший специальную обработку с целью изменения его технологических свойств

Тест №3.3

demo-N512 › Тест №3.3

Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Почему в кондитерских изделиях часто используют инвертный сахар вместо обычного сахара?

- a. он менее калорийный
- b. он менее сладкий, блюда получаются менее приторными
- c. он более сладкий и более гигроскопичный – увеличивается срок годности продукта, можно экономить сахар

# Тест №3.3



Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Почему кислые фрукты и ягоды при варке становятся на вкус более сладкими?

a. кислоты из плодов при кипении разрушаются
b. клеточная стенка плодов при варке размягчается и сахара переходят в раствор
c. в кислой среде сахароза из плодов гидролизуется и получается инвертный сахар, в составе которого фруктоза – она более сладкая

# Тест №3.3

demo-N512 > Тест №3.3

Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Почему при приготовлении густых соусов не рекомендуется их интенсивно перемешивать?

a. при перемешивании они расплескиваются
b. при интенсивном перемешивании происходит разжижение крахмального клейстера
c. при перемешивании соус остается на стенках кастрюли и его тяжело отмыть

# Тест №3.3

demo-N512 > Тест №3.3

Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Процесс брожения при приготовлении хлебобулочных изделий происходит

a. в течение всего процесса приготовления, вплоть до окончания выпечки
b. только при замесе теста
c. в процессе приготовления теста и на начальных стадиях выпекания

# Тест №3.3

demo-N512 > Тест №3.3

Назад

Вопрос 8

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Реакция Майара - это

a. образование хрустящей корочки
b. взаимодействие аминокислот с сахарами при нагревании
c. образование канцерогенных соединений из жиров при нагревании

# Тест №3.3



Назад

Вопрос 9

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

С какой целью муку при приготовлении соусов предварительно пассеруют?

a. чтобы уничтожить патогенные микроорганизмы
b. чтобы придать муке приятный желтоватый цвет
c. для декстринизации крахмала, чтобы соус был менее вязким

# Тест №3.3

demo-N512 > Тест №3.3

Назад

Вопрос 10

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Что такое ретроградация крахмала?

a. кристаллизация, затвердевание крахмальных цепей в процессе хранения
b. вытеснение воды из крахмального геля
c. расслоение крахмального клейстера

**Тест 3.5**

# Тест №3.5



Назад

Вопрос 1

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

В мясе какой части курицы больше белка, в белом (мясо грудки) или в красном (бедро)?

a. в красном
b. в белом
c. содержание белка примерно одинаково

# Тест №3.5

demo-N512 > Тест №3.5

Назад

Вопрос 2

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Денатурация белка - это

a. разрушение молекулы белка под действием кислот
b. изменение структуры молекулы белка под воздействием внешних факторов
c. образование глютина из коллагена

# Тест №3.5



Назад

Вопрос 3

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

За счет чего теряется масса рыбы при жарке?

a. преимущественно за счет воды и жира
b. за счет воды
c. масса рыбы при жарке не меняется

Тест №3.5

demo-N512 › Тест №3.5

Назад

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Как реакция Майара (взаимодействие аминокислот с сахарами, например, при образовании темноокрашенной корочки при жарке) влияет на пищевую ценность белков?

a. повышает усвояемость белков
b. не влияет на пищевую ценность белков, только способствует образованию вкусоароматических веществ
c. снижает пищевую ценность, так как некоторые продукты реакции являются неусвояемыми

Тест №3.5

demo-N512 › Тест №3.5

Назад

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какое утверждение является неверным?

a. в мышцах рыбы больше соединительных волокон, чем в мышцах сельскохозяйственных животных
b. содержание жира в рыбе может меняться в зависимости от сезона вылова
c. после размораживания белки рыбы хуже связывают воду

Тест №3.5

demo-N512 › Тест №3.5

Назад

Вопрос 6

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какой белок считается наиболее близким к эталонному по составу аминокислот?

a. белок говядины
b. белки молока
c. белок куриного яйца

# Тест №3.5



Назад

Вопрос 7

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

При каком виде тепловой обработки мяса птицы происходят максимальные потери витаминов и экстрактивных веществ?

a. при варке
b. при жарке
c. при тушении

# Тест №3.5

demo-N512 > Тест №3.5

Назад

Вопрос 8

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Процесс связывания влаги белками называется

a. денатурация
b. деструкция
c. гидратация

# Тест №3.5

demo-N512 > Тест №3.5

Назад

Вопрос 9

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Чем больше в составе мясного продукта фибриллярных белков (соединительной ткани)

a. тем быстрее он разваривается и наступает его кулинарная готовность
b. тем дольше он разваривается до наступления кулинарной готовности
c. тем более нежной консистенции получится готовый продукт после варки

# Тест №3.5

demo-N512 > Тест №3.5

Назад

Вопрос 10

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Чем с точки зрения пищевой ценности мясо птицы отличается от мяса сельскохозяйственных животных?

a. в нем меньше соединительной ткани
b. в нем выше содержание жира
c. в нем больше фибриллярных белков

## Кейсовые задания по темам

**Кейсовое задание 1.3**

Ответьте своими словами на 2 вопроса:

1. В каких состояниях у человека интенсивность анаболизма преобладает над интенсивностью катаболизма?
2. В каких состояниях у человека интенсивность катаболизма преобладает над интенсивностью анаболизма?

