

Министерство науки, высшего образования и инноваций Кыргызской Республики  
Ошский государственный университет

Международный медицинский факультет

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий кафедрой  
«Клинические дисциплины I»



к. м. н., доцент Эсенгелди к. А.

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

по дисциплине «Психологические аспекты формирования пищевых привычек»  
на 2025–2026 учебный год

Образовательная программа: Магистратура


Код и наименование направления подготовки: «Нутрициология»

Цикл дисциплины: Базовые дисциплины (БД)


Курс / семестр: 1/1

Общее количество кредитов/Количество модулей 4/2

Руководитель образовательной программы:

Оморова Айжан 

Эксперт-тестолог:

доцент Маматова С. М. 

Составитель:

доцент Салиева Р. Ш. 

Ош. 2025

## «Психологические аспекты формирования пищевых привычек»

### Формы и виды контроля

Вид контроля	Форма оценивания
Текущий контроль	тесты, анализ кейсов, эссе
Рубежный контроль	ситуационные задачи, презентации
Итоговый контроль	комплексный кейс + устный/письменный экзамен

### Тестовые задания

**Форма:** множественный выбор (1 правильный ответ)

**1. Психология питания в первую очередь изучает:**

- A. Биохимию пищеварения
- B. Влияние пищи на метаболизм
- C. Психологические факторы пищевого поведения**
- D. Генетические аспекты питания

**2. Когнитивные процессы в питании включают:**

- A. Переваривание пищи
- B. Формирование пищевых убеждений и установок**
- C. Гормональную регуляцию
- D. Всасывание нутриентов

**3. Эмоциональное питание чаще всего связано с:**

- A. Истинным физиологическим голодом
- B. Социальными нормами
- C. Негативными эмоциями и стрессом**
- D. Недостатком белка

**4. Основной нейромедиатор системы вознаграждения:**

- A. Серотонин
- B. Дофамин**
- C. Кортизол
- D. Окситоцин

**5. Формирование пищевых привычек в детстве в наибольшей степени зависит от:**

- A. Генетики
- B. Родительских стилей вскармливания**
- C. Уровня дохода
- D. Школьного питания

**6. Пищевая зависимость характеризуется:**

- A. Контролируемым потреблением пищи
- B. Компulsiveм перееданием и потерей контроля**
- C. Аллергией на продукты
- D. Дефицитом витаминов

**7. Food craving — это:**

- A. Физиологическая потребность в пище
- B. Осознанный выбор еды
- C. Интенсивное желание употребить определённый продукт**
- D. Рациональное питание

**8. Когнитивные искажения в питании — это:**

- A. Ошибки пищеварения
- B. Искажённые представления о пище и теле**
- C. Нарушения метаболизма
- D. Генетические дефекты

**9. Какой фактор усиливает эмоциональное переедание?**

- A. Регулярный сон
- B. Хронический стресс**
- C. Физическая активность
- D. Осознанное питание

**10. Образ тела — это:**

- A. Фактические параметры тела
- B. Субъективное восприятие собственного тела**
- C. Индекс массы тела
- D. Процент жировой массы

**11. Нарушения пищевого поведения включают:**

- A. Рациональное питание
- B. Анорексию, булимию, compulsивное переедание**
- C. Пищевую аллергию
- D. Непереносимость лактозы

**12. Социальные факторы питания включают:**

- A. Ферментативную активность
- B. Семейные и культурные традиции питания**
- C. Скорость метаболизма
- D. Генетические мутации

**13. Медиа влияют на пищевое поведение через:**

- A. Изменение ферментных систем
- B. Формирование пищевых предпочтений и норм**
- C. Повышение физической активности
- D. Усвоение нутриентов

**14. Основная цель психологических интервенций при ожирении:**

- A. Быстрое снижение массы тела
- B. Формирование устойчивых здоровых привычек**
- C. Назначение диеты
- D. Медикаментозное лечение

**15. Модель изменения поведения Prochaska включает:**

- A. Только мотивацию
- B. Последовательные стадии изменения поведения**
- C. Генетическую предрасположенность
- D. Метаболические адаптации

**16. Осознанное питание (mindful eating) направлено на:**

- A. Подсчёт калорий
- B. Повышение контроля и осознанности при приёме пищи**
- C. Ограничение продуктов
- D. Ускорение метаболизма

**17. Психологические барьеры здорового питания включают:**

- A. Доступность пищи
- B. Эмоциональные и когнитивные факторы**
- C. Физическую активность
- D. Генетику

