

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра медсестринства і громадського здоров'я
НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА
«ДІЄТОЛОГІЯ»**

ПЕРЕЛІК ТЕСТОВИХ ПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ

Історичні аспекти формування харчування

- 1. На ранніх етапах розвитку людини харчуванням було:**
 - а) різноманітними продуктами, які їм давала природа;
 - б) м'ясо;
 - в) риба;
 - г) овочі;
 - д) фрукти.
- 2. Перші людиноподібні істоти (з'явилися на нашій планеті близько 3 млн. років тому) вживали:**
 - а) залишки здобичі диких тварин;
 - б) дикі рослини, личинки, черви;
 - в) овочі;
 - г) фрукти;
 - д) рибу.
- 3. До чого приводило харчування залишками тварин первісних людиноподібних істот?**
 - а) до різних інфекційних захворювань;
 - б) змін у травному каналі в залежності від характеру харчування;
 - в) до змін імунної системи;
 - г) до змін у серцево-судинній системі;
 - д) до змін ендокринної системи.
- 4. Яку їжу вживали кроманьйонці (приблизно 40 тис. років тому)?**
 - а) переважно м'ясо;
 - б) овочі;
 - в) фрукти;
 - г) рибу;
 - д) змішане харчування.
- 5. В процесі еволюції кроманьйонці почали вживати:**
 - а) сире м'ясо невеликих тварин;
 - б) коріння рослин;
 - в) трави;
 - г) плоди, ягоди;

д) все наведене вище.

6. В наступний період життєдіяльності при розкопках археологи знаходили в залишках їжі:

- а) рибу;
- б) раків;
- в) молюсків;
- г) м'ясо тварин і диких рослин;
- д) все наведене вище.

7. Відкриття вогню (близько 100 тис. років тому) дало змогу:

- а) розширити асортимент продуктів рослинного та тваринного походження за рахунок термічної обробки;
- б) підвищити харчову цінність продуктів;
- в) поліпшити смакові якості продуктів;
- г) зменшити кількість інфекційних захворювань;
- д) все наведене вище.

8. Які зміни відбулися в харчуванні людини близько 10 тис. років тому (ера сільського господарства) ?

- а) вживання вирощених рослин;
- б) вживання злаків, льону;
- в) вживання овочів, фруктів;
- г) вживання м'яса одомашнених тварин;
- д) все зазначене вище вірно.

9. У бронзовому віці (приблизно 4 тис. років тому), з початком ери орного землекористування, в процесі харчування споживаються:

- а) продукти городництва (цибуля, часник тощо);
- б) продукти садівництва (слива, вишня тощо);
- в) вирощування пшениці, вироблення хліба;
- г) вживання ягід;
- д) все наведене вище.

10. Наприкінці XVI ст. в Європі почали споживати:

- а) картоплю;
- б) цукор із буряка;
- в) соняшникову олію;
- г) томати;
- д) все зазначене вище.

11. Відмінності у харчуванні сучасної людини і людини у печерному періоді:

- а) печерні люди не знали сніданку, обіду, вечері;
- б) люди у печерному періоді споживали їжу, коли вона була;
- в) у печерному періоді люди їли один раз на день;
- г) у печерному періоді люди їли через день;
- д) все вище зазначене вірно.

Фізіологічні особливості травлення

1. Які зміни відбуваються з їжею в ротовій порожнині?

- а) їжа затримується;
- б) їжа подрібнюється;
- в) їжа змочується слиною і частково розщеплюється;
- г) їжа готується до попадання в шлунок і подальшого розщеплення;
- д) усе наведене вище.

2. Склад слини:

- а) ферменти (протеази, пептидаза, лізоцим);
- б) соляна кислота;
- в) гормони;
- г) карбоангідраза;
- д) усе наведене вище.

3. Слизова оболонка шлунку продукує:

- а) воду;
- б) соляну кислоту;
- в) шлунковий сік;
- г) гормони;
- д) ферменти.

4. Склад шлункового соку:

- а) неорганічні компоненти(вода, соляна кислота, хлориди, сульфати, фосфати, калій,натрій, кальцій, магній);
- б) органічні компоненти (білок, небілкові азотовмісні речовини сечовина, аміак,сечова кислота, молочна кислота, амінокислоти);
- в) ферменти(пепсин, ренін та гастрин ,гормони);
- г) мукопротеїди, фактор Кастла;
- д) усе наведене вище.

5. Які складові 12-палої кишки , що беруть участь у травленні?

- а) шлунковий вміст(сік),що потрапляє у 12-палу кишку;
- б) панкреатичний сік;
- в) жовч;
- г) кишковий сік;
- д) усе наведене вище.

6. Які ферменти травного соку розщеплюють жири?

- а) трипсин;
- б) соляна кислота;
- в) ліпаза;
- г) жовч;
- д) усе наведене вище.

7. Жовч в організмі людини утворюється у:

- а) печінці;
- б) жовчному міхурі;
- в) 12-палій кищі;

- г) селезінці;
- д) підшлунковій залозі.

8. Тонкий кишківник в організмі людини виконує функції:

- а) перетравлення тільки вуглеводів;
- б) перетравлення білків і частково вуглеводів;
- в) перетравлення жирів;
- г) перетравлення жирів і вуглеводів;
- д) всмоктування продуктів розщеплення.

9. Білки перетравлюються ферментами, які виділяють:

- а) шлунок;
- б) слинні залози;
- в) підшлункова залоза;
- г) печінка;
- д) тонкий кишківник.

10. Бактерицидних властивостей слині надає:

- а) соляна кислота;
- б) лізоцим;
- в) мальтоза;
- г) пепсин;
- д) амілаза.

11. Мікроорганізми товстої кишки відіграють роль:

- а) синтезувати необхідні організму людини речовини;
- б) підсилюють всмоктування води;
- в) спричиняють бродіння;
- г) нейтралізують шкідливі речовини;
- д) спричиняють гниття білків і компонентів хімусу.

12. Надлишок тваринних білків у раціоні (м'ясо, риба, бобові) призводить до накопичення обміну пуринів (сечової кислоти) і розвитку захворювань:

- а) нирково-кам'яна хвороба;
- б) жовчно-кам'яна хвороба;
- в) стенокардія;
- г) гіпертонічна хвороба;
- д) усе вище наведене.

13. Надлишок вуглеводів у раціоні призводить до розвитку:

- а) карієсу зубів, ожиріння;
- б) гіпертонічної хвороби;
- в) гепатиту;
- г) гастриту;
- д) коліту.