**Кейсовое задание 1.4**

Клиент М., 34 года. Жалуется на изжогу, периодически вздутие живота, боли в районе желудка натощак, проходящие после приема пищи. Возникли 2 недели назад после празднования дня рождения. Какие рекомендации вы можете ему дать?

**Кейсовое задание 1.5**

К вам пришёл клиент с нормальной массой тела. В ходе анкетирования выяснилось, что у него в прошлом была резекция (частичное удаление) желудка. В настоящее время клиент жалуется на слабость и снижение работоспособности. Кожа бледная. Рекомендации врача о приёме препаратов железа и витаминов не соблюдает, сославшись на большое послеоперационное время. Какие ваши рекомендации в данном случае?

**Кейсовое задание 1.6**

Ваш новый клиент скептически относится к расписанию приёмов пищи, однако, одним из принципов рационального питания является его регулярность, то есть прием пищи в одно и то же время суток. Обоснуйте этот принцип основываясь на нормальной физиологии человека.

**Кейсовое задание 1.7**

1. К вам пришёл клиент с просьбой разъяснить информацию из интернета - "Если моча после употребления свеклы окрашивается в красный цвет, то это означает наличие текущего кишечника и надо исключать глютен..." Объясните своими словами, что происходит при употреблении большого количества свеклы и почему.
2. В чем различие между неспецифическим и специфическим иммунитетом?

**Кейсовое задание 1.8**

Вы работаете с клиентом, который начинает заниматься фитнесом. При сборе пищевого анамнеза узнаете, что он употребляет в сутки до 90 грамм добавленного белка в виде сывороточного изолята. Какие будут ваши рекомендации.

**Кейсовое задание 1.9**

Вы стали свидетелем спора 2х клиентов. Один доказывает, что надо до еды выпивать стакан воды, чтоб "очистить желудок», другой утверждает, что пить можно не ранее часа после обеда, "дабы не разбавлять пищеварительные соки". Как вы разрешите спор?

**Кейсовое задание 1.12**

**Задача 1.**

**Данные клиента:**

| | |
|---|---|
| Пол | Женский |
| Возраст | 19 |
| Рост | 183 |
| Вес | 78 |
| Объем груди | 85 |
| Объем талии | 75 |
| Объем бедер | 101 |
| Занятость | Работа поваром |
| Занятия физическими нагрузками | Силовая тренировка 2 раза в неделю, кардио тренировка 2 раза в неделю |

**Задача 2.**

**Данные клиента:**

| | |
|---|---|
| Пол | Мужской |
| Возраст | 45 |
| Рост | 186 |
| Вес | 85 |
| Объем груди | 97 |
| Объем талии | 87 |
| Объем бедер | 95 |
| Занятость | Сотрудник офиса |
| Занятия физическими нагрузками | 4000-5000 шагов в день |

**Рассчитать и пояснить значение, при необходимости:**

| **Показатель** | **Результат расчета** | **Комментарий** |
|---|---|---|
| ИМТ | | |
| Индекс Талия/бедра | | |
| Основной Обмен*, ккал | | |
| КФА | | |
| СЭТ, ккал | | |

* Указать какую формулу используете

**Кейсовое задание 2.1**

1. Какую рекомендацию вы бы дали клиенту с запросом: "Хочу хоть как-то улучшить питание, но очень занят и ем в основном, что придется. Заниматься питанием основательно не буду- некогда. На завтрак в основном бутерброд, на обед кофе и печенье, на ужин заказываю пиццу или что-то готовлю из полуфабрикатов.
2. Чтобы вы посоветовали клиенту с запросом: "Работаю в ночные смены и днем сплю. Как распределить приемы пищи"
3. Клиент спрашивает: "Не вредно ли есть внесезонные овощи". Как бы вы объяснили

**Кейсовое задание 2.4**

Клиент прочитал, что орехи нужно обязательно замачивать, так как они содержат фитаты, которые связывают белок, жиры, углеводы, кальций, магний, цинк, медь, железо, марганец и уменьшают их биодоступность. Чтобы вы ответили клиенту, который спрашивает нужно ли замачивать орехи и как правильно это делать.

**Кейсовое задание 2.5**

1. Клиент любит мороженое пломбир и съедает по 200 г каждый день. Как бы вы ответили на вопрос: это вредно?
2. В не сезон как можно набрать спланировать рацион так, чтобы в нем было не менее 400 г овощей и 400 г фруктов
3. Ваш клиент живет в Бурятии. Как бы вы помогли ему выполнить рекомендацию ВОЗ по овощам и фруктам

**Кейсовое задание 2.6**

Кейс. На консультацию к вам пришел молодой мужчина (35 лет), который придерживается вегетарианского типа питания и часто ездит в командировки. Запрос - дать персонализированные рекомендации как питаться в поездках. Какие факторы вы бы учли в этом случае и какие рекомендации дали бы.

**Кейсовое задание 2.7**

1. Ваш клиент – женщина 29 лет работает в офисе. Ваша рекомендация по режиму питания и составу перекусов.
2. Ваш клиент – выбирает йогурт в магазине. На что в маркировке продуктов следует обратить внимание и почему?
3. Ваш клиент – мужчина 30 лет просит дать рекомендации по составу здорового завтрака. Какие рекомендации Вы дадите и почему?

