

Приложение 6.21 к ОПОП 43.02.15 Поварское и кондитерское дело



Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ им. О.В.ТЕРЁШКИНА»

РАССМОТРЕНО НА МК:

Протокол № 01 от 01.09.2025 г.
Председатель МК Макух /Е.В. Макух /



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО
«Полипрофильный техникум
им. О.В. Терёшкина»
Ж.А.Бушель
Приказ № 102/ОД 23.10.2025 г

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УМР:
И.Ю. Белова /И.Ю. Белова/
"20" 2025 г.

**КОМПЛЕКТ КОТРОЛЬНО- ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ВЧ.05 КУЛИНАРИЯ И ЗДОРОВЬЕ

основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

43.02.15 ПОВАРСКОЕ И КОНДИТЕРСКОЕ ДЕЛО

очное отделение

г. Лесной
2025 г.

Контрольно-оценочные средства разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утверждённая приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г. (ред. от 17.12.2020г) № 1565 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело» (зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 № 44828).

ОРГАНИЗАЦИЯ-РАЗРАБОТЧИК: ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им. О.В. Терешкина»

РАЗРАБОТЧИК: Макух Елена Викторовна, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....4
2. Описание правил оформления результатов оценивания.....15
3. Комплект оценочных средств17

I. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Данные оценочные средства предназначены для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «ВЧ 05. Кулинария и здоровье» по ОП СПО ППССЗ 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Промежуточная аттестация проводится на 4 курсе в 7 семестре. В виде зачета.

Для выполнения зачета по учебной дисциплине «ВЧ 05. Кулинария и здоровье», отводится 4 академических часа.

Проводится в виде тестирования.

Материально-техническое обеспечение для выполнения заданий дополнительного оборудования не требуется. При выполнении работы не разрешается пользоваться учебниками, рабочими тетрадями и другими справочными материалами. Ответ обучающегося оценивается в соответствии с представленными ниже критериями.

При проведении промежуточной аттестации оцениваются освоенные предметные результаты по дисциплине «ВЧ 05. Кулинария и здоровье» сформированность общих и профессиональных компетенций (знания, умения):

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1-1.4 ПК 2.1-2.8 ПК 3.1-3.7 ПК 4.1-4.6 ПК 5.1-5.6 ПК 6.1-6.4 ОК 01-09	Органолептически оценивать качество продуктов и полуфабрикатов; Принимать организационные решения по процессам приготовления блюд здорового питания; Выбирать и безопасно пользоваться производственным инвентарем и технологическим оборудованием; Определять режимы тепловой обработки продуктов, реализация и хранение готовой	Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения; Ассортимент блюд: Сбалансированного, отдельного, диетического, детского питания. Блюд русской и зарубежной кухни, вегетарианства, их характеристика и основные принципы приготовления с учетом особенностей технологического процесса; Характеристики основных продуктов и дополнительных ингредиентов для

	<p>продукции; Оценивать качество и безопасность готовой продукции различными методами; Применять коммуникативные умения; выбирать различные способы и приемы приготовления полуфабрикатов.</p>	<p>приготовления блюд различных видов питания; Требования к качеству и правила выбора продуктов; Основные критерии оценки качества продуктов, полуфабрикатов и готовых блюд; Характеристику диет, назначение лечебного и лечебно-профилактического питания. Методики составления рационов питания; Температурный режим, методы и правила приготовления блюд, различных видов питания. Варианты сочетания основных продуктов с дополнительными ингредиентами для создания различных видов блюд; Виды технологического оборудования и производственного инвентаря и его безопасность использования при приготовлении блюд; Технологию приготовления различных видов блюд, сбалансированного, раздельного, детского, диетического питания, а также блюд русской и зарубежной кухни; Органолептические способы определения степени готовности и качества блюд; Технику и варианты оформления блюд; Требования к безопасности хранения блюд и полуфабрикатов.</p>
--	--	---

II Описание правил оформления результатов оценивания

Промежуточная аттестация проводится в виде тестирования. Тест имеет 4 варианта, каждый содержит 15 вопросов в которых нужно выбрать правильный вариант ответа.

Критерии оценки выполнения заданий в тестовой форме:

- "5" (отлично) - 90-100% правильных ответов;
- "4" (хорошо) - 80-89% правильных ответов;
- "3" (удовлетворительно) - 70-79% правильных ответов;
- "2" (неудовлетворительно) - 69% и менее правильных ответов.

