

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра гигиены детей и подростков с гигиеной питания и труда

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ГИГИЕНЕ ПИТАНИЯ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО
ФАКУЛЬТЕТА
(МОДУЛЬ «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ
РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ. ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ
НАСЕЛЕНИЯ В СВЯЗИ С ХАРАКТЕРОМ ПИТАНИЯ И РАЗРАБОТКА
МЕРОПРИЯТИЙ ПО ЕГО РАЦИОНАЛИЗАЦИИ»)**

Учебное пособие

Оренбург – 2015

УДК 613.2(076)(075.8)

ББК 51.23я73

С 33

А.Г. Сетко, Т.А. Фатеева, Е.А. Володина

Тестовые задания по гигиене питания для студентов медико-профилактического факультета (модуль «Гигиенические основы организации рационального питания. Оценка состояния здоровья населения в связи с характером питания и разработка мероприятий по его рационализации»)/ Сетко А.Г., Фатеева Т.А., Володина Е.А. - Оренбург, 2015. – 67 с.

Учебное пособие по дисциплине «Гигиена питания» разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки (специальности) «Медико-профилактическое дело» (утв. приказом министерства образования и науки РФ от 12 августа 2010 г. №847) и содержит тестовые задания для контроля уровня освоения модуля «Гигиенические основы организации рационального питания. Оценка состояния здоровья населения в связи с характером питания и разработка мероприятий по его рационализации».

Учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по специальности высшего образования 060105.65 «Медико-профилактическое дело».

Рецензенты:

Березин И.И.- д.м.н., профессор, заведующий кафедрой общей гигиены ГБОУ ВПО «Самарский государственный медицинский университет» Минздрава России

Бейлина Е.Б. – к.м.н., доцент кафедры гигиены и эпидемиологии ГБОУ ВПО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России

Учебное пособие рассмотрено и рекомендовано к печати РИС ОрГМУ

СОДЕРЖАНИЕ

	Введение.....	4
1.	Рациональное и адекватное питание.....	6
2.	Макронутриенты (белки, жиры, углеводы) и их значение в питании	18
3.	Микронутриенты (витамины и минеральные вещества) и их значение в питании.....	31
4.	Гигиенические требования к организации питания различных групп населения.....	48
5.	Методы изучения фактического питания населения. Пищевой статус как показатель адекватности питания и состояния здоровья человека	55
6.	Эталоны ответов к тестовым заданиям.....	65

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее учебное пособие содержит тестовые задания, охватывающие все основные изучаемые вопросы модуля «Гигиенические основы организации рационального питания. Оценка состояния здоровья населения в связи с характером питания и разработка мероприятий по его рационализации» и служит для контроля уровня его освоения. При ответе на тестовые задания студенту предлагается выбрать один или несколько правильных ответов из заранее предложенных.

Цель изучения модуля: узнать основные закономерности обмена пищевых веществ и энергии в организме человека, требования к организации рационального и адекватного питания и методы определения потребности организма в пищевых веществах и энергии, изучить биологическую роль, источники, проявления избыточности и недостаточности в питании белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, знать методические подходы к изучению фактического питания населения и показателей пищевого статуса, научиться оценивать состояния здоровья населения в связи с характером питания и разрабатывать мероприятия по его рационализации.

Целью изучения данного направления является формирование профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС 2010 для специальности «Медико-профилактическое дело»:

ПК-12 - способность и готовность к оценке состояния фактического питания населения, к участию в разработке комплексных программ по оптимизации и коррекции питания различных групп населения, в том числе с целью преодоления дефицита микронутриентов, и для проживающих в зонах экологической нагрузки;

ПК-23 - способность и готовность к проведению санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины, к работе с учебной, научной, нормативной и справочной

литературой, проведению поиска информации для решения профессиональных задач;

ПК-6 - способность и готовность к изучению и оценке факторов среды обитания человека и реакции организма на их воздействия, к интерпретации результатов гигиенических исследований, пониманию стратегии новых методов и технологий, внедряемых в гигиеническую науку и санитарную практику, к оценке реакции организма на воздействие факторов среды обитания человека.

1. РАЦИОНАЛЬНОЕ И АДЕКВАТНОЕ ПИТАНИЕ

Выберите один или несколько правильных ответов

1. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ (ОПРЕДЕЛЕНИЕ):

- 1) наука о закономерностях и принципах организации рационального (оптимального) питания здорового и больного человека
- 2) наука о принципах организации профилактического питания здорового человека
- 3) наука о закономерностях формирования рациона питания здорового и больного человека
- 4) наука о закономерностях формирования рациона питания больного человека
- 5) наука о принципах организации адаптационного питания современного человека в условиях повышенной антропогенной нагрузки

2. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ (ОПРЕДЕЛЕНИЕ):

- 1) питание, организованное в соответствии с реальными потребностями человека и обеспечивающее оптимальный уровень обмена веществ
- 2) питание, обеспечивающее минимальный физиологический уровень поступления в организм пищевых веществ и энергии
- 3) питание, организованное в соответствии с рекомендуемым режимом и условиями
- 4) питание больного человека в условиях стационара
- 5) питание, покрывающее энергетические затраты человека

3. ЭНЕРГИЯ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ВЗРОСЛОГО ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНА

- 1) полностью компенсировать основной обмен, пищевой термогенез и частично затраты на умственную и физическую деятельность
- 2) полностью компенсировать затраты на умственную и физическую деятельность и частично основной обмен

- 3) полностью компенсировать основной обмен, пищевой термогенез и затраты на умственную и физическую деятельность
- 4) полностью компенсировать затраты энергии на основной обмен
- 5) полностью компенсировать затраты энергии на умственную и физическую деятельность

4. ПАРАМЕТРЫ СБАЛАНСИРОВАННОСТИ ЭНЕРГОНЕСУЩИХ НУТРИЕНТОВ (В % ОТ ЭНЕРГОЦЕННОСТИ РАЦИОНА):

- 1) белки - 5-10%, жиры - не менее 30%, углеводы - 60-65%
- 2) белки - 10-15%, жиры - не более 30%, углеводы - 55-65%
- 3) белки - не более 20%, жиры - не менее 40%, углеводы - не менее 40%
- 4) белки - 10%, жиры - не менее 40%, углеводы - не менее 50%
- 5) белки - 30%, жиры - не менее 40%, углеводы - 30%

5. ПЕРЕВАРИВАЕМОСТЬ ПИЩЕВОГО ПРОДУКТА (ОПРЕДЕЛЕНИЕ):

- 1) соответствие химического состава продукта ферментным системам организма
- 2) относительные различия степени атакуемости ферментами компонентов сырого и кулинарно переработанного продукта
- 3) способность пищевого продукта вызывать чувство насыщения
- 4) способность пищевого продукта вызывать чувство приедаемости

6. КОЛИЧЕСТВО ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ КАЖДОЙ ГРУППЫ ВЗРОСЛОГО ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ В ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАХ ПИТАНИЯ

- 1) 2
- 2) 3
- 3) 4
- 4) 5
- 5) 6

7. ОПТИМАЛЬНЫМ СООТНОШЕНИЕМ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В РАЦИОНАХ ВЗРОСЛОГО ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) 1:1:4
- 2) 1:0,8:5
- 3) 1:1,1:4,8
- 4) 1:0,8:3
- 5) 1:1:6

8. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЕЛИЧИНЫ ЭНЕРГОТРАТ ВЗРОСЛОЕ ТРУДОСПОСОБНОЕ НАСЕЛЕНИЕ (МУЖЧИНЫ) ДИФФЕРЕНЦИРУЕТСЯ

- 1) на 3 группы
- 2) на 4 группы
- 3) на 5 групп
- 4) на 6 групп
- 5) на 7 групп

9. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЕЛИЧИНЫ ЭНЕРГОТРАТ ВЗРОСЛОЕ ТРУДОСПОСОБНОЕ НАСЕЛЕНИЕ (ЖЕНЩИНЫ) ДИФФЕРЕНЦИРУЕТСЯ

- 1) на 3 группы
- 2) на 4 группы
- 3) на 5 групп
- 4) на 6 групп
- 5) на 7 групп

10. ОБЩИЕ СУТОЧНЫЕ ЭНЕРГОТРАТЫ СКЛАДЫВАЮТСЯ ИЗ ЗАТРАТ ЭНЕРГИИ

- 1) на основной обмен
- 2) на занятия спортом
- 3) на специфическое динамическое действие пищи
- 4) на все виды умственного и физического труда

5) на тепловой обмен

11. В ПОНЯТИЕ «НЕРЕГУЛИРУЕМЫЕ ЭНЕРГОТРАТЫ» ВХОДИТ РАСХОД ЭНЕРГИИ

1) на основной обмен

2) в процессе трудовой деятельности

3) на специфическое динамическое действие пищи

4) в процессе бытовой деятельности

5) на занятия спортом

12. В ПОНЯТИЕ «РЕГУЛИРУЕМЫЕ ЭНЕРГОТРАТЫ» ВХОДИТ РАСХОД ЭНЕРГИИ

1) на основной обмен

2) в процессе трудовой деятельности

3) на специфическое динамическое действие пищи

4) в процессе бытовой деятельности

5) на занятия спортом

13. В ПОНЯТИЕ «РЕЖИМ ПИТАНИЯ» ВХОДИТ

1) кратность приемов пищи

2) интервалы между приемами пищи

3) распределение энергетической ценности по приемам пищи

4) характер потребляемых за неделю продуктов

5) разнообразие употребляемых продуктов

14. ВЕЛИЧИНА ОСНОВНОГО ОБМЕНА ЗАВИСИТ

1) от пола

2) от возраста

3) от роста

4) от массы тела

5) от физической активности

6) состояния нервной и эндокринной системы

15. БИОРЕГУЛЯТОРНУЮ ФУНКЦИЮ В ОРГАНИЗМЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮТ
- 1) витамины
 - 2) углеводы
 - 3) белки
 - 4) макроэлементы
 - 5) микроэлементы
16. ПЛАСТИЧЕСКУЮ ФУНКЦИЮ В ОРГАНИЗМЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮТ
- 1) витамины
 - 2) углеводы
 - 3) белки
 - 4) макроэлементы
 - 5) микроэлементы
17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ ЦЕННОСТЬ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ИМЕЮТ
- 1) белки
 - 2) микроэлементы
 - 3) жиры
 - 4) витамины
 - 5) углеводы
18. ОСВОБОЖДЕНИЕ ЭНЕРГИИ, ЗАКЛЮЧЕННОЙ В МОЛЕКУЛЕ ОРГАНИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ, ПРОИСХОДИТ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОЦЕССОВ
- 1) ассимиляции
 - 2) диссимиляции
 - 3) анаболизма
 - 4) полимеризации молекул
19. РОСТ ЭНЕРГОТРАТ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ ПОЛУЧИЛ НАЗВАНИЕ
- 1) рабочей прибавки
 - 2) рабочего обмена
 - 3) основного обмена