**18. Yale Food Addiction Scale используется для:**

- A. Оценки ИМТ
- B. Диагностики пищевой зависимости**
- C. Оценки уровня стресса
- D. Анализа нутриентов

**19. Food Cravings Questionnaire оценивает:**

- A. Частоту приёмов пищи
- B. Интенсивность пищевых тяг**
- C. Калорийность рациона
- D. Метаболизм

**20. Родительский контроль питания ребёнка может привести к:**

- A. Формированию автономности
- B. Нарушению саморегуляции питания**
- C. Улучшению пищевого поведения
- D. Отсутствию пищевых проблем

**21. Психология маркетинга продуктов питания направлена на:**

- A. Улучшение пищеварения
- B. Формирование потребительского выбора через эмоции**

- C. Контроль калорий
- D. Снижение аппетита

**22. Основной триггер пищевых тяг:**

- A. Уровень витаминов
- B. Эмоциональное состояние и стимулы окружающей среды**
- C. Генетика
- D. Температура пищи

**23. Самоанализ пищевых привычек помогает:**

- A. Увеличить калорийность
- B. Осознать триггеры и паттерны питания**
- C. Исключить все продукты
- D. Повысить ИМТ

**24. Когнитивно-поведенческая терапия при ожирении направлена на:**

- A. Медикаментозное лечение
- B. Изменение мыслей и поведения, связанных с питанием**
- C. Хирургическое вмешательство
- D. Физическую нагрузку

**25. Пищевое поведение является результатом взаимодействия:**

- A. Только биологических факторов
- B. Биологических, психологических и социальных факторов**
- C. Генетических факторов
- D. Экологических факторов

**26. Какой фактор наиболее устойчиво влияет на долгосрочные пищевые привычки?**

- A. Диеты
- B. Поведенческие модели и привычки**
- C. Калорийность рациона
- D. Масса тела

**27. Стресс-индуцированное питание связано с повышением уровня:**

- A. Серотонина
- B. Кортизола**
- C. Инсулина
- D. Мелатонина

**28. Искажённое восприятие тела чаще наблюдается при:**

- A. Остеопорозе
- B. Расстройствах пищевого поведения**
- C. Сахарном диабете
- D. Гипертонии

**29. Цель оценки пищевой рекламы — выявить:**

- A. Калорийность продуктов
- B. Психологические манипуляции и триггеры**
- C. Биохимический состав
- D. Методы приготовления

### 30. Комплексный подход в психологии питания предполагает:

- A. Использование только диет
- B. Учёт психологических, социальных и биологических факторов**
- C. Исключительно медикаментозное лечение
- D. Генетическое тестирование

### Критерии оценивания тестовых заданий

Форма тестирования: задания с выбором одного правильного ответа.

Количество правильных ответов	Баллы	Оценка
27–30	27–30	Отлично
23–26	23–26	Хорошо
18–22	18–22	Удовлетворительно
менее 18	< 18	Неудовлетворительно

### Ситуационные (кейс-) задания

#### Форма

Письменный анализ кейса с ответами на вопросы (или устное обсуждение по структуре).

#### Кейс 1. Эмоциональное питание и стресс

##### Описание:

Женщина, 34 года, отмечает эпизоды переживания в вечернее время после рабочего дня. Связывает их с усталостью и тревогой. ИМТ — 29 кг/м<sup>2</sup>.

##### Задания:

1. Определите ведущие психологические механизмы.
2. Укажите возможные когнитивные искажения.
3. Предложите комплекс психологических интервенций.

#### Кейс 2. Пищевые тяги и система вознаграждения

##### Описание:

Мужчина, 28 лет, регулярно испытывает сильную тягу к сладкому, особенно в условиях недосыпания.

##### Задания:

1. Объясните нейробиологическую основу пищевых тяг.
2. Предложите стратегии поведенческой коррекции.
3. Обоснуйте выбор инструментов (mindful eating, СBT и др.).

### **Кейс 3. Формирование пищевых привычек в детстве**

#### **Описание:**

Ребёнок 8 лет отказывается от овощей, родители используют поощрение сладостями.

#### **Задания:**

1. Оцените стиль родительского вскармливания.
2. Укажите возможные долгосрочные риски.
3. Предложите рекомендации для семьи.

### **Кейс 4. Образ тела и нарушения пищевого поведения**

#### **Описание:**

Студентка 22 лет, нормальный ИМТ, выраженная неудовлетворённость телом, строгие ограничения в питании.

