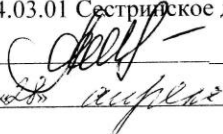
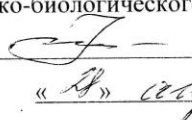


Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра пропедевтики детских болезней с курсом дополнительного профессионального образования

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления подготовки
34.03.01 Сестринское дело
 /Т.Н. Шишалова/
«28» апреля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета гуманитарного и
медико-биологического образования
 /Федько Н.А./
«28» апреля 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование дисциплины	Б1.О.36 Основы рационального питания
Направление подготовки	34.03.01 Сестринское дело
Направленность (профиль)	Медико-организационная и педагогическая деятельность медицинской сестры (брата)
Форма обучения	Очная
Год начала подготовки	2025

1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (полностью или частично)

Коды и наименование компетенций	Наименование компетенций
ОПК 9	Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний пациентов (населения)
Иопк-9.1	Способен организовывать и участвовать в проведении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, осуществлении диспансерного наблюдения
Иопк-9.2	Проводит консультирование пациентов и членов их семей по вопросам профилактики заболеваний, их обострений и осложнений, организации рационального питания, обеспечения безопасной среды, физической нагрузки.
Иопк-9.3	Применяет рациональные способы сохранения и укрепления физического и психического здоровья, формирует мотивированное отношение к сохранению и укреплению здоровья

2. Виды оценочных материалов и соответствие с формируемыми компетенциями

Наименование компетенций	Виды оценочных материалов	Количество заданий
ОПК-9	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
Всего		50 заданий

С индикаторами Иопк-9.1, Иопк-9.1, Иопк-9.1 – 150 заданий

3. Банк заданий по оценке уровня формирования компетенций

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
1.	ОПК-9.1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Оптимальный возраст начала введения прикорма здоровому ребёнку на грудном вскармливании: а) 3 месяца; б) 4 месяца; в) 6 месяцев; г) 8 месяцев.	В
2.	ОПК-9.1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Первый продукт прикорма у детей с нормальным весом обычно: а) мясное пюре; б) овощное пюре; в) фруктовое пюре; г) каша на коровьем молоке.	Б

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
3.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Суточная потребность в белке у ребёнка 1–3 лет (г/кг массы тела):</p> <p>а) 1,0–1,2; б) 1,5–2,0; в) 2,5–3,0; г) 3,5–4,0.</p>	Б
4.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Цельное коровье молоко не рекомендуется давать детям до:</p> <p>а) 6 месяцев; б) 1 года; в) 1,5 лет; г) 2 лет.</p>	В
5.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Оптимальная частота кормлений ребёнка 6–12 месяцев (без ночного):</p> <p>а) 3 раза в день; б) 4 раза в день; в) 5 раз в день; г) 6 раз в день.</p>	В
6.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Объём одного кормления у ребёнка 1 года в среднем (мл):</p> <p>а) 100–150; б) 180–200; в) 250–300; г) 350–400.</p>	В
7.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой продукт вводят последним в рацион ребёнка до 1 года?</p> <p>а) желток; б) мясо; в) рыба; г) кефир.</p>	В
8.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Суточная норма воды для ребёнка 1–3 лет (мл/кг):</p> <p>а) 30–40; б) 50–60; в) 80–100; г) 120–150.</p>	Б

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
9.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой продукт запрещён детям до 3 лет из-за риска удушья? а) яблочное пюре; б) цельные орехи; в) творожная запеканка; г) отварная морковь.</p>	Б
10.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какова суточная норма жиров для ребёнка 2 лет (г/кг массы тела)? а) 1–2 г; б) 3–4 г; в) 5–6 г; г) 7–8 г.</p>	Б
11.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой микроэлемент критически важен для профилактики анемии у детей до 3 лет? а) цинк; б) железо; в) медь; г) селен.</p>	Б
12.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что не входит в список продуктов-аллергенов первого порядка? а) коровье молоко; б) яйца; в) брокколи; г) арахис.</p>	В
13.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой объём пищи за одно кормление считается оптимальным для ребёнка 9 месяцев? а) 80–100 мл; б) 120–150 мл; в) 180–200 мл; г) 250–300 мл.</p>	В
14.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что такое «пищевая толерантность»? а) непереносимость любого нового продукта; б) способность организма усваивать пищу без патологических реакций; в) повышенная чувствительность к сладкому; г) отказ от твёрдой пищи.</p>	Б

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
15.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой метод не используется для расчёта суточного объёма питания у грудных детей? а) калорийный метод; б) объёмный метод (по возрасту); в) метод «свободного вскармливания»; г) расчёт по уровню гемоглобина.</p>	Г
16.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что не относится к признакам правильного введения прикорма? а) регулярный стул; б) отсутствие кожных реакций; в) снижение аппетита к грудному молоку/смеси; г) стабильное прибавление веса.</p>	В
17.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какое масло не рекомендуется добавлять в детское питание до 1 года? а) оливковое; б) подсолнечное; в) сливочное; г) пальмовое.</p>	Г
18.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какова роль клетчатки в питании ребёнка старше 1 года? а) ускорение переваривания белков; б) профилактика запоров; в) увеличение калорийности рациона; г) подавление аппетита.</p>	Б
19.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что нельзя делать при подозрении на пищевую аллергию? а) вести пищевой дневник; б) исключить подозрительный продукт; в) сразу вводить новый продукт для проверки реакции; г) обратиться к врачу.</p>	В
20.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой режим питания рекомендован для ребёнка 4 лет? а) 2 раза в день; б) 3 раза в день; в) 4 раза в день; г) «по требованию».</p>	В

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
21.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что такое «скрытая соль» в детском питании? а) соль, добавленная при готовке; б) природное содержание натрия в продуктах (сыр, колбасные изделия); в) морская соль; г) йодированная соль.</p>	Б
22.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой продукт не содержит гемовое железо? а) говядина; б) куриная печень; в) гречка; г) индейка.</p>	В
23.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Почему детям до 1 года не дают цельные яйца? а) риск аллергии на белок; б) трудноперевариваемая структура; в) избыток холестерина; г) всё вышеперечисленное.</p>	Г
24.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что означает «принцип разнообразия» в детском питании? а) ежедневное введение нового продукта; б) чередование разных групп продуктов в рационе; в) отказ от повторений блюд; г) питание только сезонными продуктами.</p>	Б
25.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой показатель не используют для оценки адекватности питания ребёнка? а) динамика веса и роста; б) состав крови (гемоглобин, железо); в) цвет глаз; г) психомоторное развитие.</p>	В
26.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Почему детям до 2 лет не рекомендуют обезжиренные молочные продукты? а) недостаток кальция; б) дефицит жиров для развития мозга; в) высокая аллергенность; г) плохая усвояемость.</p>	Б
27.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что такое «пищевой дневник»? а) список любимых блюд ребёнка; б) запись всех съеденных продуктов и реакций на них; в) меню на неделю; г) график кормлений.</p>	Б