- 4) специфического динамического действия
- 5) должного основного обмена

20. УРОВЕНЬ ОБМЕНА ПОВЫШАЕТСЯ НА 30%, Т.Е. БОЛЬШЕ ВСЕГО, ПРИ СПЕЦИФИЧЕСКИ-ДИНАМИЧЕСКОМ ДЕЙСТВИИ ПИЩИ

- 1) белковой
- 2) смешанной
- 3) углеводной
- 4) жирной
- 5) витаминизированной

21. УРОВЕНЬ ОБМЕНА ПОВЫШАЕТСЯ НА 4-7%, Т.Е. МЕНЬШЕ ВСЕГО, ПРИ СПЕЦИФИЧЕСКИ-ДИНАМИЧЕСКОМ ДЕЙСТВИИ ПИЩИ

- 1) белковой
- 2) смешанной
- 3) углеводной
- 4) жирной
- 5) витаминизированной

22. МИНИМАЛЬНЫЕ ЭНЕРГОТРАТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТАНДАРТНЫХ УСЛОВИЯХ, НАЗЫВАЮТ

- 1) рабочий обмен
- 2) рабочая прибавка
- 3) основной обмен
- 4) должный основной обмен
- 5) специфическое динамическое действие пищи

23. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ АЗОТИСТЫЙ БАЛАНС СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ, ЧТО

- 1) синтез белков преобладает над их распадом
- 2) синтез белков меньше их распада
- 3) интенсивность синтеза белков равна интенсивности распада белков

4) синтез белков отсутствует

24. ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ АЗОТИСТЫЙ БАЛАНС СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ, ЧТО

- 1) синтез белков преобладает над их распадом
- 2) синтез белков меньше их распада
- 3) интенсивность синтеза белков равна интенсивности распада белков
- 4) синтез белков превышает физиологическую потребность в них

25. КОЭФФИЦИЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОТРАЖАЕТ СООТНОШЕНИЕ

- 1) энерготрат на выполнение конкретной работы с величиной основного обмена
- 2) энерготрат на физическую и умственную деятельность
- 3) величины основного обмена с энерготратами на выполнение конкретной работы
- 4) величины основного обмена с энергией специфического динамического действия пищи
- 5) энерготрат на выполнение конкретной работы с энергией специфического динамического действия пищи

26. СОГЛАСНО ТЕОРИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ, ВСЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА ДЕЛЯТСЯ НА

- 1) незаменимые (эссенциальные) и заменимые
- 2) перевариваемые и неперевариваемые
- 3) усваиваемые и неусваиваемые
- 4) ненормируемые и нормируемые
- 5) депонируемые и недепонируемые

27. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В КОНКРЕТНОМ НУТРИЕНТЕ

- 1) равна величине минимальной физиологической потребности
- 2) больше физиологической потребности на величину кулинарных потерь

- 3) определяется как сумма величины физиологической потребности и дополнительных адаптационных затрат
- 4) равна удвоенной величине минимальной физиологической потребности
- 5) равна утроенной величине минимальной физиологической потребности

28. БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТА:

- 1) показатель качества белка – степень утилизации белкового азота организмом
- 2) показатель качества жира – степень усвоения жирных кислот
- 3) показатель сбалансированности витаминов – процент содержания витаминов от величины их физиологической потребности
- 4) показатель сбалансированности микроэлементов – процент содержания микроэлементов от величины их физиологической потребности
- 5) показатель сбалансированности углеводов – процент содержания углеводов от величины их физиологической потребности

29. ПРИЕДАЕМОСТЬ ПИЩЕВОГО ПРОДУКТА (ОПРЕДЕЛЕНИЕ):

- 1) скорость наступления субъективного насыщения в процессе еды
- 2) скорость выработки отрицательного динамического стереотипа выбора и употребления пищевого продукта
- 3) скорость формирования благоприятного отношения к органолептическим характеристикам пищевого продукта
- 4) соответствие химического состава продукта ферментным системам организма

30. КАЛОРИЧЕСКИЙ КОЭФФИЦИЕНТ БЕЛКОВ

- 1) 3 ккал/г
- 2) 4 ккал/г
- 3) 5 ккал/г
- 4) 6 ккал/г
- 5) 7 ккал/г

31. КАЛОРИЧЕСКИЙ КОЭФФИЦИЕНТ ЖИРОВ

- 1) 6 ккал/г
- 2) 7 ккал/г
- 3) 8 ккал/г
- 4) 9 ккал/г
- 5) 10 ккал/г

32. КАЛОРИЧЕСКИЙ КОЭФФИЦИЕНТ УГЛЕВОДОВ

- 1) 3 ккал/г
- 2) 4 ккал/г
- 3) 6 ккал/г
- 4) 8 ккал/г
- 5) 9 ккал/г

33. В ОСНОВНОМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ ФУНКЦИЮ В ОРГАНИЗМЕ ВЫПОЛНЯЮТ

- 1) витамины
- 2) углеводы
- 3) белки
- 4) макроэлементы
- 5) микроэлементы

34. В СОСТАВ СУХОГО ОСТАТКА БЛЮДА (РАЦИОНА) ВХОДЯТ

- 1) белки, жиры
- 2) белки, жиры, углеводы
- 3) белки, жиры, углеводы, минеральные вещества
- 4) жиры, углеводы

35. МЕТОД ПРЯМОЙ КАЛОРИМЕТРИИ ПРИМЕНИМ ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ

- 1) расхода энергии на спортивных занятиях
- 2) расхода энергии на основной обмен
- 3) энерготрат при различных видах профессиональной работы
- 4) расхода энергии на умственную работу

5) энерготрат во время сна

36. ОПТИМАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ПРИЕМАМ ПРИ 3-Х РАЗОВОМ ПИТАНИИ (В ПРОЦЕНТАХ):

1) 15 – 50 – 35

2) 30 – 40 – 30

3) 25 – 50 – 25

4) 25 – 45 – 30

5) 30 – 45 – 25

37. ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ СТУДЕНТА ПРИ ОБЩИХ СУТОЧНЫХ ЭНЕРГОТРАТАХ 3000 ККАЛ:

1) белки – 100 г, жиры – 100 г, углеводы – 400 г

2) белки – 90 г, жиры – 100 г, углеводы – 435 г

3) белки – 90 г, жиры – 90 г, углеводы – 350 г

4) белки – 80 г, жиры – 100 г, углеводы – 400 г

5) белки – 120 г, жиры – 80 г, углеводы – 300 г

38. ЭНЕРГОЦЕННОСТЬ ПРОДУКТА (В ККАЛ), СОДЕРЖАЩЕГО 5 Г ЖИРА И 10 Г БЕЛКА СОСТАВЛЯЕТ

1) 85

2) 110

3) 80

4) 75

5) 120

39. ЭНЕРГОЦЕННОСТЬ ПРОДУКТА (В ККАЛ), СОДЕРЖАЩЕГО 10 Г ЖИРА И 5 Г БЕЛКА СОСТАВЛЯЕТ

1) 85

2) 110

3) 80

4) 75

5) 120

40. ЭНЕРГОЦЕННОСТЬ ПРОДУКТА (В ККАЛ), СОДЕРЖАЩЕГО 10 Г БЕЛКА И 5 Г УГЛЕВОДОВ СОСТАВЛЯЕТ

1) 85

2) 110

3) 80

4) 75

5) 120

41. ДОЛЯ БЕЛКОВ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЭНЕРГОПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА СРЕДИ ДРУГИХ ЭНЕРГОНЕСУЩИХ НУТРИЕНТОВ СОСТАВЛЯЕТ (В ПРОЦЕНТАХ)

1) 30

2) 50 – 55

3) 55 – 65

4) 40 – 45

5) 10 – 15

42. ДОЛЯ ЖИРОВ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЭНЕРГОПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА СРЕДИ ДРУГИХ ЭНЕРГОНЕСУЩИХ НУТРИЕНТОВ СОСТАВЛЯЕТ (В ПРОЦЕНТАХ)

1) 30

2) 10 – 15

3) 55 – 65

4) 40 – 45

5) 50 – 55

43. ДОЛЯ УГЛЕВОДОВ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЭНЕРГОПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА СРЕДИ ДРУГИХ ЭНЕРГОНЕСУЩИХ НУТРИЕНТОВ СОСТАВЛЯЕТ (В ПРОЦЕНТАХ)

1) 30

2) 10 – 15

3) 55 – 65

4) 40 – 45

5) 50 – 55

2. МАКРОНУТРИЕНТЫ (БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ) И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ПИТАНИИ

Выберите один или несколько правильных ответов

1. В РАСТИТЕЛЬНЫХ БЕЛКАХ, В ОТЛИЧИЕ ОТ ЖИВОТНЫХ БЕЛКОВ

- 1) имеется дефицит ряда незаменимых аминокислот
- 2) имеется дефицит всех незаменимых аминокислот
- 3) имеется избыток ряда незаменимых аминокислот
- 4) имеется избыток всех незаменимых аминокислот
- 5) отсутствуют незаменимые аминокислоты

2. ОТ ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА БЕЛКА БЕЛКИ ЖИВОТНОГО
ПРОИСХОЖДЕНИЯ В ПИТАНИИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ
ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ

- 1) 35%
- 2) 45%
- 3) 55%
- 4) 40%
- 5) 30%

3. К НЕЗАМЕНИМЫМ АМИНОКИСЛОТАМ ОТНОСЯТСЯ

- 1) триптофан
- 2) лизин
- 3) серин
- 4) аспарагин
- 5) метионин

4. АМИНОКИСЛОТА, ЯВЛЯЮЩАЯСЯ НЕЗАМЕНИМОЙ ТОЛЬКО ДЛЯ
ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА

- 1) аланин
- 2) валин
- 3) глицин

- 4) лизин
- 5) гистидин

5. ПРИ МАЛОМ СОДЕРЖАНИИ БЕЛКА В ДОСТАТОЧНОМ ПО КАЛОРИЙНОСТИ ПИЩЕВОМ РАЦИОНЕ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- 1) алиментарная дистрофия
- 2) белковая недостаточность легкой и средней степени
- 3) квашиоркор
- 4) алиментарный маразм
- 5) эрготизм

6. ОСНОВНОЙ ПРИЗНАК ДЕФИЦИТА В ПИТАНИИ БЕЛКА

- 1) нарушение иммунитета
- 2) сухость кожи
- 3) анемия
- 4) запоры
- 5) диарея

7. БЕЛКОВОЕ ГОЛОДАНИЕ ИГРАЕТ ВЕДУЩУЮ РОЛЬ В РАЗВИТИИ

- 1) алиментарной дистрофии
- 2) рахита
- 3) алиментарного маразма
- 4) квашиоркора
- 5) запора

8. ГРУППА ПРОДУКТОВ, НАИБОЛЕЕ БОГАТЫЕ БЕЛКОМ

- 1) овощи
- 2) фрукты
- 3) молоко
- 4) бобовые
- 5) ягоды

9. АМИНОКИСЛОТА, НЕДОСТАТОК КОТОРОЙ ПРИВОДИТ К ПОЯВЛЕНИЮ КЛИНИЧЕСКИХ СИМПТОМОВ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНА PP

- 1) лизин
- 2) метионин
- 3) фенилаланин
- 4) триптофан
- 5) лейцин

10. БЕЛКОВО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ГОЛОДАНИЕ ИГРАЕТ ВЕДУЩУЮ РОЛЬ В РАЗВИТИИ ТАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ КАК

- 1) алиментарная дистрофия
- 2) рахит
- 3) алиментарный маразм
- 4) квашиоркор
- 5) эрготизм

11. НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ ПРИ КВАШИОРКОРЕ

- 1) замедление роста и прибавки массы тела
- 2) увеличение массы тела
- 3) снижение умственной активности
- 4) отеки
- 5) судороги

12. РАННИМИ СИМПТОМАМИ БЕЛКОВО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) снижение работоспособности
- 2) отвращение к пище
- 3) пониженная температура тела
- 4) постоянное ощущение голода
- 5) нарастающая слабость

13. ИЗБЫТОК БЕЛКА В ПИТАНИИ МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ СЛЕДУЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

- 1) невроты
- 2) гиповитаминозы
- 3) эрготизм
- 4) подагра
- 5) рахит

14. ИЗБЫТОЧНОЕ БЕЛКОВОЕ ПИТАНИЕ НЕБЛАГОПРИЯТНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА, ПРОЯВЛЯЯСЬ В

- 1) перевозбуждении нервной системы
- 2) нарушении костеобразования
- 3) снижении иммунитета
- 4) аллергических реакциях
- 5) уменьшении массы тела

15. ТЯЖЕЛАЯ СТЕПЕНЬ БЕЛКОВОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ НАЗЫВАЕТСЯ

- 1) алиментарным маразмом
- 2) квашиоркором
- 3) эрготизмом
- 4) подагрой
- 5) рахитом

16. ТЯЖЕЛАЯ СТЕПЕНЬ БЕЛКОВО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ НАЗЫВАЕТСЯ

- 1) алиментарным маразмом
- 2) квашиоркором
- 3) эрготизмом
- 4) подагрой
- 5) рахитом

17. К НЕТРАДИЦИОННЫМ ПРОДУКТАМ, СОСТАВЛЯЮЩИМ ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ РЕЗЕРВ БЕЛКОВОГО ФОНДА, ОТНОСЯТ

- 1) одноклеточные и многоклеточные водоросли
- 2) молоко, мясо, рыба
- 3) изоляты соевых белков
- 4) кровь убойных животных
- 5) белки химического синтеза

18. К НОВЫМ ИСТОЧНИКАМ БЕЛКА, СОСТАВЛЯЮЩИМ ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ РЕЗЕРВ БЕЛКОВОГО ФОНДА, ОТНОСЯТ

- 1) одноклеточные и многоклеточные водоросли
- 2) молоко, мясо, рыба
- 3) изоляты соевых белков
- 4) кровь убойных животных
- 5) белки химического синтеза

19. УЧАСТВУЕТ В РЕГУЛЯЦИИ КРОВООБРАЗОВАНИЯ АМИНОКИСЛОТА

- 1) триптофан
- 2) лизин
- 3) лейцин
- 4) гистидин
- 5) метионин

20. УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ХОЛИНА АМИНОКИСЛОТА

- 1) триптофан
- 2) лизин
- 3) лейцин
- 4) гистидин
- 5) метионин

21. УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ГИСТАМИНА АМИНОКИСЛОТА

- 1) триптофан

- 2) лизин
- 3) лейцин
- 4) гистидин
- 5) метионин

22. УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ НИКОТИНОВОЙ КИСЛОТЫ
АМИНОКИСЛОТА

- 1) триптофан
- 2) лизин
- 3) лейцин
- 4) гистидин
- 5) метионин

23. УЧАСТВУЕТ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЧЕК И ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
АМИНОКИСЛОТА

- 1) триптофан
- 2) лизин
- 3) лейцин
- 4) гистидин
- 5) метионин

24. В РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРАХ (МАСЛАХ), В ОТЛИЧИЕ ОТ ЖИВОТНЫХ
ЖИРОВ

- 1) присутствуют в значительном количестве холестерин, НЖК, МНЖК
- 2) присутствуют в значительном количестве ПНЖК, фитостерины, токоферолы
- 3) присутствуют в значительном количестве лецитин, НЖК, каротиноиды
- 4) присутствуют в значительном количестве холестерин, МНЖК, фитостерины
- 5) присутствуют в значительном количестве холестерин, каротиноиды, фитостерины

25. НЕЗАМЕНИМЫЕ ЛИПИДНЫЕ СОЕДИНЕНИЯ В ПИТАНИИ

ЧЕЛОВЕКА:

- 1) олеиновая и стеариновая жирные кислоты
- 2) линолевая и линоленовая жирные кислоты
- 3) фосфолипиды, холестерин, пальмитиновая жирная кислота
- 4) холестерин, стеариновая жирная кислота
- 5) стеариновая и пальмитиновая жирные кислоты

26. БИОМАРКЕРЫ ДИСБАЛАНСА ЖИРОВ В ПИТАНИИ:

- 1) фракции липопротеидов и триглицериды в сыворотке крови
- 2) билирубин, щелочная фосфатаза в сыворотке крови
- 3) желчные кислоты, липидные фракции в кале
- 4) динамика глюкозы в сыворотке крови при проведении нагрузочных проб
- 5) концентрация гликозилированного гемоглобина A_{1c}

27. ОТ ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА ЖИРА РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО В ПИТАНИИ ВЗРОСЛОГО ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ ДОЛЖНО СОСТАВЛЯТЬ

- 1) 1/2
- 2) 1/3
- 3) 1/4
- 4) 1/5
- 5) 1/6

28. К НЕНАСЫЩЕННЫМ ЖИРНЫМ КИСЛОТАМ ОТНОСЯТСЯ

- 1) олеиновая
- 2) линолевая
- 3) арахидоновая
- 4) стеариновая
- 5) пальмитиновая

29. ОПТИМАЛЬНАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ЖИРНЫХ КИСЛОТ В ЖИРОВОМ ПРОДУКТЕ

- 1) 20% полиненасыщенных жирных кислот, 50% насыщенных жирных кислот и 30% мононенасыщенной (олеиновой) кислоты
- 2) 10% полиненасыщенных жирных кислот, 60% насыщенных жирных кислот и 30% мононенасыщенной (олеиновой) кислоты
- 3) 10% полиненасыщенных жирных кислот, 30% насыщенных жирных кислот и 60% мононенасыщенной (олеиновой) кислоты
- 4) 10% полиненасыщенных жирных кислот, 50% насыщенных жирных кислот и 40% мононенасыщенной (олеиновой) кислоты
- 5) 20% полиненасыщенных жирных кислот, 40% насыщенных жирных кислот и 40% мононенасыщенной (олеиновой) кислот

30. БИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ ЖИРОВ:

- 1) источник энергии
- 2) улучшают вкусовые свойства пищи
- 3) источник витаминов группы В
- 4) источник ПНЖК
- 5) источник витаминов А и D

31. ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ:

- 1) структурные компоненты клеточных мембран
- 2) участвуют в обмене холестерина
- 3) участвуют в углеводном обмене
- 4) оказывают нормализующее действие на стенки кровеносных сосудов
- 5) участвуют в синтезе простагландинов

32. ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ ПОТРЕБЛЕНИИ ЖИРА ВОЗМОЖНО РАЗВИТИЕ СЛЕДУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- 1) панкреатит
- 2) энтероколит
- 3) подагра
- 4) холецистит
- 5) атеросклероз

33. УВЕЛИЧЕНИЕ ДОЛИ ЖИРА В РАЦИОНЕ НЕОБХОДИМО В ПИТАНИИ

- 1) жителей северных регионов России
- 2) жителей южных регионов России
- 3) спортсменов легкоатлетов
- 4) спортсменов пловцов
- 5) больных с заболеваниями печени

34. СНИЖЕНИЕ ДОЛИ ЖИРА В РАЦИОНЕ НЕОБХОДИМО В ПИТАНИИ

- 1) жителей северных регионов России
- 2) жителей южных регионов России
- 3) спортсменов легкоатлетов
- 4) спортсменов пловцов
- 5) больных с заболеваниями поджелудочной железы