#### **Задания:**

1. Определите признаки нарушения образа тела.
2. Укажите роль медиа и социальных сетей.
3. Предложите психологические интервенции.

### **Кейс 5. Медиа и психология маркетинга питания**

#### **Описание:**

Подросток активно потребляет фастфуд под влиянием рекламы в социальных сетях.

#### **Задания:**

1. Проанализируйте используемые маркетинговые триггеры.
2. Оцените их психологическое воздействие.
3. Разработайте профилактические рекомендации.

### **Кейс 6. Стресс-индуцированное переедание**

#### **Описание:**

Мужчина 40 лет, руководящая должность, отмечает ночные эпизоды переедания после конфликтов на работе. ИМТ — 31 кг/м<sup>2</sup>.

#### **Задания:**

1. Определите тип пищевого поведения.
2. Укажите роль кортизола и хронического стресса.
3. Предложите психологические интервенции.

### **Кейс 7. Пищевая зависимость**

#### **Описание:**

Женщина 29 лет не может контролировать потребление сладких и ультрапереработанных продуктов, испытывает чувство вины после еды.

#### **Задания:**

1. Обоснуйте подозрение на пищевую зависимость.
2. Назовите диагностические инструменты.
3. Опишите этапы психологической помощи.

### **Кейс 8. Осознанное питание**

#### **Описание:**

Пациент 35 лет часто ест на ходу, не замечая объёма пищи, жалуется на отсутствие насыщения.

#### **Задания:**

1. Объясните механизм нарушения сигналов голода/сытости.
2. Обоснуйте применение mindful eating.
3. Предложите практические упражнения.

### **Кейс 9. Социальное давление и питание**

#### **Описание:**

Молодая женщина соблюдает строгие диеты под влиянием окружения и социальных сетей.

#### **Задания:**

1. Определите социальные детерминанты пищевого поведения.
2. Проанализируйте когнитивные искажения.
3. Предложите стратегии психологической коррекции.

### **Кейс 10. Родительские стили вскармливания**

#### **Описание:**

Родители настаивают на «чистой тарелке» у ребёнка 6 лет, используя наказание за отказ от еды.

#### **Задания:**

1. Охарактеризуйте стиль кормления.
2. Опишите возможные последствия для саморегуляции.
3. Дайте рекомендации родителям.

### **Кейс 11. Культурные факторы питания**

#### **Описание:**

Пациент отказывается от рекомендаций нутрициолога, ссылаясь на традиционную кухню семьи.

#### **Задания:**

1. Проанализируйте культурные барьеры питания.
2. Предложите культурно-адаптированный подход.
3. Обоснуйте междисциплинарную стратегию.

### **Кейс 12. Цифровая среда и пищевые привычки**



**Описание:**

Студент регулярно заказывает еду через приложения, ориентируясь на акции и push-уведомления.

**Задания:**

1. Проанализируйте влияние цифровых стимулов.
2. Оцените риск формирования нездоровых привычек.
3. Предложите профилактические меры.

**Кейс 13. Образ тела у мужчин****Описание:**

Мужчина 24 лет придерживается экстремальных диет для соответствия «фитнес-идеалу».

**Задания:**

1. Опишите особенности нарушения образа тела.
2. Роль медиа и социальных норм.
3. Предложите психологическую поддержку.

**Кейс 14. Мотивация к изменению питания****Описание:**

Пациент с ожирением не считает своё питание проблемой и отказывается от изменений.

**Задания:**

1. Определите стадию готовности к изменениям.
2. Обоснуйте использование мотивационного интервьюирования.
3. Предложите тактику работы.

**Кейс 15. Самоанализ пищевых привычек****Описание:**

Магистрант ведёт пищевой дневник, выявляя переедание при усталости и скуке.

**Задания:**

1. Проанализируйте выявленные триггеры.
2. Предложите поведенческие стратегии изменения привычек.
3. Сформулируйте краткий план самокоррекции.

**Кейс 16. Компенсаторное переедание****Описание:**

Женщина 38 лет соблюдает строгие ограничения в будние дни и эпизодически переедает по выходным.

**Задания:**

1. Определите тип пищевого поведения.
2. Объясните роль когнитивных ограничений.
3. Предложите стратегии стабилизации питания.

## **Кейс 17. Пищевая тревожность**

### **Описание:**

Пациент 26 лет испытывает выраженную тревогу при выборе продуктов и постоянный страх «вредной пищи».

