

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Методичні вказівки і завдання
для контрольних робіт з дисципліни
«Основи раціонального харчування»
для студентів заочної форми навчання

Ужгород - 2018

УДК: 613.2:616-057.87(075.4)

М 54

Методичні вказівки і завдання для контрольних робіт з дисципліни «Основи раціонального харчування» для студентів заочної форми навчання / Укладачі: Брич В.В., Миронюк І.С. – Ужгород, 2018. – 72 с.

Укладачі:

Брич Валерія Володимирівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри основ здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет»;

Миронюк Іван Святославович – доктор медичних наук, доцент, декан факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет».

Рецензенти:

Сірчак Єлизавета Степанівна – доктор медичних наук, професор, професор кафедри пропедевтики внутрішніх хвороб ДВНЗ «Ужгородський національний університет»;

Кишко Олександр Степанович – кандидат медичних наук, доцент факультету охорони здоров'я Пряшівського університету в Пряшеві (Словаччина).

Методичні вказівки і завдання призначені для студентів IV курсу напрямку «здоров'я людини» та спеціальностей «фізична реабілітація», «фізична терапія, ерготерапія» заочної форми навчання і відображають основні програмні вимоги дисципліни «Основи раціонального харчування». У методичних вказівках наведені етапи підготовки, правила оформлення та варіанти контрольних робіт. Кожен варіант контрольної роботи містить тестові завдання, теоретичні питання та задачу відповідно до робочої програми дисципліни «Основи раціонального харчування» і вимог кредитно-модульної системи оцінювання знань студентів.

Розглянуто та рекомендовано до використання у навчальному процесі на засіданні кафедри основ здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет» від 30 вересня 2018 року, протокол № 1.

Розглянуто та схвалено до друку методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», від 18 вересня 2018 року, протокол № 1.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	4
Етапи підготовки до написання контрольної роботи	5
Правила оформлення контрольних робіт	6
Варіант 1	8
Варіант 2	10
Варіант 3	12
Варіант 4	14
Варіант 5	16
Варіант 6	18
Варіант 7	20
Варіант 8	22
Варіант 9	24
Варіант 10	26
Варіант 11	28
Варіант 12	30
Варіант 13	32
Варіант 14	34
Варіант 15	36
Варіант 16	38
Варіант 17	40
Варіант 18	42
Варіант 19	44
Варіант 20	46
Варіант 21	48
Варіант 22	50
Варіант 23	52
Варіант 24	54
Варіант 25	56
Варіант 26	58
Варіант 27	60
Варіант 28	62
Варіант 29	64
Варіант 30	66
Питання до заліку	68
Рекомендована література	71

Пояснювальна записка

Методичні вказівки і завдання до контрольних з робіт з дисципліни «Основи раціонального харчування» укладено з метою надання практичної допомоги студентам напряму «здоров'я людини» та спеціальностей «фізична реабілітація», «фізична терапія, ерготерапія» заочної форми навчання, що готуються до семестрового контролю знань (заліку).

Контрольні роботи укладено відповідно до робочої програми дисципліни з урахуванням всіх передбачених тем лекційного курсу. Це індивідуальні завдання, які передбачають самостійне виконання студентом практичної роботи на основі засвоєного теоретичного матеріалу. Завдання контрольної роботи повинні допомогти студенту оволодіти термінологією, основними положеннями дисципліни, навичками у вирішенні практичних завдань.

Перед виконанням контрольної роботи студент повинен обов'язково прослухати установчі лекції та самостійно опрацювати наданий матеріал.

Контрольна робота з дисципліни «Основи раціонального харчування» повинна бути вчасно надана для перевірки та оцінювання на кафедрі (не пізніше, ніж за 2 тижні до дати складання заліку).

Вибір варіанту контрольної роботи здійснюється за порядковим номером студента у списку академічного журналу.

Контрольна робота розглядається як різновид самостійної роботи студента, що спрямована на формування вмінь самостійно працювати з теоретичним матеріалом, аналізувати найважливіші категорії дисципліни, встановлювати взаємозв'язок між її головними поняттями.

У методичних вказівках наведені етапи підготовки, правила оформлення та варіанти контрольних робіт. Кожен варіант контрольної роботи містить тестові завдання, теоретичні питання та задачу відповідно до робочої програми дисципліни «Основи раціонального харчування» і вимог кредитно-модульної системи оцінювання знань студентів.

Використання «Методичних вказівок та завдань до контрольних робіт з дисципліни «Основи раціонального харчування»» дасть можливість підвищити рівень самостійної підготовки студентів заочної форми навчання факультету здоров'я та фізичного виховання. Набуті в процесі вивчення даної дисципліни знання та вміння дозволять вирішити конкретні практичні завдання і підготуватися до оволодіння нових дисциплін.

Етапи підготовки до написання контрольної роботи

1. Уважно опрацювати конспект лекцій.
2. Проаналізувати теоретичний матеріал, що відпрацьовувався під час самостійної роботи.
3. Уважно вивчити тематику варіанту контрольної роботи, що запропонований.
4. Підібрати відповідну літературу, у якій відображено питання варіанту контрольної роботи.
5. Зробити стислий конспект з вказаних питань.
6. Обміркувати та проаналізувати теоретичні положення.
7. Конкретно та чітко відповісти на поставлені питання, ілюструючи виклад конкретними прикладами.
8. Вказати літературу, що була використана.

Правила оформлення контрольної роботи

Загальними вимогами до виконання контрольних робіт є чіткість, логічна послідовність викладення матеріалу, виключення можливості неоднозначного тлумачення, конкретність пояснень, наведених термінів і визначень, обґрунтованість висновків та прикладів.

Роботу можна оформляти у рукописному чи друкованому вигляді.

У рукописному вигляді робота виконується у зошиті шкільного зразка з написанням тексту однаковою щільністю. Писати слід чітко і розбірливо, відокремлювати питання та розділи роботи.

У друкованому вигляді роботу слід оформляти на одному боці аркуша паперу формату А4 (210 x 297 мм) з текстом, надрукованим шрифтом Times New Roman 14 кеглем через полуторний міжрядковий інтервал (до 30 рядків на сторінці). Текст розміщується на сторінці з полями наступних розмірів: зліва – не менше 25 мм, справа – 15 мм, зверху і знизу – по 20 мм.

Обов'язково вказати літературу, що була використана при підготовці контрольної роботи.

Кожен варіант контрольної роботи складається з 10 тестових завдань, 2 теоретичних питань та практичної задачі.

Відповіді на тестові завдання вказують буквами через кому в окремий рядок відповідно до порядкового номера кожного тестового завдання. Кожне тестове завдання може мати від 1 до кількох відповідей.

Наприклад, «Відповіді на тестовий контроль»:

1. а, в, г

2. б

3. в, г, д

4. д і т. д

Кожне нове теоретичне питання і конкретна розгорнута відповідь на нього має починатися з нової сторінки.

Робота має супроводжуватись титульним аркушем, який наведений далі.

ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Контрольна робота
з дисципліни
«Основи раціонального харчування»

ВАРІАНТ №

Студента _____

Групи _____

Особистий номер у списку _____

Викладач _____

Оцінка (бали) _____

Дата _____ підпис _____

Сторінки всієї роботи нумеруються арабськими цифрами без крапки в кінці. Номер сторінки ставиться у правому верхньому куті. Сторінка титульного аркушу входить до складу роботи, але номер на ній не проставляється. Обсяг роботи, незалежно від варіанту, має становити 4-6 сторінок. Готову надруковану роботу потрібно розмістити у папку зі швидкозшивачем. Контрольна робота закінчується списком використаної літератури. При його складанні усі використані джерела викладаються в алфавітному порядку або в залежності від використання. Відомості про книги (монографії, підручники, статті і т.п.) повинні включати: прізвище та ініціали автора; назву; найменування видання (журналу); рік випуску; номер видання (журналу) і сторінки, на яких розміщена стаття. Оцінка виконаної контрольної роботи проводиться наступним чином: правильна відповідь на кожний окремий тест оцінюється в 2 бали (загалом 20 балів), на теоретичне питання – максимально у 5 балів, практична задача – у 10 балів. За допомогою письмової контрольної роботи оцінюється ступінь засвоєння пройденого матеріалу з дисципліни за максимальною оцінкою – 40 балів.

Нижче наведено 30 варіантів контрольних робіт.

Варіант 1

Тестовий контроль:

1. Які речовини розщеплюються в ротовій порожнині під впливом слини?

- а) білки;
- б) жири;
- в) вуглеводи;
- г) всі перераховані.

2. Назвіть фактори, які пригнічують виділення шлункового соку:

- а) перегрівання організму;
- б) легка фізична праця;
- в) вживання рідини;
- г) важка фізична праця;
- д) психоемоційне збудження.

3. Вкажіть продукти з високим вмістом насичених жирних кислот:

- а) сало;
- б) масло;
- в) оливкова олія;
- г) сир твердий;
- д) соняшникова олія.

4. Назвіть продукти з високим вмістом ретинолу (вітаміну А):

- а) вершки;
- б) молоко;
- в) морква;
- г) шпинат;
- д) яйця.

5. Овочі забезпечують в кишечнику адсорбування холестерину та солей важких металів за рахунок:

- а) вітамінів;
- б) пектинових волокон;
- в) мінеральних речовин;
- г) білків;
- д) всі відповіді вірні.

6. Вкажіть середню добову енергетичну цінність харчового раціону для чоловіків старших 75 років.

- а) 1600 ккал;
- б) 1800 ккал;
- в) 2000 ккал;
- г) 2200 ккал;
- д) 2400 ккал.

7. При недостатності яких речовин можуть спостерігатися судоми литкових м'язів?

- а) калію;
- б) кальцію;
- в) глюкози;
- г) заліза;
- д) всі відповіді вірні.

8. Як називається харчування, при якому вживають в їжу лише рослинні продукти та яйця?

- а) веганство;
- б) лактовегетаріанство;
- в) лактоовоовегетаріанство;
- г) ововегетаріанство;
- д) пескетаріанство.

9. Вкажіть характеристики I фази (харчового збудження) періоду голодування:

- а) триває 1–2 дні;
- б) настає приблизно з 9-10-го дня;
- в) маса тіла зменшується приблизно на 1 кг на добу;
- г) втрата ваги в цей період знижується до 300-500 г на добу;
- д) може з'явитися запах ацетону.

10. Яка частина енергозатрат дітей та підлітків повинна поповнюватись за рахунок білків?

- а) 10%;
- б) 13%;
- в) 30%;
- г) 25%;
- д) 15%.

Теоретичні питання:

- 1. Які види харчування залежно від біологічної дії їжі ви знаєте? На які групи населення вони спрямовані?**
- 2. Що таке харчові отруєння мікробного походження? Вкажіть їх загальні ознаки та види.**

Задача

Чоловік, 41 рік, вага – 75 кг, працює будівельником. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 100 г, жири – 100 г, вуглеводи – 500 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу чоловіка.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 2

Тестовий контроль:

1. Яка біологічна дія їжі забезпечує раціональне харчування?

- а) специфічна;
- б) неспецифічна;
- в) захисна;
- г) фармакологічна.

2. Вкажіть, в яких частинах травного тракту здебільшого розщеплюються білки:

- а) ротова порожнина;
- б) шлунок;
- в) 12-пала кишка;
- г) тонкий кишечник;
- д) товстий кишечник.

3. До жиророзчинних вітамінів належать:

- а) фолієва кислота (В9);
- б) філохінон (К);
- в) аскорбінова кислота (С);
- г) піридоксин (В6);
- д) кальциферол (Д).

4. Як можна зменшити кількість екстрактивних речовин при вживанні м'яса?

- а) вживати м'ясні бульйони;
- б) вживати відварне м'ясо;
- в) вживати смажене м'ясо;
- г) всі відповіді вірні.

5. Вкажіть характеристики анаболізму:

- а) відбувається тільки при надходженні в організм пластичних речовин з поглинанням енергії;
- б) процес окислення та розщеплення органічних сполук до вуглекислого газу, води, сечовини, аміаку та інших неорганічних речовин;
- в) відбувається в організмі постійно, незалежно від надходження їжі, з вивільненням енергії;
- г) процес засвоєння харчових речовин із зовнішнього середовища та утворення з них властивих організму білків, жирів та вуглеводів;
- д) всі відповіді вірні.

6. Вкажіть характерні особливості трудової діяльності працівників розумової праці:

- а) значне нервово-емоційне напруження;
- б) значне рухове навантаження;
- в) виражена гіпокінезія;
- г) значне напруження зорового аналізатора;
- д) всі відповіді вірні.

7. В чому полягає принцип адекватності при лікувальному харчуванні?

- а) забезпечення фізіологічних потреб хворої людини в нутрієнтах та енергії;
- б) забезпечення відповідності між особливостями метаболізму і перебігом патологічного процесу;
- в) обмеження або виключення інгредієнтів їжі, які подразнюють хворий орган або переобтяжують його;
- г) використання широкого асортименту продуктів, різноманітних страв та продуктів спеціального призначення;
- д) перехід від щадіння органу до його тренування.

8. Як називається харчування, при якому вживають в їжу рослинні продукти, які не піддаються термічному обробленню?

- а) поллотаріанство;
- б) вітаріанізм;
- в) флекситаріанство;
- г) ововегетаріанство;
- д) пескетаріанство.

9.3 якою метою використовують харчові добавки?

- а) для покращення органолептичних показників;
- б) для збільшення харчової цінності продуктів;
- в) продовження терміну зберігання продуктів;
- г) прискорення та удосконалення технологічних процесів;
- д) всі відповіді вірні.

10. Харчування може зумовлювати зміни в здоров'ї наступними шляхами:

- а) формування високого рівня здоров'я;
- б) відновлення працездатності;
- в) збільшення тривалості життя;
- г) покращення якості життя;
- д) всі відповіді вірні.

Теоретичні питання:

1. Назвіть та поясніть так звані закони харчування.

2. Поясніть реалізацію механізму передачі при харчових токсикоінфекціях.

Задача

Студент, 18 років, вага – 80 кг. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 120 г, жири – 75 г, вуглеводи – 470 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу студента.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 3

Тестовий контроль:

1. Для якої групи населення визначене превентивне харчування?

- а) здорове населення;
- б) населення з ризиком захворювань;
- в) населення із шкідливими умовами праці;
- г) хворе населення.

2. Назвіть продукти, яка гальмують виділення шлункового соку:

- а) нерозведені фруктові соки;
- б) м'ясний, рибний, грибний відвар;
- в) лужні мінеральні води;
- г) нерозведені овочеві соки;
- д) чорний хліб.

3. При недостатності якого вітаміну розвивається перніціозна анемія Аддісона-Бірмера?

- а) фолієва кислота (В9);
- б) ціанокобаламін (В12);
- в) ніацин (В3);
- г) піридоксин (В6);
- д) кальциферол (Д).

4. Вкажіть характеристики м'яса, як продукту харчування:

- а) містить велику кількість пектинових волокон;
- б) містить повноцінні білки;
- в) містить екстрактивні речовини;
- г) містить багато заліза, що добре засвоюється;
- д) містить багато дисахаридів.

5. Вкажіть характеристики катаболізму:

- а) відбувається тільки при надходженні в організм пластичних речовин з поглинанням енергії;
- б) процес окислення та розщеплення органічних сполук до вуглекислого газу, води, сечовини, аміаку та інших неорганічних речовин;
- в) відбувається в організмі постійно, незалежно від надходження їжі, з вивільненням енергії;
- г) процес засвоєння харчових речовин із зовнішнього середовища та утворення з них властивих організму білків, жирів та вуглеводів;
- д) всі відповіді вірні.

6. До чого можуть призвести особливості трудової діяльності працівників розумової праці?

- а) надмірного розвитку окремих груп м'язів ;
- б) збільшення витрат білків і водорозчинних вітамінів;
- в) негативних зрушень в діяльності ЦНС та ССС;
- г) атеросклерозу;
- д) всі відповіді вірні.

7. Вкажіть характеристики дієтичного харчування:

- а) метод комплексної терапії у разі гострих захворювань або загострення хронічних;
- б) використовується для вторинної профілактики рецидивів і прогресування хронічних захворювань;
- в) харчування людей із хронічними захворюваннями поза загостренням;
- г) терапія гострих станів за допомогою харчування;
- д) всі відповіді вірні.

