

**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**Атестація
Курс «ДІЄТОЛОГІЯ»**

«Норми і режим харчування. Особливості харчування молодих людей»

1. Потреба організму в харчових речовинах залежить від:

- а) стану, віку, зросту, роду занять ;
- б) травлення їжі;
- в) дотримання вимог особистої гігієни:

2. Калорійність їжі - це:

- а) кількість продуктів, використаних при приготуванні страви;
- б) кількість калорій, які надходять в організм людини з продуктами;
- в) кількість енергії, яка використовується організмом у стані спокою.

3. Норми співвідношення білків, жирів, вуглеводів у раціоні дорослого населення становить:

- а) 1-2-5 ;
- б) 1-1-3,5 ;
- в) 1-2-4.

4. Режимом харчування називається:

- а) енерговитрати під час прийому їжі;
- б) норми споживання харчових речовин;
- в) приймання їжі протягом доби в чітко визначений час, розподіл її за масою, калорійністю, вмістом харчових речовин.

5. Харчовий режим прийому їжі впродовж доби складається з харчування :

- а) три-чотириразового;
- б) одно-дворазового;
- в) чотири-п'ятиразового.

6. На сніданок припадає добового раціону:

- а) 10%;
- б) 20-25%;
- в) 40-45%.

7. При побудові харчових раціонів для підлітків слід зважати на:

- а) особливості розвитку організму;
- б) енергетичні витрати;
- в) сезонні зміни.

8. Основний обмін у підлітків становить на добу на 1 кг. :

- а) 24 ккал;
- б) 35 ккал;
- в) 55 ккал.

9. Калорійність добового раціону підлітків повинна перевищувати енерговитрати на :

- а) 5%;
- б) 10%;
- в) 15%.

10. Для юнаків та дівчат 13-17 років кількість спожитого білка від загальної калорійності раціону становить:

- а) 25%;
- б) 15%;
- в) 30%.

11. Вуглеводи надходять в організм із:

- а) фруктами, ягодами;
- б) молоком, кондитерськими виробами;
- в) м'ясом, рибою.

12. Недостатня кількість кальцію в організмі призводить до:

- а) випадіння волосся;
- б) порушення окислювальних процесів у організмі;
- в) псування зубів.

«Обмін речовин і енергії . Енергетичні затрати та їх поповнення»

1.Основа всіх життєвих процесів:

- а) дотримання правил санітарії та гігієни;
- б) раціональна організація праці;
- в) постійний обмін речовин та енергії між організмом і навколишнім середовищем.

2.Асиміляція - це процес:

- а) вживання їжі;
- б) засвоєння організмом харчових речовин;
- в) використання організмом енергії.

3. Дисиміляція - це процес:

- а) руйнування організмом органічних речовин ;
- б) механічної обробки харчових продуктів;
- в) підрахування калорійності страв.

4. Основним обміном називають:

- а) процес, пов'язаний з окисленням харчових речовин киснем;
- б) постійність хімічного складу клітин ;
- в) кількість енергії , яка використовується організмом для підтримання життя у стані спокою, за температури приміщення близько 20 °С.

5. Енергія, яка використовується організмом вимірюється в:

- а) кілокалоріях;
- б) грамах;
- в) кілограмах.

6. Основний обмін у здорової людини середнього віку на добу становить:

- а) 1100-1200 ккал;
- б) 1600-1700 ккал;
- в) 1800-1900 ккал.

7. Енерговитрати збільшуються при:

- а) підвищенні температури навколишнього середовища;
- б) пониженні температури навколишнього середовища;
- в) під час прийому їжі.

8. Витрати енергії за добу залежать від:

- а) діяльності м'язів;
- б) статі;
- в) віку, клімату.

9. Все населення по інтенсивності праці поділяють на групи:

- а) дві;
- б) три;
- в) чотири.

10. До першої групи належать працівники:

- а) праця яких потребує розумового та нервового напруження;
- б) праця яких потребує значних фізичних зусиль;
- в) праця яких не потребує значних фізичних зусиль.

11. У середньому за добу працівники другої групи витрачають:

- а) 4300 ккал;
- б) 2900 ккал;
- в) 2600 ккал.

12. Тваринна їжа засвоюється організмом на:

- а) 90-95%;
- б) 80-85%;
- в) 85-90%.