35. К ФОСФОЛИПИДАМ ОТНОСЯТСЯ

- 1) кефалин
- 2) катехин
- 3) сфингомиелин
- 4) лецитин
- 5) метионин

36. ИЗ ХОЛЕСТЕРИНА В ОРГАНИЗМЕ СИНТЕЗИРУЮТСЯ

- 1) фосфолипиды
- 2) гормоны
- 3) холин
- 4) пептиды
- 5) витамин D

37. РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА СОДЕРЖАТ

- 1) витамин А
- 2) витамин D

- 3) полиненасыщенные жирные кислоты
- 4) фосфатиды
- 5) витамин E

38. ИЗБЫТОК ЖИРА В ПИТАНИИ ПРОЯВЛЯЕТСЯ

- 1) аллергией
- 2) желчно-каменной болезнью
- 3) диабетом
- 4) запорами
- 5) стеатореей

39. АЛИМЕНТАРНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ АТЕРОСКЛЕРОЗА

- 1) недостаток моно- и дисахаридов
- 2) дефицит продуктов, содержащих холестерин
- 3) дефицит серосодержащих аминокислот
- 4) избыток пищевых волокон
- 5) избыток продуктов, содержащих холестерин

40. НУТРИЕНТЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВЫВЕДЕНИЮ ХОЛЕСТЕРИНА ИЗ ОРГАНИЗМА

- 1) фитостерины
- 2) фосфолипиды
- 3) казеин
- 4) клетчатка
- 5) НЖК

41. К ПРОДУКТАМ, БОГАТЫМ ХОЛЕСТЕРИНОМ, ОТНОСЯТСЯ

- 1) мозги
- 2) мука пшеничная высшего сорта
- 3) масло растительное
- 4) яйца
- 5) овощи

42. ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

- 1) овощи
- 2) молоко
- 3) мясо
- 4) бобовые
- 5) рыба

43. ПРОДУКТЫ – ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ

- 1) злаковые и продукты их переработки
- 2) сахар и кондитерские изделия
- 3) мясо и мясные продукты
- 4) овощи, фрукты и ягоды
- 5) молоко и молочные продукты

44. ИЗМЕНЕНИЯ, НАБЛЮДАЮЩИЕСЯ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ДЕФИЦИТЕ УГЛЕВОДОВ

- 1) усиление распада жиров
- 2) замедление расхода белков
- 3) развитие гипогликемии
- 4) ухудшение обезвреживающей функции печени
- 5) развитие гипергликемии

45. ИЗБЫТОК УГЛЕВОДОВ ВЫЗЫВАЕТ В ОРГАНИЗМЕ СЛЕДУЮЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

- 1) кариес зубов
- 2) флюороз
- 3) атеросклероз
- 4) подагру
- 5) недостаточность тиамина

46. К СЛОЖНЫМ УГЛЕВОДАМ ОТНОСЯТСЯ

- 1) клетчатка
- 2) крахмал
- 3) гликоген
- 4) пектин
- 5) лактоза

47. БИОМАРКЕР ДИСБАЛАНСА МОНО- И ДИСАХАРИДОВ В ПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА:

- 1) динамика глюкозы в сыворотке крови при проведении нагрузочных проб
- 2) концентрация гликозилированного гемоглобина A_{1c}
- 3) концентрация глюкозы в сыворотке крови натощак
- 4) фракции липопротеидов и триглицериды в сыворотке крови
- 5) билирубин, щелочная фосфатаза в сыворотке крови

48. ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА (ОПРЕДЕЛЕНИЕ):

- 1) незаменимые компоненты пищи, устойчивые к перевариванию и усвоению в тонком кишечнике, но подвергающиеся полной или частичной ферментации в толстом кишечнике
- 2) незаменимые компоненты пищи, относящиеся к группе некрахмальных полисахаридов, устойчивые к перевариванию в тонком кишечнике
- 3) балластные компоненты пищи, относящиеся к группе углеводов и полифенолов, обеспечивающие формирование каловых масс

49. ПРОДУКТЫ – ИСТОЧНИКИ ПЕКТИНОВЫХ ВЕЩЕСТВ

- 1) фрукты
- 2) ягоды
- 3) мясо
- 4) овощи
- 5) молоко

50. ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ СНИЖЕНИИ УГЛЕВОДОВ В ПИТАНИИ МОГУТ НАБЛЮДАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ХАРАКТЕРНЫЕ СИМПТОМЫ

- 1) снижение умственной и физической работоспособности

- 2) отсутствие аппетита
- 3) потливость
- 4) дрожь в конечностях
- 5) слабость, сонливость

51. УГЛЕВОДЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ДИАБЕТОГЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ

- 1) фруктоза
- 2) глюкоза
- 3) крахмал
- 4) сахароза
- 5) пектин

3. МИКРОНУТРИЕНТЫ (ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА) И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ПИТАНИИ

Выберите один или несколько правильных ответов

1. СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА РИБОФЛАВИНА:

- 1) фолликулярный гиперкератоз, сухость кожи, кровь при чистке зубов
- 2) ангулярный стоматит, хейлоз, цилиарная инъекция
- 3) кровь при чистке зубов, хейлоз, гипертрофия сосочков языка
- 4) дерматит, диарея, деменция
- 5) фолликулярный гиперкератоз, нарушение темновой адаптации

2. ВИТАМИНЫ-АНТИОКСИДАНТЫ:

- 1) А, Е, D, К
- 2) А, Е, β -каротин, С, биофлавоноиды
- 3) В₁, В₂, РР, С, К
- 4) С, Е, В₁, В₂
- 5) D, К, РР, С

3. ВИТАМИН, ПРИНИМАЮЩИЙ УЧАСТИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ПОКРОВНЫХ ТКАНЕЙ (ЭПИТЕЛИЯ) ОРГАНИЗМА

- 1) К
- 2) В₁
- 3) А
- 4) В₂
- 5) С

4. ВИТАМИН К УЧАСТВУЕТ В

- 1) образовании костной ткани
- 2) передаче нервного импульса
- 3) сокращении мышц
- 4) регуляции свертываемости крови
- 5) деятельности печени

5. ВИТАМИН В₂ СПОСОБСТВУЕТ

- 1) образованию костной ткани
- 2) улучшению ночного зрения
- 3) сокращению мышц
- 4) регуляции свертываемости крови
- 5) синтезу гемоглобина

6. ВИТАМИН D СПОСОБСТВУЕТ

- 1) образованию костной ткани
- 2) улучшению ночного зрения
- 3) сокращению мышц
- 4) регуляции свертываемости крови
- 5) деятельности печени

7. ПОКАЗАТЕЛИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ СОСТОЯНИЕ ОБМЕНА ВИТАМИНА С

- 1) общий белок сыворотки крови
- 2) витамин в моче и плазме
- 3) темновая адаптация
- 4) резистентность капилляров
- 5) билирубин, щелочная фосфатаза в сыворотке крови

8. МИКРОСИМПТОМЫ А-ВИТАМИННОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

- 1) разрыхленность десен
- 2) сухость и шелушение кожи
- 3) гиперкератоз
- 4) нарушение темновой адаптации
- 5) диарея

9. СИМПТОМЫ D-ВИТАМИННОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

- 1) анемия
- 2) диарея

- 3) размягчение костей
- 4) деформация костей
- 5) деменция

10. ПРИ ДЕФИЦИТЕ В ПИТАНИИ ВИТАМИНА PP НАБЛЮДАЮТСЯ СИМПТОМЫ

- 1) диарея
- 2) разрыхленность десен
- 3) дерматит
- 4) деменция
- 5) стоматит

11. ПРОЯВЛЕНИЯ В₆-ВИТАМИННОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

- 1) лейкопения
- 2) судороги
- 3) диарея
- 4) жировая инфильтрация печени
- 5) метаплазия эпителия

12. СИМПТОМЫ С-ВИТАМИННОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

- 1) разрыхленность десен
- 2) петехии
- 3) кровоточивость десен
- 4) понижение резистентности капилляров
- 5) понижение темновой адаптации

13. ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА А В ПИТАНИИ

- 1) печень рыб
- 2) печень животных
- 3) растительное масло
- 4) зерновые продукты
- 5) фрукты

14. ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА С В ПИТАНИИ

- 1) молоко, кефир
- 2) капуста, сладкий перец
- 3) цитрусовые
- 4) мясо, рыба
- 5) зелень укропа, петрушки

15. ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ТИАМИНА В ПИТАНИИ

- 1) рис полированный
- 2) печень животных
- 3) хлеб ржаной
- 4) шиповник
- 5) черная смородина

16. ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ РИБОФЛАВИНА В ПИТАНИИ

- 1) манная крупа
- 2) сыр, творог
- 3) фрукты
- 4) печень
- 5) овощи

17. ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА В₁₂ В ПИТАНИИ

- 1) рыба
- 2) печень животных
- 3) зеленые овощи
- 4) цитрусовые
- 5) молоко

18. ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА D В ПИТАНИИ

- 1) печень трески
- 2) морская рыба
- 3) молоко
- 4) свиное сало

5) растительное масло

19. ОСНОВНЫЕ ПУТИ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА В ВИТАМИНАХ В₁, В₂, В₆

- 1) поступление с растительными пищевыми продуктами (овощи, фрукты)
- 2) поступление с продуктами переработки зерен зерновых продуктов (крупы, хлеб)
- 3) эндогенный синтез при ультрафиолетовом облучении
- 4) эндогенный биосинтез кишечной микрофлорой
- 5) поступление с продуктами животного происхождения (печень, рыба, творог, яйца)

20. ОСНОВНЫЕ ПУТИ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА В ЦИАНОКОБАЛАМИНЕ

- 1) поступление с растительными пищевыми продуктами (овощи, фрукты)
- 2) поступление с продуктами переработки зерен зерновых продуктов (крупы, хлеб)
- 3) поступление с продуктами животного происхождения (печень, рыба, творог, яйца)
- 4) эндогенный синтез при ультрафиолетовом облучении
- 5) эндогенный биосинтез кишечной микрофлорой

