

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

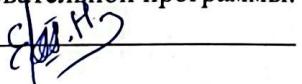
Образовательная программа: Магистратура

Код и наименование направления подготовки: «Нутрициология»

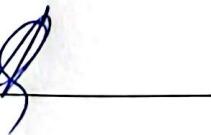
Цикл дисциплины: Базовые дисциплины (БД)

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 голodom
- 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. Компульсивным 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, компульсивное 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
- В. Эмоциональное состояние и стимулы окружающей среды**
- C. Генетика
- D. Температура пищи

23. Самоанализ пищевых привычек помогает:

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

24. Когнитивно-поведенческая терапия при ожирении направлена на:

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

25. Пищевое поведение является результатом взаимодействия:

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

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

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

27. Стress-индуцированное питание связано с повышением уровня:

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

28. Исажённое восприятие тела чаще наблюдается при:

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

29. Цель оценки пищевой рекламы — выявить:

- А. Калорийность продуктов
- В. Психологические манипуляции и триггеры**
- С. Биохимический состав
- Д. Методы приготовления

30. Комплексный подход в психологии питания предполагает:

- А. Использование только диет
- В. Учёт психологических, социальных и биологических факторов**
- С. Исключительно медикаментозное лечение
- Д. 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 переедания в вечернее время после рабочего дня. Связывает их с усталостью и тревогой. ИМТ — 29 кг/м².

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, CBT 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. Стress-индуцированное переедание

Описание:

Мужчина 40 лет, руководящая должность, отмечает ночные эпизоды переедания после конфликтов на работе. ИМТ — 31 кг/м².

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
Итого		100

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 (ТТМ, СОМ-В, СВТ-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
Итого		20 баллов

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
Теоретическая обоснованность	30	Использование научных данных, теорий и моделей для анализа поведения и рекламы.
Аналитические навыки	30	Способность выявлять триггеры, барьеры, интерпретировать психометрические данные.
Практическая применимость	20	Качество рекомендаций и клинического заключения, их реалистичность и применимость.
Аргументация и логика	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
Выявление триггеров	30	Магистрант корректно определяет визуальные, когнитивные и эмоциональные триггеры в рекламе / контенте.
Аналитическая интерпретация	30	Объяснение того, как триггеры могут влиять на пищевое поведение и здоровье; аргументированность выводов.
Использование научных данных	20	Приведение ссылок на исследования или теории психологии питания; обоснование анализа.
Логика и структура изложения	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
-----------------	--------------	------------------

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

1. Когнитивные искажения, влияющие на пищевое поведение, включают:
 - Селективное восприятие
 - Эффект якоря
 - Обе выше
 - Ничего из выше
2. Какое определение лучше всего описывает эмоциональное переедание?
 - Употребление пищи только при голода
 - Потребление пищи в ответ на эмоциональные состояния
 - Полное исключение сладких продуктов
 - Рациональное планирование питания
3. Основной эффект цифровых медиа на пищевое поведение молодежи:
 - Снижение тяги к сладкому
 - Повышение внимания к калорийным продуктам
 - Улучшение пищевого самоконтроля
 - Отсутствие влияния
4. 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».
- Верно
 - Ложно
26. Основной метод оценки цифрового влияния на питание:
- Ведение дневника
 - Анализ медиа-контента
 - YFAS
 - Подсчет калорий
27. Пациент постоянно ест на ночь. Это пример:
- Эмоционального переедания
 - Нарушения режима питания
 - Когнитивного искажения
 - Физиологической потребности
28. Какие рекомендации помогут снизить пищевые тяги:
- Игнорирование триггеров
 - Понимание триггеров и самоконтроль
 - Исключение завтрака
 - Увеличение стресса
29. Дневник питания позволяет:
- Выявлять триггеры
 - Определять эмоциональные состояния
 - Анализировать пищевые привычки
 - Все выше
30. Основной результат анализа пищевой рекламы:
- Понимание влияния триггеров на поведение
 - Подсчет калорий
 - Определение стоимости продуктов
 - 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