Основні складові компоненти (білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали) їжі,
їх роль у формуванні здоров'я

- 1. Яка потреба в енергії на день, ккал/кг у осіб з гіпотрофічною будовою тіла:**
 - а) 35-40;
 - б) 25-35;
 - в) 20-40;
 - г) 30-45;
 - д) 32-42.
- 2. Такі основні функції, як: пластична або будівельна, енергетична, каталітична, транспортна, захисна, гормональна, опірна, рецепторна характерні для:**
 - а) вуглеводів;
 - б) білків;
 - в) жирів;
 - г) вітамінів;
 - д) усі наведені вище.
- 3. Такі функції, як: енергетична, пластична, захисна, запасна, регуляторна є носіями смакових і ароматичних речовин, виконують роль емульгаторів, є носіями і розчинниками жиророзчинних вітамінів: характерні для**
 - а) вуглеводів;
 - б) жирів;
 - в) білків;
 - г) вітаміноподібних речовин;
 - д) усе наведене вище.
- 4. Для яких складових характерні такі функції, як енергетична, пластична, опорна, регуляторна, запасна, специфічна:**
 - а) білків;
 - б) жирів;
 - в) вуглеводів;
 - г) вітамін С;
 - д) жиророзчиння вітамінів.
- 5. Яка потреба в енергії на день (ккал/кг) у осіб з нормотрофічною будовою тіла:**
 - а) 30-45;
 - б) 30-35;
 - в) 25-35;
 - г) 20-40;
 - д) 32-42.
- 6. Яка потреба в енергії на день (ккал/кг) у осіб з гіпертрофічною будовою тіла:**
 - а) 30-45;
 - б) 30-35;

- в) 25-30;
- г) 20-40;
- д) 32-42.

7. Яка енергетична цінність (калорійність) 1г. білка?

- а) 4.3 ккал;
- б) 4 ккал;
- в) 5 ккал;
- г) 6 ккал;
- д) 10 ккал.

8. Яка потреба білків, у тому числі тваринних, на день в г. при гіпотрофічній будові тіла?

- а) 100(55);
- б) 55(20);
- в) 150(100);
- г) 120(20);
- д) 200(100).

9. Яка потреба білків, у тому числі тваринних, на день в г. при нормотрофічній будові тіла?

- а) 100(55);
- б) 90(45);
- в) 150(100);
- г) 120(20);
- д) 200(100).

10. Яка потреба білків, у тому числі тваринних, на день в г. при гіпертрофічній будові тіла?

- а) 100(55);
- б) 90(45);
- в) 80(40);
- г) 120(20);
- д) 200(100).

11. Яка потреба у білках, у тому числі тваринних, на день г/кг з гіпотрофічною будовою тіла:

- а) до 1,5 (тв. до 0,8);
- б) 2,5 (тв. до 1,8);
- в) 1,0 (тв. до 0,5);
- г) 1,4 (тв. до 0,1);
- д) 1,3 (тв. до 0,09).

12. Яка потреба у білках, у тому числі тваринних, на день г/кг при нормотрофічній будові тіла:

- а) до 2,5 (тв. до 1,8);
- б) до 1,0(тв. до 0,5);
- в) до 1,0 (тв. до 0,5);
- г) до 1,4 (тв. до 0,1);
- д) до 1,3 (тв. до 0,09).

13. Яка потреба у білках, у тому числі тваринних, на день г/кг при

гіпертрофічній будові тіла:

- а) до 2,5 (тв. до 1,8);
- б) до 1,0(тв. до 0,5);
- в) до 0,75 (тв. до 0,4);
- г) до 1,4 (тв. до 0,1);
- д) до 1,3 (тв. до 0,09).

14. Добова потреба дорослої здорової людини в білках (в грамах) становить:

- а) 80-100;
- б) 100-150;
- в) 300-400;
- г) 50-100;
- д) 150-200.

15. Яка потреба у жирах (в тому числі рослинних), на день г/кг при гіпотрофічній будові тіла:

- а) до 1,5 (тв. до 0,8);
- б) до 2,5 (тв. до 1,8);
- в) до 1,0 (тв. до 0,5);
- г) до 1,4 (тв. до 0,1);
- д) до 1,3 (тв. до 0,09).

16. Яка потреба у жирах, у тому числі рослинних, на день г/кг при нормотрофічній будові тіла:

- а) до 2,5 (тв. до 1,8);
- б) до 1,0(тв. до 0,5);
- в) до 1,0 (тв. до 0,5);
- г) до 1,4 (тв. до 0,1);
- д) до 1,3 (тв. до 0,09).

17. Яка потреба у жирах, у тому числі рослинних, на день г/кг при гіпертрофічній будові тіла:

- а) до 2,5 (тв. до 1,8);
- б) 1) до 1,0(тв. до 0,5);
- в) до 0,75 (тв. до 0,4);
- г) до 1,4 (тв. до 0,1);
- д) до 1,3 (тв. до 0,09).

18. Яка енергетична цінність(калорійність)1г жиру?

- а) 4,5 ккал;
- б) 6 ккал;
- в) 7 ккал;
- г) 4 ккал;
- д) 9,3 ккал.

19. Яка потреба жирів, у тому числі рослинних, на день в г. при гіпотрофічній будові тіла?

- а) 100(55);
- б) 70(40);
- в) 150(100);
- г) 120(20);

д) 200(100).

20. Яка потреба жирів, у тому числі рослинних, на день в г. при нормотрофічній будові тіла?

- а) 100(55);
- б) 90(45);
- в) 150(100);
- г) 70(40);
- д) 200(100).

21. Яка потреба жирів, у тому числі рослинних, на день в г. при гіпертрофічній будові тіла?

- а) 100(55);
- б) 90(45);
- в) 60(30);
- г) 120(20);
- д) 200(100).

22. Яка енергетична цінність(калорійність)1г. вуглеводів?

- а) 4 ккал;
- б) 5 ккал;
- в) 5,5 ккал;
- г) 9 ккал;
- д) 3 ккал.

23. Яка потреба вуглеводів, у тому числі простих, на день в г. при гіпотрофічній будові тіла?

- а) 400(150);
- б) 170(140);
- в) 150(100);
- г) 120(20);
- д) 200(100).

24. Яка потреба вуглеводів, у тому числі простих, на день в г. при нормотрофічній будові тіла?

- а) 100(55);
- б) 90(45);
- в) 150(100);
- г) 350(100);
- д) 200(100).

25. Яка потреба вуглеводів, у тому числі простих, на день в г. при гіпертрофічній будові тіла?

- а) 100(55);
- б) 90(45);
- в) 350(50);
- г) 120(20);
- д) 200(100).

26. Яка потреба у вуглеводах, у тому числі простих, на день г/кг при гіпотрофічній будові тіла:

- а) до 6,5 (тв. до 1,0);
- б) до 2,5 (тв. до 1,8);
- в) до 4,0 (тв. до 1,5);
- г) до 3,4 (тв. до 1,1);
- д) до 1,3 (тв. до 1,09).

27. Яка потреба у вуглеводах, у тому числі простих, на день г/кг при нормотрофічній будові тіла:

- а) до 2,5 (тв. до 1,8);
- б) до 5,5 (тв. до 0,8);
- в) до 1,0 (тв. до 0,5);
- г) до 1,4 (тв. до 0,1);
- д) до 1,3 (тв. до 0,09).