21. ОСНОВНЫЕ ПУТИ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА В ВИТАМИНЕ D

- 1) поступление с растительными пищевыми продуктами (овощи, фрукты)
- 2) поступление с продуктами переработки зерен зерновых продуктов (крупы, хлеб)
- 3) поступление с продуктами животного происхождения (печень, рыба, творог, яйца)
- 4) эндогенный синтез при ультрафиолетовом облучении
- 5) эндогенный биосинтез кишечной микрофлорой

22. ПИТАНИЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ РАЗВИТИЮ ГИПОВИТАМИНОЗА

B₁

- 1) недостаток овощей и фруктов
- 2) избыток кондитерских изделий
- 3) избыток жиров
- 4) недостаток круп
- 5) недостаток молочных продуктов

23. СИМПТОМЫ И БИОМАРКЕР ДЕФИЦИТА АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ:

- 1) фолликулярный гиперкератоз, отечность десен, кровь при чистке зубов, концентрация витамина С в суточной моче менее 20 мг
- 2) деменция, дерматит, диарея, концентрация витамина С в суточной моче менее 30 мг
- 3) ангулярный стоматит, сухость кожи, кровь при чистке зубов, концентрация витамина С в суточной моче менее 30 мг
- 4) цилиарная инъекция, хейлоз, снижение сумеречного зрения, концентрация витамина С в суточной моче менее 20 мг
- 5) фолликулярный гиперкератоз, сухость кожи, нарушение темновой адаптации, концентрация витамина С в суточной моче менее 30 мг

24. НАРУШЕНИЕ СИНТЕЗА КОЛЛАГЕНА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ПРОИСХОДИТ ПРИ ДЕФИЦИТЕ ВИТАМИНА

- 1) А
- 2) С
- 3) Е
- 4) D
- 5) РР

25. ОКИСЛЕНИЕ НЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ МЕМБРАН КЛЕТОК УСИЛИВАЕТСЯ ПРИ ДЕФИЦИТЕ ВИТАМИНА

- 1) А
- 2) С

- 3) E
- 4) D
- 5) PP

26. НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА КАЛЬЦИЯ И ФОСФОРА В ОРГАНИЗМЕ ПРОИСХОДИТ ПРИ ДЕФИЦИТЕ ВИТАМИНА

- 1) A
- 2) C
- 3) E
- 4) D
- 5) K

27. В ОБМЕНЕ УГЛЕВОДОВ УЧАСТВУЕТ ВИТАМИН

- 1) A
- 2) C
- 3) E
- 4) D
- 5) B₁

28. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ТЕМНОВОЙ АДАПТАЦИИ ХАРАКТЕРИЗУЕТ ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ ОРГАНИЗМА ВИТАМИНОМ

- 1) A
- 2) C
- 3) D
- 4) K
- 5) B₁₂

29. ВИТАМИН E УЧАСТВУЕТ

- 1) в формировании костной ткани
- 2) в антиоксидантной защите
- 3) в гемопоэзе
- 4) в фосфорно-кальциевом обмене
- 5) в процессах темновой адаптации

30. ОСТЕОПОРОЗ ВЫЗЫВАЕТСЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ ВИТАМИНА

- 1) А
- 2) В₁
- 3) С
- 4) D
- 5) E

31. ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ВИТАМИНА E В ПИТАНИИ

- 1) растительное масло
- 2) молочные продукты
- 3) фрукты
- 4) шиповник
- 5) масло сливочное

32. ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, ЯВЛЯЮЩИЕСЯ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА ОСНОВНЫМ ИСТОЧНИКОМ ВИТАМИНА P

- 1) черная смородина
- 2) шиповник
- 3) молоко, кисломолочные продукты
- 4) цитрусовые
- 5) мясо, рыба

33. В ФОРМИРОВАНИИ КОСТНОЙ ТКАНИ ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ ВИТАМИН

- 1) А
- 2) В₁
- 3) С
- 4) D
- 5) E

34. НАИМЕНЬШЕЙ ТЕРМОУСТОЙЧИВОСТЬЮ ПРИ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ ОБЛАДАЕТ ВИТАМИН

- 1) А
- 2) В₁
- 3) С
- 4) D
- 5) E

35. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ФОРМЫ
ВИТАМИННОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

- 1) авитаминозы
- 2) гиповитаминозы
- 3) скрытые формы

36. ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ НИАЦИНА В ПИТАНИИ

- 1) мясопродукты
- 2) хлебобулочные изделия
- 3) фрукты
- 4) крупы

37. ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СОХРАНЕНИЮ АСКОРБИНОВОЙ
КИСЛОТЫ ПРИ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ ПИЩЕВЫХ
ПРОДУКТОВ

- 1) кратковременное термическое воздействие
- 2) ограничение доступа кислорода
- 3) предварительное замачивание
- 4) предварительное выпаривание
- 5) длительное промывание в проточной воде

38. НАИБОЛЕЕ БОГАТЫ ВИТАМИНОМ С

- 1) масло растительное
- 2) шиповник
- 3) масло сливочное
- 4) зерновые продукты
- 5) рыбий жир

39. НАИБОЛЕЕ БОГАТЫ ВИТАМИНАМИ ГРУППЫ В

- 1) масло растительное
- 2) шиповник
- 3) масло сливочное
- 4) зерновые продукты
- 5) рыбий жир

40. НАИБОЛЕЕ БОГАТЫ ВИТАМИНОМ D

- 1) масло растительное
- 2) шиповник
- 3) масло сливочное
- 4) зерновые продукты
- 5) рыбий жир

41. ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, ЯВЛЯЮЩИЕСЯ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА
ОСНОВНЫМ ИСТОЧНИКОМ ВИТАМИНА U

- 1) черная смородина
- 2) клюква
- 3) шиповник
- 4) капуста, свекла
- 5) молоко, кисломолочные продукты

42. ПИТАНИЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ РАЗВИТИЮ ГИПОВИТАМИНОЗА
С

- 1) недостаток овощей и фруктов
- 2) избыток кондитерских изделий
- 3) избыток жиров
- 4) недостаток круп
- 5) недостаток мясо- молочных продуктов

43. ВИТАМИН, НЕ СИНТЕЗИРУЮЩИЙСЯ И НЕ ДЕПОНИРУЮЩИЙСЯ В
ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

- 1) ретинол
- 2) тиамин
- 3) рибофлавин
- 4) аскорбиновая кислота
- 5) эргокальциферол

44. ВИТАМИН В₁ УЧАСТВУЕТ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО

- 1) в синтезе аминокислот
- 2) в белковом обмене
- 3) в липидном обмене
- 4) в углеводном обмене
- 5) в минеральном обмене

45. К ВОДОРАСВОРИМЫМ ОТНОСЯТСЯ ВИТАМИНЫ

- 1) А
- 2) группы В
- 3) Е
- 4) Р
- 5) К
- 6) РР

46. К ЖИРОРАСВОРИМЫМ ОТНОСЯТСЯ ВИТАМИНЫ

- 1) А
- 2) группы В
- 3) Е
- 4) Р
- 5) К
- 6) РР

47. КЛИНИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ВИТАМИНА В₁

- 1) разрыхленность десен
- 2) хейлоз

- 3) ангулярный стоматит
- 4) болезненность икроножных мышц
- 5) парестезии и гиперэстезии
- 6) цианоз губ, носа, ушей, ногтей

48. КЛИНИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ВИТАМИНА В₂

- 1) разрыхленность десен
- 2) хейлоз
- 3) ангулярный стоматит
- 4) болезненность икроножных мышц
- 5) парестезии и гиперэстезии
- 6) цианоз губ, носа, ушей, ногтей

49. ПРОЯВЛЕНИЯ ГИПОВИТАМИНОЗА Е

- 1) мышечная слабость
- 2) нарушение полового цикла
- 3) гиперкератоз
- 4) разрыхленность и кровоточивость десен
- 5) рахит

50. ОСНОВНОЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ

- 1) участвует в окислительно-восстановительных процессах
- 2) стимулирует и регулирует кроветворение
- 3) участвует в синтезе аминокислот, нуклеиновых кислот, пуринов и пиримидинов
- 4) липотропное действие (предупреждает ожирение печени)
- 5) играет роль в предупреждении атеросклероза

51. ОСНОВНОЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ

- 1) участвует в окислительно-восстановительных процессах

- 2) стимулирует и регулирует кроветворение
- 3) участвует в синтезе гормонов коры надпочечников
- 4) играет роль в предупреждении атеросклероза
- 5) оказывает влияние на нейро-гуморальную регуляцию

52. ОСНОВНОЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНА В₆

- 1) участвует в окислительно-восстановительных процессах
- 2) участвует в превращении триптофана в витамин РР
- 3) липотропное действие (предупреждает ожирение печени)
- 4) оказывает влияние на нейро-гуморальную регуляцию
- 5) играет роль в предупреждении атеросклероза

53. ОСНОВНОЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ НИКОТИНОВОЙ КИСЛОТЫ

- 1) участвует в окислительно-восстановительных процессах
- 2) стимулирует и регулирует кроветворение
- 3) нормализует секреторную и моторную функции желудка
- 4) липотропное действие (предупреждает ожирение печени)
- 5) оказывает влияние на нейро-гуморальную регуляцию

54. ОСНОВНОЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ТИАМИНА

- 1) обеспечивает нормальный ход превращений углеводов
- 2) нормализует жировой обмен
- 3) участвует в обмене белковых и азотистых веществ
- 4) участвует в окислительно-восстановительных процессах
- 5) оказывает влияние на нейро-гуморальную регуляцию (участвует в превращениях ацетилхолина – медиатора нервного возбуждения)

55. ОСНОВНОЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ БИОФЛАВОНОИДОВ

- 1) источник лабильных, специфических метильных групп
- 2) повышают прочность капилляров
- 3) участвуют в окислительно-восстановительных процессах
- 4) участвуют в белковом обмене

5) оказывают антигистаминное действие

56. ОСНОВНОЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ХОЛИНА

- 1) источник лабильных, специфических метильных групп
- 2) наиболее активный липотропный фактор
- 3) участвуют в окислительно-восстановительных процессах
- 4) стимулирует и регулирует кроветворение
- 5) оказывают антигистаминное действие

57. ОСНОВНОЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНА U

- 1) участвует в окислительно-восстановительных процессах
- 2) участвует в превращении триптофана в витамин PP
- 3) липотропное действие (предупреждает ожирение печени)
- 4) оказывает противоязвенное действие на желудок и двенадцатиперстную кишку
- 5) играет роль в предупреждении атеросклероза

58. ВИТАМИНЫ, ПРИНИМАЮЩИЕ УЧАСТИЕ В КРОВЕТВОРЕНИИ

- 1) А
- 2) В₁₂
- 3) В₁
- 4) D
- 5) В_с

59. РОЛЬ КАЛЬЦИЯ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

- 1) антиспастическая
- 2) противовоспалительная и десенсибилизирующая
- 3) участие в синтезе гемоглобина
- 4) участие в функции щитовидной железы
- 5) влияние на состояние нервной ткани

60. ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА МАГНИЯ

- 1) антиспастическое
- 2) противовоспалительное и десенсибилизирующее
- 3) участие в синтезе гемоглобина
- 4) участие в функции щитовидной железы
- 5) влияние на состояние нервной ткани

61. РОЛЬ ФОСФОРА В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

- 1) антиспастическая
- 2) противовоспалительная и десенсибилизирующая
- 3) участие в синтезе гемоглобина
- 4) участие в функции щитовидной железы
- 5) влияние на состояние нервной ткани

62. РОЛЬ ЙОДА В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

- 1) антиспастическая
- 2) противовоспалительная и десенсибилизирующая
- 3) участие в синтезе гемоглобина
- 4) участие в функции щитовидной железы
- 5) влияние на состояние нервной ткани

63. РОЛЬ ЖЕЛЕЗА В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

- 1) антиспастическая
- 2) противовоспалительная и десенсибилизирующая
- 3) участие в синтезе гемоглобина
- 4) участие в функции щитовидной железы
- 5) влияние на состояние нервной ткани

64. ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ КАЛЬЦИЯ И ФОСФОРА ОТМЕЧАЕТСЯ В ПРОДУКТАХ

- 1) молоке
- 2) зерновых
- 3) твороге

4) мясных

65. МИКРОЭЛЕМЕНТ, НОРМИРУЕМЫЙ В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТНОЙ И ПОЛОВОЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВКОЙ:

- 1) кальций
- 2) селен
- 3) железо

66. ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ МИКРОНУТРИЕНТНОГО ДЕФИЦИТА:

- 1) низкое содержание в рационе основных источников микронутриентов
- 2) повышенный расход микронутриентов в защитно-адаптационных процессах в организме
- 3) нарушение механизмов метаболизации микронутриентов
- 4) все перечисленное верно

67. ОСНОВНОЙ ПРИЗНАК ДЕФИЦИТА В ПИТАНИИ ЖЕЛЕЗА

- 1) нарушение иммунитета
- 2) сухость кожи
- 3) анемия
- 4) запоры
- 5) диарея

68. НЕДОСТАТОЧНОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ФТОРА В ОРГАНИЗМ ПРИВОДИТ К

- 1) рахиту
- 2) зобу
- 3) анемии
- 4) флюорозу
- 5) кариесу

69. ИЗБЫТОЧНОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ФТОРА В ОРГАНИЗМ ПРИВОДИТ К

- 1) рахиту
- 2) зобу

- 3) анемии
- 4) флюорозу
- 5) кариесу

70. МИНЕРАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЩЕЛОЧНОГО ХАРАКТЕРА

- 1) кальций
- 2) натрий
- 3) фосфор
- 4) магний
- 5) железо
- 6) калий
- 7) медь

71. МИНЕРАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ КИСЛОТНОГО ХАРАКТЕРА

- 1) кальций
- 2) натрий
- 3) фосфор
- 4) магний
- 5) железо
- 6) калий
- 7) сера

72. МИКРОЭЛЕМЕНТЫ, УЧАСТВУЮЩИЕ В КРОВЕТВОРЕНИИ

- 1) марганец
- 2) железо
- 3) медь
- 4) кобальт
- 5) никель

4. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Выберите один или несколько правильных ответов

1. УЧРЕЖДЕНИЯ, ВЫБРАННЫЕ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПИТАНИЯ ДЕТСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ В ГОРОДЕ ИЛИ РАЙОНЕ, ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОДИНАКОВЫМИ

- 1) по возрастному составу, организации режима, характеру деятельности и ассигнованиям на питание
- 2) по возрастному составу и ассигнованиям на питание
- 3) по возрастному составу, режиму питания, ассигнованиям на питание и количеству детей
- 4) по количеству детей и режиму питания
- 5) по количеству детей и возрастному составу

2. ИСТОЧНИКОМ ИНФОРМАЦИИ О ПОЛНОТЕ ВЫПОЛНЕНИЯ РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО СРЕДНЕСУТОЧНОГО ПРОДУКТОВОГО НАБОРА В ОРГАНИЗОВАННЫХ ДЕТСКИХ КОЛЛЕКТИВАХ ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) журнал бракеража готовой продукции
- 2) меню-раскладка
- 3) накопительная ведомость
- 4) десятидневное меню
- 5) четырнадцатидневное меню

3. ВИТАМИНИЗАЦИЯ ГОТОВЫХ БЛЮД В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ

- 1) аскорбиновой кислотой, добавляемой в 3-и блюда круглогодично
- 2) аскорбиновой кислотой, добавляемой в 3-и блюда в осенне-зимний период
- 3) поливитаминными препаратами, добавляемыми во все блюда круглогодично

- 4) аскорбиновой кислотой, добавляемой в холодные жидкие блюда круглогодично
- 5) использованием витаминных напитков промышленного производства

4. ПРИ НЕВОЗМОЖНОСТИ ПОЛУЧИТЬ ПОЛНУЮ ХАРАКТЕРИСТИКУ ПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫБЕРИТЕ ДВА ПОКАЗАТЕЛЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

- 1) калорийность
- 2) содержание витамина С
- 3) содержание в рационе белков животного происхождения
- 4) содержание в рационе углеводов
- 5) содержание в рационе жиров животного происхождения

5. СО ВТОРОГО ТРИМЕСТРА БЕРЕМЕННОСТИ НЕОБХОДИМО

- 1) ограничить употребление животных белков
- 2) ограничить употребление моно- и дисахаридов
- 3) увеличить долю растительного масла
- 4) исключить тугоплавкие жиры и маргарин
- 5) ограничить употребление продуктов, содержащих кальций

6. ИЗ РАЦИОНА КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ:

- 1) острые приправы
- 2) птицу
- 3) крепкие кофе и чай
- 4) алкоголь
- 5) лук, чеснок

7. ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН

- 1) повышается доля животного белка
- 2) понижается доля животного белка
- 3) увеличивается количество жидкости

- 4) уменьшается количество жидкости
- 5) уменьшается количество молочных продуктов

8. ГРУДНОЕ МОЛОКО

- 1) полностью соответствует физиологическим потребностям здорового ребенка до 4 месяцев
- 2) полностью соответствует физиологическим потребностям здорового ребенка до 9 месяцев
- 3) не соответствует физиологическим потребностям здорового ребенка с 2 месяцев
- 4) полностью соответствует физиологическим потребностям здорового ребенка до 6 месяцев
- 5) полностью соответствует физиологическим потребностям здорового ребенка до 12 месяцев

9. ДЛЯ ИСКУССТВЕННОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ПОЛУГОДИЯ ЖИЗНИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ

- 1) коровье молоко и молочные каши
- 2) козье молоко и молочные каши
- 3) адаптированные молочные или безлактозные смеси
- 4) кисломолочные продукты и соки

10. НЕОБХОДИМОСТЬ ВВЕДЕНИЯ ПРОДУКТОВ «ПРИКОРМА» ДЛЯ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ ОБУСЛОВЛЕНА

- 1) дополнительной потребностью ребенка в железе и ряде витаминов
- 2) необходимостью поступления растительных компонентов
- 3) необходимостью тренировки и развития жевательного аппарата и пищеварительной системы
- 4) отсутствием грудного молока у матери

11. ВСЕ ДЕТИ ПРИ ДНЕВНОМ ПРЕБЫВАНИИ В ДОУ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧАТЬ

- 1) трехразовое питание, обеспечивающее 75-80% суточной потребности в нутриентах и энергии
- 2) двухразовое питание, обеспечивающее 50-60% суточной потребности в нутриентах и энергии
- 3) двухразовое питание, обеспечивающее 40-50% суточной потребности в нутриентах и энергии
- 4) трехразовое питание, обеспечивающее 90-100% суточной потребности в нутриентах и энергии

12. ОПТИМАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ, ПРЕБЫВАЮЩИХ НА ЗАНЯТИЯХ БОЛЕЕ 5 ЧАСОВ:

- 1) обеспечение детей всех классов завтраком, содержащим не менее 10% суточной потребности детей в нутриентах и энергии
- 2) обеспечение детей всех классов двухразовым питанием, содержащим не менее 50% суточной потребности детей в нутриентах и энергии
- 3) обеспечение детей 1-4 классов двухразовым питанием, содержащим не менее 50% суточной потребности детей в нутриентах и энергии
- 4) обеспечение детей всех классов завтраком, содержащим не менее 25% суточной потребности детей в нутриентах и энергии

13. ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЭНЕРГИИ И ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА НАЧИНАЕТСЯ

- 1) с 7 лет
- 2) с 11 лет
- 3) с 14 лет
- 4) с 18 лет
- 5) с 9 лет

14. С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ АЛИМЕНТАРНЫХ ДИСБАЛАНСОВ У ДЕТЕЙ В ШКОЛЬНЫХ БУФЕТАХ НЕЛЬЗЯ РЕАЛИЗОВЫВАТЬ

- 1) чипсы
- 2) соленые орехи
- 3) конфеты, шоколад

- 4) овощные салаты
- 5) бутилированную негазированную воду

15. ПИТАНИЕ В ПРЕСТАРЕЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ ДОЛЖНО ОБЕСПЕЧИВАТЬ