8. Відповідно до теорії роздільного харчування сир твердий та бринза добре поєднуються з:

- а) з зеленими і некрохмалистими овочами;
- б) з олією і вершковим маслом, вершками, сметаною, різними овочами;
- в) із солодкими фруктами, сухофруктами і різними овочами;
- г) з кислими фруктами, томатами та іншими овочами;
- д) всі відповіді вірні.

9. Які харчові добавки використовують для збереження заданої консистенції продукту?

- а) барвники;
- б) емульгатори;
- в) консерванти;
- г) піногасники;
- д) стабілізатори.

10. Громадське здоров'я, за визначенням ВООЗ, – це:

- а) це наука, що вивчає склад і рух населення та закономірності його розвитку.
- б) це наука та практика попередження захворювань, збільшення тривалості життя і зміцнення здоров'я шляхом організованих зусиль суспільства.;
- в) галузь наукової та практичної діяльності, що вивчає нормальні та патологічні процеси в організмі людини, різноманітні захворювання, патологічні стани, методи їх лікування;
- г) система науково обґрунтованих заходів у медицині, спрямованих на запобігання захворюванням, їхньому розвитку та на зміцнення здоров'я.

Теоретичні питання:

1. Назвіть та поясніть основні функції травної системи організму.

2. Охарактеризуйте коротко сальмонельоз: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.

Задача

Вагітна жінка, 32 роки, вага – 70 кг, працює медичною сестрою. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 95 г, жири – 80 г, вуглеводи – 350 г.

Завдання до задачі:

- 1. Визначити добову енергопотребу жінки.
- 2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
- 3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
- 4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
- 5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 4

Тестовий контроль:

1. Вкажіть основні функції соляної кислоти як складової шлункового соку:

- а) активація ферментів;
- б) розщеплення білків;
- в) розщеплення жирів;
- г) покращення моторики шлунку;
- д) бактерицидна дія

2. Вкажіть, в якій частині травного тракту відбувається пристінкове травлення:

- а) ротова порожнина;
- б) шлунок;
- в) 12-пала кишка;
- г) тонкий кишечник;
- д) товстий кишечник.

3. До вітаміноподібних речовин належать:

- а) фолієва кислота (B9);
- б) пангамова к-та (B15);
- в) інозит (B8);
- г) піридоксин (B6);
- д) вітамін U.

4. Що обумовлює швидке набридання риби?

- а) недостатність метіоніну;
- б) недостатність лізину;
- в) недостатність триптофану;
- г) надлишок оксипроліну;
- д) всі відповіді вірні.

5. Що таке основний обмін?

- а) затрати енергії на виконання фізичної та розумової праці і залежить від її інтенсивності;
- б) кількість енергії, яка необхідна організму для його функціонування у стані спокою;
- в) витрати енергії на процеси перетравлення та засвоєння їжі і залежать від нутрієнтного складу їжі;
- г) процес засвоєння харчових речовин із зовнішнього середовища та утворення з них властивих організму білків, жирів та вуглеводів;
- д) всі відповіді вірні.

6. Вкажіть характерні особливості харчування осіб розумової праці:

- а) надлишкове за енергоємністю;
- б) дефіцитне за енергоємністю;
- в) дефіцитне щодо деяких незамінних нутрієнтів;
- г) з порушеннями режиму харчування;
- д) всі відповіді вірні.

7. В чому полягає принцип щадіння при лікувальному харчуванні?

- а) забезпечення фізіологічних потреб хворої людини в нутрієнтах та енергії;
- б) забезпечення відповідності між особливостями метаболізму і перебігом патпроцесу;
- в) обмеження або виключення інгредієнтів їжі, які подразнюють хворий орган або переобтяжують його;
- г) використання широкого асортименту продуктів, різноманітних страв та продуктів спеціального призначення;
- д) перехід від щадіння органу до його тренування.

8. На чому основана теорія харчування за групами крові?

- а) на аглютинації клітин крові в різних органах і системах;
- б) на взаємодії лектинів різних продуктів між собою;
- в) на розрідженні крові за рахунок лектинів;
- г) на взаємодії між продуктами та кров'ю за допомогою лектинів;
- д) всі відповіді вірні.

9. Які харчові добавки використовують для створення однорідної суміші продуктів, що не змішуються?

- а) барвники;
- б) емульгатори;
- в) консерванти;
- г) піногасники;
- д) стабілізатори.

10. Вкажіть основні групи ефективних заходів формування політики для створення умов, сприятливих для здорового харчування.

- а) забезпечення узгодженості національної політики та інвестиційних планів, включаючи політику в галузі торгівлі, харчової промисловості та сільського господарства.
- б) забезпечення медичної допомоги при отруєннях та інших захворюваннях.
- в) просування належної практики харчування дітей грудного та раннього віку.
- г) стимулювання попиту споживачів на здорові харчові продукти і страви.
- д) суворий нагляд за харчуванням окремих груп населення.

Теоретичні питання:

- 1. Які процеси відбуваються в ротовій порожнині? Назвіть склад і функції слини.**
- 2. Охарактеризуйте коротко стафілококові інтоксикації: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.**

Задача

Чоловік, 50 років, вага – 85 кг, працює лікарем-хірургом. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 110 г, жири – 130 г, вуглеводи – 450 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу чоловіка.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 5

Тестовий контроль:

1. Яка біологічна дія їжі забезпечує превентивне харчування?

- а) специфічна;
- б) неспецифічна;
- в) захисна;
- г) фармакологічна.

2. Вміст яких компонентів підвищує біологічну цінність білків?

- а) пектинові речовини;
- б) незамінимі амінокислоти;
- в) мінеральні речовини;
- г) вітаміни;
- д) жирні кислоти.

3. В яких продуктах високий вміст аскорбінової кислоти?

- а) м'ясо;
- б) молочнокислий сир;
- в) шипшина;
- г) капуста;
- д) пшениця.

4. Що сприяє легкому засвоєнню риби?

- а) низький вміст еластину;
- б) високий вміст еластину;
- в) низький вміст триптофану;
- г) високий вміст триптофану;
- д) всі відповіді вірні.

5. Що таке СДД (специфічно-динамічна дія) їжі?

- а) затрати енергії на виконання фізичної та розумової праці і залежить від її інтенсивності;
- б) кількість енергії, яка необхідна організму для його функціонування у стані спокою;
- в) витрати енергії на процеси перетравлення та засвоєння їжі і залежать від нутрієнтного складу їжі;
- г) процес засвоєння харчових речовин із зовнішнього середовища та утворення з них властивих організму білків, жирів та вуглеводів;
- д) всі відповіді вірні.

6. Вкажіть характерні особливості харчування осіб розумової праці:

- а) збалансоване за основними харчовими речовинами;
- б) незбалансоване за основними харчовими речовинами;
- в) надмірне вживання їжі в другій половині дня;
- г) надлишкове щодо деяких незамінних нутрієнтів;
- д) всі відповіді вірні.

7. Вкажіть характеристики лікувального харчування:

- а) метод комплексної терапії у разі гострих захворювань або загострення хронічних;
- б) використовується для вторинної профілактики рецидивів і прогресування хронічних захворювань;
- в) харчування людей із хронічними захворюваннями поза загостренням;
- г) терапія гострих станів за допомогою харчування;
- д) всі відповіді вірні.

8. Скільки діб повинно тривати голодування середньої тривалості?

- а) 1-3 доби;
- б) 5-10 діб;
- в) 14 діб;
- г) до 30 діб;
- д) 60 діб.

9.3 якою метою використовують харчові добавки?

- а) для покращення органолептичних показників;
- б) для покращення консистенції;
- в) продовження терміну зберігання продуктів;
- г) для збільшення енергетичної цінності продуктів;
- д) всі відповіді вірні.

10. В результаті неповноцінного харчування в Україні значно зросли:

- а) захворюваність на ендокринні хвороби;
- б) розлади харчування та порушення обміну речовин;
- в) тенденція до набирання зайвої маси тіла та поширення ожиріння
- г) рівень хвороб кровообігу;
- д) всі відповіді вірні.

Теоретичні питання:

1. Як відбувається травлення в шлунку? Які склад та функції шлункового соку?
2. Охарактеризуйте коротко ботулізм: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.

Задача

Жінка, 27 років, вага – 52 кг, працює вчителем. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 80 г, жири – 60 г, вуглеводи – 300 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу жінки.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 6

Тестовий контроль:

1. Яка біологічна дія їжі забезпечує дієтичне (лікувальне) харчування?

- а) специфічна;
- б) неспецифічна;
- в) захисна;
- г) фармакологічна.

3. Яка енергетична цінність 1 г білка?

- а) 2 ккал;
- б) 4 ккал;
- в) 5 ккал;
- г) 7 ккал;
- д) 9 ккал.

3. Назвіть продукти з високим вмістом ретинолу (вітаміну А):

- а) вершки;
- б) молоко;
- в) морква;
- г) шпинат;
- д) яйця.

4. Вкажіть характеристики риби як продукту харчування:

- а) містить велику кількість пектинових волокон;
- б) містить повноцінні білки;
- в) містить екстрактивні речовини;
- г) містить багато ПНЖК;
- д) містить багато мінеральних речовин.

5. До яких захворювань найчастіше можуть призвести особливості харчування осіб розумової праці?

- а) ожиріння ;
- б) захворювання органів ССС;
- в) захворювання органів травлення;
- г) атеросклероз;
- д) всі відповіді вірні.

6. Що таке громадське харчування?

- а) це наука, що вивчає харчування населення;
- б) сфера виробничо-торговельної діяльності, в якій виробляють і продають продукцію власного виробництва та закупні товари, як правило, призначені для споживання на місці;
- в) організаційно-структурна одиниця у сфері громадського харчування, яка виробляє, доготовляє та продає кулінарну продукцію, борошняні, кондитерські вироби та закупні товари
- г) сфера діяльності, яка забезпечує медичну допомогу при нераціональному харчуванні;
- д) все перераховане вище.

7. В чому полягає принцип динамічності при лікувальному харчуванні?

- а) забезпечення фізіологічних потреб хворої людини в нутрієнтах та енергії;
- б) забезпечення відповідності між особливостями метаболізму і перебігом патологічного процесу;
- в) обмеження або виключення інгредієнтів їжі, які подразнюють хворий орган або переобтяжують його;
- г) використання широкого асортименту продуктів, різноманітних страв та продуктів спеціального призначення;
- д) перехід від щадіння органу до його тренування.

8. Скільки діб повинно тривати коротке голодування?

- а) до 3 діб;
- б) 5-10 діб;
- в) 14 діб;
- г) до 30 діб;
- д) 60 діб.

9. До антропонозних харчових інфекцій належать:

- а) дизентерія;
- б) сальмонельоз;
- в) гепатит А;
- г) бруцельоз;
- д) холера.

10. В яких випадках основний обмін збільшується?

- а) при збільшенні мускулатури;
- б) при старінні організму;
- в) при зростанні функцій щитоподібної залози;
- г) при підвищенні температури тіла;
- д) при ослабленні функцій щитоподібної залози.

Теоретичні питання:

1. Які процеси відбуваються у 12-палій кишці? Назвіть та поясніть склад та функції жовчі?
2. Як фізіологічні особливості людей похилого віку впливають на харчування? Охарактеризуйте особливості харчування людей похилого віку.

Задача

Жінка, 30 років, вага – 65 кг, працює бібліотекарем, вигодовує грудним молоком 9-місячну дитину. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 100 г, жири – 95 г, вуглеводи – 420 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу жінки.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 7

Тестовий контроль:

1. Для якої групи населення визначене раціональне харчування?

- а) здорове населення;
- б) населення з ризиком захворювань;
- в) населення із шкідливими умовами праці;
- г) хворе населення.
- г) хворе населення.

2. Вкажіть продукти зі значним вмістом білка (більше 15 % маси):

- а) свинина;
- б) соя;
- в) квасоля;
- г) яйця;
- д) кролятина.

3. Яка норма споживання води на добу?

- а) 10-15 г/кг ваги;
- б) 15-20 г/кг ваги;
- в) 25-30 г/кг ваги;
- г) 30-40 г/кг ваги;
- д) 40-50 г/кг ваги.

4. Що робить окремі види риби фактором ризику щодо розвитку подагри?

- а) велика кількість пектинових волокон;
- б) наявність ПНЖК ;
- в) екстрактивні речовини;
- г) велика кількість мінеральних речовин;
- д) всі відповіді вірні.

5. В яких випадках основний обмін зменшується?

- а) при збільшенні мускулатури;
- б) при старінні організму;
- в) при зростанні функцій щитоподібної залози;
- г) при підвищенні температури тіла;
- д) при ослабленні функцій щитоподібної залози.

6. Вкажіть антисклеротичні речовини, рекомендовані до вживання особам розумової праці:

- а) ПНЖК;
- б) сірковмісні амінокислоти;
- в) жиророзчинні вітаміни;
- г) водорозчинні вітаміни;
- д) насичені жирні кислоти.

7. В чому полягає принцип різноманітності при лікувальному харчуванні?

- а) забезпечення фізіологічних потреб хворої людини в нутрієнтах та енергії;
- б) забезпечення відповідності між особливостями метаболізму і перебігом патологічного процесу;
- в) обмеження або виключення інгредієнтів їжі, які подразнюють хворий орган або переобтяжують його;
- г) використання широкого асортименту продуктів, різноманітних страв та продуктів спеціального призначення;
- д) перехід від щадіння органу до його тренування.

8. Яка, за даними літератури, середня тривалість життя людини у разі повного голодування?

- а) 15 діб;
- б) 25 діб;
- в) 42 доби;
- г) 61 добу;
- д) 83 доби.

9. До зоонозних харчових інфекцій належать:

- а) дизентерія;
- б) сальмонельоз;
- в) гепатит А;
- г) бруцельоз;
- д) холера.

10. Термін "харчовий продукт" не включає:

- а) напої;
- б) тютюнові вироби;
- в) корми;
- г) жувальну гумку;
- д) воду питну.

Теоретичні питання:

1. Назвіть та поясніть функції підшлункової залози.

2. Охарактеризуйте коротко вірусний гепатит А: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.

Задача

Чоловік, 62 роки, вага – 75 кг, працює професором в університеті. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 120 г, жири – 80 г, вуглеводи – 350 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу чоловіка.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 8

Тестовий контроль:

1. Яка біологічна дія їжі забезпечує лікувально-профілактичне харчування?

- а) специфічна;
- б) неспецифічна;
- в) захисна;
- г) фармакологічна.

2. Вкажіть продукти із великим вмістом білка (більше 10-15% маси):

- а) свинина;
- б) соя;
- в) квасоля;
- г) яйця;
- д) кролятина.

3. При недостатності якого вітаміну виникає рахіт?

- а) фолієва кислота;
- б) філохінон;
- в) аскорбінова кислота;
- г) піридоксин;
- д) кальциферол.

4. Вкажіть продукти з великим вмістом холестерину:

- а) яблука;
- б) гречана крупа;
- в) печінка;
- г) ікра риби;
- д) яйця.

5. Дайте визначення методу прямої енергометрії.

- а) розрахунок коефіцієнта дихання за хімічним складом вдихуваного та видихуваного повітря при різних видах діяльності;
- б) визначення витрат енергії організму шляхом точного обліку тепла, яке виділяється організмом у різних умовах його існування;
- в) точний контроль за динамікою маси тіла та визначення енерговитрат за еквівалентом: 6750 ккал/кг;
- г) хронометражний облік добових витрат при всіх видах діяльності за таблицями КФА;
- д) за сталою енергетичною ціною серцевого поштовху: 18,7 кал /поштовх.

6. Вкажіть середню добову енергетичну цінність харчового раціону для чоловіків розумової праці.

- а) 1600 -1800 ккал;
- б) 1800 - 2000 ккал;
- в) 2000 -2100 ккал;
- г) 2100 - 2450 ккал;
- д) 2400 - 2600 ккал.

7. При яких патологічних станах потрібно зменшувати енергетичну цінність раціону?

- а) в післяопераційному періоді;
- б) захворюваннях ШКТ;
- в) туберкульозі;
- г) панкреатиті;
- д) анемії.