28. Яка потреба у вуглеводах, у тому числі простих, на день г/кг при гіпертрофічній будові тіла:

- а) до 2,5 (тв. до 1,8);
- б) до 1,0 (тв. до 0,5);
- в) до 3,0 (тв. до 0,4);
- г) до 1,4 (тв. до 0,1);
- д) до 2,3 (тв. до 1,09).

29. Яка енергетична цінність на день, ккал при гіпотрофічній будові тіла?

- а) 2200-2800;
- б) 2400-2700;
- в) 2500-2600;
- г) 2300-2600;
- д) 2000-2500.

30. Яка енергетична цінність на день, ккал при нормотрофічній будові тіла?

- а) 2200-2400;
- б) 2400-2700;
- в) 2500-2600;
- г) 2300-2600;
- д) 2000-2500.

31. Яка енергетична цінність на день, ккал при гіпертрофічній будові тіла?

- а) 2200-2400;
- б) 2400-2700;
- в) 2500-2600;
- г) 2300-2600;
- д) 1900-2000.

Вітаміни та мінерали

1. Які з наведених вітамінів є водорозчинними:

- а) група В (В1, В2, В6, В12);
- б) аскорбінова кислота;

- в) РР або В3 (ніацин);
- г) фолієва кислота;
- д) усі наведені вище.

2. Які із наведених вітамінів є жиророзчинними?

- а) А (ретинол);
- б) Е (токоферол);
- в) Д (кальциферол);
- г) Д2, В3 (ергокальциферол і холекальциферол);
- д) усі наведені вище.

3. Перелічені речовини: біофлавоноїди, вітамін Р, В15, холін, карнітин, вітамін U, ліпоєва кислота це:

- а) водорозчинні вітаміни;
- б) жиророзчинні вітаміни;
- в) мікроелементи;
- г) макроелементи;
- д) вітаміноподібні речовини.

4. Джерелом якого вітаміну є: зерно, вівсяні пластівці, дріжджі, свинина, нирки, горох:

- а) вітамін В1;
- б) вітамін В2;
- в) вітамін С;
- г) вітамін А;
- д) вітамін D.

5. Вітаміни А, D, К, відносяться до:

- а) водорозчинних;
- б) жиророзчинних;
- в) мінеральних речовин;
- г) вітаміноподібних речовин;
- д) макроелементів.

6. Вітаміни групи В, С, фолієва кислота, біотин, пантотенова кислота відносяться до:

- а) водорозчинних;
- б) жиророзчинних;
- в) вітаміноподібних речовин;
- г) макроелементів;
- д) мікроелементів.

7. Назвіть продукти, що містять залізо:

- а) рис;
- б) макаронні вироби;
- в) бобові вироби;
- г) м'ясо, печінка;
- д) сливи, виноград.

8. В яких продуктах міститься найбільше вітаміну В6:

- а) соя;
- б) квасоля;
- в) м'ясні продукти;
- г) хлібо-булочні вироби із борошна грубого помолу;
- д) усе вище наведене.

9. В яких продуктах міститься найбільше фолієвої кислоти:

- а) зелені овочі, петрушка, шпинат;
- б) цибуля;
- в) м'ясні продукти, печінка;
- г) молочно-кислі сири;
- д) усе вище наведене.

10. В яких продуктах міститься найбільше вітаміну В12:

- а) яловичина, печінка;
- б) скумбрія;
- в) сардини;
- г) молочно-кислі сири;
- д) усе вище наведене.

11. В яких продуктах міститься найбільше вітаміну А (каротину):

- а) морква;
- б) помідори;
- в) шпинат;
- г) червоний солодкий перець;
- д) усе вище наведене.

12. В яких продуктах міститься найбільше вітаміну D:

- а) коров'яче молоко, масло;
- б) курячі яйця;
- в) печінка тварин і птиці;
- г) риба, риб'ячий жир;
- д) усе вище наведене.

13. Основне джерело карнітину (вітаміноподібна речовина):

- а) овочі;
- б) фрукти;
- в) мінеральна вода;
- г) м'ясо та м'ясні продукти;
- д) виноград.

14. Основне джерело ліпоєвої кислоти (вітаміноподібна речовина):

- а) зелені частини рослин;
- б) капуста;
- в) м'ясо;
- г) молоко;
- д) усе вище наведене.

15. Основне джерело біофлавоноїдів (вітамін Р):

- а) айва;
- б) зелений чай;
- в) цитрусові;

- г) смородина, шипшина;
- д) усе вище наведене.

Ознаки дефіциту вітамінів

1. При дефіциті якого вітаміну характерні наступні ознаки:

Інфекції нирок і сечового міхура. Запалення очей і виділення; неможливість бачити в затемненій кімнаті; поганий зір вночі («куряча сліпота»); «гусяча шкіра» на тильній стороні рук; ламке волосся; почервоніння повік, лущення або сухість; сухість очей; печіння, свербіж при сечовипусканні; набрякання або нагноєння повік; чутливість очей до блиску або вогню; швидке замерзання; прищі та вугрі; суха, груба або потріскана шкіра; бородавки; виразки або ранки в роті; яскраво-червоний болючий язик; задубіння кистей або ступнів.

- а) Вітамін А;
- б) Вітамін В2;
- в) Вітамін С;
- г) Вітамін В12;
- д) Вітамін D

2. При дефіциті якого вітаміну характерні такі ознаки: Повільний або прискорений пульс; діастолічний кров'яний тиск вище 90; погана пам'ять; дратівливість; втрата апетиту або ваги; втрата рефлексів; припухлість щиколоток; ступнів ніг; слабкість в литкових м'язах; сильне серцебиття; збільшення серця; м'язова слабкість або виснаження; почуття депресії; поколювання в кистях або ступнях; погана координація; судоми або біль в ногах; запори.

- а) Вітамін В1 (тіамін);
- б) Вітамін В2;
- в) Вітамін С;
- г) Вітамін В12;
- д) Вітамін Е.

3. При дефіциті якого вітаміну характерні такі ознаки: Ранки в куточках рота; лискучий хворий або припухлий язик; зморщування верхньої губи; відчуття «піску» в очах; почервоніння, свербіж, печіння в очах; жирна або шкіра лущиться що навколо носа; ненормальне випадіння волосся; припухлість або розтріскування губ; пурпуровий язик; катаракта; підвищена чутливість очей до світла; плями перед очима; кон'юнктивіт; жирне волосся.

- а) Вітамін В1;
- б) Вітамін В2 (рибофлавін);
- в) Вітамін С;
- г) Вітамін В5 (пантотенова кислота);
- д) Вітамін Е.

4. При дефіциті якого вітаміну характерні такі ознаки: Свербляча, запалена шкіра; дерматит; занепокоєння або депресія; понос; опухлий язик з червоним кінчиком і бічних сторін; білястий, обкладений язик; печіння в кистях або ступнях;

тріщини на тильній стороні рук; дратівливість; розлад шлунку; виразки або ранки в роті; яскраво-червоний болючий язик; безсоння; задубіння кистей або ступнів.