«Процес травлення засвоєння їжі. Роль особистої гігієни»

1. Основа травлення - це:

- а) руйнування вітамінів;
- б) розщеплення великих і складних молекул (білків, жирів, вуглеводів) до їх складових компонентів;
- в) теплова обробка харчових речовин.

2. Ферменти-біологічні каталізатори, які містяться в:

- а) травних соках;
- б) овочах;
- в) крові.

3. Травлення-це:

- а) первинна обробка харчових продуктів ;
- б) збереження харчової цінності продуктів;
- в) процес фізичних і хімічних змін їжі.

4. До органів травлення належать:

- а) стравохід, шлунок, печінка;
- б) жовчний міхур, ноги, підшлункова залоза;
- в) тонка кішка, руки, голова.

5. Процес травлення починається у:

- а) шлунку ;
- б) ротовій порожнині;
- в) жовчному міхуру.

6. До органів ротової порожнини належать:

- а) ніс, губи, очі;
- б) слинні залози;
- в) язик, ясна, зуби.

7. Шлунок-це резервуар для їжі, який вміщує до:

- а) 1л. їжі;
- б) 5л. їжі;
- в) 3л. їжі.

8. Складові компоненти шлункового соку це:

- а) соляна кислота, ферменти;
- б) слина, слизиста речовина;
- в) муцин, вода.

9. Тонка кишка - це ділянка травлення в якій:

- а) продовжується та закінчується процес травлення;
- б) починається процес травлення;
- в) відбувається всмоктування продуктів травлення.

10. Печінка у процесі травлення відіграє функцію:

- а) енергетичну;
- б) жовчеутворюючу;
- в) захисну .

11. Харчові речовини, які найліпше засвоюються:

- а) мінеральні речовини;
- б) вуглеводи;
- в) білки .

12.Щоб уникнути захворювання зубів чи слизової оболонки ротової порожнини необхідно зранку чи ввечері:

- а) приймати душ;
- б) мити руки;
- в) чистити зуби зубною пастою.

«Різновиди харчування: лікувальне та дитяче»

1. Лікувальним називається харчування:

- а) організоване за спеціально розробленими дієтами для лікування або попередження різних захворювань;
- б) організоване в закладах ресторанного господарства;
- в) організоване за побажанням споживача:

2. Основним завданням лікувального(дієтичного) харчування є:

- а) приймання їжі в чітко визначений час;
- б) відновлення порушеної рівноваги в організмі людини під час хвороби;
- в) розподіл їжі за масою.

3. Лікувальне(дієтичне)харчування організовують у:

- а) кафе, ресторанах;
- б) лікарнях, санаторіях, при промислових підприємствах;
- в) закусочних, барах.

4. Технологічна обробка продуктів для страв лікувального харчування повинна забезпечувати:

- а) теплову обробку продуктів;
- б) первинну обробку продуктів;
- в) щадний режим.

5. Вирізняють щадні режими :

- а) хімічний, механічний, термічний;
- б) біологічний, фізичний;
- в) оптимальний, температурний.

6. Особам, що потребують лікувального харчування призначають :

- а) раціони
- б) дієти;
- в) ліки.

7. Оптимальним режимом харчування учнів вважається:

- а) чотириразовий;
- б) триразовий;
- в) дворазовий.

8. Сніданок та вечеря у школярів в харчових речовинах та енергії становлять :

- а) 10-15%;
- б) 20-25%;
- в) 35-40%.

9. Для дітей 6-річного віку в загальноосвітніх навчальних закладах рекомендується харчування:

- а) одноразове;
- б) дворазове;
- в) триразове.

10. Обід учнів старших класів складається з:

- а) першої, другої страви;
- б) закуски, першої страви;
- в) закуски, першої, другої, солодкої страв.

11. У шкільних їдальнях виключається наступна кулінарна обробка:

- а) смаження;
- б) запікання;
- в) приготування на пару.

12. При організації харчування для дітей та підлітків не допускається:

- а) використання кухонної йодованої солі;
- б) приготування холодців, заливних страв ;
- в) використання кремових кондитерських виробів.

« Харчові речовини та їх фізіологічне значення для організму людини»

1. До харчових речовин належать:

- а) м'ясо, риба, білки;
- б) крупа, яйця, мінеральні речовини;
- в) білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини.