- 1) гипохолестеринемический и гипогликемический эффекты, нормализацию костного метаболизма, поддержание водно-электролитного обмена
- 2) репаративные процессы в костной ткани, развитие функциональной активности органов и систем, повышение уровня обменных процессов

16. К ОСОБЕННОСТЯМ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ОТНОСЯТСЯ

- 1) наибольшая интенсивность основного обмена
- 2) наименьшая интенсивность основного обмена
- 3) преобладание анаболических процессов
- 4) преобладание катаболических процессов

17. ОТСТАВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И ПОЛОВОМ СОЗРЕВАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ МОЖЕТ НАБЛЮДАТЬСЯ ПРИ ДЕФИЦИТЕ СЛЕДУЮЩИХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

- 1) белок животного происхождения
- 2) белок растительного происхождения
- 3) витамины А, D, Е
- 4) микроэлемент Zn
- 5) простые углеводы

18. НАРУШЕНИЯ ИММУННОГО СТАТУСА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ МОЖЕТ НАБЛЮДАТЬСЯ ПРИ ДЕФИЦИТЕ СЛЕДУЮЩИХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

- 1) белки
- 2) углеводы
- 3) витамины А, Е, С

4) микроэлементы Zn, Fe, Se

19. НАРУШЕНИЯ НОРМАЛЬНОГО НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ МОЖЕТ НАБЛЮДАТЬСЯ ПРИ ДЕФИЦИТЕ СЛЕДУЮЩИХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

- 1) белок животного происхождения
- 2) микроэлемент I (йод)
- 3) углеводы
- 4) полиненасыщенные жирные кислоты
- 5) фосфолипиды

20. УВЕЛИЧЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ ПИТАНИЯ ВЫШЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ВОЗРАСТНЫХ НОРМАТИВОВ ПРЕДУСМАТРИВАЕТСЯ

- 1) на период летнего отдыха
- 2) для учащихся профессиональных училищ
- 3) для детей, находящихся в санаториях и санаторно-лесных школах
- 4) для детей с отставанием в физическом развитии
- 5) для детей с дисгармоничностью физического развития за счет дефицита массы

21. К ЗАДАЧАМ МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА ПО КОНТРОЛЮ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ПИТАНИЯ В ДЕТСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ОТНОСЯТСЯ

- 1) контроль за качеством поступивших продуктов, их транспортировкой, условиями хранения продуктов и соблюдения сроков их реализации
- 2) контроль за технологией приготовления пищи, качеством готовых блюд, санитарно-противоэпидемическим режимом пищеблока
- 3) контроль за соблюдением правил личной гигиены и прохождением медицинских осмотров сотрудниками пищеблока
- 4) контроль за качественным и количественным составом рационов питания
- 5) контроль за приемом пищи детьми

22. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫМИ НЕДОСТАТКАМИ В ПИТАНИИ ОРГАНИЗОВАННЫХ ДЕТСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) избыток белка животного происхождения
- 2) недостаток белка животного происхождения
- 3) недостаток калорийности
- 4) поливитаминовая недостаточность в сочетании с дефицитом железа
- 5) избыток жиров растительного происхождения

23. В ПИТАНИИ ДЕТСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ ЗАПРЕЩАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

- 1) творог со сметаной
- 2) паштет
- 3) блинчики с мясом
- 4) творог в ватрушках и запеканках
- 5) окрошку

5. МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ. ПИЩЕВОЙ СТАТУС КАК ПОКАЗАТЕЛЬ АДЕКВАТНОСТИ ПИТАНИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Выберите один или несколько правильных ответов

1. МЕТОД, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ СУДИТЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО О СРЕДНЕДУШЕВОМ ПОТРЕБЛЕНИИ ПРОДУКТОВ
 - 1) балансовый
 - 2) бюджетный
 - 3) опросно-весовой
 - 4) весовой
 - 5) анкетный

2. АНКЕТНО-ОПРОСНЫЙ МЕТОД ОТНОСИТСЯ К ГРУППЕ МЕТОДОВ ИЗУЧЕНИЯ
 - 1) индивидуального питания
 - 2) питания в коллективах
 - 3) социально-экономических основ питания

3. ЛАБОРАТОРНЫЙ МЕТОД ОТНОСИТСЯ К ГРУППЕ МЕТОДОВ ИЗУЧЕНИЯ
 - 1) индивидуального питания
 - 2) питания в коллективах
 - 3) социально-экономических основ питания

4. БЮДЖЕТНЫЙ МЕТОД ОТНОСИТСЯ К ГРУППЕ МЕТОДОВ ИЗУЧЕНИЯ
 - 1) индивидуального питания
 - 2) питания в коллективах
 - 3) социально-экономических основ питания

5. МЕТОД ИЗУЧЕНИЯ ПИТАНИЯ, ОТЛИЧАЮЩИЙСЯ НАИБОЛЬШЕЙ ТРУДОЕМКОСТЬЮ

- 1) балансовый
- 2) бюджетный
- 3) опросный
- 4) весовой
- 5) анкетный

6. СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ИЗУЧАЮТ

- 1) балансовым методом
- 2) анкетным методом
- 3) опросно-весовым методом
- 4) бюджетным методом
- 5) лабораторным методом

7. МЕТОД ИЗУЧЕНИЯ ПИТАНИЯ, ТРЕБУЮЩИЙ НАИБОЛЬШЕЙ РАЗЪЯСНИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ ПЕРЕД ОБСЛЕДОВАНИЕМ

- 1) балансовый
- 2) бюджетный
- 3) опросно-весовой
- 4) весовой
- 5) анкетный

8. ПРИ ОЦЕНКЕ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ИЗУЧАЮТ:

- 1) продуктовый набор, нутриентный состав, режим питания, условия приема пищи
- 2) продуктовый набор, нутриентный состав, симптомы нутриентного дисбаланса
- 3) условия приема пищи, режим питания, стоимость продовольственной корзины

9. ПИЩЕВОЙ СТАТУС (ОПРЕДЕЛЕНИЕ):

- 1) комплекс показателей, отражающий адекватность фактического питания реальным потребностям человека
- 2) комплекс показателей фактического питания и физического развития организма
- 3) комплекс показателей физического развития

10. ИНТЕРВАЛ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЙ НОРМАЛЬНУЮ МАССУ ТЕЛА:

- 1) 16-18
- 2) 18,5-25
- 3) 25,1-30
- 4) 30,1-40

11. ПРИ АНАЛИЗЕ ПИЩЕВОГО СТАТУСА ОЦЕНИВАЮТ:

- 1) нутриентный состав рациона, жалобы со стороны желудочно-кишечного тракта, наличие хронических патологий
- 2) данные физического развития, симптомы микронутриентного дисбаланса, лабораторные и клинические маркеры обеспеченности организма нутриентами
- 3) данные физического развития, лабораторные показатели обмена веществ, жалобы со стороны желудочно-кишечного тракта

12. ОБЪЕМ ВЫБОРКИ МЕНЮ-РАСКЛАДОК ПРИ ИЗУЧЕНИИ ФАКТИЧЕСКОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ ЗА ГОД

- 1) 12-20
- 2) 24-60
- 3) 72-80
- 4) 120

13. ОБЪЕМ ВЫБОРКИ МЕНЮ-РАСКЛАДОК ДЛЯ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ ЗА СЕЗОН ДОЛЖЕН СОСТАВЛЯТЬ

- 1) 10 – 17 дней
- 2) 18 – 20 дней

3) 30 – 40 дней

4) 20 – 40 дней

14. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ВЕС ПРОДУКТА - БРУТТО»

1) вес съедобной части продукта

2) рыночный вес продукта (с отходами)

3) вес продукта после его приготовления

4) вес порции продукта

15. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ВЕС ПРОДУКТА - НЕТТО»

1) вес съедобной части продукта

2) рыночный вес продукта (с отходами)

3) вес продукта после его приготовления

4) вес порции продукта

16. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ВЫХОД ПРОДУКТА»

1) вес съедобной части продукта

2) рыночный вес продукта (с отходами)

3) вес продукта после его приготовления

4) вес порции блюда

17. ДАННЫЕ ЛАБОРАТОРНОГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЭНЕРГОЦЕННОСТИ И ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА БЛЮДА ИЛИ РАЦИОНА НЕ ДОЛЖНЫ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ РАСЧЕТНЫХ БОЛЕЕ, ЧЕМ НА

1) 3%

2) 5%

3) 10%

4) 15%

18. СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

1) анализ меню-раскладок

2) анкетный

- 3) опросно-весовой
- 4) бюджетный
- 5) лабораторный

19. МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ

- 1) опросно-весовой
- 2) бюджетный
- 3) анкетный
- 4) балансовый

20. МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ

- 1) балансовый
- 2) по меню-раскладкам
- 3) опросно-весовой
- 4) лабораторный
- 5) анализ отчетов о расходе продуктов

21. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

- 1) изучение фактического питания
- 2) определение соответствия фактического питания физиологическим нормам потребления
- 3) разработка мероприятий по коррекции питания
- 4) лабораторное исследование рационов

22. В ПОНЯТИЕ «МЕНЮ-РАСКЛАДКА» ВХОДИТ

- 1) наименование блюд с указанием их веса (выхода)
- 2) наименование блюд, их выход и рецептура
- 3) наименование блюд, их химический состав и энергетическая ценность
- 4) распределение блюд по приемам пищи

23. АНАЛИЗ МЕНЮ-РАСКЛАДОК ПРИ ИЗУЧЕНИИ ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ ВКЛЮЧАЕТ

- 1) соблюдение режима питания
- 2) разнообразие питания
- 3) пищевую энергетическую ценность рациона
- 4) температуру отпускаемых блюд

24. ПРИ МЕДИЦИНСКОМ ОБСЛЕДОВАНИИ В СВЯЗИ С ИЗУЧЕНИЕМ ПИТАНИЯ ОПРЕДЕЛЯЮТ

- 1) физическое развитие
- 2) симптомы пищевой неадекватности
- 3) различные стороны обмена веществ
- 4) суточные энерготраты