- а) Вітамін В1;
- б) Вітамін В3 (ніацин);
- в) Вітамін Е;
- г) Вітамін В5 (пантотенова кислота);
- д) Вітамін С.

5. При дефіциті якого вітаміну характерні такі ознаки: Зіниці незвично розширені; хворобливість, печіння в кистях або ступнях; ослаблення опірності хворобам; оніміння кистей або ступень; гіпоглікемія; дратівливість; безсоння; глибока депресія; погана координація; запори; болі в суглобах і м'язові спазми; нерегулярний серцевий ритм; головні болі; втома, брак енергії.

- а) Вітамін D;
- б) Вітамін В3 (ніацин);
- в) Вітамін Е;
- г) Вітамін В5 (пантотенова кислота);
- д) Вітамін С.

6. При дефіциті якого вітаміну характерні такі ознаки: Дратівливість або нервозність; неможливість згадати сни; набряк кінцівок (едема); жирна, луската шкіра навколо носа, очей; посмикування м'язів; слабкість м'язів великих пальців; нудота під час вагітності; розгубленість; запаморочення; неможливо стиснути, розпрямити кулаки; зеленувато-жовтий колір сечі; гіперактивність; погана координація при ходьбі.

- а) Вітамін С;
- б) Вітамін В3 (ніацин);
- в) Вітамін Е;
- г) Вітамін В6 (піридоксин);
- д) Вітамін D.

7. При дефіциті якого вітаміну характерні такі ознаки: У хворого червонуватий язик; спастичні, судомні посмикування кінцівок; втрата пам'яті; депресія або дратівливість; заїкання; блідість обличчя; запаморочення; болі в спині; втрата апетиту; оніміння кистей або ступней; розгубленість або дезорієнтація; апатія; параноя чи галюцинації; лимонно-жовтий відтінок шкіри; анемія; неясний зір; нерегулярні менструації.

- а) Вітамін С;
- б) Вітамін В3;
- в) Вітамін Е;
- г) Вітамін В6;
- д) Вітамін В12.

8. При дефіциті якого вітаміну характерні такі ознаки: Легке утворення синців; кровоточать ясна; порізи, ранки і рани повільно гояться; низька опірність застудам і грипу; непосидючість або дратівливість; набрякання обличчя; ламкі кровоносні судини очей; розхитування зубів, втрата відчуття зубів; слабкість або біль у суглобах; сильне випадіння волосся; кровотечі з носа; анемія.

- а) Вітамін С;
- б) Вітамін В3;
- в) Вітамін Е;
- г) Вітамін D;
- д) Холін.

9. При дефіциті якого вітаміну характерні такі ознаки: Печіння в роті і горлі; втрата енергійності; рахіт; болі в суглобах; короткозорість, міопія; безсоння; слабкий розвиток кісток; остеопороз; руйнування зубів; м'язові спазми; нервозність; запори.

- а) Вітамін В1;
- б) Вітамін В3;
- в) Вітамін Е;
- г) Вітамін D;
- д) Фолієва кислота.

10. При дефіциті якого вітаміну характерні такі ознаки: набряк або перенапруження м'язів; неможливість зосередитися; гемолітична анемія; анемія; дискомфорт при менструаціях; дистрофія м'язів; ламкість і випадіння волосся; стомлюваність; сонливість; у чоловіків низький статевий потяг.

- а) Вітамін В1;
- б) Вітамін В3;
- в) Вітамін Е;
- г) Вітамін D;
- д) Біотин.

11. При дефіциті якого вітаміну характерні такі ознаки: Шкіра лискуча, суха і лущиться; нудота; поганий апетит; безсоння; випадіння волосся; набряклий, болючий язик; м'язові болі; блідий колір нігтів; нерегулярний серцевий ритм; крайнестомлення, виснаження.

- а) Вітамін С;
- б) Холін;
- в) Вітамін А;
- г) Вітамін D;
- д) Біотин.

12. При дефіциті якого вітаміну характерні такі ознаки: Екзема; високий рівень холестерину; важко скинути вагу; високий кров'яний тиск; кровоточива виразка; сприйнятливність до хвороб.

- а) Вітамін С;
- б) Холін;
- в) Вітамін А;
- г) Вітамін Е;
- д) Фолієва кислота.

13. При дефіциті якого вітаміну характерні такі ознаки: Язик червоний, гладкий і болісний; набряк або кровотеча з ясен; втрата апетиту, ваги; апатія або депресія; сильне серцебиття; сиве волосся; усвідомлення дратівливості; виразки в роті; погане травлення; пронос; блідість; забудькуватість; блювота; посилена пігментація шкіри; анемія.

- а) Вітамін В2;

- б) Холін;
- в) Вітамін А;
- г) Вітамін Е;
- д) Фолієва кислота.

Ознаки дефіциту мінералів

1. При дефіциті якого мінералу характерні такі ознаки: Слабкий ріст кісток; остеопороз; кришаться зуби; болі в суглобах; хворобливі судоми ступнів; нервовий тик або посмикування; поколювання в кистях або ступнях; сильне серцебиття; ламкі нігті на руках; руйнування зубів, зубний біль; судоми під час сну або вправ; біль в передпліччях або біцепсах; оніміння або задубіння кінцівок; безсоння; сильні менструації.

- а) Кальцій;
- б) Калій;
- в) Цинк;
- г) Стронцій;
- д) Мідь.

2. При дефіциті якого мінералу характерні такі ознаки: Високий вміст холестерину в крові; гіпоглікемія; нетерпимість до алкоголю; симптоми, подібні на діабет.

- а) Хром;
- б) Йод;
- в) Цинк;
- г) Стронцій;
- д) Марганець.

3. При дефіциті якого мінералу характерні такі ознаки: Хронічна втома; погана розумова працездатність; збільшення щитовидної залози, зоб; дратівливість; збільшення маси тіла; сильне серцебиття; високий рівень холестерину в крові; ламкі нігті; сухе волосся; запори:

- а) Калій;
- б) Йод;
- в) Цинк;
- г) Стронцій;
- д) Марганець.

4. При дефіциті якого мінералу характерні такі ознаки: Анемія; плоскі або у формі ложки нігті; прискорений пульс; тяга до льоду; випадіння волосся; блідість внутрішньої сторони нижніх повік; загальна апатія; недолік витривалості і життєвих сил; нездатність сконцентруватися; сильний менструальний біль.

- а) Калій;
- б) Залізо;
- в) Цинк;
- г) Магній;
- д) Йод.

5. При дефіциті якого мінералу характерні такі ознаки: Втрата апетиту; хворобливі і холодні кисті і ступні; нерегулярний серцевий ритм; занепокоєння, дратівливість; погана координація; відростки на кістках; м'язові спазми і приступи; високий кров'яний тиск; розхитування або чутливість зубів; нудота або запаморочення; підвищена чутливість до шуму; безсоння; гіперактивність; сильний запах тіла.