### **Задания:**

1. Определите психологические механизмы тревоги.
2. Укажите возможные когнитивные искажения.
3. Предложите психологические интервенции.

## **Кейс 18. Сенсорная чувствительность к пище**

### **Описание:**

Ребёнок 7 лет отказывается от пищи из-за текстуры и запаха, при отсутствии медицинской патологии.

### **Задания:**

1. Проанализируйте возможные сенсорные факторы.
2. Дифференцируйте от соматических причин.
3. Предложите рекомендации родителям.

## **Кейс 19. Социальное переедание**

### **Описание:**

Пациент отмечает переедание исключительно в компании и на праздничных мероприятиях.

### **Задания:**

1. Определите социальные триггеры пищевого поведения.
2. Объясните механизм социального подкрепления.
3. Предложите поведенческие стратегии контроля.

## **Кейс 20. Рецидив после снижения веса**

### **Описание:**

Пациент успешно снизил массу тела, но в течение года вернулся к прежнему весу.

### **Задания:**

1. Проанализируйте причины рецидива.
2. Оцените роль привычек и среды.
3. Разработайте стратегию долгосрочной поддержки.

## **Шкала оценивания**

4. Максимальный балл за один кейс — 100 баллов
5. Минимальный проходной уровень — 60 баллов

## Критерии и распределение баллов

Критерий	Содержание критерия	Баллы
Идентификация проблемы	Корректное определение типа пищевого поведения, психологического механизма	20
Теоретическая обоснованность	Использование научных понятий, моделей и теорий психологии питания	20
Аналитическая глубина	Логичность анализа, выявление причинно-следственных связей	20
Практическая применимость	Реалистичность и обоснованность предлагаемых интервенций	20
Структура и аргументация	Последовательность, ясность и профессиональный язык ответа	20
<b>Итого</b>		<b>100</b>

## Уровни освоения

Баллы	Уровень	Характеристика
90–100	Отлично	Глубокий анализ, обоснованные рекомендации, системное мышление
75–89	Хорошо	Корректный анализ, незначительные упущения
60–74	Удовлетворительно	Базовое понимание, ограниченная глубина анализа
< 60	Неудовлетворительно	Ошибки в определении проблемы, отсутствие обоснования

## Практические задания (аналитико-рефлексивные задания)

### Формы практических заданий

#### Задание 1. Анализ собственных пищевых привычек

##### Описание:

Магистрант проводит самоанализ пищевого поведения за 7 дней с учетом:

- режима питания;
- эмоционального состояния;
- ситуационных триггеров (стресс, усталость, социальное окружение);
- эпизодов пищевых тяг.

##### Ожидаемый результат:

Краткий аналитический отчет (2–3 страницы) с выводами и предложениями по коррекции.

#### Задание 2. Интерпретация результатов психологических шкал

**Описание:**

Проанализировать результаты одного из тестов:

- Food Craving Questionnaire (FCQ);
- Yale Food Addiction Scale (YFAS);
- Шкала эмоционального питания.

**Ожидаемый результат:**

Интерпретация результатов, выявление рисков, формулирование рекомендаций.

**Задание 3. Анализ пищевой рекламы****Описание:**

Проанализировать один рекламный продукт (видео, баннер, социальные сети) с точки зрения:

- когнитивных и эмоциональных триггеров;
- маркетинговых манипуляций;
- влияния на пищевое поведение.

**Ожидаемый результат:**

Письменный анализ (1–2 страницы) с научным обоснованием.

**Задание 4. Разработка психологической интервенции****Описание:**

Разработать краткий план психологического сопровождения:

- при ожирении;
- при эмоциональном питании;
- при пищевых тягах.

**Ожидаемый результат:**

Структурированный план интервенции (цели, методы, ожидаемые эффекты).

**Задание 5. Оценка родительских стилей вскармливания****Описание:**

На основе описанного случая определить стиль вскармливания (авторитарный, разрешающий, осознанный и др.) и его возможные последствия.

**Ожидаемый результат:**

Аргументированный вывод с рекомендациями.

**Задание 6. Анализ пищевых тяг****Описание:**

Определить тип пищевых тяг (гедонические, эмоциональные, привычные) у условного пациента на основе описания случая.

**Ожидаемый результат:**

Классификация тяг с объяснением когнитивных и нейробиологических механизмов.

**Задание 7. Связь стресса и пищевого поведения**

**Описание:**

Проанализировать влияние хронического стресса на пищевое поведение с использованием модели «стресс–вознаграждение».