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант																				
28.	ОПК-9.1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой продукт не подходит для перекуса ребёнку 5 лет? а) яблоко; б) йогурт без добавок; в) шоколадный батончик; г) морковные палочки.	Б																				
29.	ОПК-9.1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что не относится к правилам безопасного кормления? а) контроль температуры пищи; б) кормление в положении лёжа; в) исключение мелких твёрдых кусочков; г) наблюдение за ребёнком во время еды.	В																				
30.	ОПК-9.1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какова основная цель рационального питания в педиатрии? а) максимальное разнообразие продуктов; б) обеспечение роста, развития и профилактики заболеваний; в) соответствие вкусовым предпочтениям ребёнка; г) экономия времени родителей.	Б																				
31.	ОПК-9.1	Установите соответствие Соответствие продукта и оптимального возраста введения <table border="1" data-bbox="486 1167 1136 1406"> <thead> <tr> <th colspan="2">продукт</th> <th colspan="2">возраст введения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1)</td> <td>овощное пюре</td> <td>а)</td> <td>с 12 месяцев</td> </tr> <tr> <td>2)</td> <td>мясное пюре</td> <td>б)</td> <td>с 6 месяцев</td> </tr> <tr> <td>3)</td> <td>рыба</td> <td>в)</td> <td>с 8–10 месяцев</td> </tr> <tr> <td>4)</td> <td>цельное коровье молоко (как основной напиток)</td> <td>г)</td> <td>с 1 года</td> </tr> </tbody> </table>	продукт		возраст введения		1)	овощное пюре	а)	с 12 месяцев	2)	мясное пюре	б)	с 6 месяцев	3)	рыба	в)	с 8–10 месяцев	4)	цельное коровье молоко (как основной напиток)	г)	с 1 года	1-б, 2-в, 3-а, 4-г.
продукт		возраст введения																					
1)	овощное пюре	а)	с 12 месяцев																				
2)	мясное пюре	б)	с 6 месяцев																				
3)	рыба	в)	с 8–10 месяцев																				
4)	цельное коровье молоко (как основной напиток)	г)	с 1 года																				
32.	ОПК-9.1	Установите соответствие Соответствие нутриента и его основной функции <table border="1" data-bbox="486 1480 1136 1818"> <thead> <tr> <th colspan="2">нутриент</th> <th colspan="2">функция</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1)</td> <td>железо</td> <td>а)</td> <td>усвоение кальция, профилактика рахита</td> </tr> <tr> <td>2)</td> <td>витамин D</td> <td>б)</td> <td>транспорт кислорода, профилактика анемии</td> </tr> <tr> <td>3)</td> <td>витамин С</td> <td>в)</td> <td>усиление всасывания железа, антиоксидант</td> </tr> <tr> <td>4)</td> <td>омега-3 жирные кислоты</td> <td>г)</td> <td>развитие нервной системы и зрения</td> </tr> </tbody> </table>	нутриент		функция		1)	железо	а)	усвоение кальция, профилактика рахита	2)	витамин D	б)	транспорт кислорода, профилактика анемии	3)	витамин С	в)	усиление всасывания железа, антиоксидант	4)	омега-3 жирные кислоты	г)	развитие нервной системы и зрения	1-б, 2-а, 3-в, 4-г.
нутриент		функция																					
1)	железо	а)	усвоение кальция, профилактика рахита																				
2)	витамин D	б)	транспорт кислорода, профилактика анемии																				
3)	витамин С	в)	усиление всасывания железа, антиоксидант																				
4)	омега-3 жирные кислоты	г)	развитие нервной системы и зрения																				

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант																						
33.	ОПК-9.1	<p>Установите соответствие Соответствие режима питания и возраста</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">возрастной период</th> <th colspan="2">частота приёмов пищи</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1)</td> <td>0–6 месяцев</td> <td>а)</td> <td>4 раза</td> </tr> <tr> <td>2)</td> <td>6–12 месяцев</td> <td>б)</td> <td>6–7 раз (включая ночные кормления)</td> </tr> <tr> <td>3)</td> <td>1–3 года</td> <td>в)</td> <td>5 раз</td> </tr> <tr> <td>4)</td> <td>3–7 лет</td> <td>г)</td> <td>3–4 раза</td> </tr> </tbody> </table>	возрастной период		частота приёмов пищи		1)	0–6 месяцев	а)	4 раза	2)	6–12 месяцев	б)	6–7 раз (включая ночные кормления)	3)	1–3 года	в)	5 раз	4)	3–7 лет	г)	3–4 раза	1-б, 2-в, 3-а, 4-г.		
возрастной период		частота приёмов пищи																							
1)	0–6 месяцев	а)	4 раза																						
2)	6–12 месяцев	б)	6–7 раз (включая ночные кормления)																						
3)	1–3 года	в)	5 раз																						
4)	3–7 лет	г)	3–4 раза																						
34.	ОПК-9.1	<p>Установите соответствие Соответствие продукта и потенциального риска</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">продукт</th> <th colspan="2">риск</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1)</td> <td>мёд</td> <td>а)</td> <td>риск удушья (крупные кусочки)</td> </tr> <tr> <td>2)</td> <td>цельный виноград</td> <td>б)</td> <td>ботулизм (споры clostridium botulinum)</td> </tr> <tr> <td>3)</td> <td>орехи</td> <td>в)</td> <td>тяжёлая аллергическая реакция, анафилаксия</td> </tr> <tr> <td>4)</td> <td>коровье молоко до 1 года</td> <td>г)</td> <td>перегрузка почек, анемия, аллергия</td> </tr> </tbody> </table>	продукт		риск		1)	мёд	а)	риск удушья (крупные кусочки)	2)	цельный виноград	б)	ботулизм (споры clostridium botulinum)	3)	орехи	в)	тяжёлая аллергическая реакция, анафилаксия	4)	коровье молоко до 1 года	г)	перегрузка почек, анемия, аллергия	1-б, 2-а, 3-в, 4-г.		
продукт		риск																							
1)	мёд	а)	риск удушья (крупные кусочки)																						
2)	цельный виноград	б)	ботулизм (споры clostridium botulinum)																						
3)	орехи	в)	тяжёлая аллергическая реакция, анафилаксия																						
4)	коровье молоко до 1 года	г)	перегрузка почек, анемия, аллергия																						
35.	ОПК-9.1	<p>Установите соответствие Соответствие признака и состояния</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">признак</th> <th colspan="2">состояние</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1)</td> <td>сыпь, отёки после прикорма</td> <td>а)</td> <td>нормальная реакция на новый продукт</td> </tr> <tr> <td>2)</td> <td>стабильное прибавление веса</td> <td>б)</td> <td>пищевая аллергия</td> </tr> <tr> <td>3)</td> <td>частый жидкий стул после молока</td> <td>в)</td> <td>здоровое пищеварение</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">4)</td> <td rowspan="2">отказ от еды, капризность</td> <td>г)</td> <td>непереносимость лактозы</td> </tr> <tr> <td>д)</td> <td>возможный дискомфорт/недомогание</td> </tr> </tbody> </table>	признак		состояние		1)	сыпь, отёки после прикорма	а)	нормальная реакция на новый продукт	2)	стабильное прибавление веса	б)	пищевая аллергия	3)	частый жидкий стул после молока	в)	здоровое пищеварение	4)	отказ от еды, капризность	г)	непереносимость лактозы	д)	возможный дискомфорт/недомогание	1-б, 2-в, 3-г, 4-д.
признак		состояние																							
1)	сыпь, отёки после прикорма	а)	нормальная реакция на новый продукт																						
2)	стабильное прибавление веса	б)	пищевая аллергия																						
3)	частый жидкий стул после молока	в)	здоровое пищеварение																						
4)	отказ от еды, капризность	г)	непереносимость лактозы																						
		д)	возможный дискомфорт/недомогание																						
36.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте и установите правильную последовательность Последовательность введения продуктов прикорма у здорового ребёнка (6–12 мес.) Расположите продукты в порядке их рекомендуемого введения: а) мясное пюре; б) овощное пюре; в) желток; г) каша (гречневая/рисовая); д) фруктовое пюре.</p>	б → г → д → а → в.																						