- а) Кальцій;
- б) Стронцій;
- в) Цинк;
- г) Магній;
- д) Йод.

6. При дефіциті якого мінералу характерні такі ознаки: Нетерпимість до глюкози; втрата тонуусу або сили зв'язок; порушення серцевого ритму; схильність до спортивних травм; зменшення сили; втрата ваги.

- а) Марганець;
- б) Залізо;
- в) Цинк;
- г) Магній;
- д) Хром.

7. При дефіциті якого мінералу характерні такі ознаки: Високий артеріальний тиск; високий вміст цукру в крові; незвичайна спрага; набряк щиколоток або кистей; нерегулярний серцевий ритм, серцебиття; запори; біль у м'язах після вправ; суха шкіра.

- а) Калій;
- б) Йод;
- в) Цинк;
- г) Натрій;
- д) Хром.

8. При дефіциті якого мінералу характерні такі ознаки: Переродження м'язів; екзема; катаракта; псоріаз; кардіоміопатія; підвищений ризик раку; циститний фіброз; артрит.

- а) Селен;
- б) Йод;
- в) Магній;
- г) Натрій;
- д) Стронцій.

9. При дефіциті якого мінералу характерні такі ознаки: Повільне загоєння порізів і ран; втрата нюху і смаку; ламкі нігті; прищі; стерильність або імпотенція; порушення сну; злоякісна анемія; випадіння волосся; схильність до інфекцій; білі плями на нігтях; розтяжки; втрата апетиту; пронос; хвороби передміхурової залози.

- а) Цинк;
- б) Селен;
- в) Магній;
- г) Марганець;

д) Стронцій.

Роль раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я

1. Раціональне харчування враховує фактори:

- а) вік;
- б) стать;
- в) сезонність;
- г) характер праці;
- д) усе наведене вище.

2. З метою забезпечення оптимальних умов раціонального збалансованого харчування необхідно дотримуватись таких вимог:

- а) регулярне забезпечення фізіологічних потреб людини в енергетичних та пластичних речовинах ;
- б) вибір продуктів із збалансованим складом основних компонентів (білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів);
- в) індивідуалізація харчування з урахуванням статі, віку, показників фізичного і психічного здоров'я, характеру трудової діяльності;
- г) вплив харчових продуктів на ЦНС, внутрішні органи та кулінарна обробка їжі; д) усе наведене вище.

3. Назви розвантажувальних дієт:

- а) яблучна;
- б) молочна;
- в) морквяна;
- г) огіркова;
- д) усе наведене вище.

4. Класифікацію роздільного харчування запропонував:

- а) Р. Кох;
- б) Л. Пастер;
- в) М. Амосов;
- г) Г. Шелтон;
- д) М. Певзнер.

5. Які знаєте нетрадиційні види харчування?

- а) вегетаріанське харчування;
- б) сиродіння;
- в) роздільне харчування;
- г) харчування за групами крові, і в системі йогів;
- д) усе наведене вище.

6. Які органи найбільше чутливі до кави?

- а) ЦНС (особливо відділи, що відповідають за психічні функції);
- б) підсилюється реакція на зовнішні подразники;
- в) загострюється сприйняття дійсності;
- г) посилюються процеси гальмування в клітинах кори півкуль головного мозку;

д) усе наведене вище.

7. При надмірному споживанні кави відмічається:

- а) загострення майже всіх хронічних захворювань;
- б) уповільнюється засвоєння білків;
- в) «Викрадення» з організму вітамінів групи В, С, заліза, кальція;
- г) «Витягає» енергію з так званого «стратегічного запасу» організму, необхідного при впливі різного роду несприятливих факторів;
- д) усе наведене вище.

8. Надмірне вживання кухонної солі сприяє:

- а) стимуляції пепсину;
- б) підвищенню АТ;
- в) зниженню АТ;
- г) підвищенню температури тіла;
- д) усе наведене вище.

9. Надмірне споживання цукру викликає:

- а) ризик розвитку серцево-судинних захворювань;
- б) підвищення вмісту сечової кислоти у крові;
- в) руйнування зубів (карієс);
- г) порушення обміну речовин (ожиріння);
- д) усе наведене вище.

10. Гострі приправи, оцтова кислота, неорганічні кислоти при надмірному споживанні спричиняють:

- а) Опік слизової шлунку;
- б) Зупинку дії птіаліну слини;
- в) Затримку виділення шлункового соку;
- г) Порушення засвоєння білків;
- д) Усе наведене вище.

Особливості харчування дітей і підлітків

1. Яка потреба у харчових речовинах та енергії (на 1кг маси тіла) у дітей порівняно з дорослими:

- а) вища; б) нища;
- в) однакова;
- г) не значно змінена;
- д) дещо змінена.

2. Як змінюється у дітей з віком добова потреба в енергії?

- а) зменшується;
- б) збільшується;
- в) не змінюється;
- г) змінюється незначно;
- д) збільшується незначно.

3. Які складові харчування найбільш необхідні дітям дошкільного і молодшого шкільного віку?

- а) Білки;
- б) Вуглеводи;
- в) Жири;
- г) Вітаміни;
- д) Вітаміноподібні речовини.

4. Недостатня кількість білка в їжі впливає на:

- а) ріст дитини;
- б) зниження імунітету;
- в) зниження загоєння ран;
- г) сповільнюється одужання;
- д) зниження працездатності.

5. Наявність кількості жиру у дитячому харчуванні використовується для:

- а) пластичних цілей;
- б) є джерелом жиророзчинних вітамінів, необхідних дітям і підліткам;
- в) для поліпшення імунітету;
- г) для поліпшення функції ШКТ;
- д) для поліпшення роботи нирок.

6. Надмірний вміст жирів у дитячому харчуванні впливає на:

- а) порушення обміну речовин;
- б) погіршення використання білка;
- в) погіршення травлення;
- г) погіршення вуглеводного обміну;
- д) все наведене вище.

7. Чим обумовлена у школярів підвищена потреба у вуглеводах:

- а) вищий основний обмін у 1,5 – 2 рази, ніж у дорослих;
- б) вищий основний обмін, ніж у дорослих;
- в) велика рухова активність, порівняно з дорослими;
- г) низька рухова активність, порівняно з дорослими;
- д) гіподинамія у дітей.

8. Які вітаміни найбільш потрібні у дитячому віці?

- а) Вітамін D;
- б) Вітамін А, Е;
- в) Вітамін С;
- г) Вітамін групи В;
- д) Все наведене вище.

9. Які мінерали найбільш потрібні у дитячому віці?

- а) кальцій;
- б) магній, фосфор;
- в) фтор;
- г) йод;
- д) залізо.

10. В раціоні дітей обов'язково повинні бути:

- а) яйця (курячі, перепелині);
- б) куряче м'ясо;
- в) морська риба (морепродукти);
- г) кисломолочні продукти;
- д) смажена картопля.

