

**Автономная некоммерческая организация  
Дополнительного Профессионального образования  
Институт профессиональной подготовки**

**№ Л035-01198-02/00612081 от 22.08.2022**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНО ДПО

Институт Профессиональной  
подготовки

\_\_\_\_\_ Р. Р. Баева

«01» марта 2023г.



**Программа курса  
Нутрициолог. Основные аспекты**

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

Уфа, 2023

#### 4. Контрольно-оценочные средства

1. Рациональное питание как основной фактор поддержания долголетия
2. Физиология питания
3. Белки и их значение
4. Жиры и их значение
5. Углеводы и их значение
6. Витамины и минералы
7. Продукты выбора растительного происхождения
8. Продукты выбора животного происхождения
9. Питание лиц пожилого возраста.
10. Питание беременных
11. Питание при хронических заболеваниях
12. Особенности питания в зависимости от вида спорта
13. Добавки к питанию
14. Составление рациона питания
15. Базовые знания о работе эндокринной системы человека
16. Энергетический обмен в норме и при патологии
17. Ожирение
18. Углеводный обмен в норме и при патологии
19. Сахарный диабет
20. Щитовидная железа и ее роль в регуляции метаболизма
21. Мужской гормональный фон и особенности метаболизма у мужчин разных возрастов
22. Женский гормональный фон и особенности метаболизма у женщин разных возрастов
23. Изменения гормонального фона при физических нагрузках, диетах, стрессах и последствия этих изменений

24. Введение в детоксикацию
25. Научный подход к детоксикации. Виды и типы токсинов
26. Тяжелые металлы (алюминий, мышьяк, свинец и др.)
27. «Живые» токсины (кандиды, грибы и др.)
28. Медицинские токсины (вакцины, стоматологические материалы и др.)
29. Патофизиология. Как токсины разрушают здоровье.
30. Токсины в натуральных продуктах питания (пестициды и др.)
31. Программа в произведенных продуктах питания
32. Токсины в упаковках продуктов питания
33. Токсины, образующиеся при приготовлении пищи
34. Токсины в питьевой воде
35. Токсины в косметической продукции
36. Токсины в воздухе
37. Токсины в жилище

### **Структурированные тестовые вопросы. Итоговое задание**

*Инструкция: выберите правильный вариант ответа*

**1. Если вы испытываете тягу к сладкому на диете, то можно спокойно компенсировать её фруктами. Так ли это?**

Да

Нет

**2. Существует мнение, что для того, чтобы худеть после 18:00 нельзя кушать, а сам ужин должен быть максимально лёгким.**

**Правильно ли это утверждение?**

Да

Нет

**3. Какой напиток оказывает жиросжигающее воздействие?**

Кофе

Чай

Апельсиновый сок

**4. Чтобы не набирать лишние калории, на вечеринках Аня всегда только пьёт вино или коктейли и ничего не ест. Правильно ли поступает Аня для поддержания своей фигуры?**

Да

Нет

**5. Аня с утра проверяет социальные сети, лежа в кровати. Может ли это как-то повлиять на повышение ее массы тела?**

Да

Нет

**6. Содержатся ли в яблоке Е-добавки?**

Да

Нет

**7. Какой из этих продуктов содержит максимальное количество витамина С и является суперфудом?**

Киви

Апельсин

**Квашеная капуста**

Ананас

**8. Какой компонент энергетического расхода является наиболее значимым для среднестатистического работника офиса?**

Термический эффект пищи

Общая двигательная активность

Основной обмен

Тренировочная активность

Ничего из перечисленного

**9. Что из перечисленного не относится к нутриентам, но снабжает организм энергией в случае потребления?**

Жиры

Витамины

Минералы

Алкоголь

**10. Энергия в теле может запасаться практически в неограниченных количествах в виде:**

Аминокислоты, белки

Гликоген печени

Гликоген мышц

Триглицериды

АТФ

**11. Насыщенные жирные кислоты содержат:**

От 2 до 12 ненасыщенных связей

От 14 до 22 ненасыщенных связей

Одну ненасыщенную связь

Ни одной ненасыщенной связи

Азотистое основание