25. С ДЕФИЦИТНЫМ ПИТАНИЕМ СВЯЗАНЫ

- 1) гастриты, энтериты, колиты
- 2) алиментарная дистрофия
- 3) гиповитаминозы
- 4) подагра

26. ВЫХОД БЛЮДА – ЭТО

- 1) вес порции
- 2) сумма указанных в раскладке продуктов в граммах – брутто
- 3) сумма указанных в раскладке продуктов в граммах – нетто
- 4) вес съедобной части продукта

27. С ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПОЗИЦИЙ КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ПАРАМЕТРОВ ПИЩЕВОГО СТАТУСА ДОЛЖНА ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ В ОСНОВНОМ ЗА СЧЕТ

- 1) оптимизации фактического питания
- 2) изменения режима питания
- 3) улучшения условий питания
- 4) фармакологических средств

28. МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ОЦЕНИТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- 1) анализ меню-раскладок
- 2) бюджетный
- 3) анкетный
- 4) анализ отчетов о расходе продуктов

29. АНКЕТНЫЙ МЕТОД ИЗУЧЕНИЯ ПИТАНИЯ ХАРАКТЕРИЗУЮТ

- 1) широкая доступность
- 2) субъективный характер полученных данных
- 3) большая точность результатов
- 4) охват большого числа обследуемых лиц

30. БАЛАНСОВЫЙ МЕТОД ОТНОСИТСЯ К ГРУППЕ МЕТОДОВ ИЗУЧЕНИЯ

- 1) индивидуального питания
- 2) питания в коллективах
- 3) социально-экономических основ питания

31. МЕТОД ИЗУЧЕНИЯ ПИТАНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ОХВАТИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕМ ЗНАЧИТЕЛЬНУЮ ГРУППУ ЛЮДЕЙ ЗА СРАВНИТЕЛЬНО КОРОТКИЙ СРОК

- 1) опросно-весовой
- 2) весовой
- 3) анкетный
- 4) опросно-анкетный
- 5) лабораторный

32. ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ СЕМЕЙНОГО И ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ИСПОЛЬЗУЮТ

- 1) анкетный метод
- 2) изучение питания по отчетам

- 3) опросно-весовой метод
- 4) весовой метод
- 5) изучение питания по меню-раскладкам

33. МАТЕРИАЛЫ МАССОВОЙ СТАТИСТИЧЕСКОЙ ОТЧЕТНОСТИ ИСПОЛЬЗУЮТ В СЛЕДУЮЩИХ МЕТОДАХ ИЗУЧЕНИЯ ПИТАНИЯ

- 1) балансовом
- 2) бюджетном
- 3) опросно-весовом
- 4) весовом
- 5) анкетном

34. ЭНЕРГОЦЕННОСТЬ БЛЮДА ОБУСЛОВЛЕНА СОДЕРЖАНИЕМ В НЕМ

- 1) белков
- 2) жиров
- 3) витаминов
- 4) углеводов
- 5) минеральных веществ

35. АНКЕТНОМУ МЕТОДУ ИЗУЧЕНИЯ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ХАРАКТЕРНЫ СЛЕДУЮЩИЕ НЕДОСТАТКИ

- 1) высокая трудоемкость
- 2) малая доступность
- 3) субъективный характер полученных данных
- 4) охват малого числа обследуемых лиц
- 5) зависимость результатов от культуры обследуемых лиц

36. ВЕСОВОМУ МЕТОДУ ИЗУЧЕНИЯ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ХАРАКТЕРНЫ СЛЕДУЮЩИЕ НЕДОСТАТКИ

- 1) высокая трудоемкость
- 2) малая доступность
- 3) субъективный характер полученных данных

- 4) охват малого числа обследуемых лиц
- 5) зависимость результатов от культуры обследуемых лиц

37. НАИБОЛЕЕ ЛАБИЛЬНЫЕ И МЕНЯЮЩИЕСЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ КЛИНИКО-БИОХИМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПИЩЕВОГО СТАТУСА

- 1) белкового обмена
- 2) витаминного обмена
- 3) углеводного обмена
- 4) минерального обмена

38. ИССЛЕДОВАНИЕ МОЧИ И КРОВИ МЕТОДОМ ТИЛЬМАНСА ПРОИЗВОДИТСЯ ПРИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ВИТАМИНА

- 1) А
- 2) В₁
- 3) В₂
- 4) С
- 5) D

39. ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕМНОВОЙ АДАПТАЦИИ ПРОИЗВОДИТСЯ ПРИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ВИТАМИНА

- 1) D
- 2) С
- 3) А
- 4) Е
- 5) группы В

40. ТРИ ВАЖНЫХ РАЗДЕЛА, ИЗ КОТОРЫХ СОСТОИТ ИЗУЧЕНИЕ СТАТУСА ПИТАНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

- 1) фактическое питание
- 2) основной обмен
- 3) физиологическая потребность в энергии и отдельных пищевых веществах

4) режим питания

5) медицинское обследование с целью выявления отклонений в состоянии здоровья

41. МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПИЩЕВОГО СТАТУСА

1) соматометрические

2) клинические

3) биохимические

4) гистологические

5) функциональные физиологические

42. ПОКАЗАТЕЛИ, ОПРЕДЕЛЯЕМЫЕ ПРИ МЕДИЦИНСКОМ ОБСЛЕДОВАНИИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПИТАНИЯ

1) определение суточных энерготрат

2) определение показателей физического развития

3) определение индивидуальной потребности в пищевых веществах

4) выявление клинически выраженных макро- и микросимптомов неадекватности питания

5) изучение обмена веществ

43. ПОКАЗАТЕЛИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ СОСТОЯНИЕ ВИТАМИННОГО ОБМЕНА В ОРГАНИЗМЕ

1) общий белок сыворотки крови

2) витамин С в моче и плазме

3) хлориды мочи

4) резистентность капилляров

5) пировиноградная кислота в моче и плазме

6) темновая адаптация

6. ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1. Рациональное и адекватное питание							
1.	1	12.	2,4,5	23.	1	34.	3
2.	1	13.	1,2,3	24.	2	35.	2
3.	3	14.	1,2,4,6	25.	1	36.	5
4.	2	15.	1,5	26.	1	37.	2
5.	1	16.	2,3,4	27.	3	38.	1
6.	2	17.	1,3,5	28.	1	39.	2
7.	3	18.	2	29.	2	40.	3
8.	3	19.	4	30.	2	41.	5
9.	2	20.	1	31.	4	42.	1
10.	1,3,4	21.	3	32.	2	43.	3
11.	1,3	22.	3	33.	2		
2. Макронутриенты (белки, жиры, углеводы) и их значение в питании							
1.	1	14.	1,3,4	27.	2	40.	1,2,4
2.	3	15.	2	28.	1,2,3	41.	1,4
3.	1,2,5	16.	1	29.	3	42.	1
4.	5	17.	3,4	30.	1,2,4,5	43.	1,2,4
5.	2,3	18.	1,5	31.	1,2,4,5	44.	1,3,4
6.	1	19.	2	32.	1,4,5	45.	1,3,5
7.	4	20.	5	33.	1,4	46.	1,2,3,4
8.	4	21.	4	34.	2,3	47.	2
9.	4	22.	1	35.	1,3,4	48.	3
10.	1,3	23.	3	36.	2,5	49.	1,2,4
11.	1,3,4	24.	2	37.	3,4,5	50.	1,3,4,5
12.	1,3,4,5	25.	2	38.	2,5	51.	2,3,4
13.	1,2,4	26.	1	39.	3,5		

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
3. Микронутриенты (витамины и минеральные вещества) и их значение в питании							
1.	2	19.	2,4	37.	1,2	55.	2,3,5
2.	2	20.	3,5	38.	2	56.	1,2
3.	3	21.	3,4	39.	4	57.	3,4,5
4.	4	22.	2,4	40.	5	58.	2,5
5.	2	23.	1	41.	4	59.	2
6.	1	24.	2	42.	1	60.	1
7.	2,4	25.	3	43.	4	61.	5
8.	2,3,4	26.	4	44.	4	62.	4
9.	3,4	27.	5	45.	2,4,6	63.	3
10.	1,3,4	28.	1	46.	1,3,5	64.	1,3
11.	1,2,4	29.	2	47.	4,5	65.	2
12.	1,2,3,4	30.	4	48.	2,3	66.	4
13.	1,2	31.	1	49.	1,2	67.	3
14.	2,3,5	32.	1,2,4	50.	2,3,5	68.	5
15.	2,3	33.	4	51.	1,3,4	69.	5
16.	2,4	34.	3	52.	2,3,5	70.	1,2,4,6
17.	1,2	35.	2,3	53.	1,3	71.	3,7
18.	1,2	36.	1,2,4	54.	1,5	72.	2,3,4,5
4. Гигиенические требования к организации питания различных групп населения							
1.	1	7.	1,3	13.	2	19.	1,2,4,5
2.	3	8.	1	14.	1,2,3	20.	1,2,3,5
3.	4,5	9.	3	15.	1	21.	1,2,3,4
4.	2,3	10.	1,2,3	16.	1,3	22.	2,4
5.	2,3,4	11.	1	17.	1,3,4	23.	1,2,3,5
6.	1,3,4,5	12.	2	18.	1,3,4		

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
5. Методы изучения фактического питания населения. Пищевой статус как показатель адекватности питания и состояния здоровья человека							
1.	1	12.	3	23.	1,2,3	34.	1,2,4
2.	1	13.	2	24.	1,2,3	35.	3,5
3.	2	14.	2	25.	2,3	36.	1,2,4
4.	3	15.	1	26.	1	37.	2
5.	4	16.	3	27.	1	38.	4
6.	1,4	17.	3	28.	1,3	39.	3
7.	5	18.	1,2,3,5	29.	1,2,4	40.	1,3,5
8.	1	19.	1,3	30.	3	41.	1,2,3,5
9.	1	20.	2,4,5	31.	3	42.	2,4,5
10.	2	21.	1,2,3	32.	1,3,4	43.	2,4,5,6
11.	2	22.	2,4	33.	1,2		