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
37.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте и установите правильную последовательность Алгоритм действий при введении нового продукта прикорма а) увеличение объёма продукта до возрастной нормы; б) наблюдение за реакцией ребёнка (2–3 дня); в) введение минимальной дозы (1 ч. л.); г) повторное введение той же дозы на следующий день (при отсутствии реакции); д) выбор продукта с учётом возраста и готовности ребёнка.</p>	<p>д → в → г → б → а.</p>
38.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте и установите правильную последовательность Последовательность смены типов вскармливания (0–12 мес.) а) полное замещение кормлений прикормом (без грудного молока/смеси); б) грудное молоко/адаптированная смесь (основное питание); в) добавление мясного пюре, желтка; г) введение прикорма (овощное пюре/каша); д) докорм смесью/грудным молоком после прикорма.</p>	<p>б → г → д → в → а.</p>
39.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте и установите правильную последовательность Последовательность оценки адекватности питания ребёнка а) анализ суточного рациона (пищевая ценность, разнообразие); б) оценка физического развития (вес, рост, ИМТ); в) сбор анамнеза (режим, аппетит, переносимость продуктов); г) лабораторные исследования (гемоглобин, железо, витамины); д) оценка психомоторного развития и активности.</p>	<p>в → а → б → д → г.</p>
40.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте и установите правильную последовательность Порядок действий при подозрении на пищевую аллергию а) проведение кожных проб/анализа крови на IgE (по назначению врача); б) исключение подозрительного продукта; в) ведение пищевого дневника; г) консультация педиатра/аллерголога; д) пробное введение продукта после периода исключения (под контролем врача).</p>	<p>в → б → г → а → д.</p>

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
41.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте условие задачи и дайте развернутый ответ на вопросы Ребёнку 6 месяцев, он на грудном вскармливании. Физическое развитие соответствует возрасту (вес — 7,6 кг, рост — 67 см). Родители хотят начать прикорм. Вопросы: Назовите первый продукт прикорма и обоснуйте выбор. Опишите схему введения (дозировка по дням, кратность, длительность). Перечислите 3 признака непереносимости, на которые нужно обратить внимание.</p>	<p>Овощное пюре (кабачок/брокколи/цветная капуста) — низкая аллергенность, мягкая консистенция, источник клетчатки.</p> <p>Схема: 1-й день — 1 ч. л. (5 г); 2-й день — 2 ч. л. (10 г); 3-й день — 3 ч. л. (15 г); к 7-му дню — до 150 г. Вводят 1 продукт за 5–7 дней, дают в первой половине дня.</p> <p>Сыпь, отёки, рвота, диарея, запор, беспокойство, отказ от еды.</p>
42.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте условие задачи и дайте развернутый ответ на вопросы Ребёнок 2,5 лет питается нерегулярно: пропускает завтраки, ест на бегу, предпочитает сладости и соки. Вес — 13 кг, рост — 92 см (в пределах нормы). Вопросы: •Перечислите 3 основные ошибки в организации питания. •Составьте примерное меню на 1 день (4 приёма пищи). •Дайте 2 рекомендации по коррекции пищевых привычек.</p>	<p>Отсутствие режима, замена основных приёмов пищи сладостями, еда на ходу.</p> <p>Завтрак: овсяная каша + яблоко; обед: овощной суп + куриное филе + картофельное пюре; полдник: творожная запеканка + компот; ужин: рыба + овощное рагу.</p> <p>Соблюдать режим (4 приёма через 3–4 ч), исключить сладости между приёмами пищи, вовлекать ребёнка в выбор блюд.</p>
43.	ОПК-9.1	<p>Прочитайте условие задачи и дайте развернутый ответ на вопросы Ребёнку 9 месяцев. После введения куриного пюре появились покраснение щёк и зуд. Родители дали индейку — реакция повторилась. Вопросы: •Предположите диагноз. •Опишите алгоритм действий родителей (3 шага). •Назовите 2 альтернативных источника белка для этого возраста.</p>	<p>Пищевая аллергия на мясо птицы.</p> <p>Исключить мясо; вести пищевой дневник; обратиться к педиатру/аллергологу.</p> <p>Желток (с 8–10 мес.), нежирная рыба (с 12 мес.), бобовые (после 1 года).</p>

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
44.	ОПК-9.1	Прочитайте условие задачи и дайте развернутый ответ на вопросы Ребёнок 5 месяцев, вес — 6,5 кг, на искусственном вскармливании. Энергетическая ценность смеси — 68 ккал/100 мл. Вопросы: •Рассчитайте суточную потребность в ккал (норма — 115 ккал/кг/сут). •Определите суточный объём смеси в мл. •Укажите разовый объём при 6-разовом кормлении.	$6,5 \text{ кг} \times 115 \text{ ккал} = 747,5 \text{ ккал/сут.}$ $(747,5 \text{ ккал} / 68 \text{ ккал/100 мл}) \approx 1100 \text{ мл/сут.}$ $1100 \text{ мл} / 6 \approx 180 \text{ мл/кормление.}$
45.	ОПК-9.1	Прочитайте условие задачи и дайте развернутый ответ на вопросы Ребёнок 1,8 года. Гемоглобин — 102 г/л (норма — 110–140 г/л). Питание: каши, молоко, овощи, фрукты. Мясо ест редко. Вопросы: •Назовите 2 возможные причины дефицита. •Перечислите 3 железосодержащих продукта, подходящих для этого возраста. •Составьте фрагмент меню на 1 день с акцентом на источники железа.	Недостаток гемового железа, избыток молока (блокирует всасывание). Говядина, куриная печень, гречка, яблоки с витамином С. Завтрак: гречневая каша + яблоко; обед: суп с говядиной + овощное пюре; ужин: рыбные тефтели + салат из свёклы с лимонным соком.
46.	ОПК-9.1	Прочитайте и закончите предложение Оптимальный возраст начала введения прикорма здоровому ребёнку на грудном вскармливании составляет _____ месяцев.	6
47.	ОПК-9.1	Прочитайте и закончите предложение Первым продуктом прикорма обычно выбирают _____, так как он обладает низкой аллергенностью и хорошей усвояемостью.	овощное пюре (например, кабачок или цветная капуста).
48.	ОПК-9.1	Прочитайте и закончите предложение Суточная потребность в белке у ребёнка 1–3 лет составляет _____ г на килограмм массы тела.	1,5–2,0.
49.	ОПК-9.1	Прочитайте и закончите предложение Цельное коровье молоко не рекомендуется давать детям до _____ года из-за риска перегрузки почек и развития анемии.	1
50.	ОПК-9.1	Прочитайте и закончите предложение При подозрении на пищевую аллергию у ребёнка необходимо в первую очередь _____ и вести пищевой дневник.	исключить подозрительный продукт
51.	ОПК-9.2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что является основой рационального питания? А) Употребление фастфуда 3 раза в неделю. Б) Баланс между поступающей энергией и её расходом. В) Исключение углеводов из рациона. Г) Максимальное ограничение жиров.	Б