8. Вкажіть характеристики I фази (харчового збудження) періоду голодування:

- а) триває 1–2 дні;
- б) настає приблизно з 9-10-го дня;
- в) маса тіла зменшується приблизно на 1 кг на добу;
- г) втрата ваги в цей період знижується до 300-500 г на добу;
- д) може з'явитися запах ацетону.

9. Вкажіть загальні ознаки харчових отруєнь мікробного походження:

- а) раптовий початок;
- б) чіткий зв'язок з вживанням певної їжі;
- в) наявність контагіозності;
- г) короткий інкубаційний початок;
- д) відсутність контагіозності.

10. Заклад громадського харчування – це:

- а) організаційно-структурна одиниця у сфері санітарно-епідеміологічного контролю;
- б) організаційно-структурна одиниця у сфері громадського здоров'я;
- в) організаційно-структурна одиниця у сфері громадського харчування, яка виробляє, доготовляє та продає кулінарну продукцію, булочки, борошняні, кондитерські вироби та закупні товари
- г) організаційно-структурна одиниця у сфері діяльності, яка забезпечує медичну допомогу при недостатньо раціональному харчуванні;
- д) все перераховане вище.

Теоретичні питання:

1. Охарактеризуйте види травлення в тонкому кишечнику.

2. Охарактеризуйте особливості харчування осіб розумової праці.

Задача

Жінка, 55 років, вага – 65 кг, працює прибиральницею. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 60 г, жири – 100 г, вуглеводи – 400 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу жінки.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 9

Тестовий контроль:

1. Яка функція травної системи відповідає за надходження продуктів гідролізу, води та інших речовин з травного тракту в кров?

- а) моторна;
- б) видільна;
- в) секреторна;
- г) резорбційна;
- д) всі перераховані.

2. Вкажіть продукти із помірним вмістом білка (більше 5-10 % маси):

- а) свинина;
- б) крупи;
- в) гриби білі;
- г) яйця;
- д) шоколад.

3. При недостатності якого вітаміну виникають кровотечі?

- а) фолієва кислота;
- б) філохінон;
- в) ніацин;
- г) піридоксин;
- д) кальциферол.

4. До чого може призвести вживання сирих яєць?

- а) харчового отруєння;
- б) сальмонельозу;
- в) гіповітаміноз біотину;
- г) надлишкової ваги;
- д) всі відповіді вірні.

5. Дайте визначення методу непрямой енергометрії.

- а) розрахунок коефіцієнта дихання за хімічним складом вдихуваного та видихуваного повітря при різних видах діяльності;
- б) визначення витрат енергії організму шляхом точного обліку тепла, яке виділяється організмом у різних умовах його існування;
- в) точний контроль за динамікою маси тіла та визначення енерговитрат за еквівалентом: 6750 ккал/кг;
- г) хронометражний облік добових витрат при видах діяльності за таблицями КФА;
- д) за сталою енергетичною ціною серцевого поштовху: 18,7 кал /поштовх.

6. Вкажіть середню добову енергетичну цінність раціону для жінок розумової праці.

- а) 1600 -1800 ккал;
- б) 1800 - 2000 ккал;
- в) 2000 -2100 ккал;
- г) 2100 - 2450 ккал;
- д) 2400 - 2600 ккал.

7. При яких патологічних станах потрібно збільшувати енергетичну цінність раціону?

- а) в післяопераційному періоді;
- б) захворюваннях ШКТ;
- в) туберкульозі;
- г) панкреатиті;
- д) анемії.

8. Вкажіть характеристики II фази (ацидотичного кризу) періоду голодування:

- а) триває 1–2 дні;
- б) настає приблизно з 9-10-го дня;
- в) маса тіла зменшується приблизно на 1 кг на добу;
- г) втрата ваги в цей період знижується до 300-500 г на добу;
- д) може з'явитися запах ацетону.

9. Яка форма сальмонельозу найчастіше зустрічається?

- а) септична;
- б) тифоподібна;
- в) гастроінтестинальна;
- г) субклінічна;
- д) всі відповіді вірні.

10. Як називається збірник міжнародних схвалених і поданих в однаковому вигляді стандартів на харчові продукти, розроблених під керівництвом ВООЗ, спрямованих на захист здоров'я споживачів і гарантування чесної практики в торгівлі ними?

- а) збірник Міжнародної організації з стандартизації (ISO);
- б) збірник Європейської економічної комісії ООН;
- в) кодекс Аліментіаріус ;
- г) кодекс Європейського комітету зі стандартизації (CEN);
- д) Закон України «Про безпечність та якість харчових продуктів».

Теоретичні питання:

1. Охарактеризуйте процеси травлення в товстому кишечнику.
2. Що таке харчові добавки? Для чого вони використовуються?

Задача

Чоловік, 41 рік, вага – 75 кг, працює будівельником. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 100 г, жири – 100 г, вуглеводи – 500 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу чоловіка.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 10

Тестовий контроль:

1. Для якої групи населення визначене лікувально-профілактичне харчування?

- а) здорове населення;
- б) населення з ризиком захворювань;
- в) населення із шкідливими умовами праці;
- г) хворе населення.

2. До яких захворювань призводить надлишкове білкове харчування?

- а) пелагра;
- б) подагра;
- в) нирково-кам'яна хвороба
- г) гіпертонічна хвороба;
- д) всі відповіді вірні.

3. Який вітамін виробляється під впливом сонячних променів?

- а) фолієва кислота;
- б) філохінон;
- в) аскорбінова кислота;
- г) піридоксин;
- д) кальциферол.

4. Вкажіть основні характеристики харчових жирів:

- а) джерело жирних кислот;
- б) висока енергетична цінність;
- в) джерело білків;
- г) джерело вітамінів;
- д) всі відповіді вірні.

5. Дайте визначення методу аліментарної енергометрії.

- а) розрахунок коефіцієнта дихання за хімічним складом вдихуваного та видихуваного повітря при різних видах діяльності;
- б) визначення витрат енергії організму шляхом точного обліку тепла, яке виділяється організмом у різних умовах його існування;
- в) точний контроль за динамікою маси тіла та визначення енерговитрат за еквівалентом: 6750 ккал/кг;
- г) хронометражний облік добових витрат при всіх видах діяльності за таблицями КФА;
- д) за сталою енергетичною ціною серцевого поштовху: 18,7 кал /поштовх.

6. Вкажіть середню добову енергетичну цінність харчового раціону для дівчат-студенток в період сесії.

- а) 1800 ккал;
- б) 2000 ккал;
- в) 2100 ккал;
- г) 2400 ккал;
- д) 2600 ккал.

7. З метою якого виду щадіння здійснюють видалення екстрактивних речовин з продуктів?

- а) функціональне;
- б) механічне;
- в) хімічне;
- г) термічне;
- д) всі відповіді вірні.

8. Вкажіть характеристики III фази (компенсації) періоду голодування:

- а) нормалізується кислотно-лужний стан організму;
- б) настає приблизно з 9-10-го дня;
- в) маса тіла зменшується приблизно на 1 кг на добу;
- г) втрата ваги в цей період знижується до 300-500 г на добу;
- д) може з'явитися запах ацетону.

9. Які продукти зазвичай є джерелом інфікування сальмонелами?

- а) зернові продукти;
- б) хліб;
- в) м'ясо тварин;
- г) яйця;
- д) молоко.

10. Яким нормативним документом визначаються основні положення безпеки та якості продуктів харчування в Україні?

- а) збірник Міжнародної організації з стандартизації (ISO);
- б) збірник Європейської економічної комісії ООН;
- в) кодекс Аліментаріус ;
- г) кодекс Європейського комітету зі стандартизації (CEN);
- д) Закон України «Про безпечність та якість харчових продуктів».

Теоретичні питання:

1. Охарактеризуйте види білків, наведіть приклади до кожної групи.

2. Охарактеризуйте особливості харчування дітей та підлітків.

Задача

Чоловік, 25 років, вага – 90 кг, працює водієм автобуса. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 100 г, жири – 140 г, вуглеводи – 600 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу чоловіка.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 11

Тестовий контроль:

1. Які ферменти містить слина?

- а) пепсин;
- б) ліпаза;
- в) мальтаза;
- г) лізоцим;
- д) амілаза.

2. Вкажіть продукти з високим вмістом насичених жирних кислот:

- а) сало;
- б) масло;
- в) оливкова олія;
- г) сир твердий;
- д) соняшникова олія.

3. Назвіть продукти з високим вмістом бета-каротину (попередника вітаміну А):

- а) вершки;
- б) молоко;
- в) морква;
- г) шпинат;
- д) яйця.

4. Дайте визначення методу аліментарної енергометрії.

- а) розрахунок коефіцієнта дихання за хімічним складом вдихуваного та видихуваного повітря при різних видах діяльності;
- б) визначення витрат енергії організму шляхом точного обліку тепла, яке виділяється організмом у різних умовах його існування;
- в) точний контроль за динамікою маси тіла та визначення енерговитрат за еквівалентом: 6750 ккал/кг;
- г) хронометражний облік добових витрат при всіх видах діяльності за таблицями КФА;
- д) за сталою енергетичною ціною серцевого поштовху: 18,7 кал /поштовх.

5. В яких випадках основний обмін зменшується?

- а) при збільшенні мускулатури;
- б) при старінні організму;
- в) при зростанні функцій щитоподібної залози;
- г) при підвищенні температури тіла;
- д) при ослабленні функцій щитоподібної залози.

6. Вкажіть середню добову енергетичну цінність харчового раціону для хлопців-студентів в період сесії.

- а) 1800 ккал;
- б) 2000 ккал;
- в) 2100 ккал;
- г) 2400 ккал;
- д) 2600 ккал.

7.3 метою виду щадіння здійснюють подрібнення та протирання харчових продуктів?

- а) функціональне;
- б) механічне;
- в) хімічне;
- г) термічне;
- д) всі відповіді вірні.

8. Виключення їжі зі збереженням прийому води – це:

- а) часткове голодування;
- б) повне голодування;
- в) абсолютне голодування;
- г) однотипне голодування;
- д) всі відповіді вірні.

9. Вкажіть інкубаційний період стафілококових інтоксикацій:

- а) 30 хв - 6 год;
- б) 8 – 12 год;
- в) 7-10 діб;
- г) 1-6 тижнів;
- д) 2-4 тижні.

10. Що включає в себе поняття «Нешкідливість харчових продуктів»?

- а) походження їжі;
- б) гігієну харчування;
- в) добавки до харчового продукту і залишкові кількості пестицидів;
- г) управління урядовим імпортом, огляд експорту і системи сертифікації для продуктів;
- д) все перераховане вище.

Теоретичні питання:

1. Назвіть та поясніть функції білків.

2. Охарактеризуйте коротко аскаридоз: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.

Задача

Жінка, 45 років, вага – 80 кг, працює водієм трамваю. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 85 г, жири – 95 г, вуглеводи – 450 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу жінки.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 12

Тестовий контроль:

1. В якому органі утворюється жовч?

- а) печінка;
- б) підшлункова залоза;
- в) жовчний міхур;
- г) наднирники;
- д) 12-пала кишка.

2. Вкажіть продукти з високим вмістом ненасичених жирних кислот:

- а) сало;
- б) масло;
- в) оливкова олія;
- г) сир твердий;
- д) соняшникова олія.

3. Які з мінеральних речовин є мікроелементами?

- а) кальцій;
- б) магній;
- в) селен;
- г) натрій;
- д) залізо.

4. Вкажіть характеристики яєць:

- а) джерело вуглеводів;
- б) джерело мінеральних речовин;
- в) джерело білків;
- г) джерело вітамінів;
- д) джерело жирів.

5. Дайте визначення хронометражно-табличному методу енергометрії

- а) розрахунок коефіцієнта дихання за хімічним складом вдихуваного та видихуваного повітря при різних видах діяльності;
- б) визначення витрат енергії організму шляхом точного обліку тепла, яке виділяється організмом у різних умовах його існування;
- в) точний контроль за динамікою маси тіла та визначення енерговитрат за еквівалентом: 6750 ккал/кг;
- г) хронометражний облік добових витрат при всіх видах діяльності за таблицями КФА;
- д) за сталою енергетичною ціною серцевого поштовху: 18,7 кал /поштовх.

6. Які особливості студентів молодших курсів можуть призвести до порушення харчування?

- а) зміна звичного способу життя;
- б) незавершене формування фізіологічних систем;
- в) зміна характеру харчування;
- г) зміна режиму харчування;
- д) всі відповіді вірні.

7. Вкажіть характеристики «системи зигзагів»:

- а) існують навантажувальні і розвантажувальні контрастні дієти;
- б) короткочасна зміна дієти;
- в) поступове розширення суворої дієти;
- г) здійснюється 1 раз на 7-10 днів;
- д) всі відповіді вірні.

8. Скільки повинен тривати період відновного харчування після голодування?

- а) 1-3 доби;
- б) 5-10 діб;
- в) 14 діб;
- г) до 30 діб;
- д) стільки, як період голодування.

9. Вкажіть найбільш сприятливі середовища для токсиноутворення стафілококами:

- а) зернові продукти;
- б) овочі та фрукти;
- в) м'ясо та м'ясопродукти;
- г) харчові олії;
- д) молоко та молочні продукти.

10. Яку інформацію включає декларація виробника, що супроводжує харчовий продукт?

- а) назву та адресу виробника.
- б) назва самого продукту харчування, допоміжного матеріалу для переробки, тощо — інформацію, яка є необхідною для ідентифікації продукту.
- в) посилання на санітарні заходи, стандарти та технічні регламенти, яким відповідає даний харчовий продукт.
- г) дату видачі, ім'я, підпис та посаду особи, яка видала декларацію.
- д) всі відповіді вірні.

Теоретичні питання:

1. Що виникає при надмірному споживанні тваринних білків? В яких випадках буває недостатнє білкове харчування і до чого воно приводить?

2. Що таке харчовий продукт? Охарактеризуйте види харчових продуктів.

Задача

Жінка, 20 років, вага – 48 кг, студентка, вагітна. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 75 г, жири – 60 г, вуглеводи – 270 г.

Завдання:

- 1. Визначити добову енергопотребу жінки.
- 2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
- 3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
- 4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
- 5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 13

Тестовий контроль:

1. Вкажіть основну функцію ліпази як складової шлункового соку:

- а) активація ферментів;
- б) розщеплення білків;
- в) розщеплення жирів;
- г) покращення моторики шлунку;
- д) захист від пошкоджень.

2. При харчуванні з низьким вмістом білка виникають:

- а) зниження імунітету;
- б) зниження працездатності;
- в) затримка одужання;
- г) затримка загоєння ран;
- д) всі відповіді вірні.

3. Які з мінеральних речовин є макроелементами?

- а) кальцій;
- б) магній;
- в) селен;
- г) натрій;
- д) залізо.

4. Від чого залежить харчова цінність круп і макаронних виробів?

- а) місця вирощення зерна;
- б) виду зерна;
- в) методу зберігання;
- г) способу переробки зерна;
- д) всі відповіді вірні.

5. Вкажіть КФА (коефіцієнт фізичної активності) для осіб переважно розумової праці.

- а) 1,2;
- б) 1,4;
- в) 1,6;
- г) 1,9;
- д) 2,2.

6. Вкажіть ознаки, характерні для харчування студентів:

- а) надмірне споживання солі;
- б) надмірне споживання цукру;
- в) переважання енергоємності раціону над енергозатратами;
- г) дефіцит енергоємності раціону відносно енергозатрат;
- д) недостатнє споживання солі.

7. Вкажіть характеристики «східчастої системи»:

- а) існують навантажувальні і розвантажувальні контрастні дієти;
- б) короткочасна зміна дієти;
- в) поступове розширення суворої дієти;
- г) здійснюється 1 раз на 7-10 днів;
- д) всі відповіді вірні.

8. Скільки діб повинно тривати коротке голодування?

- а) до 3 діб;
- б) 5-10 діб;
- в) 14 діб;
- г) до 30 діб;
- д) 60 діб.

9. Вкажіть характерні симптоми ботулізму:

- а) підвищена стомлюваність;
- б) м'язова слабкість;
- в) розлади зору;
- г) порушення ковтання;
- д) всі відповіді вірні.