III Комплект оценочных средств ВЧ.05 КУЛИНАРИЯ И ЗДОРОВЬЕ 1 вариант

Ф.И.О. _____

Группа № _____ курс _____

1. **Что такое сбалансированное питание?**

- А) Употребление только полезных продуктов.
- Б) Рацион, содержащий все необходимые питательные вещества в правильных пропорциях.
- В) Диета с ограничением углеводов.

2. **Какой макроэлемент является основным строительным материалом для клеток организма?**

- А) Углеводы.
- Б) Жиры.
- В) Белки.

3. **Какой витамин синтезируется в коже под воздействием солнечного света?**

- А) Витамин С.
- Б) Витамин D.
- В) Витамин А.

4. **Что такое гликемический индекс (ГИ)?**

- А) Показатель содержания жира в продукте.
- Б) Показатель скорости повышения уровня глюкозы в крови после употребления продукта.
- В) Показатель содержания воды в продукте.

5. **Какие продукты являются основными источниками омега-3 жирных кислот?**

- А) Красное мясо.
- Б) Молочные продукты.
- В) Жирная рыба.

6. **Какое заболевание может развиваться при недостатке йода в организме?**

- А) Анемия.
- Б) Ожирение.
- В) Зоб.

7. **Что такое трансжиры?**

- А) Полезные жиры, содержащиеся в авокадо.
- Б) Ненасыщенные жиры, подвергнутые процессу гидрогенизации.
- В) Насыщенные жиры, содержащиеся в сливочном масле.

8. **Какие продукты следует ограничить в рационе при повышенном уровне холестерина?**

- А) Овощи и фрукты.
- Б) Жирные сорта мяса и субпродукты.
- В) Цельнозерновые продукты.

9. **Что рекомендуется употреблять для поддержания здоровья кишечной микрофлоры?**

- А) Пробиотики и пребиотики.
- Б) Антибиотики.
- В) Острую пищу.

10. **Что такое пищевая аллергия?**

- А) Непереносимость определенного продукта.
- Б) Иммунная реакция организма на определенные продукты.
- В) Отравление некачественной пищей.

11. **Какой способ приготовления пищи позволяет сохранить больше всего питательных веществ?**

- А) Жарка во фритюре.
- Б) Варка.
- В) Приготовление на пару.

12. **Что такое антиоксиданты?**

- А) Вещества, увеличивающие риск развития рака.
- Б) Вещества, защищающие клетки организма от повреждения свободными радикалами.
- В) Пищевые добавки, улучшающие вкус продуктов.

13. **Какие продукты богаты железом?**

- А) Цитрусовые.
- Б) Красное мясо и бобовые.
- В) Молочные продукты.

14. Что такое пищевая непереносимость?

- А) Аллергическая реакция на продукт.
- Б) Невозможность переварить определенный продукт из-за отсутствия ферментов.
- В) Сильное желание съесть определенный продукт.

15. Какую роль играет вода в организме?

- А) Транспортирует питательные вещества и регулирует температуру тела.
- Б) Обеспечивает энергией.
- В) Укрепляет кости.

Вариант 2

Ф.И.О. _____

Группа № _____ **курс** _____

1. Какой жирорастворимый витамин важен для зрения и иммунитета?

- А) Витамин С
- Б) Витамин Е
- В) Витамин А

2. Что такое клетчатка и какую роль она играет в питании?

- А) Вид белка, необходимый для роста мышц.
- Б) Вид жира, необходимый для энергии.
- В) Неперевариваемые пищевые волокна, способствующие нормализации пищеварения.

3. Какие продукты являются хорошим источником кальция?

- А) Цитрусовые
- Б) Морковь
- В) Молочные продукты

4. Что такое метаболизм?

- А) Процесс приготовления пищи.
- Б) Совокупность химических реакций в организме, направленных на поддержание жизни.
- В) Процесс пищеварения.

5. Какие виды обработки продуктов считаются наиболее щадящими для сохранения витаминов?

- А) Жарка

- Б) Варка при высокой температуре
- В) Приготовление на пару

6. Какой минерал необходим для нормальной работы щитовидной железы?

- А) Железо
- Б) Кальций
- В) Йод

7. Какие продукты следует ограничить при сахарном диабете?

- А) Овощи
- Б) Фрукты с низким гликемическим индексом
- В) Продукты с высоким содержанием сахара

8. Что такое пищевые добавки?

- А) Вещества, добавляемые в продукты питания для улучшения их свойств.
- Б) Натуральные ингредиенты, используемые при приготовлении пищи.
- В) Витаминно-минеральные комплексы.