**Ожидаемый результат:**

Письменное объяснение механизмов и возможных точек интервенции.

**Задание 8. Оценка образа тела****Описание:**

На основе клинического описания оценить риск нарушений образа тела и пищевого поведения.

**Ожидаемый результат:**

Вывод с указанием факторов риска и профилактических мер.

**Задание 9. Медиа-детерминанты питания****Описание:**

Оценить влияние социальных сетей и цифрового контента на пищевые установки подростков или молодых взрослых.

**Ожидаемый результат:**

Аналитическая записка с примерами и выводами.

**Задание 10. Поведенческие модели изменения питания****Описание:**

Соотнести клинический случай с одной из моделей изменения поведения (TTM, COM-B, CBT-подход).

**Ожидаемый результат:**

Обоснованный выбор модели и краткий план действий.

**Задание 11. Психологические барьеры здорового питания****Описание:**

Выявить основные психологические барьеры (низкая мотивация, искажения мышления, социальное давление) у пациента.

**Ожидаемый результат:**

Структурированный перечень барьеров и способов их преодоления.

**Задание 12. Этические аспекты психологических интервенций****Описание:**

Проанализировать этические риски при психологическом сопровождении лиц с ожирением или пищевой зависимостью.

**Ожидаемый результат:**

Аргументированное обсуждение с выводами.

**Задание 13. Анализ семейной пищевой среды**

**Описание:**

Оценить влияние семейных традиций и стилей общения на формирование пищевых привычек ребенка.

**Ожидаемый результат:**

Выводы и рекомендации для родителей.

**Задание 14. Интерпретация результатов динамического наблюдения****Описание:**

Проанализировать изменения пищевого поведения в динамике (до и после интервенции).

**Ожидаемый результат:**

Сравнительный анализ и вывод об эффективности вмешательства.

**Задание 15. Разработка профилактической программы****Описание:**

Разработать краткую психологическую программу профилактики нарушений пищевого поведения для одной целевой группы (студенты, подростки, офисные работники).

**Ожидаемый результат:**

Четко структурированный проект с целями и ожидаемыми результатами.

**Критерии оценивания практических заданий**

Критерий	Описание	Баллы
Теоретическая обоснованность	Использование понятий психологии питания, научных моделей	0–5
Аналитическая глубина	Умение анализировать причины и механизмы поведения	0–5
Практическая применимость	Реалистичность и обоснованность рекомендаций	0–4
Логика и структура	Последовательность, аргументация, выводы	0–3
Академический стиль	Ясность, корректная терминология	0–3
<b>Итого</b>		<b>20 баллов</b>

**Уровни сформированности компетенций**

- **18–20 баллов** — высокий уровень
- **14–17 баллов** — достаточный уровень
- **10–13 баллов** — удовлетворительный уровень
- **< 10 баллов** — неудовлетворительный уровень

**Аналитическое эссе****Темы:**

1. «Роль когнитивных искажений в формировании пищевых тяг»

2. «Влияние цифровых медиа на пищевое поведение молодежи»
3. «Психология маркетинга продуктов питания и формирование ожирения»

### Описание задания:

Магистрант должен подготовить аналитическое эссе, основанное на современных научных исследованиях и критическом анализе литературных источников. В эссе требуется:

- Обозначить актуальность выбранной темы.
- Проанализировать влияние когнитивных, социально-психологических и поведенческих факторов на пищевое поведение.
- Привести примеры исследований, обсуждать их результаты и выявлять закономерности.
- Сделать выводы и предложить рекомендации для практики или дальнейших исследований.

### Требования:

- Объём: 1500–2000 слов
- Стиль: академический, логичная структура, аргументированное изложение
- Источники: не менее 5–10 научных публикаций за последние 5 лет

### Критерии оценивания

Критерий	Максимальные баллы	Описание
Структура эссе	30	Наличие введения, основной части и заключения; логичное построение аргументов; ясные переходы между разделами.
Аргументация и критический анализ	40	Обоснованность выводов, корректная интерпретация исследований, выявление закономерностей, сравнение данных разных источников.
Использование научных источников	20	Корректное цитирование, актуальность литературы, разнообразие источников, соответствие академическим стандартам.
Язык и оформление	10	Грамотность, академический стиль, оформление ссылок и библиографии по стандарту.