**Кейсовое задание 2.8.1**

1. Клиент на консультации отказывается есть зимой замороженные овощи и фрукты, объясняя это тем, что после разморозки в них не остается ничего полезного. Как вы ответите ему на это?
2. Ваш коллега жалуется на клиента со словами: “Она просто ленивая и не хочет ничего менять, нет мотивации абсолютно! Я ей говорю есть брюссельскую капусту, а она говорит, что у нее в городе этого нет! Сельдерея нет, авокадо нет, инжира нет! Она просто не хочет поискать! Даже на севере Якутии есть это всё. Не стану больше работать с таким не замотивированным клиентом!”. Как вы считаете, в чем не прав ваш коллега? На что нужно ориентироваться при подборе рекомендаций для клиента?
3. Клиент не знает, как разнообразить свой рацион зимой, т.к. всю жизнь ел зимой только мясо, макароны, картофель, свеклу, и различные супы. Как можно помочь ему разнообразить зимнее питание, включив в него овощи и фрукты?

**Кейсовое задание 2.8.2**

Заполнение дневника питания

Сбор дневника питания клиента очень важный этап работы нутрициолога. Нутрициолог должен уметь объяснить клиенту, как вести дневник питания, донести важность точных записей и влияние этих данных на результат последующего анализа фактического питания и разработку наиболее подходящих клиенту рекомендаций или рациона.

- Дневник питания ведется 3-5 дней, лучше если в записях будут отражены как рабочие, так и выходные/праздничные дни, дни с физической нагрузкой/без.
- Записываются все приемы пищи и перекусы, даже мелкие (конфета, печенье, орешки с кофе и т.п.)
- Записываются также напитки, включая воду, чай, кофе и др.
- Указывается количество еды, в идеале блюдо взвешивается.
- Для сложных блюд расшифровывается состав (Например, не «салат Столичный», а «Салат Столичный (курица отварная, картофель отварной, яйцо куриное, огурец соленый, майонез, соль»)
- Указывается время приёма пищи.
- Также можно предложить клиенту указывать в каких обстоятельствах был приём пищи: дома, на работе, в кафе; по голоду/за компанию/шел мимо кондитерской и не удержался и т. п.
- Вести дневник питания можно в в таблице, блокноте, или в специальных онлайн приложениях и затем уже перенести в таблицу. Рекомендуем освоить несколько приложений, чтобы потом обучать клиента ими пользоваться. Это наиболее удобный вариант и для клиента, и для нутрициолога.

Чтобы объяснить кому-то, важно самому научиться. Поэтому задание — ведение собственного дневника питания.

**Кейсовое задание 2.9**

На этапе планированием беременности ИМТ женщины 35 лет составлял 30. За первый триместр беременности женщина набрала 6 кг. Врач акушер-гинеколог пугает женщину возможным гестационным сахарным диабетом и другими осложнениями беременности и посадил ее на строю диету. В анамнезе у женщины до беременности расстройства пищевого поведения. Какие Вы могли бы дать рекомендации по рациону питания и образу жизни, чтобы уменьшить перинатальный риски и улучшить качество жизни беременной.

**Кейсовое задание 2.10**

1. К вам на консультацию пришла женщина с ребенком (6 мес). Просит помочь подобрать смесь, ведь вы занимаетесь питанием. Из опроса выяснилось, что она кормит ребенка только грудью и ей кажется, что молока ребенку не хватает. Каковы будут ваши рекомендации?
2. На консультации женщина. Жалуется, что ее ребенок (2 года) вообще не хочет есть. Ни планшет, ни уговоры не помогают. Какие вопросы вы зададите женщине для уточнения картины?
3. На консультации мама со школьницей (14 лет), есть лишний вес (5 кг), хочет похудеть. Из опроса известно, что ребенок учится в первую смену, как правило, не завтракает, старается себя ограничивать в еде днем, ест печенье или яблоко в столовой и чай, дома - обед и ужин, иногда только ужин вместе со всеми. Но вес не снижается. Дома предоставлена сама себе, по дороге из школы что-то покупает в магазине с пометкой «низкокалорийное» или ПП. Какие рекомендации вы дадите в данной ситуации, чтобы помочь девочке?

**Кейсовое задание 2.11**

Какие бы вы дали рекомендации по питанию пожилому человеку со сниженным аппетитом

**Кейсовое задание 2.12**

К вам обратился клиент с просьбой помочь применить в жизнь рекомендацию от врача – снизить количество насыщенного жира в рационе. Какие рекомендации вы ему дадите.

**Кейсовое задание 2.13**

Проанализируйте дневник питания виртуального клиента на присутствие всех групп продуктов (или их адекватной замены).
Дайте рекомендации виртуальному клиенту: какие группы продуктов добавить, какие замены сделать, чтобы рацион стал более сбалансированным.
Виртуальный клиент:
Пол: женский
Возраст: 30 лет
Вес, кг: 60 кг
Рост, см: 170 см
Место проживания (страна, регион, город/село и т. д.): Уфа
Место работы: офисный сотрудник.
Дневник питания в приложении.

