ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
МЕДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА МЕДСЕСТРИНСТВА І ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я
Спеціальність 223 «Медсестринство» І5 «Медсестринство»

Навчальна дисципліна
Дієтологія

Атестація самостійної роботи

Відповісти на питання:

1. Що називають амінокислотами?
2. Що називають пептидами?
3. Що називають білками?
4. Що називають ά – амінокислотами?
5. Назвіть функції білків.
6. Класифікуйте білки.
7. Назвіть приклади білків, що виконують різні функції.
8. Запишіть схему утворення пептидного зв'язку.
9. Які мінеральні елементи необхідні організму?
10. Що таке елементи – органогени? ...мікроелементи? ...ультрамікроелементи?
11. Яка добова потреба організму в неорганічних елементах?
12. До складу яких продуктів харчування входять мінеральні елементи, необхідні організму для нормального харчування?
13. Як локалізація ліпідів у клітині відображає їх біологічну роль?
14. Де в клітинах живих організмів локалізовані білки?

Складання схеми обміну ліпідів

1. **Яка добова потреба організму в ліпідах (г)?**

їхня калорійність *(кДж/г):*____ . _____

2. Які функції ліпідів в організмі людини?

3. Доопрацюйте схему.

Класифікація ліпідів (за їхніми структурними особливостями)

Прості	Складні

4**. Опрацюйте схему.**

Розщеплення ліпідів їжі та синтез організмом власних жирів

Дайте відповідь на запитання, ознайомившись з текстом картки:

- у яких відділах травного каналу відбувається процес розщеплення ліпідів? Під впливом яких ферментів він відбувається?

5. Які органели забезпечують дисиміляцію ліпідів на клітинному рівні?
6. Які кінцеві продукти обміну ліпідів?
7. Чому, споживаючи вуглеводну їжу можна накопичувати не глікоген, а жири?

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.

8. *Заповніть таблицю.*

Взаємозв'язок пластичного та енергетичного обміну ліпідів

Дані	Речовини
Мономери (вихідні речовини)	
Процес асиміляції вихідних речовин	
Органели на клітинному рівні	
Енергія	
Процес дисиміляції на рівні травної системи	
Ферменти	
Енергія	Теплова
Дисиміляція на клітинному рівні у мітохондріях	
Форма запасання енергії	
Кінцеві продукти обміну	
Регулятори обміну	

Підсумок

- Схема обміну ліпідів в організмі людини
- *Надходження до організму (їжа)*
- Ліпіди

⇩

- Перший етап ⇨
- Другий етап ⇨
- Третій етап ⇨