Общий балл: 100

### Практические задания

#### Анализ собственных пищевых привычек

#### Задание:

1. Вести пищевой дневник в течение 7 дней, фиксируя:
  - продукты и напитки;
  - время и контекст приёма пищи;
  - эмоциональное состояние;

- степень удовлетворения/тяги к еде.
- 2. Проанализировать триггеры питания (эмоциональные, социальные, когнитивные).
- 3. Выявить психологические барьеры, мешающие здоровому питанию (например, стресс, привычки детства, мотивация).
- 4. Сформулировать рекомендации по изменению поведения, опираясь на результаты анализа.

### **Психометрическое тестирование**

**Цель:** оценить склонность к пищевым тягам и пищевой зависимости, а также влияние родительских стилей вскармливания.

#### **Используемые инструменты:**

- Food Cravings Questionnaire (FCQ) – оценка интенсивности пищевых тяг
- Yale Food Addiction Scale (YFAS) – выявление признаков пищевой зависимости
- Оценка родительских стилей вскармливания – влияние раннего опыта на пищевое поведение

#### **Задание:**

- Провести тестирование (с использованием указанных инструментов).
- Интерпретировать результаты.
- Составить клиническое заключение, включая выявленные риски и рекомендации.

### **Анализ пищевой рекламы**

**Цель:** выявить психологические и когнитивные механизмы воздействия рекламы на пищевое поведение.

#### **Задание для магистранта:**

1. Проанализировать визуальные и когнитивные триггеры в рекламе продуктов питания.
2. Оценить эмоциональные стратегии маркетинга (аппетитные образы, социальные ассоциации, положительные эмоции).
3. Сделать вывод о потенциальном влиянии рекламы на пищевое поведение различных групп населения.

### **Сравнительный анализ рационов разных групп**

**Цель:** выявить различия в питательном поведении и возможные факторы риска ожирения.

#### **Задание:**

- Сравнить рацион студентов-медиков и взрослого населения (данные из опросов или литературы).
- Проанализировать энергетическую ценность, макронутриенты, употребление сладких и вредных продуктов.
- Сделать выводы о потенциальных рисках и дать рекомендации по коррекции питания.

### **Мониторинг пищевых привычек с использованием мобильных приложений**



**Цель:** оценить влияние технологий на контроль питания.

**Задание:**

- Вести пищевой дневник с помощью мобильного приложения (MyFitnessPal) 7–10 дней.
- Проанализировать данные: калорийность, качество продуктов, соблюдение рекомендаций.
- Сформулировать выводы о влиянии цифровых инструментов на пищевое поведение.

### **Исследование эмоционального переедания**

**Цель:** определить взаимосвязь эмоций и пищевого поведения.

**Задание:**

- Выявить ситуации эмоционального переедания через дневник и анкету (например, Emotional Eating Scale).
- Проанализировать, какие эмоции чаще всего провоцируют переедание.
- Составить рекомендации по контролю эмоциональных триггеров.

### **Кейс-анализ клинического пациента**

**Цель:** развивать навыки интерпретации пищевого поведения в клинической практике.

**Задание:**

- Получить или разработать клинический кейс пациента с нарушениями пищевого поведения.
- Проанализировать: привычки, триггеры, психометрические результаты (FCQ/YFAS).
- Составить план вмешательства и рекомендации по коррекции поведения.

### **Анализ влияния социальных сетей на пищевое поведение**

**Цель:** оценить роль медиа в формировании пищевых привычек молодежи.

**Задание:**

- Выбрать 5–10 популярных постов или видео с пищевым контентом.
- Проанализировать визуальные и когнитивные триггеры, эмоциональное воздействие.
- Сделать выводы о потенциальном влиянии на пищевые привычки и риск переедания

### **Разработка профилактической программы**

**Цель:** применять знания о пищевом поведении на практике.

**Задание:**

- Разработать короткую программу для снижения тяги к сладким продуктам или улучшения рациона.
- Указать цели, методы, психологические техники и мотивационные стратегии.
- Обосновать выбор подхода с точки зрения теории и клинической практики.

### **Критерии оценивания**

Критерий	Баллы	Пояснение
<b>Теоретическая обоснованность</b>	30	Использование научных данных, теорий и моделей для анализа поведения и рекламы.
<b>Аналитические навыки</b>	30	Способность выявлять триггеры, барьеры, интерпретировать психометрические данные.
<b>Практическая применимость</b>	20	Качество рекомендаций и клинического заключения, их реалистичность и применимость.
<b>Аргументация и логика</b>	20	Последовательность и логичность изложения, аргументированность выводов.