**Кейсовое задание 2.14**

1. К вам обратился клиент с жалобами на аллергию на сахар. После употребления шоколада и других сладостей отмечается высыпания на коже, зуд, боли в животе. В связи с этим он полностью исключил из своего рациона углеводы. Какие рекомендации вы дадите данному кли енту с целью коррекции его рациона.
2. Для коррекции рациона к вам обратилась молодая девушка (20 лет). В своем рационе она полностью исключает глютенсодержащие продукты, аргументируя это тем, что от них она набирает вес и ощущает вздутие живота. В рационе использует только овощи, мясо, молочную продукцию – редко, от нее тоже «некомфортно в животе». Известно, что она часто болеет простудными заболеваниями и в лечении самостоятельно использует антибактериальные препараты. В последнее время отмечает расстройство стула и боли внизу живота. Какие рекомендации вы дадите клиенту.
3. К вам обратился клиент для коррекции питания. При опросе выяснилось, что он с детства страдает бронхиальной астмой и находится на постоянном лечении у врача. Последнее обострение началось месяц назад и до сих пор не прошло. Неделю назад он съел апельсин и сразу через 20 минут после этого начался приступ сильного кашля. Пациент самостоятельно принял лекарство, назначенное врачом, с улучшением. Какие рекомендации по питанию на текущий период времени вы дадите клиенту?

**Кейсовое задание 2.15**

1. К Вам обратился мужчина 48 лет, в анализах крови при диспансеризации выявлен повышенный общий холестерин (7 ммоль/л). Терапевт при диспансерном осмотре сказал, что ему необходимо изменить питание и вести более здоровый образ жизни.Работа пациента связана с повышенными психоэмоциональными нагрузками, обедает в кафе недалеко от офиса. Имеет лишний вес (ИМТ 32 кг/м$^2$), курит в течение 20 лет по ½ пачки в день, артериальное давление не контролирует, но при диспансерном осмотре выявлены цифры 140/95 мм рт.ст. Что бы Вы порекомендовали пациенту?
2. Какие рекомендации по питанию и образу жизни вы дали бы женщине 50 лет, имеющей случаи рака молочной железы в роду по материнской линии.
3. Ребенок 3,5 лет начал ходить в детский сад и стал очень часто болеть, ОРВИ несколько раз осложнялись острыми отитами. Ребенок «малоежка», ест мало овощей и фруктов. Подумайте, какие рекомендации Вы могли бы дать его родителям.

**Кейсовое задание 3.5**

1.К вам обратился клиент с рекомендацией от лечащего врача о сокращении количества пуриновых оснований в пище (у клиента подагра). Приведите примеры блюд, которые вы порекомендуете клиенту для поддержания нормы белка в рационе питания. Какие рекомендации по приготовлению блюд вы дадите клиенту?

2. Ваш клиент любит супы и при их приготовлении всегда использует пассерованные овощи (лук, морковь). Для пассерования использует рафинированное масло. Как вы считаете, это хорошая привычка? Какие рекомендации вы дадите клиенту, предложите что-то изменить или нет?

**Тест итоговой аттестации.**

Вопрос 1

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите верные утверждения. Крестоцветные овощи:

- a. Вылечивают от рака.
- b. Могут обладать важным антиканцерогенным эффектом.
- c. Это огурцы и помидоры.

Вопрос 2

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите верные утверждения. Фитонутриенты — это:

- a. Минорные биологически активные вещества, выделенные из растительного сырья.
- b. Незаменимые элементы питания.
- c. Не являются незаменимыми для роста и развития человека, а потому и не важны.

Вопрос 3

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какое утверждение верное:

- a. По крайней мере половина злаков и круп в рационе должно быть цельнозерновыми
- b. Белый хлеб вызывает синдром дырявого кишечника
- c. Злаки и крупы в рационе должны быть цельнозерновыми

Вопрос 4

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Что из перечисленного помогает снизить артериальное давление при гипертонической болезни

- a. ограничение алкоголя
- b. Все варианты верные
- c. снижение веса
- d. ограничение соли

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Что важнее для длительного контроля здоровья

- a. качество еды
- b. только подсчет калорий
- c. Потребление БАД

Вопрос **6**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Поведенческий акт завершается

- a. формированием акцептора результата
- b. оценкой результата
- c. достижением результата
- d. оценкой программы действия
- e. возникновением эмоции

Вопрос **7**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Большая часть энергии для сокращения мышц при выполнении легкой работы обеспечивается за счет окисления:

- a. белков
- b. жиров
- c. углеводов
- d. витаминов

Вопрос **8**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Проявлениями пищевой аллергии могут быть:

- a. Повышение давления
- b. Высыпания на коже
- c. Удушье
- d. Отек слизистых
- e. Поносы или запоры

Вопрос **9**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

ОМИК технологии включают в себя:

- a. Геномику, эпигеномику
- b. Транскриптомику, протеомику, метаболомику
- c. Все вышеперечисленное

Вопрос **10**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите верные утверждения. Холин важен для:

- a. Здоровья мозга и нервной системы, а также структурной целостности клеток.
- b. Транспорта и метаболизма липидов и холестерина.
- c. Верно все вышеперечисленное

Вопрос **11**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Желудочную секрецию тормозят

- a. углеводы
- b. белки
- c. витамины
- d. жиры
- e. гастрин

Вопрос **12**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Начало пищеварительной системы:

- a. Пищевод
- b. Желудок
- c. Кишечник
- d. Рот

Вопрос **13**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какой регион России употребояет меньше всего овощей и фруктов?

- a. Ленинградская область
- b. Республика Дагестан
- c. Республика Тыва
- d. Чукотский автономный округ

Вопрос **14**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Хорошие источники фитостеролов:

- a. Нерафинированные растительные масла, включая ореховые и оливковое масла.
- b. Орехи, семена, цельные зерна и бобовые.
- c. Верно все вышеперечисленное.

