

ЗАВАНТАЖЕНО З САЙТУ ТЕСТУВАННЯ.УКР

Раціональне, дієтичне і лікувально-профілактичне харчування

Категорія: **Гігієна харчування**

Кількість запитань: **83**

1. Що відносять до незамінних харчових речовин?

- A) БАДи
- B) Штучні підсолоджувачі
- * C) Мінеральні речовини, амінокислоти, ПНЖК, вітаміни**
- D) Білки, жири, вуглеводи

2. Раціональним визначають таке харчування:

- A) яке забезпечує організм усіма необхідними харчовими речовинами
- B) яке забезпечує організм повноцінними білками
- * C) яке забезпечує організм необхідною кількістю білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин**
- * D) яке забезпечує енергетичні, пластичні і каталітичні потреби організму, збалансованість факторів харчування і правильний режим харчування**

3. Що розуміють під терміном "збалансоване харчування"?

- * A) Оптимальне співвідношення харчових і біологічно-активних речовин**
- B) Повне покриття енергетичних і пластичних потреб організму
- C) Забезпечення організму незамінними амінокислотами і полінасиченими жирними кислотами

4. Укажіть, які показники враховуються у фізіологічних нормах потреб в харчових речовинах і енергії:

- A) Стан здоров'я
- B) Національність
- * C) Професія, вік, стать**
- D) Побутові умови
- E) Маса тіла

5. Скільки груп дорослого працездатного населення виділяють в залежності від коефіцієнта фізичної активності (КФА)?

A) Три

*** B) Чотири**

C) П'ять

6. Що розуміють під КФА?

A) Сума енерговитрат на роботу і основний обмін

B) Відношення енерговитрат на роботу і основний обмін

*** C) Величина від ділення енерговитрат на роботу на показник основного обміну**

7. Скільки вікових категорій дорослого працездатного населення враховано у фізіологічних нормах?

*** A) Дві**

*** B) Три**

C) Чотири

D) Вікові категорії не враховані

8. Яку частину від енергетичної цінності добового раціону повинні складати білки?

A) 78%

*** B) 11%**

C) 1315%

9. Яку частину від добової кількості білків повинні складати білки тваринного походження?

A) 2040%

*** B) 5055%**

C) 3035%

*** D) Не менше 60%**

10. Укажіть, білки яких продуктів найбільше наближені по складу амінокислот до ідеального білку:

- A) М'яса
- * В) Молока**
- * С) Яєць**
- D) Сої

11. Яку частину від енергетичної цінності добового раціону повинні складати жири?

- A) 10 -15%
- * В) 25%**
- C) 4060%

12. Укажіть рекомендовану добову величину вживання жиру за рахунок рослинного масла:

- A) 1015%
- * В) 2030%**
- C) 4060%

13. Яку частину від енергетичної цінності добового раціону повинні складати вуглеводи?

- A) 4045%
- * В) 64%**
- C) 6570%

14. Що відносять до основних харчових речовин?

- A) Біологічно-активні харчові речовини: амінокислоти, ПНЖК, вітаміни і мікроелементи
- B) Мінеральні речовини, жири, білки
- C) Тільки білки, жири і вуглеводи
- D) Клітковину

*** E) Вітаміни, мінеральні речовини, жири, білки, вуглеводи**

15. Укажіть правильне визначення "есенціальні" (незамінні) харчові речовини:

- A) Це речовини, що не синтезуються організмом
- B) Синтезуються організмом із недостатньою швидкістю

*** C) Не синтезуються організмом, чи синтезуються в незначній кількості**

16. Укажіть, як змінюються потреби в харчових речовинах і енергії у людей старшого і похилого віку:

- A) Не змінюються
- B) Підвищуються при недостатчі білка

*** C) Зменшуються**

- D) Підвищуються при недостатчі вітамінів

17. Що розуміють під харчовою цінністю продуктів?

*** A) Ступінь забезпеченості потреб людини в енергії**

*** B) Вміст усіх харчових речовин**

*** C) Засвоюваність нутрієнтів**

*** D) Вся повнота корисних властивостей харчових продуктів**

*** E) Якість та безпечність**

18. Як правильно дати визначення "засвоюваність їжі"?

- A) Це ступінь напруги секреторних функцій органів травлення
- B) Ступінь напруги моторних функцій органів травлення

*** C) Ступінь використання організмом харчових речовин, що містяться в їжі**

19. Що розуміють під біологічною цінністю харчових продуктів?