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
52.	ОПК-9.2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой процент от суточной калорийности должны составлять белки в рационе взрослого человека? А) 10–15%. Б) 30–35%. В) 50–55%. Г) 70–75%.	А
53.	ОПК-9.2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какая функция углеводов в организме? А) Обеспечение энергией. Б) Регуляция водно-солевого баланса. В) Транспорт кислорода. Г) Синтез гормонов.	А
54.	ОПК-9.2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какие жиры считаются наиболее полезными? А) Трансжиры. Б) Насыщенные жиры. В) Полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3, омега-6). Г) Гидрогенизированные жиры.	В
55.	ОПК-9.2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Сколько воды в среднем необходимо потреблять взрослому человеку в сутки? А) 0,5–1 литр. Б) 1,5–2 литра. В) 3–4 литра. Г) 5–6 литров.	Б
56.	ОПК-9.2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой продукт является источником полноценного белка? А) Картофель. Б) Говядина. В) Морковь. Г) Рис.	Б
57.	ОПК-9.2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что такое гликемический индекс? А) Скорость усвоения углеводов и повышения уровня глюкозы в крови. Б) Количество калорий в продукте. В) Содержание клетчатки в пище. Г) Уровень холестерина в продукте.	А
58.	ОПК-9.2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой витамин синтезируется под действием солнечного света? А) Витамин А. Б) Витамин D. В) Витамин Е. Г) Витамин К.	Б

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
59.	ОПК-9.2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какая роль клетчатки в питании? А) Ускорение всасывания жиров. Б) Стимуляция перистальтики кишечника. В) Повышение уровня глюкозы в крови. Г) Увеличение калорийности рациона.	Б
60.	ОПК-9.2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какое соотношение белков, жиров и углеводов считается оптимальным в сбалансированном рационе? А) 1:1:4. Б) 4:1:1. В) 1:4:1. Г) 2:3:5.	А
61.	ОПК-9.2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой микроэлемент необходим для профилактики анемии? А) Кальций. Б) Железо. В) Магний. Г) Цинк.	Б
62.	ОПК-9.2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой продукт богат омега-3 жирными кислотами? А) Курица. Б) Сливочное масло. В) Лосось. Г) Яйца.	В
63.	ОПК-9.2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что такое сбалансированное питание? А) Употребление только белковой пищи. Б) Соблюдение баланса между белками, жирами, углеводами и витаминами. В) Исключение жиров из рациона. Г) Преобладание простых углеводов.	Б
64.	ОПК-9.2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой продукт содержит наибольшее количество кальция? А) Бананы. Б) Молоко. В) Хлеб. Г) Мясо.	Б
65.	ОПК-9.2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что способствует лучшему усвоению железа? А) Кофе. Б) Чай. В) Витамин С. Г) Молоко.	В

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
66.	ОПК-9.2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой продукт является источником пищевых волокон? А) Белый хлеб. Б) Макароны из твёрдых сортов пшеницы. В) Овощи и фрукты. Г) Сливочное масло.</p>	В
67.	ОПК-9.2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какое вещество помогает регулировать уровень холестерина? А) Клетчатка. Б) Сахар. В) Соль. Г) Трансжиры.</p>	А
68.	ОПК-9.2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой режим питания считается оптимальным? А) 1–2 раза в день большими порциями. Б) 3–5 раз в день с перекусами. В) Только перекусы в течение дня. Г) Приём пищи 1 раз в день.</p>	Б
69.	ОПК-9.2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой продукт содержит наибольшее количество витамина С? А) Апельсины. Б) Яблоки. В) Груши. Г) Бананы.</p>	А
70.	ОПК-9.2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что такое трансжиры? А) Полезные жиры, содержащиеся в авокадо. Б) Жиры, полученные в результате гидрогенизации, вредные для здоровья. В) Ненасыщенные жиры из растительных масел. Г) Жиры, содержащиеся в рыбе.</p>	Б
71.	ОПК-9.2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой продукт является источником витамина А? А) Морковь. Б) Капуста. В) Лук. Г) Картофель.</p>	А
72.	ОПК-9.2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какое количество соли рекомендуется употреблять в день? А) До 1 г. Б) До 5 г. В) До 10 г. Г) До 20 г.</p>	Б

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
73.	ОПК-9.2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой продукт содержит наибольшее количество витамина Е? А) Печень. Б) Растительные масла. В) Яйца. Г) Рыба.</p>	Б
74.	ОПК-9.2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что такое нутриенты? А) Вещества, не имеющие пищевой ценности. Б) Питательные вещества, необходимые для жизнедеятельности организма. В) Химические элементы, не участвующие в обмене веществ. Г) Продукты, содержащие только жиры.</p>	Б
75.	ОПК-9.2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой продукт является источником витамина В₁₂? А) Зелёные овощи. Б) Цельнозерновой хлеб. В) Мясо и субпродукты. Г) Фрукты.</p>	В
76.	ОПК-9.2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какое значение имеет йод для организма? А) Участвует в синтезе гормонов щитовидной железы. Б) Регулирует кислотно-щелочной баланс. В) Укрепляет костную ткань. Г) Улучшает зрение.</p>	А
77.	ОПК-9.2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой продукт содержит наибольшее количество магния? А) Шоколад. Б) Рыба. В) Орехи и семена. Г) Молочные продукты.</p>	В
78.	ОПК-9.2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что такое энергетическая ценность продукта? А) Количество белков в продукте. Б) Количество калорий, которое организм получает при усвоении продукта. В) Содержание витаминов и минералов. Г) Соотношение белков, жиров и углеводов.</p>	Б

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
79.	ОПК-9.2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой продукт является источником легкоусвояемого кальция? А) Сыр. Б) Колбаса. В) Макароны. Г) Консервы.</p>	А
80.	ОПК-9.2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какое утверждение о рациональном питании верно? А) Рациональное питание подразумевает употребление только растительной пищи. Б) Рациональное питание — это баланс между поступающей энергией и её расходом, разнообразие продуктов и соблюдение режима питания. В) Рациональное питание заключается в ограничении жидкости. Г) Рациональное питание не требует учёта индивидуальных особенностей организма.</p>	Б
81.	ОПК-9.2	<p>Установите соответствие Соотнесите нутриент и его основную функцию в организме: А) Белки Б) Жиры В) Углеводы Г) Клетчатка</p> <p>1.Основной источник быстрой энергии. 2.Строительный материал для клеток, ферментов, антител. 3.Источник долговременной энергии, компонент клеточных мембран. 4.Стимуляция перистальтики, адсорбция токсинов.</p>	А–2, Б–3, В–1, Г–4.
82.	ОПК-9.2	<p>Установите соответствие Соотнесите витамин и его основной пищевой источник: А) Витамин А Б) Витамин С В) Витамин D Г) Витамин Е</p> <p>1.Цитрусовые, киви, болгарский перец. 2.Морковь, тыква, печень. 3.Рыбий жир, жирная рыба, яичный желток 4.Растительные масла, орехи, семена.</p>	А–2, Б–1, В–3, Г–4.