Особливості харчування осіб розумової праці

1. Які характерні особливості трудової діяльності осіб розумової праці?

- а) Висока нервова напруга;
- б) Високе емоційне напруження;
- в) Гіпокінезія;
- г) Порушений режим праці і відпочинку;
- д) Нераціональне харчування.

2. Особливості характеру харчування осіб розумової праці:

- а) Надлишкове харчування за енергоємністю;
- б) Незбалансоване харчування;
- в) Порушення режиму харчування;
- г) Надмірне вживання їжі надвечір, перед сном;
- д) Вихід на роботу надще.

3. Раціональне харчування повинне бути збалансованим за вмістом основних складових їжі:

- а) Білків;
- б) Жирів;
- в) Вуглеводів;
- г) Мінералів;
- д) Вітамінів.

4. Раціон повинен бути протисклеротичний, який містить:

- а) Сірковмістні амінокислоти (метіонін та ін.);
- б) Поліненасичені жирні кислоти;
- в) Водорозчинні вітаміни (зокрема, групи В);
- г) Жиророзчинні вітаміни;
- д) Все вище наведене.

5. Недоліки в харчуванні сучасної людини:

- а) надмірне споживання білків, солодоців, виробів із високосортної муки та надмірне споживання консервованих продуктів;
- б) часте споживання алкоголю, кави, чаю, какао, шоколаду та звичка багато їсти й перекушувати між сніданком і обідом, обідом і вечерею;
- в) недостатнє пережовування їжі;
- г) калорійність їжі, спожитої в другій половині дня, перевищує 35-40 %;
- д) усе наведене вище. Особливості харчування осіб літнього та похилого віку

1. Яка енергетична цінність добового раціону рекомендується для чоловіків віком 60 - 74 роки:

- а) У межах 2000 Ккал;
- б) У межах 2500 Ккал;
- в) У межах 3000 Ккал;
- г) У межах 1500 Ккал;
- д) У межах 1800 Ккал.

2. Яка енергетична цінність добового раціону рекомендується для жінок віком 60 – 74 роки:

- а) У межах 2500 Ккал;
- б) У межах 1800 Ккал;
- в) У межах 2000 Ккал;
- г) У межах 2700 Ккал;
- д) У межах 1500 Ккал.

3. Яка енергетична цінність добового раціону рекомендується для чоловіків старших 75 років:

- а) У межах 1800 Ккал;
- б) У межах 2000 Ккал;
- в) У межах 1500 Ккал;
- г) У межах 2500 Ккал;
- д) У межах 2800 Ккал.

4. Яка енергетична цінність добового раціону рекомендується для жінок старших 75 років:

- а) У межах 1600 Ккал;
- б) У межах 2000 Ккал;
- в) У межах 1500 Ккал;
- г) У межах 2500 Ккал;
- д) У межах 2800 Ккал.

5. Які складові харчового раціону обмежують для літніх людей:

- а) Жири;
- б) Вуглеводи;
- в) Білки;
- г) Вітаміни;
- д) Клітковина.

6. У осіб літнього віку у харчовому раціоні повинні переважати:

- а) Молочно-кислі продукти;
- б) М'ясо;
- в) Овочі;
- г) Печінка тварин;
- д) Бульйони.

7. Які мікроелементи найбільш потрібні особам похилого віку:

- а) Хром;
- б) Цинк;
- в) Кремній, селен;
- г) Кобальт;
- д) Все наведене вище.

8. Який принцип харчування сприяє довголіттю?

- а) збалансованість харчування;
- б) достатня кількість вітамінів, мінералів;
- в) якісна повноцінність харчування;
- г) профілактична спрямованість;
- д) індивідуалізація харчування.

9. Який принцип харчування не сприяє довголіттю?

- а) Збалансованість харчування;
- б) Недостатність вітамінів та мінералів;
- в) Якісна повноцінність харчування;
- г) Профілактична спрямованість;
- д) Індивідуалізація харчування.

Особливості харчування спортсменів

1. Які основні принципи харчування спортсменів:

- а) забезпечення організму кількістю енергії, що відповідає її витраті у процесі виконання фізичних навантажень;
- б) додержання збалансованості харчування стосовно певних видів спорту та інтенсивності фізичних навантажень;
- в) вибір адекватних форм харчування (продуктів, їх комбінацій) у періоди безпосередньої підготовки до змагань, самих змагань і наступного відновлення;
- г) індивідуалізація харчування залежно від антропометричних, фізіологічних систем спортсмена, залежно від стану травної системи, особистих смаків і звичок;
- д) усе наведене вище.

2. З якою метою спортсмени вживають жири:

- а) найбільш енергетичний харчовий раціон;
- б) зручно поповнювати енерговитрати;
- в) із жирами надходять вітаміни А, Е, D;
- г) із жирами надходять ПНЖК, фосфоліпіди;
- д) усе наведене вище.

3. З якою метою спортсмени вживають білки:

- а) інтенсивний білковий обмін;
- б) розвиток скелетних м'язів;
- в) участь низки амінокислот у енергетичному обміні;
- г) білки беруть участь у регуляції концентрації, координації та підвищенні загальної продуктивності праці;
- д) усе наведене вище.

4. Які продукти необхідно вживати, щоб поповнити вуглеводний обмін:

- а) вівсяні пластівці;
- б) мюслі;
- в) макаронні вироби;

- г) картопля, бобові;
- д) усі наведене вище.

5. Які вітаміни необхідні спортсменам при фізичних і емоційних навантаженнях:

- а) Вітамін С;
- б) Вітаміни групи В;
- в) Ніацин;
- г) Вітаміни А, Е;
- д) Усі наведене вище.

6. Вживання алкогольних напоїв під час занять спортом:

- а) різко погіршують спортивну працездатність;
- б) порушують точність координації рухів;
- в) порушують гостроту зору;
- г) зменшують м'язову силу та фізичну витривалість;
- д) усе наведене вище.

7. Яке повинно бути харчування спортсменів у дні змагань:

- а) не виходити на старт натще; останній прийом їжі повинен бути за 3-4 години дозмагання;
- б) не вживати багато рідини безпосередньо перед стартом;
- в) обмежити споживання кави чи інших напоїв, що містять кофеїн; після фінішу поповнити втрату вуглеводів (спеціальні продукти, в.ч. соки, компоти та ін.);
- г) не споживати важко засвоювану їжу (жирну, смажену), або продукти, що спричиняють метеоризм;
- д) усе наведене вище.

8. Від чого залежать особливості (склад) харчування при заняттях різними видами спорту:

- а) від конкретного етапу підготовки;
- б) об'єму та характеру тренувань, змагань;
- в) кліматичних і природних умов;
- г) індивідуальних особливостей спортсмена;
- д) усе наведене вище.

ХАРЧОВІ ДОДАТКИ, ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ТА ЗАХВОРЮВАННЯ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ АЛІМЕНТАРНИМ ШЛЯХОМ

1. Існує так званий Європейський Союз (ЄС), який створює список дозволених для застосування ХД (піногасники, емульгатори, консерванти, барвники, антиокислювачі, стабілізатори, підсилювачі смаку), під цифровим кодом.