9. Какие принципы составляют основу здорового питания?

- А) Ограничение в потреблении всех видов жиров.
- Б) Разнообразие, умеренность, сбалансированность.
- В) Полный отказ от углеводов.

10. Что такое гидрогенизированные жиры и в чем их опасность?

- А) Жиры, полезные для сердца.
- Б) Жиры, полученные путем добавления водорода, что делает их вредными для здоровья.
- В) Жиры, богатые Омега-3.

11. Какой витамин помогает усваивать кальций?

- А) Витамин С
- Б) Витамин D
- В) Витамин К

12. Какие продукты способствуют снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний?

- А) Красное мясо
- Б) Рыба, орехи, растительные масла
- В) Сливочное масло

13. Что такое "пищевая пирамида"?

- А) Графическое представление рекомендуемого соотношения различных групп продуктов в рационе.
- Б) Список самых калорийных продуктов.

В) Схема приготовления сложного блюда.

14. Какие продукты содержат большое количество антиоксидантов?

- А) Рафинированные продукты
- Б) Ярко окрашенные фрукты и овощи
- В) Жирное мясо

15. Что такое "нутриенты"?

- А) Химические вещества, добавляемые в продукты для улучшения вкуса.
- Б) Вещества, необходимые организму для роста, развития и поддержания жизни.
- В) Технологии приготовления пищи.

Вариант 3

Ф.И.О. _____

Группа № _____ **курс** _____

Выделите номер правильного ответа:

1. Какой вид углеводов следует предпочитать в рационе для поддержания стабильного уровня энергии?

- А) Простые углеводы (сахар, сладости).
- Б) Сложные углеводы (цельнозерновые продукты, овощи).
- В) Углеводы, прошедшие глубокую обработку (белый хлеб).

2. Что такое пробиотики?

- А) Вещества, которые уничтожают полезные бактерии в кишечнике.
- Б) Живые микроорганизмы, приносящие пользу здоровью при употреблении в достаточном количестве.
- В) Пищевые добавки, улучшающие вкус продуктов.

3. Какую роль играют жиры в организме?

- А) Являются основным источником строительного материала для мышц.
- Б) Необходимы для усвоения ряда витаминов и гормонов, а также являются источником энергии.
- В) Способствуют выведению жидкости из организма.

4. Что такое пищевая пирамида и для чего она используется?

- А) Список самых калорийных продуктов.
- Б) Графическое представление рекомендуемого соотношения различных групп продуктов в рационе.
- В) Рекомендации по приготовлению пищи.

5. Какие продукты являются хорошим источником белка для вегетарианцев?

- А) Фрукты и ягоды.
- Б) Бобовые, тофу, киноа.
- В) Молочные продукты.

6. Какой витамин необходим для поддержания здоровья костей и зубов?

- А) Витамин С
- Б) Витамин D
- В) Витамин B12

7. Какие продукты следует ограничить для профилактики артериальной гипертензии (повышенного давления)?

- А) Свежие овощи и фрукты.
- Б) Продукты с высоким содержанием соли.
- В) Цельнозерновые продукты.

8. Что такое метаболизм и какие факторы на него влияют?

- А) Способность ощущать вкус пищи.
- Б) Совокупность химических реакций в организме; влияют возраст, пол, уровень активности.
- В) Процесс переваривания пищи.

9. Какие способы приготовления пищи позволяют сохранить больше питательных веществ в овощах?

- А) Жарка на большом количестве масла.
- Б) Варка в большом количестве воды.
- В) Приготовление на пару или запекание.

10. Что такое антиоксиданты и для чего они важны?

- А) Вещества, разрушающие витамины в продуктах.
- Б) Вещества, защищающие клетки от повреждения свободными радикалами.
- В) Консерванты, продлевающие срок годности продуктов.

11. Какой минерал необходим для нормальной работы нервной системы и мышц?

- А) Кальций
- Б) Магний
- В) Железо

12. Какие продукты являются хорошим источником омега-3 жирных кислот?

- А) Красное мясо
- Б) Растительные масла (оливковое, подсолнечное)
- В) Жирная рыба (лосось, сельдь)

13. Что такое пищевая непереносимость и как она проявляется?

- А) Аллергическая реакция на продукт.
- Б) Сложность в переваривании продукта из-за отсутствия необходимых ферментов; проявляется вздутием, дискомфортом.
- В) Сильное желание съесть определенный продукт.

