



ПРОФИЛИРАНА ГИМНАЗИЯ „НАЙДЕН ГЕРОВ“

3600 Лом, ул. „Дунавска“ № 67; тел. и факс: 0971 / 79 866; e-mail: naiden_gerov@abv.bg



Утвърдил: _____
Директор – Румяна Здравкова

КОНСПЕКТ

**За писмен изпит за определяне на годишна оценка
по БИОЛОГИЯ И ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ**

ИЗБИРАЕМ МОДУЛ „ПРИЛОЖНА БИОЛОГИЯ“

XI клас – самостоятелна форма на обучение

Изготвил: _____ *Румяна Цветева*

(Румяна Цветева – старши учител по БЗО)

I. Хранене и храна

1. Хранене. Храна и хранителни продукти
2. Хранителни вещества – белтъци, мазнини, въглехидрати
3. Витамини
4. Обработка на храната

II. Хранознание

1. Съдържание на различните хранителни вещества в храната. Таблици за химическия състав на хранителните продукт
2. Основни групи храни (*класификация, представители, химичен състав, значение за храненето, здравни аспекти*): зърнени храни и хранителни продукти на зърнена основа, зеленчуци и плодове, бобови храни и ядки.
3. Основни групи храни: мляко и млечни продукти, месо, риба, яйца, Хранителни мазнини.
4. Напитки - безалкохолни и алкохолни, води, хранителни подправки.
5. Функционални храни и хранителни добавки
6. Генетично модифицирани храни (ГМО). Биохрани.
7. Опасни съставки в храните:
 - 7.1. Замърсители и други добавки (овкусители, оцветители, ароматизатори, консерванти), трансмазнини, хормони.
 - 7.2. Вирусни инфекции и паразитни заболявания, предавани чрез храните.
 - 7.3. Микроскопични гъбички и дрожди в хранителните продукти

III. Хранителен режим

1. Физиологични норми за хранене на населението в България. Принципи на нормиране
2. Хранителен режим. Възрастови особености. Вегетарианство и веганство
3. Вредни храни (храни-убийци).
4. Полезни храни (супер-храни)
5. Правила за здравословно хранене
6. Изработване на седмично и месечно балансирано меню

IV. Метаболизъм. Метаболитни нарушения

1. Метаболизъм – биохимично разграждане на въглехидрати и белтъци

2. Метаболизъм – биохимично разграждане на мазнините
3. Клетъчен метаболизъм. L-карнитин, холестерол.
4. Метаболитен синдром.

V. Диететика. Хранителни разстройства

1. Диетично хранене. Основни принципи на диетиката.
2. Диети с лечебна цел - хранене при сърдечно-съдови, стомашно-чревни и бъбречни заболявания
3. Диети с лечебна цел - хранене при затлъстяване, диабет, чернодробни и жлъчни заболявания
4. Диети с лечебна цел – хранене при подагра, остеопороза и кожни заболявания (псориазис)
5. Алтернативни диети (редуцирано, разделно и вегетарианско) – принципи, критичен анализ, критерии за приложение.
6. Диети за отслабване – нисковъглеводна, високобелтъчна, разделно хранене
7. Гладуване. Белтъчно-енергиен недоимък
8. Разстройства на храненето – анорексия, булимия, орторексия и др.
9. Железен дефицит. Желязо-дефицитна анемия. Йод-дефицитни нарушения

VI. Животът е „вкусен”

1. Характерни особености и традиции на:
 - 1.1 Българската кухня
 - 1.2 Европейската кухня – френска, италианска, испанска
 - 1.3 Азиатската кухня
2. Гурме. „Екстремисти” в кухнята.

УКАЗАНИЯ:

Изпитът по Биология и здравно образование е писмен. Провежда се върху учебния материал по биология и здравно образование за 11 клас, изучаван в Избираемия Модул „Приложна биология“.

В изпита са включени въпроси – част от уроци от посочения конспект.

Оценката на писмената работа е средно аритметична от оценката на развитите въпроси. Крайната оценка от изпита се формира като средноаритметична от оценките на членовете на училищната комисия по оценяването с точност до единица.