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
83.	ОПК-9.2	<p>Установите соответствие Соотнесите минерал и его ключевую роль: А) Кальций Б) Железо В) Йод Г) Магний</p> <p>1.Транспорт кислорода (гемоглобин). 2.Формирование костей и зубов, свёртывание крови 3.Синтез гормонов щитовидной железы. 4.Регуляция нервной и мышечной функции, энергетический обмен.</p>	А–2, Б–1, В–3, Г–4.
84.	ОПК-9.2	<p>Установите соответствие Соотнесите показатель и рекомендуемую норму для взрослого (при умеренной активности): А) Белки, % от ккал Б) Жиры, % от ккал В) Углеводы, % от ккал Г) Пищевые волокна, г/сутки</p> <p>1.50–55 %. 2.10–15 %. 3.20–35 %. 4.25–30 г.</p>	А–2, Б–3, В–1, Г–4.
85.	ОПК-9.2	<p>Установите соответствие Соотнесите термин и его определение: А) Гликемический индекс (ГИ) Б) Энергетическая ценность В) Биологическая ценность белка Г) Нутриентная плотность</p> <p>1.Количество энергии (ккал), высвобождаемой при усвоении продукта. 2.Скорость повышения глюкозы в крови после употребления продукта. 3.Содержание витаминов/минералов на 100 ккал продукта. 4.Степень соответствия аминокислотного состава белка потребностям организма.</p>	А–2, Б–1, В–4, Г–3.
86.	ОПК-9.2	<p>Прочитайте и установите правильную последовательность Установите правильную последовательность этапов усвоения белка в ЖКТ: А) Денатурация в желудке под действием соляной кислоты. Б) Всасывание аминокислот в тонком кишечнике. В) Расщепление пептидов до аминокислот панкреатическими ферментами. Г) Гидролиз белков до пептидов пепсином.</p>	А → Г → В → Б.

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
87.	ОПК-9.2	Прочитайте и установите правильную последовательность Расположите нутриенты по убыванию их энергетической ценности (ккал/г): А) Углеводы. Б) Жиры. В) Белки. Г) Клетчатка (пищевые волокна).	Б (9 ккал/г) → А и В (по 4 ккал/г) → Г (~2 ккал/г, частично усваивается). Примечание: А и В имеют одинаковую калорийность; в ответе укажите их через «и».
88.	ОПК-9.2	Прочитайте и установите правильную последовательность Установите последовательность действий при составлении суточного рациона: А) Расчёт суточной потребности в энергии (ккал). Б) Распределение ккал между БЖУ согласно нормам. В) Подбор продуктов, покрывающих потребность в микронутриентах. Г) Определение режима приёмов пищи.	А → Б → Г → В.
89.	ОПК-9.2	Прочитайте и установите правильную последовательность Расположите жиры по степени полезности (от наиболее к наименее полезным): А) Трансжиры. Б) Полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3, омега-6). В) Мононенасыщенные жирные кислоты (олеиновая кислота). Г) Насыщенные жиры.	Б → В → Г → А.
90.	ОПК-9.2	Прочитайте и установите правильную последовательность Установите последовательность процессов при гликемическом ответе на пищу: А) Повышение уровня глюкозы в крови. Б) Выделение инсулина поджелудочной железой. В) Усвоение глюкозы клетками. Г) Снижение уровня глюкозы до нормы.	А → Б → В → Г.
91.	ОПК-9.2	Прочитайте условие задачи и дайте развернутый ответ на вопросы Пациент — мужчина 35 лет, офисный работник, ИМТ 24,5 кг/м ² . Суточная энергопотребность — 2 500 ккал. Задание: •Рассчитайте рекомендуемое количество белков, жиров и углеводов (в г) согласно нормам (белки 10–15 %, жиры 20–35 %, углеводы 50–55 % от ккал). •Предложите 1 пример блюда на завтрак, покрывающего 1/3 суточной потребности в белке.	Белки: $2\ 500 \times 0,1 / 4 = 62,5$; $2\ 500 \times 0,15 / 4 = 93,8$. Жиры: $2\ 500 \times 0,2 / 9 \approx 55,6$; $2\ 500 \times 0,35 / 9 \approx 97,2$. Углеводы: $2\ 500 \times 0,5 / 4 = 312,5$; $2\ 500 \times 0,55 / 4 = 343,8$. Завтрак: омлет из 2 яиц с творогом (≈ 20 г белка).

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
92.	ОПК-9.2	Прочитайте условие задачи и дайте развернутый ответ на вопросы В рационе ребёнка 2 лет содержится 40 г клетчатки в сутки. Задание: •Оцените, соответствует ли это возрастной норме (норма для 1–3 лет: 19–25 г/сутки). •Перечислите 3 продукта, которыми можно безопасно снизить потребление клетчатки без ущерба для пищеварения.	Превышение нормы (40 г > 25 г). Варианты: белый рис, отварная морковь (протёртая), яблочное пюре без кожицы.
93.	ОПК-9.2	Прочитайте условие задачи и дайте развернутый ответ на вопросы Пациент употребляет 150 г свинины (жирность 25 %), 50 г сливочного масла и 30 г орехов (жирность 60 %) в сутки. Задание: •Рассчитайте общее количество жиров (в г) из этих продуктов. •Сравните с верхней границей нормы для взрослого (35 % от 2 500 ккал).	Свинина: $150 \times 0,25 = 37,5$ г; масло: 50 г; орехи: $30 \times 0,6 = 18$ г. Итого: $37,5 + 50 + 18 = 105,5$ г. Норма: $2\ 500 \times 0,35 / 9 \approx 97,2$ г. Потребление превышает норму на 8,3 г.
94.	ОПК-9.2	Прочитайте условие задачи и дайте развернутый ответ на вопросы Меню на обед: гречка (60 г сухой), куриная грудка (150 г), салат из огурцов и помидоров (200 г) с 1 ст. л. растительного масла (15 г). Задание: •Рассчитайте примерную калорийность блюда (используйте усреднённые значения: гречка 340 ккал/100 г, курица 110 ккал/100 г, овощи 20 ккал/100 г, масло 900 ккал/100 г). •Определите долю углеводов от общей калорийности.	Гречка: $0,6 \times 340 = 204$ ккал; курица: $1,5 \times 110 = 165$ ккал; овощи: $2 \times 20 = 40$ ккал; масло: $0,15 \times 900 = 135$ ккал. Итого: $204 + 165 + 40 + 135 = 544$ ккал. Углеводы: только из гречки ($60 \text{ г} \times 0,72 = 43,2 \text{ г} \rightarrow 43,2 \times 4 = 172,8 \text{ ккал}$). Доля: $172,8 / 544 \times 100 \% \approx 31,8 \%$.
95.	ОПК-9.2	Прочитайте условие задачи и дайте развернутый ответ на вопросы Пациент жалуется на слабость, сухость кожи, ломкость ногтей. Анализ крови: железо 8 мкмоль/л (норма 11–28 мкмоль/л), ферритин 15 мкг/л (норма 30–300 мкг/л). Задание: •Назовите вероятный диагноз. •Составьте список из 5 продуктов, богатых гемовым и негемовым железом, для коррекции дефицита.	Железодефицитная анемия / латентный дефицит железа. Продукты: говяжья печень, гречка, шпинат, чечевица, гранат.
96.	ОПК-9.2	Прочитайте и закончите предложение Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе, обеспечивающее физиологическую потребность организма, называется _____.	сбалансированностью питания.
97.	ОПК-9.2	Прочитайте и закончите предложение Показатель, отражающий количество энергии, высвобождаемой при полном окислении 1 г вещества, называется _____ ценностью.	энергетической