2. Білки-це:

- а) речовини, які необхідні для формування кісток;
- б) складні органічні сполуки з амінокислот;
- в) пластичний матеріал для клітин та тканин.

3. Жир використовується організмом як:

- а) джерело енергії ;
- б) джерело захворювання ;
- в) джерело постачання гемоглобіну.

4. Жирині кислоти поділяють на:

- а) калорійні, низькокалорійні;
- б) насичені та ненасичені;
- в) фізичні, хімічні.

5. До складу вуглеводів входять:

- а) азот, лактоза, фруктоза, ;
- б) сахароза, моносахариди;
- в) вуглець, водень, кисень.

6. Вуглеводи є основним джерелом компенсації :

- а) енергетичних витрат людини;
- б) надходження йоду в організм;
- в) формування ферментів.

7. Вітаміни беруть активну участь у:

- а) забезпеченні згортання крові;
- б) засвоєнні їжі;
- в) формуванні зубів.

8. Вітаміни поділяють на:

- а) активні, пасивні;
- б) натуральні, штучні;
- в) водорозчинні, жиророзчинні.

9. Вода є:

- а) середовищем, в якому живуть і підтримують між собою зв'язок клітини;
- б) збудником апетиту;
- в) регулятором тиску.

10. Для приготування страв слід використовувати воду:

- а) жорстку;
- б) м'яку;
- в) не має значення.

11. Додаткове введення вітаміну С у раціон харчування здійснюється за рахунок:

- а) збагачення третіх страв;
- б) обсмаження страв;
- в) подрібнення сировини.

12. Під час теплової обробки білки:

- а) розчиняються;
- б) зсідуються;
- в) не змінюються.

«Фізіологія харчування»

1. Фізіологія-це:

- а) наука, яка вивчає життєві функції організму;
- б) наука, яка вивчає вплив факторів зовнішнього середовища на організм людини;
- в) сукупність заходів, спрямованих на втілення в життя гігієнічних норм і правил.

2. Харчові речовини — це:

- а) вітаміни;
- б) мінеральні речовини;
- в) отруйні речовини.

3. Білки виконують функції:

- а) ферментну;
- б) пластичну;
- в) транспортну.

4. Дефіцит білків в раціоні харчування призводить до:

- а) збудження центральної нервової системи;
- б) захворювання печінки;
- в) підвищення рівня захворюваності

5. Джерелом енергії є:

- а) вода;
- б) жири;
- в) вуглеводи

6. Жири виконують функції:

- а) енергетичну;
- б) естетичну;
- в) покращують смакові властивості їжі.

7. Надлишок жирів в організмі людини призводить до:

- а) зниження засвоєння вітамінів А, Е, D;
- б) порушення жирового та холестеринового обміну;
- в) ослаблення імунітету до різних захворювань.

8. Частка тваринних жирів від загальної кількості жиру у добовому раціоні становить:

- а) 20 %;
- б) 30 %;
- в) 70 %.

9. Добова потреба у вуглеводах:

- а) 100-200 г;
- б) 200-300 г;
- в) 400-500 г.

10. Захворювання, пов'язане з дефіцитом вітаміну А:

- а) цинга;
- б) «бері-бері»;
- в) «куряча сліпота».

11. Мінеральні речовини поділяються на:

- а) макроелементи та мікроелементи;
- б) катіони і аніони;
- в) макроелементи і біомікроелементи.

12. Система органів травлення забезпечує:

- а) приймання, роздрібнення, розрідження їжі;
- б) переміщення, розщеплення, всмоктування їжі;
- в) видалення перетравлених решток.

13. До органів ротової порожнини належать:

- а) губи, язик, ясна;
- б) язик, зуби, слинні залози.
- в) ніс, зуби, ясна.

14. Основним ферментом слини є:

- а) трипсин;
- б) ліпаза;
- в) а-амілаза.

15. Складові компоненти шлункового соку:

- а) соляна кислота, ферменти;
- б) сіркова кислота, муцин;
- в) хлорна кислота, жовч.

16. До дванадцятипалої кишки надходять соки:

- а) кишковий, фруктовый, жовч;
- б) панкреатичний, овочевий;
- в) кишковий, панкреатичний, жовч.