**Вопрос 15**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Влияние на углеводный обмен преимущественно оказывают (выберите все правильные ответы)

- [ ] a. инсулин
- [ ] b. адреналин
- [ ] c. альдостерон
- [ ] d. окситоцин
- [ ] e. глюкагон
- [ ] f. половые гормоны
- [ ] g. глюкокортикоиды
- [ ] h. вазопрессин
- [ ] i. тиролиберин

**Вопрос 16**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Грудное вскармливание - это кормление:

- ○ a. только молоком из груди
- ○ b. любым молоком
- ○ c. грудным молоком и докармливание смесью
- ○ d. кормление грудным молоком (из груди, сцеженным, донорским)

**Вопрос 17**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Преимущественно катаболическое действие оказывают

- ○ a. инсулин, глюкагон
- ○ b. АКТГ, АДГ, инсулин
- ○ c. адреналин, тироксин
- ○ d. глюкагон, АДГ, паратгормон
- ○ e. адреналин, тироксин, АКТГ

**Вопрос 18**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Постоянных зубов всего:

- ○ a. 18 – 22
- ○ b. 22 – 26
- ○ c. 26 – 30
- ○ d. 28 – 32

Вопрос 19

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Основной формой транспорта кровью жирорастворимых гормонов к клеткам - мишеням является их перенос

- a. в свободном виде
- b. в комплексе с форменными элементами крови
- c. в комплексе со специфическими транспортными белками плазмы
- d. в комплексе со ферментами плазмы (альбуминами)
- e. в комплексе с фибриногеном плазмы

Вопрос 20

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

DASH диета – это рацион питания, который:

- a. Может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе за счет снижения артериального давления
- b. Снижает смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.
- c. Может вылечить сердечно-сосудистые заболевания

Вопрос 21

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Нутригенетика изучает:

- a. Различные фенотипические реакции на определенную диету в зависимости от генотипа человека.
- b. Наличие в геноме генов ответственных за метаболизм отдельных нутриентов или групп нутриентов.
- c. Верны варианты А и В

Вопрос 22

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Глюконеогенез - это

- a. синтез глюкозы из амфиболитов гликолиза
- b. Синтез гликогена
- c. Синтез заменимых аминокислот

Вопрос 23

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите верные утверждения. Аллицин – это сульфид, отвечающий за чесночный запах.

- a. Нужно съедать по 1 кг чеснока чтобы получить достаточное количество аллицина.
- b. Аллицин, молекула, отвечающая за чесночный запах, является сигнальной молекулой с прямым воздействием на сосудистую ткань, нервные синапсы, воспалительные процессы и многое другое.
- c. Чеснок нужно носить на шее в период простуд.

Вопрос **24**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Фосфагенная энергетическая система для синтеза атф использует механизм:

- a. аэробный
- b. анаэробный
- c. в начале работы аэробный, затем анаэробный
- d. в начале работы анаэробный, затем аэробный

Вопрос **25**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

В какой изомерной форме в организме представлена глюкоза:

- a. D-глюкоза
- b. L-глюкоза
- c. в виде рацемической смеси

Вопрос **26**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

При умеренном повышении в крови уровня триглицеридов какие диетологические меры могут оказаться эффективными?

- a. минимизировать употребление алкоголя и уменьшить потребление простых углеводов
- b. уменьшить потребление насыщенных жирных кислот
- c. увеличить потребление пищевых волокон и фитостеролов
- d. минимизировать употребление алкоголя
- e. уменьшить потребление простых углеводов

Вопрос **27**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Действие микроорганизмов, антигенов, преодолевших тканевые и клеточные барьеры слизистой оболочки полости рта, блокируется:

- a. механизмами неспецифической резистентности
- b. саливацией
- c. оборонительным поведением
- d. антителами

Вопрос **28**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Причинами, по которым у пожилых может угасать пищевой интерес являются:

- a. Нарушения памяти, бедность
- b. Астения, депрессия, одиночество
- c. Все вышеперечисленное

Вопрос **29**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

При снижении жировой массы какой изотоник подойдет лучше всего?

- a. с сахаром
- b. без сахара
- c. с банановым вкусом
- d. синего цвета

Вопрос **30**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Принцип разнообразие важен, чтобы

- a. получать весь спектр питательных веществ
- b. снизить риск накопления в организме различных вредных веществ
- c. все варианты верные

Вопрос **31**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Закончите предложение. Ухудшение функциональности в пожилом возрасте

- a. Являются неизбежным следствием старения
- b. Полностью зависят от образа жизни – физической активности и питания
- c. Связаны с образом жизни – физической активностью, питанием и некоторыми вредными привычками

Вопрос **32**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Форма деятельности, характерная для живой структуры на любом уровне организации, называется:

- a. целенаправленной деятельностью
- b. функцией
- c. реакцией
- d. функциональной системой
- e. рефлексом

Вопрос **33**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Укажите к чему приводит переизбыток простых углеводов в рационе беременной женщины?