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
98.	ОПК-9.2	Прочитайте и закончите предложение Способность продукта повышать уровень глюкозы в крови за счёт скорости усвоения углеводов характеризуется _____ индексом.	гликемическим.
99.	ОПК-9.2	Прочитайте и закончите предложение Неперевариваемые растительные волокна, стимулирующие перистальтику кишечника, называются _____ (или пищевыми волокнами).	клетчаткой.
100.	ОПК-9.2	Прочитайте и закончите предложение Жирные кислоты, которые организм не синтезирует самостоятельно и должен получать из пищи (например, омега-3 и омега-6), называются _____ жирными кислотами.	незаменимыми (или полиненасыщенными).
101.	ОПК-9.3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой принцип лежит в основе организации питания детей раннего возраста? А) Максимальное разнообразие продуктов с рождения. Б) Постепенное введение новых продуктов с учётом возраста и переносимости. В) Исключение всех потенциальных аллергенов до 3 лет. Г) Питание по требованию без режима.	Б
102.	ОПК-9.3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ В каком возрасте рекомендуется начинать введение прикорма здоровому ребёнку на грудном вскармливании? А) 3–4 месяца. Б) 4–5 месяцев. В) 6 месяцев. Г) 8–9 месяцев.	В
103.	ОПК-9.3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой продукт обычно вводят первым в качестве прикорма? А) Манная каша. Б) Овощное пюре (кабачок, цветная капуста). В) Фруктовое пюре. Г) Мясное пюре.	Б
104.	ОПК-9.3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какова максимальная суточная порция фруктового пюре для ребёнка 7 месяцев? А) 30 г. Б) 50 г. В) 100 г. Г) 150 г.	В

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
105.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какое молоко не рекомендуется давать детям до 1 года? А) Грудное молоко. Б) Адаптированная молочная смесь. В) Цельное коровье молоко. Г) Козье молоко.</p>	В
106.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Сколько раз в день рекомендуется кормить ребёнка в возрасте 1–3 лет? А) 2 раза. Б) 3 раза. В) 4–5 раз (3 основных приёма + 1–2 перекуса). Г) По требованию без графика.</p>	В
107.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой объём одного кормления оптимален для ребёнка 9 месяцев? А) 80–100 мл. Б) 120–150 мл. В) 180–200 мл. Г) 250–300 мл.</p>	В
108.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что такое «педагогический прикорм»? А) Строгое соблюдение графика введения продуктов. Б) Знакомство ребёнка с консистенцией и вкусом взрослой пищи в малых количествах. В) Полное замещение грудного молока прикормом. Г) Кормление только через бутылочку.</p>	Б
109.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой микроэлемент критически важен для профилактики анемии у детей до 3 лет? А) Цинк. Б) Железо. В) Медь. Г) Селен.</p>	Б
110.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что не входит в список продуктов-аллергенов первого порядка? А) Коровье молоко. Б) Яйца. В) Брокколи. Г) Арахис.</p>	В

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
111.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой режим питания рекомендован для школьника 7–10 лет? А) 2 приёма пищи. Б) 3 приёма пищи. В) 4–5 приёмов (завтрак, обед, ужин + 1–2 перекуса). Г) «По желанию», без графика.</p>	В
112.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой продукт не подходит для перекуса ребёнку 5–7 лет? А) Яблоко. Б) Йогурт без добавок. В) Шоколадный батончик. Г) Морковные палочки.</p>	В
113.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какова суточная потребность в кальции для подростка 12–17 лет? А) 500 мг. Б) 800 мг. В) 1300 мг. Г) 2000 мг.</p>	В
114.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой витамин особенно важен для усвоения кальция у детей? А) Витамин С. Б) Витамин D. В) Витамин Е. Г) Витамин В₁₂.</p>	Б
115.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой напиток не следует давать ребёнку до 12 месяцев вместо воды? А) Детский травяной чай. Б) Компот из сухофруктов без сахара. В) Коровье молоко. Г) Кипячёная вода.</p>	В
116.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какое питание рекомендовано беременной женщине в I триместре? А) Резкое увеличение калорийности (+1000 ккал/сут). Б) Сбалансированный рацион без избытка калорий, акцент на фолиевой кислоте. В) Исключение мяса и рыбы. Г) Ограничение жидкости до 1 л/сут.</p>	Б

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
117.	ОПК-9.3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой микроэлемент особенно важен в I триместре беременности? А) Железо. Б) Фолиевая кислота (B9). В) Йод. Г) Цинк.	Б
118.	ОПК-9.3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какова рекомендуемая прибавка веса за беременность для женщины с нормальным ИМТ? А) 2–5 кг. Б) 5–8 кг. В) 11,5–16 кг. Г) Более 20 кг.	В
119.	ОПК-9.3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какое питание рекомендовано кормящей матери? А) Гипоаллергенная диета с исключением всех потенциальных аллергенов. Б) Разнообразный сбалансированный рацион, избегание продуктов, вызывающих колики у ребёнка. В) Резкое ограничение жидкости для уменьшения лактации. Г) Увеличение потребления кофеина для бодрости.	Б
120.	ОПК-9.3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой принцип важен при питании пожилых людей? А) Увеличение доли простых углеводов. Б) Снижение калорийности рациона с учётом снижения физической активности. В) Отказ от молочных продуктов. Г) Приём пищи 1–2 раза в день большими порциями.	Б
121.	ОПК-9.3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой нутриент особенно важен для профилактики остеопороза у пожилых? А) Железо. Б) Кальций + витамин D. В) Магний. Г) Калий.	Б
122.	ОПК-9.3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какое изменение пищеварения типично для пожилого возраста? А) Повышение кислотности желудка. Б) Снижение секреции желудочного сока и ферментов. В) Увеличение скорости перистальтики. Г) Усиление всасывания жиров.	Б

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
123.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой режим питания предпочтителен для пожилых? А) 1–2 плотных приёма пищи. Б) 4–5 небольших приёмов пищи. В) Питание только по желанию, без графика. Г) Преобладание жидкой пищи.</p>	Б
124.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какое питание рекомендовано при железодефицитной анемии? А) Исключение мяса и печени. Б) Увеличение потребления красного мяса, субпродуктов, бобовых, продуктов с витамином С. В) Увеличение молочных продуктов. Г) Отказ от овощей и фруктов.</p>	Б
125.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой принцип питания важен при ожирении? А) Полное исключение углеводов. Б) Дефицит калорий с сохранением баланса БЖУ и микронутриентов. В) Голодание 1–2 дня в неделю. Г) Употребление только жидких продуктов.</p>	Б
126.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой продукт рекомендуется ограничить при гиперхолестеринемии? А) Овощи и фрукты. Б) Цельнозерновые крупы. В) Животные жиры, субпродукты, яичные желтки. Г) Рыба и морепродукты.</p>	В
127.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какое питание рекомендовано при сахарном диабете 2 типа? А) Бесконтрольное употребление фруктов. Б) Контроль гликемической нагрузки, дробное питание, ограничение простых сахаров. В) Полный отказ от углеводов. Г) Увеличение потребления трансжиров.</p>	Б
128.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой принцип важен при питании после операции на ЖКТ? А) Ранний переход на обычный рацион. Б) Механическое и химическое щажение, постепенное расширение диеты. В) Голодание в течение 3–5 дней. Г) Увеличение клетчатки сразу после операции.</p>	Б

