

Вопросы для повторной промежуточной аттестации по дисциплине «Основы рационального питания»:

Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки:

1. Состав и физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания.
2. Белки, их роль в жизнедеятельности организма. Суточная потребность в белках.
3. Биологическая роль незаменимых аминокислот.
4. Причины развития белковой недостаточности.
5. Состав и физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания.
6. Энергетическая функция углеводов. 3. Физиологическая потребность углеводов.
7. Роль жиров в питании человека. 2. ПНЖК, значение фосфолипидов.
8. Важность стероидного обмена.
9. Недостаточное и избыточное поступление жиров.
10. Содержание витаминов в пищевых продуктах.
11. Характеристика наиболее важных витаминов. Суточная норма потребления. 3. Причины, проявления и последствия витаминной недостаточности.
12. Суточная потребность человека в питательных веществах, нормы и принципы рационального питания.
13. Составление сбалансированного рациона питания.
14. Распределение приема продуктов в течение дня.
15. 2. Соблюдение порядка приема отдельных блюд.
16. Факторы, способствующие повышению усвояемости пищи.
17. Последствия нарушения режима питания.
18. Режим питания. Региональность и сезонность питания.
19. Соответствие питания физиологическим потребностям организма с учетом характера труда, климата, пола, возраста, уровня здоровья.
20. Зависимость работоспособности организма от питания.
21. Соответствие энергетической ценности рациона среднесуточным затратам. 2. Принципы составления суточных рационов.
22. Влияние пищевых продуктов и диет на здоровье человека.
23. Понятие о лечебно – профилактическом питании и его рационах.
24. Лечебное питание: понятие, значение. Понятие о полноценности диеты.
25. Основные физиологические принципы построения лечебного питания.
26. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты.
27. Дробное питание, режим питания.
28. Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности.