**Тесты по питанию**

**Дайте определение понятию «рациональное питание»:**

1. Питание, которое обеспечивает поступление в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей **в** сбалансированном состоянии, отвечающее энергетическим тратам и ферментативным возможностям пищеварительной системы

1. Питание, которое вызывает эмоционально-вкусовое удовлетворение
2. Питание, которое обеспечивает нормальный рост и развитие организма
3. Питание, которое соответствует биологическим ритмам организма
4. Питание с достаточно высоким уровнем содержания основных питательных
веществ

**2. Из каких величин складывается суточный расход энергии?**

1. Основного обмена
2. Специфически динамического действия пиши
3. Различных видов деятельности
4. Основного обмена и различных видов деятельности
5. Регулируемые и нерегулируемые энергозатраты

**3. От чего зависит величины основного обмена человека?**

**1.** Пола

2. Возраста

3. Состояния высшей нервной деятельности

4. Величины поверхности тела

5. Интенсивности физического труда

**4. На сколько групп делится взрослое население в зависимости от** **энергозатрат?**

1.НаЗгр. 2. На4гр. 3. На 6 гр. **4.**На5 гр

**5. Оптимальное соотношение в рационе между триптофаном, лизином иметионином:**

**1.** 1 : 3:3 **2:** 1 : 1 :4 **3.** 1 : 2 : 3

**6. Продукты - богатые источники полноценного белка:**

1. Злаковые и продукты их переработки

2. Мясо и мясные продукты

3. Молоко и молочные продукты

4. Рыба и рыбные продукты

5. Овощи и фрукты

**7. Оптимальное содержание белков животного происхождения в суточном**

**рационе /в процентах/:**

**1.20-30 2.50-60 3.80-90 4.25-35**

**8. Процент суточной калорийности, который должен покрываться за счет**

**белков:**

1. 10-14 2. 18-19 3. 20-22

**9. Пищевые вещества, поступающие в организм вместе с жирами:**

1. Полиненасыщенные жирные кислоты

2. Токоферолы

3. Стерины

4. Соли кальция

5. Жирорастворимые витамины

6. Крахмал

**10. Жирные кислоты, относящиеся к полиненасыщенным:**

1. Масляная и капроновая

2. Линолевая

3. Леноленовая

4. Арахидоновая

 5. Глютаминовая

**11. Продукты, являющиеся богатыми источниками ПНЖК:**

**1**. Сливочное масло

*2.* Растительное масло

3. Бараний жир

4. Рыбьи жиры

5. Свиное сало

**12. Продукты с высоким содержанием арахидоновой кислоты:**

1. Жир печени трески

2. Свиное сало

3. Сливочное масло

4. Бараний жир

5. Оливковое масло

**13. Продукты, содержащие много фосфатидов:**1. Нерафинированные растительные масла

2. Молочный жир

3. Печень

4. Сливочное масло

5. Желток яиц

**14. Доля растительных жиров** в **суточном содержании в рационе /в процентах/:**

1.10-15 2.25-30 3.40-50

**15. Процент суточной калорийности, который должен покрываться за счет жиров:**

1.30 2.40 3.50 4.60

**16. Процент суточной калорийности, который должен покрываться за счет**

**углеводов:**

1.40-50 2.50-55 3.70-80 4.30-40

**17. Значение пектинов в питании:**

1. Подавляют развитие гнилостных процессов в кишечнике
2. Способствуют нормализации полезной микрофлоры в кишечнике
3. Обладают детоксицирующими свойствами при поступлении солей тяжелых
металлов в организм
4. Обладают высокой калорийностью

**18. Продукты - источники пектиновых веществ:**

1. Мясные продукты

2. Злаковые продукты

3. Фрукты

4. Ягоды

5. Овощи

**19. Значение клетчатки в питании:**

1. Стимулирует перистальтику кишечника
2. Способствует выведению холестерина из организма
3. Способствует нормализации полезной микрофлоры кишечника
4. Способствует усвоению белков
5. Участвует в процессе свертывания крови

**20. Оптимальное соотношение между белками, жирами и углеводами по весу:**1.1:0,5:5 2.1: 1:4 3.1:0,7:4 4.1:1,2:4,6

**21. Оптимальное соотношение между белками, жирами** и **углеводами по**

**калорийности:**

**1. 1 :** 0,5 **: 5 2. 1 : 1 : 4 3. 1 : 2,7 : 4,6 4. 1 : 3 ; 3**

**22. Факторы, влияющие на усвоение кальция в организме человека:**

1. Соотношение кальция с жирами

2. Соотношение кальция с фосфором

3. Соотношение кальция с углеводами

4. Соотношение кальция с магнием

5. Соотношение кальция с белком

**23. Оптимальное соотношение между кальцием и фосфором в рационе**

**взрослых:**

1.1:3 2.1:2 3.1:1,5 4.1:0,6 5.1:1

**24** . **Оптимальное соотношение между кальцием и фосфором в рационе**

**детей:**

1.1:3 2.1:2 3.1:1,5 4.1:0,8

**25. Продукты - богатые источники хорошо усвояемого кальция:**

1. Молоко и молочные продукты

2. Овощи и фрукты

3. Зернобобовые продукты
4. Мясо и мясные продукты

5. Рыба и рыбные продукты

**26. Оптимальное распределение калорийности пищи по отдельным приемам при трехразовом питании /в процентах/:**

1. 30-45-25 2. 15-50-35 3. 20-60-20

**27. Что такое витамины?**

1. Биологические катализаторы химических реакций, протекающих **в** организме
2. Регуляторные вещества, участвующие в нормализации обмена ферментов

**28. Биологическая роль витамина С:**

1. Повышает резистентность организма
2. Участвует в синтезе коллагеновых волокон
3. Входит в состав флавопротеидов
4. Участвует в окислительно-восстановительных реакциях

**29. Что следует понимать под естественным витамином** С:

1. Аскорбиновую кислоту

2. Органические кислоты

3. Комплекс веществ, в состав которых входит аскорбиновая кислота, Р-активные вещества, органические кислоты, пектины, тонины

**30. Суточная потребность в витамине С людей трудоспособного возраста:**

**1.** 10 **-20** мг **2.** 20-50 мг **3.** 50 **- 70** мг **4. 70**-100 **мг**

**31. Рекомендуемая потребность взрослого человека в витамине А (ретинол)**

**мг/сутки:**

1.0,1 2.0,5 3.1,0 4.1,5 5.2,0

**32. Рекомендуемая потребность взрослого человека в тиамине составляет**

**мг/сутки:
1.** 0,5-1 **2.** 1,5-2 **3.** 2,5-3 **4.** 3,5-4 **5.** 4,5-5

**33. Рекомендуемая потребность взрослого человека в витамине РР составляет**

**мг/сутки:**

**1.** 0,5-1 2. 5-10 3. 15-20 4. 25-30 5. 35-40

**34. Продукты с содержанием витамина С свыше 100 мг** *%:*

1. Картофель

2. Свекла

3. Печень

4.Морковь

5. Клубника

 6. Лимоны

7. Цветная капуста

8. Белокочанная капуста 9. Кумыс 10. Шиповник

11. Черная смородина 12. Облепиха 13. Сладкий перец

**35. Продукты** с **содержанием витамина С от 50 до 100 мг** %:
1. Картофель 2. Морковь 3. Цитрусовые4. Капуста цветная

5. Клубника 6. Ягода рябины 6. Свекла 7. Капуста белокочанная
8. Кумыс 9. Шиповник 10. Черная смородина 11. Облепиха 12. Груша

**36. Продукты** с **содержанием витамина С от 10 до 50 мг** %:
1. Картофель 2. Свекла 3. Яблоки 4. Лимоны 15. Орех грецкий

6. Баклажаны 7. Морковь 8. Капуста цветная 9. Капуста белокочанная

10. Шиповник 11. Щавель 12. Кумыс 13. Облепиха

**37. Продукты с содержанием витамина С менее 10 мг** %:

1. Картофель 2. Морковь 3. Свекла 4. Печень

5. Клубника 6. Лимоны 7. Цветная капуста

8. Капуста белокочанная 9. Кумыс 10 . Шиповник

11. Черная смородина 12. Томаты 13. Виноград

**38. Условия, способствующие сохранению витамина С в первых блюдах:**1. Добавление крахмала 2. Длительное нагревание продукта
3. Добавление белка яиц 4. Кислая среда 5. Ограничение доступа кислорода

1. Погружение овощей в кипящую воду
2. Ограничение времени хранения чищенных овощей
3. Ограничение времени хранения готовых блюд

**39. Методы определения С-витаминной недостаточности в организме:**

1.Проба нагрузок 2. Метод Левенталя

1. Эндотелиальная или капиллярная проба
2. Адаптометрия 5. Внутрикожная проба

**40. Продукты - источники витамина Р:**

1. Клюква 2. Говядина 3. Картофель 4. Брусника

5. Слива 6. Сливочное масло 7. Капуста

**41. Продукты - богатые источники витамина В:**1. Свинина 2. Печень 3. Сливочное масло 4. Яйца 5. Говядина

6. Зерновые 7. Бобовые 8. Крупы 9. Клубника

**42. Заболевания, связанные с В-витаминной недостаточностью:**1. Цинга 2. Рахит 3. Алиментарный полиневрит

4. Жировая инфильтрация печени 5. Гемералопия

**43. Проявления недостаточного поступления витамина РР в организм**

**человека:**

1. Судороги 2. Дерматоз 3. Деменция 4. Диарея

5. Заболевания кишечника 6. Жировая инфильтрация печени

**44. Биологическая роль витамина А:**

1. Влияние на рост организма 2. Нормализация дифференцирования эпителия

3. Образование зрительного пурпура 4. Липотропное действие
5. Способствует нормализации функции желудка

**45. Суточная потребность взрослых в витамине А:**

1.1,5 мг 2.0,5 мг 3.1,0 мг **4.5** мг

**46. Проявления А - витаминной недостаточности:**

1. Желтуха 2. Гиперкератоз 3. Диспепсия 4. Гемералопия

5. Кератомаляция и ксерофтальмия 6. Рахит 7. Полиневрит

**47. Продукты - источники каротина:**1. Морковь 2. Красный перец 3. Печень 4. Яйца 5. Томаты

6. Сливки 7. Шиповник 8. Сыр 9. Лук зеленый 10. Щавель

**48. Продукты - источники витамина А:**

1. Морковь 2. Красный перец 3. Печень 4. Яйца 5. Томаты 6. Абрикосы

7. Сливки 8. Сыр 9. Шиповник 10. Масло сливочное 11. Зелень петрушки

**49. Заболевания, связанные с недостаточностью витамина Д в организме:**

1. Рахит 2. Цирроз печени 3. Остепороз

4. Остемаляция 5. Диарея 6. Полиневрит

**50. Назовите белки молока:**

1. Казеин 2. Глобулин 3. Лактоальбумин 4. Миозин 5. Вителлин

**51. Содержание белка молока в %%:**

**1.1-2 2.2,3-3,6 3.4,5-5,5**

**52. Назовите незаменимые аминокислоты молока, имеющие наиболее важное**

**биологическое значение:**

1. Пролин 2. Метионин 3. Аргинин **4.** Триптофан 5. Лизин

**53. Какова калорийность 100 мл молока?**

1.60

2.100

3.160

4.200

5.30

**54. Какие инфекционные заболевания могут передаваться через молоко?**

1. Туберкулез

2. Сибирская язва

3. Бруцеллез

4. Скарлатина

5. Корь

6. Ящур

7. Полиомиелит

**55. Кислотность свежего молока /в градусах/:**

1.10

2.18

3.22

**4.30**

5.25

**56. Величина сухого остатка молока /в процентах/:**

1.12-12,5

2.6-10

3.6-6

4.15-20

**57. По каким показателем оценивается свежесть молока?**

1. По органолептическим свойствам

2. По кислотности
3. По редуктазной пробе

4. По сухому остатку

5. По свертываемости при кипячении

**79. Симптомы, характерные для стафилококковой интоксикации:**

1. Повышение температуры тела

2. Температура тела не повышена

3. Тошнота и многократная рвота

4. Резкие боли в эпигастральной области

5. Нитевидный пульс и затемненное сознание

**80. Основные свойства возбудителя ботулизма:**

1. Строгий анаэроб

2. Аэроб

3. Образует споры

4. Не образует спор

5. Вырабатывает эндотоксин

6. Вырабатывает экзотоксин

**81. Основные свойства токсина возбудителя ботулизма:**

1. Устойчив к действию протеолитических ферментов
2. Устойчив к действию кислот и кислотному содержанию желудка
3. Быстро инактивируется щелочами
4. Разрушается при нагревании до 80°
5. Разрушается при кипячении в течение 15 минут

**82. Механизм действия токсина возбудителя ботулизма:**

1. Поражение сердечно-сосудистой системы
2. Поражение бульбарного отдела мозга
3. Поражение желудочно-кишечного тракта
4. Поражение печени
5. 5. Поражение системы крови