17. У товстій кишці нагромаджуються:

- а) неперетравлені залишки їжі;
- б) відмерлі клітини кишківника;
- в) велика кількість бактерій.

18. Роль печінки у процесі травлення:

- а) утворення жовчі;
- б) захисна;
- в) всмоктування.

19. Причини виникнення шлункових хвороб (виразки шлунку, гастриту) є:

- а) відсутність режиму приймання їжі;
- б) заняття спортом;
- в) вживання гострої їжі.

20. У профілактиці органів травлення велике значення має:

- а) купання у забруднених водоймах;
- б) дотримання правил особистої гігієни;
- в) вживання свіжих, доброякісних продуктів.

21. Основний обмін — це:

- а) енергія на забезпечення діяльності внутрішніх органів у стані повного спокою;
- б) енергія на забезпечення діяльності внутрішніх органів у стані руху;
- в) енергія на забезпечення діяльності внутрішніх органів.

22. Величина основного обміну — це:

- а) кількість енергії, що витрачається на основний обмін за годину;
- б) кількість енергії, що витрачається на основний обмін за хвилину;
- в) кількість енергії, що витрачається на основний обмін за добу.

23. Обмін речовин забезпечується за рахунок двох протилежних процесів:

- а) асиміляції, дисиміляції;
- б) асиміляції, розпаду;
- в) асиміляції, гідролізу.

24. На енерговитрати впливають:

- а) температура навколишнього середовища;
- б) приймання їжі, діяльність м'язів;
- в) якість продуктів.

25. Калорійність їжі - це:

- а) кількість продуктів , використаних при приготуванні страви;
- б) кількість калорій , які надходять в організм людини з продуктами;
- в) кількість енергії , яка використовується організмом у стані спокою.

26. Калорійність раціону за рахунок білка складає:

- а) 30%;
- б) 56%
- в) 14%.

27. Основними принципами харчування молодих людей є:

- а) перевищення калорійності раціонів енерговитратам на 10-15%;
- б) співвідношення білків, жирів, вуглеводів становить 1:1:4;
- в) триразовий режим харчування.

28. В їдальнях ПТУ у зимово-весняний період у харчування вводять добову норму вітаміну С у:

- а) першу страву;
- б) солодкий напій;
- в) другу страву.

29. Лікувальним харчуванням називається:

- а) харчування, організоване за спеціально розробленими дієтами для лікування або попередження різних захворювань;
- б) харчування, організоване в ЗРГ;
- в) харчування, організоване за побажанням споживачів.

30. Лікувально-профілактичне харчування використовується для:

- а) уповільнення процесу всмоктування шкідливих речовин;
- б) запобігання несприятливого впливу хімічних, фізичних і біологічних факторів на організм людини в умовах професійної діяльності;
- в) прискорення виділення токсичних речовин з організму.

31. Загальні принципи дієтичного харчування:

- а) кількісне обмеження;
- б) якісна корекція;
- в) калорійність.

32. Механічне щадіння означає:

- а) виключення з раціону чи обмеження грубих, важко засвоюваних продуктів, багатих клітковиною;
- б) обмеження страв, які збуджують секреторну та моторну функції шлунку й кишківника;
- в) виключення з раціону холодних (нижче 20 °С) і гарячих (вище 65 °С) страв.

33. Фізіологічні особливості дитячого організму:

- а) перевага асиміляції над дисиміляцією;
- б) підвищена м'язова активність;
- в) низький рівень основного обміну.

34. Раціон харчування дітей та підлітків повинен бути:

- а) відповідати енерговитратам, віку і масі тіла;
- б) містити збільшену кількість білків, жирів, вуглеводів;
- в) недостатня кількість вітамінів, мінеральних речовин.

35. У харчуванні дітей та підлітків рекомендується використовувати жири:

- а) тваринні та рослинні;
- б) тільки молочні;

в) рослинні жири у натуральному вигляді та молочні.

36. У меню шкільних раціонів виключаються:

- а) гострі, солоні продукти;
- б) оцет;
- в) масло вершкове.

Література:

- 1..Луцянова Л.Б. Основи екології.-К. Вища школа,2000;
- 2.Олійник О.М. Основи фізіології,санітарії та гігієни харчування.-Львів,Оріяна-Нова,1998-124с.