- a. Задержка роста плода
- b. Гипогликимии
- c. Нарушению толлератности к глюкозе

Вопрос **34**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Стадия насыщения, обусловленная поступлением в гипоталамус возбуждения от рецепторов ротовой полости и желудка, называется

- a. метаболическое насыщение
- b. истинное насыщение
- c. сенсорное насыщение
- d. гуморальное насыщение
- e. нервно - гуморальное насыщение

Вопрос **35**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Основные функции биологически активных веществ:

- a. Антиоксидантная, ангиопротекторная и антибактериальная.
- b. Регуляция биодоступности нутриентов и стимуляция ферментов.
- c. Верно все вышеперечисленное.

Вопрос **36**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какая норма употребления рыбы, которая может содержать больше ртути, чем другие виды (т.е. для крупных хищных рыб)

- a. не более 1 порции в неделю
- b. вообще никому их нельзя есть
- c. не более 5 порций в неделю
- d. не более 3 порций в неделю

Вопрос **37**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Общие (на протяжении суток) энерготраты организма складываются из следующих компонентов

- a. основной обмен, рабочая прибавка
- b. основной обмен, специфически-динамическое действие пищи
- c. основной обмен, специфически-динамическое действие пищи, рабочая прибавка
- d. основной обмен, постоянный обмен
- e. основной обмен, постоянный обмен, специфически-динамическое действие пищи

Вопрос **38**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Фермент слюны амилаза переваривает

- a. белки
- b. жиры
- c. крахмал
- d. клетчатку
- e. минеральные соли

Вопрос **39**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Как можно ускорить ток течения лимфы

- a. Физической активностью
- b. Это миф
- c. Питанием

Вопрос **40**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

При пищевой непереносимости жалобы могут появиться через:

- a. 1 час
- b. 20 минут
- c. 1 день
- d. 3-5 дней и позже

Вопрос **41**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Суточная потребность мужчины среднего возраста в белках (оптимум) равна:

- a. 150-200 г
- b. 20-50 г
- c. 50-70 г
- d. 400-450 г
- e. 70-100 г

Вопрос **42**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Что больше подойдет человеку в период снижения жировой массы?

- a. гейнер
- b. сывороточный протеин
- c. традиционные пищевые продукты
- d. голод

Вопрос **43**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Норма потребления сахара на территории Российской Федерации на 1 человека в год:

- a. 27
- b. 31
- c. 24
- d. 33

Вопрос **44**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Отрицательные эмоции у человека возникают, когда

- a. средств и времени для достижения цели достаточно, но отсутствует мотивация
- b. есть мотивация, но информации, энергии, сил и времени меньше, чем необходимо для достижения цели
- c. отношение к воздействию раздражителей индифферентно
- d. мышление стереотипно и шаблонно
- e. отсутствуют потребности

Вопрос **45**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Рефлекс выделения слюны у голодного человека при воспоминании о пище является

- a. безусловным
- b. искусственным
- c. условным

Вопрос **46**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

1 чайная ложка меда считается в рационе как:

- a. 6.7 г сахара
- b. Никак не считается, его применяют только при простуде
- c. Полезные продукты можно есть сколько хочется

Вопрос **47**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Укажите максимальную калорийность рациона беременной женщины в первой половине беременности?

- a. До 1800 ккал/сут
- b. До 2000 ккал/сут
- c. До 2500 ккал/сут
- d. До 3000 ккал/сут

Вопрос **48**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какое утверждение верное:

- a. Сухофрукты содержат те же питательные вещества, что и свежие фрукты, за исключением витамина С
- b. Фрукты нужно есть отдельно от любой другой еды
- c. Фрукты вредны из-за высокого содержания фруктозы

Вопрос **49**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Верно ли следующее утверждение: прием поливитаминов в пожилом возрасте ведет к долголетию

- a. Нет
- b. Да
- c. Прием поливитаминов может быть важен в некоторых случаях

Вопрос **50**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите виды рыб, употребление которых наиболее полезно в плане сердечно-сосудистой профилактики:

- a. кета, скумбрия, сардины
- b. щука, карась, тилапия
- c. тунец, меч-рыба, треска

Вопрос **51**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Для нейронов доминантного очага характерно

- a. способность к суммации возбуждений
- b. все перечисленное
- c. высокая лабильность
- d. инерционность
- e. высокая возбудимость

Вопрос **52**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какой протеин можно назвать оптимальным по соотношению цена/качество для человека, который не страдает непереносимостью лактозы?

- a. сывороточного протеина изолят
- b. сывороточного протеина гидролизат
- c. сывороточного протеина концентрат
- d. мясной

Вопрос **53**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Известно, что фитаты связываются с кальцием, образуя не перевариваемые соли и снижают его биодоступность. А это значит, что:

a. При разнообразном питании эти взаимодействия имеют незначительные или нулевые последствия для питания.
b. Нужно обязательно замачивать орехи и крупы, чтобы дезактивировать фитаты.
c. Нужно придерживаться диеты в которой нет фитатов.

Вопрос **54**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Для того, чтобы дать персонализированные рекомендации по питанию, важно учитывать:

a. Пищевое поведение человека
b. Количество и качество сна
c. Верно, А и Б

Вопрос **55**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

В рецепции растжения мышцы участвуют мышечные волокна

a. белые
b. красные
c. интрафузальные
d. красные и белые
e. экстрафузальные и интрафузальные

Вопрос **56**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Рафинированные масла:

a. Используются для высокотемпературной жарки
b. Вредны. Их нельзя использовать
c. Нейтральны по вкусу и могут быть хорошим источником антиоксидантов

Вопрос **57**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какое утверждение верное:

a. Овощи и фрукты разных цветов важны в рационе для настроения
b. Овощи и фрукты разных цветов важны в рационе из-за разнообразия фитонутриентов
c. Оба варианта верные

Вопрос **58**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Кому стоит принимать жиросжигатели?