**83. Симптомы, характерные для ботулизма:**

1. Двоение в глазах

3. Диарея

5. Тахикардия

7. Частая рвота

9. Спутанное сознание

2. Нарушение акта глотания **и** жевания

4. Температура тела снижена или нормальная

6. Расстройство речи

8. Запор, метеоризы

10. Неравномерное расширение зрачков, птоз

**84. На основании каких данных ставится диагноз ботулизма?**

1. Эпидемиологического анамнеза
2. Клинических проявлений
3. Серологических реакций крови больного
4. Патологоанатомического вскрытия при летальном исходе
5. Обнаружения токсина в выделениях больного и пищевом продукте
6. Биологической пробы на мышах
7. Бактериологического исследования продукта

**85. Материалы, которые необходимо направить в баклабораторию для подтверждения ботулизма:**

1. Промывные воды желудка больного
2. Кровь для постановки серологической реакции
3. Мочу
4. 4. Кал
5. 5. Подозреваемую пищу

**86. Мероприятия первой помощи больному при подозрении на ботулизм:**

1. Введение поливалентной противоботулинической сыворотки

2. Промывание желудка

3. Применение слабительных средств

4. Введение жаропонижающих препаратов

**87. Причиной каких пищевых отравлений могут служить ожоги или инфицированные ранки на руках работников пищеблоков?**

1. Ботулизма

2. Стафилококковой интоксикации

3. Сапьмонеллеза

4. Токсикоинфекции, вызываемой бактериями группы кишечной палочки

**88. Общие меры профилактики пищевых отравлений бактериального**

**происхождения:**

1. Предупреждение попадания микроорганизмов, возбудителей пищевых
отравлений в продукты
2. Предупреждение их размножения в продуктах путем применения холода
3. Уничтожение микроорганизмов в пище термической обработкой

**89. Мероприятия по предупреждению инфицирования мяса возбудителями пищевых токсикоинфекции:**

1. Контроль за условиями убоя скота

2. Правильная разделка туш животных

1. Наличие документа о зоонозах в данной местности при поступлении мяса на
рынок
2. Строгий санитарный режим на пищеблоках и техническая благоустроенность
3. Соблюдение поточности технологического процесса на пищеблоках

**90. Мероприятия по предупреждению инфицирования и размножения в молоке возбудителей стафилококковых интоксикаций:**

1. Поддержание чистоты рук доярок и вымени животного
2. Охлаждение молока после дойки до +8°
3. Хранение молока при комнатной температуре
4. Проведение пастеризации молока
5. Проведение стерилизации молока

**1. 1**

**2.4,5**

**3. 1,2,3,4 4.**

1. **1**
2. **2,3,4
7.2
8.1**

**9. 1,2,3,5**

**10. 2,3,4
11.2
12. 2,5
13.1,5
14.2
15. 1
16.2**

1. **1,2,3**
2. **3,4,5**
3. **1,2,3
20.4
21.3**
4. **1,2,4**
5. **3,2
24.4
25.1
26. 1
27.1
28. 1,2,4
29.3
30.4
31.4
32. 2,3
33.3**
6. **10,11,12,13**
7. **4,5,6**
8. **3,4,6,9,12
37.1,2,3,13**
9. **4,5,6,7,8**
10. **1,3,5
40.1,3,4,5,7
41.6,7
42.3**
11. **2.3,4**
12. **1,2,3
45.1**
13. **2,5,4**
14. **1,2,5,7**
15. **3,4,7,8,10
49.1**

**50. 1,2,3 51.2 52. 2,4,5 53.2**

1. **1,2,3,6,7**
2. **2,3
56.1**
3. **1,2,5**
4. **1,2,3,5
59 2**

**60. 1**

**61.2**

**62. 3,4**

**63.2**

**64.2**

1. **1,3,4,5**
2. **1,2,4
67.4
68. 4
69.4**
3. **1**
4. **1,2**
5. **1
73.1,4,5**
6. **1,2,3**
7. **1,3**
8. **3,4**
9. **1,2
78.3
79.1,3,4
80. 1,3,6
81.1,2.5
82.2**
10. **1,2,6,8,9,10**
11. **1,2,4,5,6,7**
12. **1,5
86.1,2
87.2**
13. **1,2,3**
14. **1,2,3,4,5**
15. **1,2,4,5**