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
129.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какое питание рекомендовано при хронической почечной недостаточности? А) Высокий белок и калий. Б) Ограничение белка, фосфора, калия, контроль жидкости. В) Бессолевая диета без ограничений белка. Г) Увеличение молочных продуктов для кальция.</p>	Б
130.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой принцип важен при питании спортсмена в период интенсивных тренировок? А) Снижение углеводов для «сушки». Б) Достаточное количество белка, сложных углеводов, жидкости, электролитов. В) Преобладание жиров для энергии. Г) Редкие приёмы пищи (2 раза в день).</p>	Б
131.	ОПК-9.3	<p>Установите соответствие Соотнесите возрастную группу и ключевой принцип питания: А) Дети 6–12 мес. Б) Дети 1–3 года В) Школьники 7–12 лет Г) Пожилые люди (65+)</p> <p>1. Постепенное введение прикорма, контроль аллергенов. 2. Регулярные приёмы пищи (4–5 раз), достаточный белок и кальций. 3. Сбалансированный рацион с учётом учебной нагрузки, профилактика дефицита железа. 4. Снижение калорийности, обогащение витамином D и кальцием, лёгкая усвояемость.</p>	А–1, Б–2, В–3, Г–4.
132.	ОПК-9.3	<p>Установите соответствие Соотнесите физиологическое состояние и приоритетный нутриент: А) I триместр беременности Б) Лактация В) Интенсивные спортивные тренировки Г) Железодефицитная анемия</p> <p>1. Железо, витамин С. 2. Фолиевая кислота (В9). 3. Дополнительный белок, жидкость, электролиты. 4. Повышенная калорийность, белок, омега-3.</p>	А–2, Б–4, В–3, Г–1.

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
133.	ОПК-9.3	<p>Установите соответствие Соотнесите заболевание/состояние и ограничиваемый продукт: А) Гиперхолестеринемия Б) Сахарный диабет 2 типа В) Хроническая почечная недостаточность Г) Пищевая аллергия (пищевой белок)</p> <p>1.Продукты с высоким гликемическим индексом (сладости, белый хлеб). 2.Животные жиры, яичные желтки, субпродукты. 3.Белок животного происхождения (дозарованно). 4.Аллерген-продукт (коровье молоко, яйца, орехи и др.).</p>	А–2, Б–1, В–3, Г–4.
134.	ОПК-9.3	<p>Установите соответствие Соотнесите режим питания и целевую группу: А) 3 основных приёма + 2 перекуса Б) Дробное питание (5–6 раз малыми порциями) В) 4–5 приёмов с контролем объёма Г) Индивидуальный график с учётом активности</p> <p>1.Школьники и подростки. 2.Пациенты после операций на ЖКТ. 3.Люди с ожирением или метаболическим синдромом. 4.Спортсмены в период соревнований.</p>	А–1, Б–2, В–3, Г–4.
135.	ОПК-9.3	<p>Установите соответствие Соотнесите пищевой компонент и его роль в профилактике заболеваний: А) Омега-3 жирные кислоты Б) Клетчатка (пищевые волокна) В) Кальций + витамин D Г) Антиоксиданты (витамины С, Е, полифенолы)</p> <p>1.Профилактика остеопороза и переломов. 2.Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний. 3.Профилактика запоров и колоректального рака. 4.Защита клеток от окислительного стресса, поддержка иммунитета.</p>	А–2, Б–3, В–1, Г–4.
136.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте и установите правильную последовательность Установите последовательность введения прикорма у грудного ребёнка (с 6 мес.): А) Фруктовое пюре. Б) Овощное пюре (кабачок, цветная капуста). В) Каши (гречневая, рисовая). Г) Мясное пюре.</p>	Б → В → А → Г.

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
137.	ОПК-9.3	Прочитайте и установите правильную последовательность Расположите приёмы пищи по времени суток (стандартный режим для школьника): А) Полдник. Б) Завтрак. В) Обед. Г) Ужин.	Б → В → А → Г.
138.	ОПК-9.3	Прочитайте и установите правильную последовательность Установите последовательность рекомендаций при ожирении (по принципу «от простого к сложному»): А) Увеличение физической активности. Б) Контроль порций и калорийности. В) Диетическая коррекция (снижение жиров/сахаров). Г) Фармакотерапия (по назначению врача).	Б → В → А → Г.
139.	ОПК-9.3	Прочитайте и установите правильную последовательность Расположите этапы питания после операции на ЖКТ (от раннего к позднему): А) Жидкая диета (бульоны, кисели). Б) Механически и химически щадящая пища (пюре, каши). В) Постепенное введение клетчатки. Г) Возвращение к обычному рациону.	А → Б → В → Г.
140.	ОПК-9.3	Прочитайте и установите правильную последовательность Установите последовательность мер при железодефицитной анемии: А) Назначение препаратов железа (по рецепту врача). Б) Увеличение потребления гемового железа (мясо, печень). В) Контроль уровня ферритина и гемоглобина. Г) Сочетанный приём железа с витамином С для улучшения усвоения.	В → Б → Г → А.
141.	ОПК-9.3	Прочитайте условие задачи и дайте развернутый ответ на вопросы Беременная женщина (срок 20 недель) потребляет 2 200 ккал/сутки. Задание: • Укажите, нужно ли увеличивать калорийность на этом сроке (норма: +300–350 ккал во II триместре). • Предложите 2 блюда, добавляющих 150–200 ккал и обогащённых фолиевой кислотой и железом.	Да, нужно увеличить до 2 500–2 550 ккал. Блюда: салат из свёклы с грецкими орехами (≈180 ккал, содержит фолиевую кислоту и железо); овсяная каша с бананом и семенами льна (≈200 ккал, источник фолиевой кислоты и омега-3).

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
142.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте условие задачи и дайте развернутый ответ на вопросы Ребёнок 1,5 года весит 11 кг. Задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Рассчитайте суточную потребность в белке (норма: 1,2–1,5 г/кг массы тела). •Приведите 3 примера блюд, покрывающих 50 % потребности в белке, с учётом возрастных ограничений. 	<p>Белок: $11 \times 1,2 = 13,2$ г; $11 \times 1,5 = 16,5$ г (диапазон 13,2–16,5 г).</p> <p>Блюда:</p> <p>Творог 50 г (≈ 7 г белка);</p> <p>Рыбное суфле из трески 80 г (≈ 6 г белка);</p> <p>Омлет из 1 яйца с молоком 100 мл (≈ 7 г белка).</p>
143.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте условие задачи и дайте развернутый ответ на вопросы Пожилой человек (72 года) с ИМТ 26 кг/м², малоподвижный. Суточная потребность в энергии — 1 800 ккал. Задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Укажите, нужно ли снижать калорийность по сравнению с нормой для активного взрослого (2 200–2 500 ккал). •Перечислите 3 принципа составления рациона для профилактики остеопороза. 	<p>Да, снижение обосновано из-за низкой физической активности.</p> <p>Принципы:</p> <p>Достаточное потребление кальция (молочные продукты, листовая зелень).</p> <p>Обеспечение витамина D (рыба, яичный желток, добавки по назначению врача).</p> <p>Умеренный белок (1–1,2 г/кг) для поддержки мышечной массы и усвоения кальция.</p>