- a. снижающим жировую массу
- b. набирающим мышечную массу
- c. поддерживающим форму
- d. никому

Вопрос **59**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какое сердечно-сосудистое заболевание не относится к алиментарным?

- a. гипертоническая болезнь сердца
- b. атеросклероз
- c. врожденный порок сердца
- d. ишемическая болезнь сердца

Вопрос **60**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

По данным ФГБНУ «НИИ Питания» женщины какого возраста имеют меньше всего процент по алиментарным заболеваниям?

- a. женщины старше трудоспособного возраста
- b. молодёжь трудоспособного возраста
- c. молодёжь 16-29 лет
- d. молодёжь 13-29 лет

Вопрос **61**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Общий проток поджелудочной железы открывается в:

- a. Большой сосочек двенадцатиперстной кишки
- b. Малый сосочек двенадцатиперстной кишки
- c. Тощую кишку
- d. Подвздошно-слепокишечное отверстие

Вопрос **62**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Целью здорового и активного старения является:

- a. Иметь функциональную способность, обеспечивающую благополучие и возможность делать то, что человек считает важным для себя
- b. Избежать хронических неинфекционных заболеваний
- c. Повернуть время вспять

Вопрос **63**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Сокращение мышцы, при котором оба ее конца неподвижно закреплены, называется

- a. изометрическим
- b. ауксотоническим
- c. пессимальным
- d. изотоническим
- e. оптимальным

Вопрос **64**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Сужений у мочеточника:

- a. 3
- b. 4
- c. 5
- d. 6

Вопрос **65**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите верные утверждения:

- a. Чтобы митохондрии не уставали важно каждый день принимать разные БАДы для митохондрий.
- b. Существует целый ряд заболеваний, в которые вовлечена митохондриальная дисфункция.
- c. Кето диета важна при любых митохондриальных заболеваний.

Вопрос **66**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

В рационе беременной женщины необходимо снизить поступление поваренной соли до:

- a. 3 г/сут
- b. 4 г/сут
- c. 5 г/сут
- d. 6 г/сут

Вопрос **67**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какое утверждение верное

- a. не важно качество углеводов, важнее, что они есть
- b. нужна только клетчатка, так как она влияет на микрофлору, которая важна для здоровья
- c. основа рациона сложные углеводы, простых не более 5-10% от общей суточной калорийности

Вопрос **68**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Укажите к чему может привести дефицит жиров в рационе беременных женщин?

- a. Задержке роста плода
- b. Гипогликимии
- c. Нарушению толлератности к глюкозе

Вопрос **69**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

В рационе кормящей женщины не рекомендуется использовать:

- a. Витаминизированные напитки
- b. Крепкий кофе
- c. Соления
- d. Маринады

Вопрос **70**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Если человек является носителем гена FTO, то это значит:

- a. Он обречен на лишний вес, чтобы он не делал
- b. Рекомендации по оптимальному питанию и физической активности могут хорошо работать даже при неблагоприятной генетике.
- c. Такой человек может быть стройным только потребляя специальные продукты

Вопрос **71**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Цельное куриное яйцо вводят в рацион здорового ребенка:

- a. В 4-6 мес
- b. Чем раньше, тем лучше
- c. После 12 мес
- d. Чем позже, тем лучше

Вопрос **72**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Отношение объема выделенного углекислого газа к объему поглощенного кислорода называется:

- a. калорическим эквивалентом кислорода
- b. калорическим коэффициентом пищевого вещества
- c. дыхательным коэффициентом
- d. дыхательным эквивалентом

Вопрос **73**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Назовите вещества-компоненты пищи, снижающие риски развития сердечно-сосудистых заболеваний:

- a. пищевые волокна, станолы и стеролы
- b. станолы и стеролы
- c. омега-6 жирные кислоты
- d. пищевые волокна
- e. все вышеперечисленное

Вопрос **74**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Персонализированное питание может включать:

- a. Введение БАД к пищевому рациону
- b. Включение продуктов богатых необходимыми микроэлементами и витаминами
- c. Верно А и Б

Вопрос **75**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

В покоящейся мышце взаимодействию актиновых и миозиновых нитей препятствует:

- a. ионы кальция
- b. тропомиозин
- c. тропонин
- d. АТФ
- e. ионы калия

Вопрос **76**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Сокращение мышцы в результате раздражения серией сверхпороговых импульсов, каждый из которых действует в фазу сокращения от предыдущего, называется

- a. гладкий тетанус
- b. зубчатый тетанус
- c. пессимум
- d. одиночное сокращение
- e. оптимум

Вопрос **77**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Укажите избыток какого витамина обладает тератогенным эффектом?