Проставте біля кожного цифрового коду його функцію:

- а) Е 100 – 199...
- б) Е 200 – 299...
- в) Е 300 – 399...
- г) Е 400 – 499...
- д) Е 500 – 599...
- е) Е 900 – 999...

2. Деякі харчові добавки можуть впливати на організм людини:

- а) виникають злоякісні пухлини;
- б) виникають захворювання шкіри;
- в) виникають хвороби щитовидної залози, алергічні реакції;
- г) виникають хвороби печінки, нирок, зниження рівня лейкоцитів крові; д) усе наведене вище.

3. Комбінація деяких харчових барвників (Е 102, Е 124, Е 110, Е 122, Е 104, Е 129)

та консерванту бензоату натрію (Е 211) може викликати у дітей таке:

- а) негативно впливати на здоров'я дітей (вони стають гіперактивними, неслухняними, погано концентрують увагу, тощо);
- б) з'являються алергічні реакції, хвороби;
- в) підвищення АТ;
- г) сонливість;
- д) все наведене вище.

4. Такі основні зміни в організмі, як: ураження ЦНС (грубі зміни в головному мозку, які призводять до порушення уваги, пам'яті, емоцій та мотивацій, розумових процесів і свідомості), ураження (гастрит, цироз печінки та ін.) характерні при:

- а) загальній втомлюваності;
- б) наркотичній залежності;
- в) алкогольній залежності;
- г) гострих інфекційних захворюваннях;
- д) токсикоманії.

5. Які хвороби передаються аліментарним шляхом?

- а) харчові токсикоінфекції;
- б) ботулізм;
- в) холера, дизентерія;
- г) вірусний гепатит А;
- д) усі наведені вище.

6. Транс-жири, які знаходяться в харчових продуктах, при тривалому споживанні впливають на головний мозок людини. В яких продуктах вони знаходяться?

- а) смаженні продукти;
- б) м'ясні консерви, паштет;

- в) майонез;
- г) листове тісто;
- д) шоколад.

7. На розвиток дитячого інтелекту пливають такі продукти:

- а) продукти, що містять йод (морепродукти);
- б) каші (рисова, гречана);
- в) грецькі горіхи;
- г) насіння із зернових;
- д) макарони.

8. Транс-жири, при тривалому споживанні викликають такі зміни в організмі дітей:

- а) короткочасну агресивність;
- б) жорстокість;
- в) можливу схильність до суїциду, інколи пухлини головного мозку;
- г) депресію;
- д) хворобу Альцгеймера, у майбутньому хворобу Паркінсона.

9. До харчових продуктів, які викликають занепад сил, втомлюваність відносять:

- а) алкоголь;
- б) солодощі;
- в) м'ясо індички;
- г) смажена картопля з м'ясом;
- д) макарони.

Громадське харчування

1. Харчування може зумовлювати зміни в здоров'ї такими шляхами:

- а) формування високого рівня здоров'я;
- б) відновлення працездатності;
- в) збільшення тривалості життя;
- г) поліпшення якості життя;
- д) все перераховане вище.

2. Громадське здоров'я за визначенням ВООЗ:

- а) це наука, що вивчає склад і рух людності (населення) та закономірності його розвитку;
- б) це наука та практика попередження захворювань, збільшення тривалості життя і зміцнення здоров'я шляхом організованих зусиль суспільства;
- в) галузь наукової та практичної діяльності, що вивчає нормальні та патологічні процеси в організмі людини, різноманітні захворювання, патологічні стани, методи їх лікування;
- г) система науково обґрунтованих заходів у медицині, спрямованих на запобігання захворюванням, їхньому розвитку та на зміцнення здоров'я.

3. Вкажіть основні групи ефективних заходів формування політики для створення умов, сприятливих для здорового харчування:

- а) забезпечення узгодженості національної політики та інвестиційних планів, включаючи політику в галузі торгівлі, харчової промисловості та сільського господарства;
- б) забезпечення медичної допомоги при отруєннях та інших захворюваннях;
- в) просування належної практики харчування дітей грудного та раннього віку;
- г) стимулювання попиту споживачів на здорові харчові, продукти і страви;
- д) суворий нагляд за харчуванням окремих груп населення.

4. В результаті неповноцінного харчування в Україні значно зросли:

- а) захворюваність на ендокринні хвороби;
- б) розлади харчування та порушення обміну речовин;
- в) тенденція до набирання зайвої маси тіла та поширення ожиріння;
- г) рівень хвороб кровообігу;
- д) все перераховане вище.

5. Який відсоток сторонніх шкідливих речовин, згідно досліджень, потрапляє в організм людини з продуктами харчування?

- а) 10-20 %;
- б) 20-30 %;
- в) 40-60 %;
- г) 60-80 %;
- д) 80-90 %.

6. Що таке громадське харчування?

- а) це наука, що вивчає харчування населення;
- б) сфера виробничо-торговельної діяльності, в якій виробляють і продають продукцію власного виробництва та закупні товари, як правило, призначені для споживання на місці;
- в) організаційно-структурна одиниця у сфері громадського харчування, яка виробляє, доготовляє та продає кулінарну продукцію, булочки, борошняні, кондитерські вироби та закупні товари;
- г) сфера діяльності, яка забезпечує медичну допомогу при недостатньо раціональному харчуванні;
- д) все перераховане вище.

7. Заклад громадського харчування –це:

- а) організаційно-структурна одиниця у сфері санітарно-епідеміологічного контролю;
- б) організаційно-структурна одиниця у сфері громадського здоров'я;
- в) організаційно-структурна одиниця у сфері громадського харчування, яка виробляє, доготовляє та продає кулінарну продукцію, булочки, борошняні, кондитерські вироби та закупні товари;
- г) організаційно-структурна одиниця у сфері діяльності, яка забезпечує медичну допомогу при недостатньо раціональному харчуванні;
- д) все перераховане вище.

8. Термін «харчовий продукт» не включає:

- а) напої;
- б) тютюнові вироби;
- в) корми;
- г) жувальну гумку;
- д) питну воду.

9. Продукти для лікувального харчування – це:

- а) харчові продукти, призначені для харчування основних груп населення, вироблені за традиційною технологією;
- б) харчові продукти (в тому числі біологічно активні добавки до їжі), призначені для харчування основних груп населення, корисні для здоров'я, котрі, окрім харчової цінності основних нутрієнтів, завдяки добавкам функціональних інгредієнтів мають профілактичні та оздоровчі властивості;
- в) харчові продукти з диференційовано спрямованою оздоровчою дією і документально підтвердженими доказами функціонального впливу на організм людини;
- г) харчові продукти спеціального призначення (для окремих груп населення) як лікувальний прийом у комплексній терапії захворювань, що характеризуються зміненими хімічним складом та фізичними властивостями;
- д) все перераховане вище.