14. Что такое гликемический индекс и как он влияет на выбор продуктов?

- А) Показатель содержания воды в продукте.
- Б) Показатель скорости повышения уровня сахара в крови после употребления продукта; рекомендуется выбирать продукты с низким ГИ.
- В) Показатель содержания жира в продукте.

15. Какую роль играет вода в поддержании здоровья?

- А) Повышает уровень сахара в крови.
- Б) Участвует в транспортировке питательных веществ, терморегуляции, выведении отходов и поддержании водного баланса.
- В) Не влияет на здоровье.

Вариант 4

Ф.И.О. _____

Группа № _____ **курс** _____

Выделите номер правильного ответа:

1. Какой микроэлемент необходим для формирования гемоглобина и предотвращения анемии?

- А) Кальций
- Б) Железо
- В) Йод

2. Что такое «суперфуды»?

- А) Генетически модифицированные продукты.
- Б) Продукты с высокой питательной ценностью и потенциальной пользой для здоровья.
- В) Продукты, содержащие синтетические добавки.

3. Какие продукты способствуют укреплению иммунной системы?

- А) Рафинированные продукты.
- Б) Цитрусовые, чеснок, имбирь.
- В) Жирные и жареные продукты.

4. Что такое «пребиотические» продукты?

- А) Продукты, содержащие живые бактерии.
- Б) Продукты, содержащие вещества, способствующие росту полезных бактерий в кишечнике.
- В) Продукты, содержащие антибиотики.

5. Какая диета рекомендуется людям с целиакией (непереносимостью глютена)?

- А) Диета с высоким содержанием белка
- Б) Безглютеновая диета.
- В) Диета с высоким содержанием клетчатки.

6. Какой витамин необходим для нормального свертывания крови?

- А) Витамин С
- Б) Витамин К
- В) Витамин D

7. Какие продукты следует употреблять для поддержания здоровья кожи?

- А) Сладкие газированные напитки.
- Б) Продукты, богатые антиоксидантами и витамином Е (орехи, растительные масла, овощи).
- В) Фаст-фуд.

8. Что такое «интуитивное питание»?

- А) Следование строгим диетам.
- Б) Отказ от любых ограничений в питании и прислушивание к потребностям тела.
- В) Питание по расписанию.

9. Какие способы приготовления пищи наиболее благоприятны для сохранения полезных жиров в рыбе?

- А) Жарка во фритюре
- Б) Запекание или приготовление на пару.
- В) Тушение с добавлением большого количества масла.

10. Что такое «трансжиры» и почему они вредны для здоровья?

- А) Натуральные жиры, содержащиеся в рыбе.
- Б) Жиры, образующиеся при гидрогенизации растительных масел и повышающие риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- В) Жиры, содержащиеся в молочных продуктах.

11. Какой минерал важен для поддержания нормального кровяного давления?

- А) Натрий
- Б) Калий
- В) Кальций

12. Какие продукты следует употреблять для поддержания здоровья глаз?

- А) Продукты, богатые бета-каротином и лутеином (морковь, шпинат, тыква).
- Б) Продукты, богатые крахмалом (картофель, рис).
- В) Продукты, богатые сахаром (сладости).

13. Что такое «пищевая осознанность»?

- А) Автоматическое употребление пищи без разбора.
- Б) Внимательное отношение к процессу еды, осознание вкуса, текстуры и запаха пищи, а также сигналов голода и насыщения.
- В) Переедание.

14. Какие продукты являются хорошим источником растворимой клетчатки?

- А) Яблоки, овсянка, бобы.
- Б) Мясо и рыба.
- В) Жареные продукты.

15. Какую роль играет физическая активность в поддержании здоровья?

- А) Способствует укреплению костей, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, помогает контролировать вес и улучшает настроение.
- Б) Не оказывает никакого влияния на здоровье.
- В) Приводит к переутомлению и травмам.

Эталон ответов:

№ вопроса	1 вариант	2 вариант	3 вариант	4 вариант
1	Б	В	Б	Б
2	В	В	Б	В
3	Б	В	Б	Б
4	Б	Б	Б	Б
5	В	В	Б	Б
6	В	В	Б	Б
7	Б	В	Б	Б
8	Б	А	Б	Б
9	А	Б	В	Б
10	Б	Б	Б	Б
11	В	Б	Б	В
12	Б	Б	В	А
13	Б	А	Б	Б
14	Б	Б	Б	А
15	А	Б	Б	А