- a. Витамин в12
- b. Витамин С
- c. Витамин Д
- d. Витамин А

Вопрос **78**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Секретин образуется в

- a. желудке
- b. двенадцатиперстной кишке
- c. поджелудочной железе
- d. толстой кишке
- e. печени

Вопрос **79**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Полезным приспособительным результатом в функциональной системе питания является

- a. изменение метаболизма тканей
- b. поступление питательных веществ из депо
- c. возникновение пищевой доминанты
- d. усиление деятельности ЖКТ
- e. поддержание определенного уровня питательных веществ в крови

Вопрос **80**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Выберите особенности питания, соответствующие средиземноморской диете:

- a. оливковое масло – основной источник жиров
- b. молочные продукты – сыр, йогурт – присутствуют в рационе практически ежедневно
- c. частое употребление меда в качестве десерта
- d. оливковое масло – основной источник жиров + молочные продукты – сыр, йогурт – присутствуют в рационе практически ежедневно
- e. регулярное употребление мяса птицы (курица, индейка)

Вопрос **81**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Энергозатраты организма в условиях физиологического покоя в положении лежа, натощак, при температуре комфорта, составляют обмен:

- a. рабочий
- b. специфическое динамическое действие пищи
- c. основной
- d. общий

Вопрос **82**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Микробиот это

- a. ключ к формированию оптимальной для человека структуры питания, и к сохранению здоровья
- b. микроорганизмы кишечника
- c. микроорганизмы, их фаги, белки и других дериваты, присутствующих в открытых наружу полостях и органах и на коже

Вопрос **83**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Фиксированные фагоциты, тучные клетки, лизоцим представляют собой компоненты:

- a. барьеров
- b. микроциркуляторного русла
- c. специфической резистентности
- d. тканевого функционального элемента

Вопрос **84**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Жиры в двенадцатиперстной кишке эмульгирует

- a. желчь
- b. слизь
- c. эластаза
- d. липаза
- e. нуклеаза

Вопрос **85**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Холецистокинин стимулирует выделение поджелудочного сока, в котором преобладают

- a. бикарбонаты
- b. слизь
- c. электролиты
- d. биологически активные вещества
- e. ферменты

Вопрос **86**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

В активном состоянии вырабатываются ферменты поджелудочной железы

- a. трипсин, химотрипсин
- b. прокарбоксиполипептидазы
- c. амилаза, липаза, нуклеазы
- d. химотрипсин, нуклеаза
- e. липаза, трипсин, амилаза

Вопрос **87**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Какой лучший режим питания

- a. обязательно завтрак, обед, ужин и полдник
- b. учитывающий индивидуальные особенности человека
- c. три раза в день достаточно

Вопрос **88**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Укажите максимально допустимую прибавку массы тела за весь период беременности?

- a. 18+кг
- b. 20+кг
- c. 30+кг
- d. 10+кг

Вопрос **89**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Критический период в жизни человека

- a. Это миф
- b. важно в старости своевременно лечиться
- c. окно возможностей 1000 дней

Вопрос **90**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Превращение пепсиногена в пепсин активирует

- a. гастрин
- b. энтерокиназа
- c. соляная кислота
- d. муцин
- e. секретин

Вопрос **91**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Затраты энергии на выполнение мышечной нагрузки составляют обмен

- a. основной
- b. рабочий
- c. суммарный
- d. специфический
- e. общий

Вопрос **92**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Исследование DIETFITS, показало, что:

- a. Те, кто питаются в соответствии с генотипом, теряют больше килограммов
- b. Различия в генотипах или секреции инсулина не оказали существенного влияния на изменение веса.
- c. Есть связь между секрецией инсулина и типом диеты для успешного снижения веса.

Вопрос **93**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Отсоединение головки миозина от актиновой нити вызывается

- a. ионами кальция
- b. ионами натрия
- c. свободной АТФ
- d. тропонином
- e. тропомиозином

Вопрос **94**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Функция нейтрофилов:

- a. выработка антител
- b. транспорт гепарина
- c. фагоцитоз микроорганизмов
- d. активация Т-лимфоцитов
- e. активация В-лимфоцитов

Вопрос **94**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Функция нейтрофилов:

- a. выработка антител
- b. транспорт гепарина
- c. фагоцитоз микроорганизмов
- d. активация Т-лимфоцитов
- e. активация В-лимфоцитов

Вопрос **95**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Что из перечисленного не относится к профилактике онкологических заболеваний?

- a. употребление цельнозерновых продуктов
- b. прием противо-онкологических витаминов
- c. использование СПФ
- d. употребление достаточного количества овощей и фруктов

Вопрос **96**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Последовательно принятые порции пищи в области дна желудка

- a. располагаются концентрическими слоями, не перемешиваются
- b. перемешиваются
- c. сначала перемешиваются, потом располагаются концентрическими слоями
- d. отделяются одна от другой сокращениями мышц желудка
- e. немедленно эвакуируются в пилорический отдел

Вопрос **97**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Количество тепла, выделямое при окислении 1 грамма пищевого вещества в организме, называется:

- a. калорическим эквивалентом кислорода
- b. дыхательным коэффициентом
- c. основным обменом
- d. дыхательным эквивалентом
- e. калорическим коэффициентом

Вопрос **98**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Чтобы улучшить здоровье важно

- a. 10-15% снижения веса имеют уже терапевтическую пользу
- b. иметь идеальный вес
- c. иметь оптимальный вес

Вопрос **99**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Сколько соли рекомендуется есть для профилактики гипертонической болезни?

- a. 5,5
- b. 3,4
- c. 2,3
- d. 2,9

Вопрос **100**

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить вопрос

Персонализированные рекомендации по питанию могут включать:

- a. Рекомендации по физической активности
- b. Рекомендации как есть медленно
- c. Верно А и Б