10. Традиційні продукти масового споживання – це:

- а) харчові продукти, призначені для харчування основних груп населення, вироблені за традиційною технологією;
- б) харчові продукти (в тому числі біологічно активні добавки до їжі), призначені для харчування основних груп населення, корисні для здоров'я, котрі, окрім харчової цінності основних нутрієнтів, завдяки добавкам функціональних інгредієнтів, мають профілактичні та оздоровчі властивості;
- в) харчові продукти з диференційовано спрямованою оздоровчою дією і документально підтвердженими доказами функціонального впливу на організм людини;
- г) харчові продукти спеціального призначення (для окремих груп населення) як лікувальний прийом у комплексній терапії захворювань, що характеризуються зміненими хімічним складом та фізичними властивостями.

11. Оздоровчі продукти (фізіологічно функціональні) – це:

- а) харчові продукти, призначені для харчування основних груп населення, вироблені за традиційною технологією;
- б) харчові продукти (в тому числі біологічно активні добавки до їжі), призначені для харчування основних груп населення, корисні для здоров'я, котрі, окрім харчової цінності основних нутрієнтів, завдяки добавкам функціональних інгредієнтів мають профілактичні та оздоровчі властивості;
- в) харчові продукти з диференційовано спрямованою оздоровчою дією і документально підтвердженими доказами функціонального впливу на

організм людини;

г) харчові продукти спеціального призначення (для окремих груп населення) як лікувальний прийом у комплексній терапії захворювань, що характеризуються зміненими хімічним складом та фізичними властивостями.

12. Як називається збірник міжнародних схвалених і поданих в однаковому вигляді стандартів на харчові продукти, розроблених під керівництвом ВООЗ, спрямованих на захист здоров'я споживачів і гарантування чесної практики в торгівлі ними?

- а) збірник Міжнародної організації з стандартизації (ISO);
- б) збірник Європейської економічної комісії ООН;
- в) кодекс Аліментаріус;
- г) кодекс Європейського комітету зі стандартизації (CEN);
- д) Закон України «Про безпечність та якість харчових продуктів».

13. Яким нормативним документом визначаються основні положення безпеки та якості продуктів харчування в Україні?

- а) збірник Міжнародної організації з стандартизації (ISO);
- б) збірник Європейської економічної комісії ООН;
- в) кодекс Аліментаріус ;
- г) кодекс Європейського комітету зі стандартизації (CEN);
- д) Закон України «Про безпечність та якість харчових продуктів».

14. Що включає в себе поняття «Нешкідливість харчових продуктів»?

- а) походження їжі;
- б) гігієну харчування;
- в) добавки до харчового продукту і залишкові кількості пестицидів;
- г) управління урядовим імпортом, огляд експорту і системи сертифікації для продуктів;
- д) все перераховане вище.

15. Яку інформацію включає декларація виробника, що супроводжує харчовий продукт?

- а) назву та адресу виробника;
- б) назва самого продукту харчування, допоміжного матеріалу для переробки, тощо – інформацію, яка є необхідною для ідентифікації продукту;
- в) посилання на санітарні заходи, стандарти та технічні регламенти, яким відповідає певний харчовий продукт;
- г) дату видачі, ім'я, підпис та посаду особи, яка видала декларацію;
- д) все перераховане вище.

16. Гігієнічні нормативи щодо мікробіологічних показників безпечності продуктів харчування включають такі санітарнопоказові мікроорганізми:

- а) мезофільні аеробні та факультативно-аеробні мікроорганізми;
- б) бактерії роду *Salmonella* і *Listeria monocytogenes*;
- в) бактерії групи кишкових паличок;
- г) бактерії родини *Enterobacteriaceae*, ентерококи;
- д) бактерії роду *Proteus*, *B.cereus* та сульфитредукуючі клостридії.

- 17. Гігієнічні нормативи щодо мікробіологічних показників безпечності продуктів харчування включають такі умовнопатогенні мікроорганізми:**
- а) мезофільні аеробні та факультативно-аеробні мікроорганізми;
 - б) бактерії роду *Salmonella* і *Listeria monocytogenes*;
 - в) *E.coli*, *S.aureus*;
 - г) бактерії родини *Enterobacteriaceae*, ентерококи;
 - д) бактерії роду *Proteus*, *V.cereus* та сульфїтредукуючі клостридїї.
- 18. Гігієнічні нормативи щодо мікробіологічних показників безпечності продуктів харчування включають такі патогенні мікроорганізми:**
- а) бактерії роду *Yersinia*;
 - б) бактерії роду *Salmonella*; в) *Listeria monocytogenes*;
 - г) патогенні мікроорганізми, залежно від епідеміологічної ситуації у регіоні виробництва;
 - д) все перераховане вище.
- 19. Що повинно складати основу національної піраміди харчування в Україні?**
- а) продукти тваринного походження;
 - б) зернові та бобові;
 - в) жирові продукт;
 - г) фрукти та овочі;
 - д) нічого з наведеного.
- 20. Що повинно складати другу сходинку національної піраміди харчування в Україні?**
- а) продукти тваринного походження;
 - б) зернові та бобові;
 - в) жирові продукти;
 - г) фрукти та овочі;
 - д) прості вуглеводи.
- 21. Що повинно складати третю сходинку національної піраміди харчування в Україні?**
- а) продукти тваринного походження;
 - б) зернові та бобові;
 - в) жирові продукти;
 - г) фрукти та овочі;
 - д) прості вуглеводи.
- 22. Що повинно складати основу національної піраміди харчування в Україні?**
- а) продукти тваринного походження;
 - б) зернові та бобові;
 - в) жирові продукти;
 - г) фрукти та овочі;
 - д) прості вуглеводи.

- 23. Що повинно складати четверту сходинку (вершину) національної піраміди харчування в Україні?**
- а) продукти тваринного походження;
 - б) зернові та бобові;
 - в) жирові продукти;
 - г) фрукти та овочі;
 - д) прості вуглеводи.
- 24. До технологій створення генетично модифікованих продуктів належать:**
- а) біотехнологія;
 - б) генна технологія;
 - в) технологія рекомбінантних ДНК;
 - г) генетична інженерія;
 - д) все перераховане вище.
- 25. При проведенні оцінки безпеки ГМО ВООЗ рекомендує національним органам користуватися:**
- а) збірником Міжнародної організації з стандартизації (ISO);
 - б) збірником Європейської економічної комісії ООН;
 - в) кодексом Аліментаріус;
 - г) кодексом Європейського комітету зі стандартизації (CEN); д) жодним з цих документів.
- 26. Що зазвичай досліджується в процесі оцінки безпеки ГМО продуктів?**
- а) прямий вплив на здоров'я (токсичність);
 - б) тенденції викликати алергічну реакцію (алергенність);
 - в) конкретні компоненти, які імовірно володіють поживними або токсичними властивостями;
 - г) стійкість введеного гена;
 - д) все перераховане вище.