**Итого: 100 баллов**

### **Итоговая аттестация**

#### **Анализ пищевой рекламы или цифрового контента**

- **Задание:** выбрать 3–5 рекламных материалов или постов в соцсетях и оценить визуальные, когнитивные и эмоциональные триггеры.
- **Требуется:** объяснить потенциальное влияние на пищевое поведение и здоровье.

#### **Критерии оценивания**

#### **Анализ пищевой рекламы или цифрового контента**

Критерий	Баллы	Пояснение
<b>Выявление триггеров</b>	30	Магистрант корректно определяет визуальные, когнитивные и эмоциональные триггеры в рекламе / контенте.
<b>Аналитическая интерпретация</b>	30	Объяснение того, как триггеры могут влиять на пищевое поведение и здоровье; аргументированность выводов.
<b>Использование научных данных</b>	20	Приведение ссылок на исследования или теории психологии питания; обоснование анализа.
<b>Логика и структура изложения</b>	20	Чёткая последовательность, логичные разделы: выбор материала → анализ триггеров → выводы.

- **Итого: 100 баллов**

#### **Разработка мини-программы профилактики или вмешательства**

- **Задание:** создать короткую программу, направленную на улучшение пищевого поведения (например, снижение потребления сладких напитков, контроль эмоционального переедания).
- **Требуется:** указать цели, методы, психологические техники, мотивацию и обоснование выбора подхода.

#### **Разработка мини-программы профилактики или вмешательства**

Критерий	Баллы	Пояснение
----------	-------	-----------

<b>Цели и обоснование программы</b>	25	Чётко сформулированы цели вмешательства; обоснована необходимость программы; связь с теорией и практикой.
<b>Методы и психологические техники</b>	25	Выбор эффективных методов и техник (например, самоконтроль, когнитивная реструктуризация, планирование питания); обоснование их применения.
<b>Мотивация и вовлеченность участников</b>	20	Продуманы способы мотивации, вовлечения и поддержки участников программы.
<b>Практическая применимость</b>	20	Программа реально применима в клинической или образовательной практике; конкретные рекомендации.
<b>Логика и структура изложения</b>	10	Программа представлена в понятной, структурированной форме, легко читается.

- **Итого: 100 баллов**

### **Тестовые задания для итоговой аттестации (30 вопросов)**

#### **Инструкции:**

- Время выполнения: 60 минут
- Формат: множественный выбор, истинно/ложно, соответствие
- Баллы: 1 вопрос = 1 балл, 30 баллов всего

### **Раздел 1. Теоретические основы психологии питания (Вопросы 1–10)**

- Когнитивные искажения, влияющие на пищевое поведение, включают:
  - Селективное восприятие
  - Эффект якоря
  - Обе выше
  - Ничего из выше
- Какое определение лучше всего описывает эмоциональное переедание?
  - Употребление пищи только при голоде
  - Потребление пищи в ответ на эмоциональные состояния
  - Полное исключение сладких продуктов
  - Рациональное планирование питания
- Основной эффект цифровых медиа на пищевое поведение молодежи:
  - Снижение тяги к сладкому
  - Повышение внимания к калорийным продуктам
  - Улучшение пищевого самоконтроля
  - Отсутствие влияния
- Yale Food Addiction Scale (YFAS) используется для:
  - Оценки пищевых тяг
  - Диагностики пищевой зависимости

- c) Анализа родительских стилей вскармливания
- d) Контроля веса
- 5. Food Cravings Questionnaire (FCQ) оценивает:
  - a) Степень пищевой зависимости
  - b) Интенсивность пищевых тяг
  - c) Энергетическую ценность рациона
  - d) Эмоциональное состояние
- 6. Родительский стиль вскармливания, способствующий развитию контроля и саморегуляции у ребенка:
  - a) Авторитарный
  - b) Авторитетный
  - c) Попустительский
  - d) Игнорирующий
- 7. Верно ли утверждение: «Регулярное использование дневника питания повышает осознанность пищевого поведения».
  - a) Верно
  - b) Ложно
- 8. Какой триггер чаще всего провоцирует переедание:
  - a) Стресс
  - b) Сон
  - c) Витаминные добавки
  - d) Физическая активность
- 9. К когнитивным искажениям, влияющим на питание, относится:
  - a) Черно-белое мышление
  - b) Селективное внимание
  - c) Обе выше
  - d) Ни одно из выше
- 10. Основная цель психометрического тестирования в психологии питания:
  - a) Сравнить рацион студентов
  - b) Выявить склонность к пищевым тягам и зависимости
  - c) Оценить физическую активность
  - d) Подсчитать калории