№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
144.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте условие задачи и дайте развернутый ответ на вопросы</p> <p>Спортсмен (марафонец) готовится к соревнованию. Текущий рацион: 3 500 ккал, БЖУ — 15 %: 25 %: 60 %.</p> <p>Задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Оцените соотношение БЖУ (норма для выносливости: белки 12–15 %, жиры 20–25 %, углеводы 60–65 %). •Предложите 2 перекуса до и после тренировки, богатых углеводами и электролитами. 	<p>Соотношение БЖУ в пределах нормы:</p> <p>белки: 15 % (граница нормы);</p> <p>жиры: 25 % (верхняя граница нормы);</p> <p>углеводы: 60 % (в рамках рекомендованного диапазона).</p> <p>Примеры перекусов:</p> <p>До тренировки (за 30–60 мин): банан (120 г, ~100 ккал) + 200 мл натурального апельсинового сока (~90 ккал). Итого: ~190 ккал, 45 г углеводов, источник калия и витамина С.</p> <p>После тренировки (в течение 30 мин): энергетический батончик на основе овса и сухофруктов (60 г, ~220 ккал, 35 г углеводов) + 250 мл изотонического напитка (~50 ккал, 12 г углеводов, электролиты).</p> <p>Итого: ~270 ккал, 47 г углеводов, восполнение натрия и калия.</p>

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
145.	ОПК-9.3	<p>Прочитайте условие задачи и дайте развернутый ответ на вопросы</p> <p>Пожилая женщина 78 лет, живёт самостоятельно, малоподвижна. Жалуется на частые запоры и слабость. Рацион: белый хлеб, каши на воде, варёные овощи, чай. Анализы: гемоглобин 110 г/л (норма 120–150 г/л), альбумин 32 г/л (норма 35–50 г/л).</p> <p>Задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Выделите 2 ключевые проблемы в питании, объясняющие симптомы. •Составьте список из 5 продуктов, которые помогут скорректировать дефицит белка и улучшить перистальтику. Укажите, как их лучше включать в рацион (форма приготовления, частота). •Дайте 2 рекомендации по режиму питья для профилактики запоров. 	<p>Проблемы:</p> <p>Дефицит белка (низкий альбумин, ограниченный выбор белковых продуктов).</p> <p>Недостаток клетчатки (рацион беден цельнозерновыми, свежими овощами/фруктами).</p> <p>Продукты для коррекции:</p> <p>Творог (100 г/день, мягкий, можно с фруктами) — легко усваиваемый белок.</p> <p>Чечевица (50 г сухой, 2 раза в неделю в супах/пюре) — клетчатка + белок.</p> <p>Свёкла отварная (100 г/день, в салатах) — мягкая клетчатка, профилактика запоров.</p> <p>Киви (1 шт./день, очищенное) — источник пектина и витамина С, стимулирует перистальтику.</p> <p>Отруби овсяные (1–2 ст. л./день, замоченные в кефире) — растворимая клетчатка.</p> <p>Рекомендации по питью:</p> <p>Выпивать 1,5–2 л жидкости в день (включая воду, травяные чаи, супы).</p> <p>Стакан тёплой воды натощак (за 20 мин до завтрака) для стимуляции кишечника.</p>

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
146.	ОПК-9.3	Прочитайте и закончите предложение Постепенное введение новых продуктов в рацион ребёнка с 4–6 месяцев называется _____.	введением прикорма.
147.	ОПК-9.3	Прочитайте и закончите предложение Состояние, при котором потребление энергии превышает её расход, приводящее к накоплению жировой массы, называется _____.	ожирением.
148.	ОПК-9.3	Прочитайте и закончите предложение Диета с ограничением животных жиров, холестерина и увеличением клетчатки, рекомендуемая при сердечно-сосудистых заболеваниях, называется _____ диетой.	гиполипидемической (или антиатеросклеротической).
149.	ОПК-9.3	Прочитайте и закончите предложение Режим питания, предусматривающий 5–6 приёмов пищи небольшими порциями, часто применяемый после операций на ЖКТ, называется _____ питанием.	дробным.
150.	ОПК-9.3	Прочитайте и закончите предложение Состояние, вызванное дефицитом железа, витамина В ₁₂ или фолиевой кислоты, проявляющееся снижением уровня гемоглобина, называется _____.	анемией (или железодефицитной анемией, если уточняем тип).

Разработан:

ассистентом кафедры пропедевтики детских болезней с
курсом дополнительного профессионального образования

 Г.Я. Савина

Методические рекомендации

Задания для оценочных средств должны быть пяти типов

Типы заданий и примерный сценарий выполнения

№ п/п	Тип заданий	Сценарий выполнения	Примерное время выполнения минут
1	Задание закрытого типа на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: –список 1 — вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; –список 2 — утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)	1-3
2	Задание закрытого типа на установление последовательности	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135)	3-5
3	Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких верных вариантов ответа из четырех предложенных	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один ответ, наиболее верный. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа.	1-3

№ п/п	Тип заданий	Сценарий выполнения	Примерное время выполнения минут
4	Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи записать решение и ответ 	3-5
5	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи записать решение и ответ 	5-10

Инструкции по выполнению заданий разного типа

Тип задания	Инструкция
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие
Прочитайте текст и установите последовательность	Прочитайте текст и установите последовательность
Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких верных вариантов ответа из четырех предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ (или ответы)
Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание	Прочитайте текст и продолжите предложение
Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Типичные ошибки при составлении оценочных средств

1. Использование «предсказуемого» варианта правильного ответа и (или) недостаточное количество дескрипторов, вследствие чего задание является упрощенным.
2. Несогласованность содержания тестового задания с индикатором проверяемой компетенции.
3. Использование заданий только репродуктивного характера.
4. Использование заданий одного типа и уровня сложности.
5. Наличие ошибочных ответов в ключах правильных ответов (эталонах ответов).
6. Многословные или некорректные формулировки, используемые в тестовых заданиях.
7. Грамматические, орфографические, пунктуационные ошибки в тестовых заданиях.
8. Фактические ошибки в тестовых заданиях: неверное указание числовых значений, дат, искажения фактов.
9. Логические ошибки, в том числе приводящие к неоднозначной трактовке тестового задания.
10. Отсутствие инструкции для выполнения тестового задания («установите последовательность...», «установите соответствие...», «выберите верный вариант ответа...» и т.п.).
11. Нарушение принципа однородности подбора дистракторов.
12. Многословные формулировки тестовых заданий и вариантов ответов, требующие слишком много времени на прочтение. Повторяющиеся формулировки.
13. Отрицательно сформулированные тестовые задания, сложно поддающиеся логическому анализу (формулировки типа: «какие из предложенных... не являются...»).
14. Использование дистракторов с формулировкой варианта «все ответы верные» или «нет верных ответов».
15. Нарушение единообразия обозначения дистракторов (только цифровое или только буквенное обозначение для всех тестовых заданий диагностической работы).
16. Ошибки в ключах к тестовым заданиям.