10. Гігієнічні нормативи щодо мікробіологічних показників безпечності продуктів харчування включають такі санітарно-показові мікроорганізми:

- а) мезофільні аеробні та факультативно-аеробні мікроорганізми,
- б) бактерії роду *Salmonella* і *Listeria monocytogenes*.
- в) бактерії групи кишкових паличок,
- г) бактерії родини *Enterobacteriaceae*, ентерококи.
- д) бактерії роду *Proteus*, *V. cereus* та сульфітредукуючі клостридії.

Теоретичні питання:

1. Що таке жири? Які бувають жири? Що таке комплекс ПНЖК і які його функції?
2. Як впливає харчування на популяційне здоров'я?

Задача

Чоловік, 58 років, вага – 91 кг, охоронець. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 130 г, жири – 150 г, вуглеводи – 720 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу чоловіка.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 14

Тестовий контроль:

1. Яка складова шлункового соку забезпечує розщеплення високоемульгованих жирів?

- а) соляна кислота;
- б) пепсин;
- в) ліпаза;
- г) муцин;
- г) жодна з названих.

2. До водорозчинних вітамінів належать:

- а) тіамін (В1);
- б) рибофлавін (В2);
- в) токоферол (Е);
- г) пантотенова к-та (В5);
- д) ретинол (А).

3. Які з мінеральних речовин є макроелементами?

- а) фосфор;
- б) йод;
- в) кремній;
- г) калій;
- д) цинк.

4. Манна крупа:

- а) бідна на вітаміни;
- б) легко засвоюється;
- в) багата на білок і крохмаль;
- г) багата на вітаміни;
- д) всі відповіді вірні.

5. Вкажіть КФА для осіб, зайнятих легкою фізичною працею.

- а) 1,2;
- б) 1,4;
- в) 1,6;
- г) 1,9;
- д) 2,2.

6. Вкажіть норму споживання білка на 1 кг маси тіла при невеликих фізичних навантаженнях:

- а) 0,7-1 г;
- б) 1-1,2 г;
- в) 1,2 -1,8 г;
- г) 1,8 – 2,0 г;
- д) 2 - 2,5 г.

7. Яка дієта використовується при захворюваннях, що не потребують спеціальних лікувальних дієт?

- а) №1;
- б) №5;
- в) №7;
- г) №10;
- д) №15.

8. Вкажіть характеристики I фази (харчового збудження) періоду голодування:

- а) триває 1–2 дні;
- б) настає приблизно з 9-10-го дня;
- в) маса тіла зменшується приблизно на 1 кг на добу;
- г) втрата ваги в цей період знижується до 300-500 г на добу;
- д) може з'явитися запах ацетону.

9. Вживання яких продуктів є найчастіше причиною ботулізму?

- а) м'ясні консерви;
- б) крупи;
- в) в'ялена риба;
- г) консервовані гриби;
- д) всі відповіді вірні.

10. Гігієнічні нормативи щодо мікробіологічних показників безпечності продуктів харчування включають такі патогенні мікроорганізми:

- а) бактерії роду *Yersinia*,
- б) бактерії роду *Salmonella*,
- в) *Listeria monocytogenes*,
- г) патогенні мікроорганізми залежно від епідеміологічної ситуації у регіоні виробництва.
- д) все перераховане вище.

Теоретичні питання:

1. Охарактеризуйте вуглеводи та їх функції. Назвіть функції незасвоєваних полісахаридів.

2. Охарактеризуйте коротко холеру: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.

Задача

Студент, 18 років, вага – 80 кг. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 120 г, жири – 75 г, вуглеводи – 470 г.

Завдання до задачі:

- 1. Визначити добову енергопотребу студента.
- 2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
- 3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
- 4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
- 5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 15

Тестовий контроль:

1. Вкажіть основну функцію пепсину як складової шлункового соку:

- а) активація ферментів;
- б) розщеплення білків;
- в) розщеплення жирів;
- г) покращення моторики шлунку;
- д) захист від пошкоджень.

3. Подагра виникає при:

- а) надлишковому вживанні жирів;
- б) надлишковому вживанні білків;
- в) недостатньому вживанні білків;
- г) недостатньому вживанні вуглеводів;
- д) недостатньому вживанні жирів.

49. Які з мінеральних речовин є мікроелементами?

- а) фосфор;
- б) йод;
- в) кремній;
- г) калій;
- д) цинк.

4. У гречаній крупі:

- а) мало вітамінів;
- б) багато клітковини;
- в) багато мінеральних речовин;
- г) багато вітамінів;
- д) всі відповіді вірні.

5. Вкажіть КФА (коефіцієнт фізичної активності) для осіб, зайнятих фізичною працею середньої важкості.

- а) 1,2;
- б) 1,4;
- в) 1,6;
- г) 1,9;
- д) 2,2.

6. Вкажіть норму споживання білка на 1 кг маси тіла при високих фізичних навантаженнях, особливо швидкісних і силових напруженнях:

- а) 0,7-1 г;
- б) 1-1,2 г;
- в) 1,2 -1,8 г;
- г) 1,8 – 2,0 ;
- д) 2 - 2,5 г.

7. Вкажіть продукти повільного засвоєння:

- а) смажене м'ясо;
- б) фрукти;
- в) бобові;
- г) свіжий хліб;
- д) омлет.

8. Вкажіть характеристики III фази (компенсації) періоду голодування:

- а) нормалізується кислотно-лужний стан організму;
- б) настає приблизно з 9-10-го дня;
- в) маса тіла зменшується приблизно на 1 кг на добу;
- г) втрата ваги в цей період знижується до 300-500 г на добу;
- д) може з'явитися запах ацетону.

9. При якому захворюванні випорожнення нагадують рисовий відвар?

- а) дизентерія;
- б) сальмонельоз;
- в) гепатит А;
- г) бруцельоз;
- д) холера.

10. Гігієнічні нормативи щодо мікробіологічних показників безпечності продуктів харчування включають такі умовно-патогенні мікроорганізми:

- а) мезофільні аеробні та факультативно-аеробні мікроорганізми,
- б) бактерії роду *Salmonella* і *Listeria monocytogenes*.
- в) *E. coli*, *S. aureus*,
- г) бактерії родини *Enterobacteriaceae*, ентерококи.
- д) бактерії роду *Proteus*, *B. cereus* та сульфітредукуючі клостридії.

Теоретичні питання:

1. Що таке мінеральні речовини, мікро- та макроелементи? Назвіть їх загальні функції.
2. Дайте визначення поняттю «раціональне харчування». Які основні вимоги до харчового раціону?

Задача

Вагітна жінка, 32 роки, вага – 70 кг, працює медичною сестрою. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 95 г, жири – 80 г, вуглеводи – 350 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу жінки.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 16

Тестовий контроль:

1. До складу якої секреторної рідини входить соляна кислота?

- а) слина;
- б) шлунковий сік;
- в) кишковий сік;
- г) жовч;
- д) підшлунковий сік.

2. Які кислоти належать до комплексу ПНЖК?

- а) лінолева;
- б) стеаринова;
- в) пальмітинова;
- г) ліноленова;
- д) арахідонова.

3. Які з мінеральних речовин є мікроелементами?

- а) фосфор;
- б) фтор;
- в) хром;
- г) селен;
- д) цинк.

4. Вкажіть характеристики рису:

- а) мало вітамінів;
- б) мало клітковини;
- в) багато мінеральних речовин;
- г) багато вітамінів;
- д) мало мінеральних речовин.

5. Вкажіть КФА (коефіцієнт фізичної активності) для осіб, зайнятих важкою фізичною працею.

- а) 1,2;
- б) 1,4;
- в) 1,6;
- г) 1,9;
- д) 2,2.

6. Вкажіть аліментарні фактори, які гальмують процеси старіння і збільшують тривалість життя:

- а) знижений рівень споживання білка, жиру;
- б) дефіцит триптофану;
- в) дієта з переважанням продуктів з лужною реакцією;
- г) споживання антиоксидантів;
- д) всі відповіді вірні.

7. Вкажіть продукти швидкого засвоєння:

- а) смажене м'ясо;
- б) фрукти;
- в) бобові;
- г) свіжий хліб;
- д) омлет.

