Варіанти підсумкового інтегрованого завдання з дисципліни «НУТРИЦІОЛОГІЯ», структурованого за рівнями складності

Варіант 1

◆ **Початковий рівень**

Тестове запитання:

Яка основна функція білків у харчуванні людини?

Відкрите запитання: Назвіть три основні макронутрієнти.

◆ **Середній рівень**

Тестове запитання:

Який вітамін відповідає за згортання крові?

1. Вітамін A
2. Вітамін D
3. Вітамін K
4. Вітамін C

Відкрите запитання: Поясніть різницю між простими та складними вуглеводами.

◆ **Достатній рівень**

Кейс: Пацієнт скаржиться на втому та слабкість. Лабораторні аналізи показали низький рівень заліза.

1. Визначте можливі наслідки для організму.
2. Запропонуйте продукти, багаті на залізо.
3. Складіть рекомендації щодо харчування для профілактики анемії.

Відкрите запитання: Чому важливо дотримуватися балансу між споживанням білків, жирів і вуглеводів?

◆ **Високий рівень**

Кейс: У школі планують розробити програму здорового харчування для дітей.

1. Проаналізуйте основні потреби дитячого організму.
2. Запропонуйте приклад меню на один день.
3. Оцініть, як таке харчування вплине на фізичний та розумовий розвиток дітей.

Творче завдання: Підготуйте есе «Роль нутриціології у профілактиці хронічних захворювань» з прикладами сучасних досліджень.

Варіант 2

◆ **Початковий рівень**

Тестове запитання:

Який нутрієнт є основним джерелом енергії для організму?

Відкрите запитання: Назвіть три основні мікронутрієнти, необхідні для нормального функціонування організму.

◆ **Середній рівень**)

Тестове запитання:

Який вітамін синтезується в організмі під дією сонячного світла?

1. Вітамін A
2. Вітамін D
3. Вітамін E
4. Вітамін C

Відкрите запитання: Поясніть роль клітковини у харчуванні людини.

◆ **Достатній рівень**

Кейс: У пацієнта виявлено дефіцит кальцію.

1. Визначте можливі наслідки для організму.
2. Запропонуйте продукти, багаті кальцієм.
3. Складіть рекомендації щодо харчування для профілактики остеопорозу.

Відкрите запитання: Чому важливо контролювати споживання насичених жирів?

◆ **Високий рівень**

Кейс: У компанії планують розробити програму корпоративного харчування для працівників офісу.

1. Проаналізуйте основні потреби організму при сидячій роботі.
2. Запропонуйте приклад меню на один день.
3. Оцініть, як таке харчування вплине на продуктивність та здоров'я працівників.

Творче завдання: Підготуйте есе «Сучасні тенденції нутриціології: персоналізоване харчування та його роль у профілактиці захворювань».

📌 **Висновок**

- **Початковий рівень** перевіряє базові знання про макро- та мікронутрієнти.
- **Середній рівень** формує аналітичні навички та розуміння ролі окремих компонентів харчування.
- **Достатній рівень** орієнтований на практичне застосування знань у складанні раціонів.
- **Високий рівень**

Варіанти підсумкового завдання з дисципліни «НУТРИЦІОЛОГІЯ», структурованого за рівнями складності, підготувала викладач Прейма Б.М.

Обговорено і схвалено на засіданні циклової комісії викладачів предметів професійно-теоретичної підготовки та майстрів виробничого навчання технологічного профілю
Протокол № 01 від 26.08.2025

Голова циклової комісії Ольга СУХАРИНА