- A) Ступінь забезпеченості потреб людини в енергії
- * B) Вміст вітамінів, мінеральних речовин**
- * C) Вміст у продуктах усіх незамінних (есенціальних) нутрієнтів**
- * D) Вміст білків, жирів, вуглеводів**

20. Закони раціонального харчування включають в себе рекомендації до:

- A) Асортименту страв
- * B) Санітарно-епідемічної безпеки продуктів**
- * C) Харчового раціону, умов прийняття їжі, режиму харчування, епідбезпеки їжі**
- * D) Розподілу енергоцінності між прийомами їжі**

21. Укажіть основні продукти, які є основними носіями заліза:

- A) Хліб і хлібобулочні вироби
- * B) М'ясо і м'ясопродукти**
- C) Хліб і риба
- D) Овочі і фрукти
- E) молоко і молокопродукти

22. Укажіть оптимальне співвідношення між солями кальція, фосфора і магнія:

- * A) 1:1:1**
- B) 1:2:2
- C) 1:3:5
- * D) 1:1,5:0,5**

23. Що розуміють під збалансованістю харчування?

- * A) Оптимальне співвідношення харчових і біологічно-активних речовин**
- B) Повне покриття енергетичних потреб організму
- C) Повне покриття пластичних потреб організму
- D) Забезпеченість організму незамінними амінокислотами

24. Укажіть продукти, що містять найбільшу кількість кальція:

- A) М'ясо
- * B) Риба, овочі**
- * C) Молочні продукти**
- D) Хліб

25. Укажіть продукти, що мають найбільшу біологічну цінність:

- A) Овочі, фрукти, ягоди
- * B) Молоко, м'ясо, риба, яйця**
- C) Хліб, макарони, крупи
- * D) Рис, соя, арахіс**

26. Які із перелічених жирних кислот відносяться до ПНЖК?

- A) Олеїнова
- B) Стеаринова, єрукова
- * C) Ліолева, ліоленова, арахідонова**
- D) Пальмітинова

27. Укажіть добову потребу дорослої людини в лінолевій кислоті:

- * A) 810г**
- B) 1520г
- C) 35г

28. Які вітаміни найчастіше руйнуються при термічній обробці продуктів?

- A) Фолацін
- * B) Аскорбінова кислота, тіамін**
- C) Ніацин
- D) Вітамін Д

29. Укажіть основні фактори, що найбільше сприяють руйнуванню аскорбінової кислоти в харчових продуктах і їжі:

- * А) Повільне нагрівання**
- * В) Присутність каталізаторів (заліза, міді, кисню і ін.)**
- С) Обмеження надходження кисню

30. Укажіть продукти, що є основними носіями аскорбінової кислоти:

- * А) Овочі, фрукти, ягоди**
- В) М'ясо, м'ясопродукти
- С) Хліб і хлібопродукти
- Д) Масло вершкове

31. Укажіть, в якому із перелічених харчових продуктів вміст вітаміну С є найбільшим:

- А) Капуста
- В) Цибуля
- * С) Перець червоний солодкий**
- Д) Томати
- * Е) Апельсини**
- * F) Лимони**
- * G) Смородина чорна**

32. Які фактори сприяють зберіганню аскорбінової кислоти в їжі?

- А) Повільне нагрівання
- В) Кип'ятіння на великому вогні із відкритою кришкою
- С) Лужне середовище
- * D) Кисле середовище**

33. Укажіть, які вітаміни необхідні для профілактики анемій:

- A) Ніацин, вітамін E
- * B) Фолатин, біотин, аскорбінова кислота**
- * C) Ціанкоболамин, B12, фолатин**
- D) Каротин, тіамін, токоферол

34. Як необхідно здійснювати контроль за вітамінізацією готової їжі?

- * A) Шляхом перевірки запису в журналі**
- * B) Контроль накладних по відпустці вітамінів**
- C) Перевірка правильності розрахунків для вітамінізації їжі
- * D) Аналіз меню-розкладки**
- * E) Лабораторний контроль**

35. Від чого повинен залежати розподіл енергоцінності добового раціону по окремим прийомам їжі?

- A) Від умов приймання їжі
- * B) Кількості прийомів їжі**
- * C) Від чергування змін напруженості або важкості праці на протязі доби**
- D) Віку і статі

36. Який розподіл енергоцінності добового раціону рекомендовано при 4-х разовому харчуванні?

- A) 20, 30, 15, 35%
- * B) 25, 35, 15, 25%**
- C) 30, 40, 20, 10%

37. Які продукти відносяться до категорії спеціальних ?

*** А) Продукти для приготування спецраціонів**

В) Для дієтичного харчування

*** С) Продукти для харчування дітей, спортсменів, лікувально-профілактичного харчування і т. п**

38. Укажіть, які два процеси обміну речовин одночасно протікають в організмі людини:

А) катаболізм і асиміляція

В) анабіоз і біоз

С) анаболізм і асиміляція

*** D) асиміляція і дисиміляція**

39. Укажіть метод, який найчастіше використовується для вивчення харчування неорганізованих колективів:

А) бюджетний

В) балансовий

*** С) анкетно-опитувальний**

Д) ваговий

*** Е) лабораторний**

40. Які методи є найбільш ефективними для оцінки стану фактичного харчування організованих колективів?

*** А) Бюджетний**

*** В) Анкетний**

С) Статистичний

*** D) Лабораторний**

Е) Балансовий

41. Укажіть основні методи, які рекомендовані для вивчення і контролю харчування в різних колективах:

- A) Бюджетний
- * B) Анкетний**
- * C) Ваговий**
- * D) Опитувально-ваговий, анкетний, ваговий, статистичний, лабораторний**

42. В які періоди року слід вивчати стан фактичного харчування населення?

- * A) Зимовий і літній**
- * B) Весняний і осінній**
- * C) Осінньо-зимовий і весняно-літній**
- * D) Зимово-весняний і літньо-осінній**
- E) По вибору дослідника

43. Якою повинна бути тривалість одноразового вивчення харчування будь-якого колективу?

- A) 4 тижні
- * B) 2 тижні**
- * C) Не менше одного тижня**
- D) Достатньо одного дня
- E) По вибору дослідника

44. Що служить теоретичною основою раціонального харчування?

- * A) Теорія адекватного харчування академіка А.М.Уголева**
- B) Теорія Г.Шелтона і П.Брега
- * C) Наукові розробки академіка І.П.Павлова про травлення і концепція збалансованого харчування академіка О.О.Покровського**
- D) Теорія вегетаріанського харчування

45. Укажіть основні види харчового статусу:

- A) Надзвичайно недостатній
- B) Недостатній
- * C) Оптимальний**
- * D) Надлишковий, оптимальний, недостатній, звичайний**

46. Маса тіла вважається надлишковою, якщо вона збільшена у порівнянні з ідеальною на:

- A) 510%
- * B) 1015%**
- C) 1520%
- D) Більше, ніж на 25%

47. Укажіть, що служить основою для встановлення норм харчування для дітей та підлітків:

- * A) Стать і маса тіла**
- B) Тільки вік
- C) Вік, маса тіла і стать
- * D) Довжина тіла, вік, стать, маса тіла**

48. Із яких витрат енергії складаються добові енерговитрати людини?

- A) Витрат на прийом їжі
- * B) Основного обміну і витрат на різні види фізичної праці**
- * C) Витрат на заняття спортом**
- * D) Основного обміну, специфічно-динамічної дії їжі, різних видів фізичної і розумової діяльності**

49. Укажіть основні показники, що використовуються для оцінки харчування в організованих колективах:

- * А) Кількість білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин**
- * В) Співвідношення між основними нутрієнтами**
- * С) Енергоємність раціону, розподіл калорійності раціону по окремим прийомам їжі, кількість і співвідношення між білками, жирами, вуглеводами, мінеральними речовинами**

50. Які умови необхідно виконувати при оцінці харчування організованих колективів за допомогою меню-розкладки?

- А) Аналізувати меню-розкладки за кожний місяць року
- В) За один місяць в кожному сезоні року
- С) За один місяць будь-якого півріччя
- * D) Брати для аналізу меню-розкладки за будь-яких 7 днів одного місяця кожного сезону**

51. Укажіть періодичність проведення лабораторного аналізу якості їжі в дитячих організованих колективах:

- А) Щомісячно
- * В) Поквартально**
- * С) Один раз в два місяці**
- * D) Один раз в півріччя**

52. Що становить собою бухгалтерська накопичувальна відомість, яка використовується для оцінки харчування дітей в організованих колективах?

- А) Перелік і вартість продуктів для приготування
- * В) Перелік і кількість харчових продуктів, які використані для приготування добового раціону**
- * С) Це відомість про витрати продуктів в ДДУ, ПТУ для приготування їжі на протязі місяця**

53. Укажіть, хто відповідає за правильне оформлення бухгалтерської накопичувальної відомості в ДДУ:

- А) Працівники бухгалтерії установи
- В) Лікарі-педіатри дитячого закладу
- С) Фахівці санепідстанції

*** D) Медична сестра ДДУ**

54. Укажіть добову потребу дітей у вітаміні С:

- * А) 2030 мг**
- * В) 3070 мг**
- С) 40110 мг

55. Укажіть добову потребу вітаміна С для дорослого населення:

- * А) 5070 мг**
- * В) 70100 мг**
- С) 90130 мг

56. В яких закладах передбачена обов'язкова на протязі року С-вітамінізація їжі?

- * А) В усіх ДДУ і підліткових закладах**
- * В) В лікарнях, санаторіях, пологових будинках, ДДУ, ДМК**
- С) Тільки в пологових будинках
- Д) Обов'язкова С-вітамінізація не передбачена

57. Укажіть основні принципи раціонального харчування працівників розумової праці:

- * А) Виконання режиму харчування**
- * В) Помірний прийом їжі**
- * С) Антисклеротична спрямованість раціонів харчування**
- * D) Енергетична адекватність харчування**
- * Е) Біологічна повноцінність харчування**
- * F) Усе перелічене**

58. Яка кількість білків, жирів і вуглеводів (%) є оптимальною для добових раціонів працівників розумової праці?

- * А) 11:30:58**
- В) 15:25:60
- С) 9:35:56

59. Укажіть добові потреби в енергії для чоловіків розумової праці:

- * А) 2400 ккал**
- * В) 2300 ккал**
- С) 2200 ккал

60. Укажіть добові потреби в енергії для жінок розумової праці:

- * А) 1900 ккал**
- * В) 2400 ккал**
- С) 1400 ккал

61. Укажіть оптимальний розподіл добової енергоцінності і вмісту харчових речовин по окремим прийомам їжі для працівників розумової праці:

- * А) 25, 35, 15, 25%**
- В) 30, 40, 10, 20%
- С) 20, 30, 20, 30%

62. Укажіть оптимальну добову потребу в енергії для людей похилого віку:

- * А) 18002100 ккал**
- В) Залежить від маси тіла
- * С) 12001600 ккал**
- Д) 24002600 ккал

63. З якою метою в раціон людей похилого віку рекомендується вводити клітковину?

- * А) Вона стимулює моторну функцію шлунково-кишкового тракту**
- * В) Клітковина необхідна для активації жовчовиділення**
- С) Посилює секрецію шлункових соків
- * Д) Сприяє виведенню із організму холестерину, стимулює роботу ШКТ, активізує жовчовиділення**

64. Укажіть добову потребу кальція і фосфора для людей похилого віку:

- * А) 800, 1200 мг**
- В) 400, 900 мг
- * С) 1200, 1500 мг**

65. Укажіть основні принципи режиму харчування осіб похилого віку:

- А) прийом різноманітної їжі
- * В) виключення великих розривів між окремими прийомами їжі**
- * С) не менше ніж 4-х разовий режим харчування, обмеження прийняття значних кількостей їжі і скорочення розривів між окремими прийманнями їжі**

66. Укажіть основну функцію дієтичного харчування:

- А) Дієтхарчування призначено для підвищення захисних сил організму
- * В) Для лікування хронічних хвороб поза стаціонаром**
- * С) Для лікування хворих в лікувально-профілактичних закладах**
- * Д) Призначено для щадячої дії на органи травлення у випадках якого-небудь захворювання**

67. З якою метою використовується дієтичне харчування?

- * А) Для попередження захворювань шлунково-кишкового тракту**
- В) Забезпечення організму основними нутрієнтами
- * С) Підвищення імунного статусу організму**
- Д) Профілактика професійних захворювань
- * Е) Для профілактики і реабілітації хронічних захворювань в умовах трудової і побутової діяльності людини поза стаціонаром**

68. З якою метою використовується лікувально-профілактичне харчування?

- А) Для лікування тяжкохворих
- * В) Для реабілітації здоров'я після перенесених професійних захворювань**
- * С) Для лікування хворих, що працюють в шкідливих умовах праці**
- * Д) Для попередження порушень здоров'я працюючих у шкідливих і занадто шкідливих умовах праці і підвищення загальної резистентності організму**

69. Укажіть форми контролю, який проводить санслужба за організацією і якістю лікувально-профілактичного харчування:

- * А) Періодичний лабораторний контроль хімічного складу і калорійності раціонів**
- * В) Контроль за правильністю кулінарної обробки продуктів**
- * С) Контроль за видачею лікувально-профілактичних раціонів (ЛПР) і препаратів**
- * Д) Контроль за дотриманням санітарного режиму на харчоблоці, виконання правил особистої гігієни і т. д**
- * Е) Усе перелічене**

70. Укажіть основні види лікувально-профілактичного харчування:

- * А) Спеціальні сніданки і обіди**
- * В) Спеціальні пайки**
- * С) Лікувально-профілактичні раціони, молоко, кисломолочні продукти і пектин**
- Д) У будь-якому вигляді, що забезпечує добову калорійність раціону харчування

71. В який період роботи працюючим видаються лікувально-профілактичні раціони?

- A) Після закінчення роботи
- B) Під час роботи
- * C) До початку роботи**
- * D) В обідню перерву**

72. Для якого контингенту працюючих передбачене лікувально-профілактичне харчування?

- A) Для хворих із гострими захворюваннями
- B) Для хворих із загостренням хронічних захворювань
- C) Для здорових осіб із профілактичною метою
- * D) Для здорових осіб, які працюють в особливо шкідливих умовах праці**

73. Укажіть основне призначення лікувально-профілактичного харчування:

- A) Підвищення енергетичної цінності раціону
- * B) Використання антидотних властивостей їжі**
- * C) Прискорення виведення отруйних речовин із організму**
- * D) Підвищення стійкості організму при дії отруйних речовин, використання антидотних властивостей їжі, зменшення всмоктування хімічних речовин, прискорення чи уповільнення їх метаболізму в залежності від токсичності**

74. Укажіть, якому контингенту працюючих безкоштовно видається молоко:

- A) Усім промисловим робітникам
- B) Робітникам із хронічними захворюваннями органів травлення
- * C) Робітникам і службовцям, які працюють в шкідливих умовах праці**

75. Укажіть перелік раціонів, що використовуються для лікувально-профілактичного харчування:

- A) №№ 1, 2, 3, 4, 5
- * B) №№ 1, 2а, 3, 4, 5**
- * C) №№ 1, 2, 2а, 3, 4, 5**
- * D) №№ 1, 2, 2а, 3, 4, 4а, 4б, 5**

76. Який раціон лікувально-профілактичного харчування рекомендується при роботі із радіонуклідами і джерелами іонізуючого випромінювання?

- A) № 2а
- B) № 2
- C) № 3
- * D) № 1**

77. Який раціон рекомендується при контакті із неорганічними і органічними сполуками свинцю?

- A) № 1
- B) № 4б
- C) № 4а
- * D) № 3**

78. Укажіть, яким категоріям працюючих передбачена безкоштовна видача вітамінів:

- A) Робітникам підприємств по випуску барія, магнія, марганцю
- B) Працюючим із джерелами іонізуючого випромінювання
- C) Усім, хто контактує із фосфором і його сполуками
- * D) Робітникам підприємств чорної металургії, пекарям, обшпарювачам, тютюново-махорочних і нікотинових виробництв**

79. Укажіть основні принципи лікувального харчування:

- A) Забезпечення повноцінної калорійності раціону
- * B) Вивчення стану метаболізму у хворих при використанні лікувального харчування**
- * C) Забезпечення хворої людини фізіологічними потребами в основних нутрієнтах**
- * D) Використання в харчуванні методів розвантаження, тренування, щадіння і ін**

80. Які страви чи продукти не підлягають відбору в лікувальних закладах для планового лабораторного контролю?

- A) Перші страви
- B) Гарніри
- C) Треті страви
- D) М'ясні рублені вироби
- * E) Продукти промислового виробництва**

81. Укажіть, яка дієта призначається хворим виразковою хворобою шлунку і дванадцятипалої кишки:

- A) № 5
- * B) № 1**
- C) № 6
- D) № 9
- E) № 10

82. Укажіть, яка дієта призначається хворим на захворювання серцево-судинної системи із недостатчею кровообігу:

- A) № 8
- B) № 1
- C) № 5
- * D) № 10**
- E) № 15

83. Які страви можливо вітамінізувати у лікувальних закладах?

*** А) Перші страви**

*** В) Перші, треті**

С) Гарніри

Д) Салати

Е) М'ясні вироби