## **Раздел 2. Практическая психология и анализ пищевого поведения (Вопросы 11–20)**

- 11. Пищевой дневник рекомендуется вести:
  - a) 1 день
  - b) 3 дня
  - c) 7 дней
  - d) 14 дней
- 12. Основной метод анализа пищевых триггеров:
  - a) Лабораторное исследование крови
  - b) Ведение дневника питания
  - c) Генетическое тестирование
  - d) Физикальное обследование
- 13. Влияние социальных сетей на пищевое поведение проявляется через:
  - a) Визуальные триггеры
  - b) Когнитивные установки
  - c) Эмоциональные реакции
  - d) Все выше перечисленное
- 14. Основной метод оценки родительского влияния на питание ребенка:
  - a) FCQ
  - b) YFAS

- c) Опросник стиля воспитания
  - d) Дневник питания
15. Пример эмоционального триггера переедания:
- a) Радость
  - b) Грусть
  - c) Стресс
  - d) Все выше
16. Верно ли утверждение: «Сладкие напитки редко влияют на индекс массы тела».
- a) Верно
  - b) Ложно
17. Основная цель анализа пищевой рекламы:
- a) Выявить визуальные, когнитивные и эмоциональные триггеры
  - b) Подсчитать калории продуктов
  - c) Провести лабораторные тесты
  - d) Определить стоимость рекламы
18. Для снижения пищевых тяг рекомендуется:
- a) Игнорировать их полностью
  - b) Вести дневник и анализировать триггеры
  - c) Употреблять продукты с низкой калорийностью только раз в месяц
  - d) Исключить физическую активность
19. Какой инструмент позволяет выявить пищевую зависимость:
- a) FCQ
  - b) YFAS
  - c) Дневник питания
  - d) Опросник родительского стиля
20. Верно ли утверждение: «Когнитивные искажения можно корректировать через психологическое вмешательство».
- a) Верно
  - b) Ложно

### **Раздел 3. Кейс-ситуации и применение знаний (Вопросы 21–30)**

21. Пациент ведет дневник питания и отмечает тягу к сладкому при стрессовых ситуациях. Какой тип переедания наиболее вероятен?
- a) Эмоциональное
  - b) Плановое
  - c) Физиологическое
  - d) Рандомное
22. Анализ рекламы шоколада выявил яркие визуальные образы и ассоциации с радостью. Основной триггер:
- a) Когнитивный
  - b) Визуальный и эмоциональный
  - c) Социальный
  - d) Физиологический
23. YFAS показал высокий балл у студента. На что это указывает?
- a) Наличие пищевой зависимости
  - b) Низкую физическую активность
  - c) Преобладание рационального питания
  - d) Недостаток сна
24. При разработке профилактической программы, целью должна быть:
- a) Снижение пищевых тяг и улучшение самоконтроля
  - b) Полный отказ от сладких продуктов
  - c) Исключение дневников питания
  - d) Увеличение порций

25. Верно ли утверждение: «Родительский стиль воспитания не влияет на пищевое поведение взрослого человека».
- a) Верно
  - b) Ложно
26. Основной метод оценки цифрового влияния на питание:
- a) Ведение дневника
  - b) Анализ медиа-контента
  - c) YFAS
  - d) Подсчет калорий
27. Пациент постоянно ест на ночь. Это пример:
- a) Эмоционального переедания
  - b) Нарушения режима питания
  - c) Когнитивного искажения
  - d) Физиологической потребности
28. Какие рекомендации помогут снизить пищевые тяги:
- a) Игнорирование триггеров
  - b) Понимание триггеров и самоконтроль
  - c) Исключение завтрака
  - d) Увеличение стресса
29. Дневник питания позволяет:
- a) Выявлять триггеры
  - b) Определять эмоциональные состояния
  - c) Анализировать пищевые привычки
  - d) Все выше
30. Основной результат анализа пищевой рекламы:
- a) Понимание влияния триггеров на поведение
  - b) Подсчет калорий
  - c) Определение стоимости продуктов
  - d) Личный вкус потребителя

### Критерии оценивания теста

Количество правильных ответов	Баллы	Оценка
27–30	27–30	Отлично
23–26	23–26	Хорошо
18–22	18–22	Удовлетворительно
менее 18	< 18	Неудовлетворительно