8. Скільки діб повинно тривати голодування середньої тривалості?

- а) 1-3 доби;
- б) 5-10 діб;
- в) 14 діб;
- г) до 30 діб;
- д) 60 діб.

9. Для якого захворювання найбільш характерні тенезми?

- а) дизентерія;
- б) сальмонельоз;
- в) гепатит А;
- г) бруцельоз;
- д) холера.

10. Що повинно складати основу національної піраміди харчування в Україні?

- а) продукти тваринного походження;
- б) зернові та бобові;
- в) жирові продукти;
- г) фрукти та овочі;
- д) нічого з наведеного.

Теоретичні питання:

1. Що таке харчова цінність, біологічна цінність, енергетична цінність та біологічна ефективність харчового продукту?

2. Гіповітамінози у осіб розумової діяльності, причини, профілактика.

Задача

Чоловік, 50 років, вага – 85 кг, працює лікарем-хірургом. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 110 г, жири – 130 г, вуглеводи – 450 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу чоловіка.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 17

Тестовий контроль:

1. Вкажіть, в яких частинах травного тракту здебільшого розщеплюються жири:

- а) ротова порожнина;
- б) шлунок;
- в) 12-пала кишка;
- г) тонкий кишечник;
- д) товстий кишечник.

2. Яка енергетична цінність 1 г вуглеводів?

- а) 2 ккал;
- б) 4 ккал;
- в) 5 ккал;
- г) 7 ккал;
- д) 9 ккал.

3. Вкажіть основні функції пектинових волокон:

- а) захищають від подразників слизову кишечника;
- б) зв'язують патогенну мікрофлору;
- в) зв'язують солі важких металів;
- г) знижують рівень холестерину;
- д) всі відповіді вірні.

4. Вкажіть характеристики сої:

- а) мало вітамінів;
- б) багато білків;
- в) багато мінеральних речовин;
- г) мало вуглеводів;
- д) всі відповіді вірні.

5. Вкажіть показники якісного раціону:

- а) високі органолептичні властивості їжі;
- б) санітарно-епідемічна безпечність;
- в) добра засвоюваність їжі;
- г) їжа повинна справляти відчуття насичення;
- д) всі відповіді вірні.

6. Вкажіть рекомендації для збільшення синтезу м'язового білка:

- а) харчовий раціон повинен містити підвищені кількості білків рослинного походження;
- б) харчовий раціон повинен містити підвищені кількості білків тваринного походження;
- в) після тренувань м'ясо вживати з овочевими гарнірами, а спеціальні білкові препарати — у перервах між тренуваннями;
- г) збільшити споживання вітамінів (В1, В2, В6, С, РР);
- д) всі відповіді вірні.

7. Вкажіть продукти зі слабкою сокогінною дією:

- а) м'ясні, рибні, грибні бульйони;
- б) хліб пшеничний підсушений;
- в) житній хліб;
- г) кава;
- д) омлет.

8. Відповідно до теорії роздільного харчування сир твердий та бринза добре поєднуються з:

- а) з зеленими і некрохмалистими овочами;
- б) з олією і вершковим маслом, вершками, сметаною, різними овочами;
- в) із солодкими фруктами, сухофруктами і різними овочами;
- г) з кислими фруктами, томатами та іншими овочами;
- д) всі відповіді вірні.

9. Вкажіть інкубаційний період вірусного гепатиту А:

- а) 30 хв - 6 год;
- б) 8 – 12 год;
- в) 7-10 діб;
- г) 1-6 тижнів;
- д) 2-4 тижні.

10. Що повинно складати другу сходинку національної піраміди харчування в Україні?

- а) продукти тваринного походження;
- б) зернові та бобові;
- в) жирові продукти;
- г) фрукти та овочі;
- д) прості вуглеводи.

Теоретичні питання:

1. Охарактеризуйте склад, значення та недоліки молока.

2. Що таке громадське здоров'я? Якими шляхами харчування може зумовлювати зміни в здоров'ї населення?

Задача

Жінка, 27 років, вага – 52 кг, працює вчителем. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 80 г, жири – 60 г, вуглеводи – 300 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу жінки.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 18

Тестовий контроль:

1.Що таке пристінкове травлення?

- а) розщеплення речовин за допомогою ферментів панкреатичного, кишкового соку та жовчі;
- б) заключна стадія розщеплення на мікроросинках за допомогою ферментів, розміщених на клітинній мембрані;
- в) всмоктування розщеплених речовин у кров та лімфу;
- г) всі відповіді вірні.

2.Як продукти багаті на поліненасичені жирні кислоти?

- а) м'ясо;
- б) олії;
- в) молоко;
- г) ядра кісточкових плодів;
- д) рослинний маргарин.

3.В яких продуктах міститься лактоза?

- а) мед;
- б) тростинний цукор;
- в) солод;
- г) буряковий цукор;
- д) молоко.

4. Овочі забезпечують в кишечнику адсорбування холестерину та солей важких металів за рахунок:

- а) вітамінів;
- б) пектинових волокон;
- в) мінеральних речовин;
- г) білків;
- д) всі відповіді вірні.

5. Проміжки між прийомами їжі вдень не повинні перевищувати:

- а) 2-3 години;
- б) 3-4 години;
- в) 4-5 годин;
- г) 5-6 годин;
- д) 6-7 годин.

6. Коли потрібно зменшувати вміст жирів у харчовому раціоні спортсменів?

- а) у жарку пору року;
- б) у разі тривалих (більше, ніж 1 год) навантажень на витривалість;
- в) під час тренувань і змагань у гірській місцевості;
- г) всі відповіді вірні;

7. Вкажіть продукти з сильною сокогінною дією:

- а) м'ясні, рибні, грибні бульйони;
- б) хліб пшеничний підсушений;
- в) житній хліб;
- г) кава;
- д) омлет.

8. На чому основана теорія харчування за групами крові?

- а) на аглютинації клітин крові в різних органах і системах;
- б) на взаємодії лектинів різних продуктів між собою;
- в) на розрідженні крові за рахунок лектинів;
- г) на взаємодії між продуктами та кров'ю за допомогою лектинів;
- д) всі відповіді вірні.

9. Для якого захворювання характерні болі в суглобах?

- а) дизентерія;
- б) сальмонельоз;
- в) гепатит А;
- г) бруцельоз;
- д) холера.

10. Що повинно складати третю сходинку національної піраміди харчування в Україні?

- а) продукти тваринного походження;
- б) зернові та бобові;
- в) жирові продукти;
- г) фрукти та овочі;
- д) прості вуглеводи.

Теоретичні питання:

1. Охарактеризуйте значення м'яса та м'ясних продуктів. Від чого залежить харчова цінність м'яса? Назвіть позитивні та негативні дії білків та жирів м'яса.
2. Що таке безпека харчових продуктів і як вона забезпечується?

Задача

Жінка, 30 років, вага – 65 кг, працює бібліотекарем, вигодовує грудним молоком 9-місячну дитину. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 100 г, жири – 95 г, вуглеводи – 420 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу жінки.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 19

Тестовий контроль:

1. Ендокринна функція підшлункової залози забезпечує виділення:

- а) трипсину;
- б) інсуліну;
- в) мальтази;
- г) амілази;
- д) ліпази.

2. До моносахаридів належать:

- а) глюкоза;
- б) фруктоза;
- в) сахароза;
- г) лактоза;
- д) галактоза.

3. В яких продуктах міститься велика кількість крохмалю?

- а) мед;
- б) картопля;
- в) рис;
- г) буряковий цукор;
- д) кукурудза.

3. Чому вживання овочів на початку прийому їжі (як овочевих закусок, гарнірів до м'яса, овочевих супів тощо) цілком обґрунтоване?

- а) містять велику кількість білків;
- б) у поєднанні із жиром мають сильну жовчогінну дію;
- в) володіють лужними валентностями;
- г) містять велику кількість вітаміну D;
- д) всі відповіді вірні.

4. Яка частина енергозатрат дорослої людини повинна поповнюватись за рахунок білків?

- а) 10%;
- б) 13%;
- в) 30%;
- г) 57%;
- д) 62%.

6. При значних навантаженнях, що пов'язані з проявами витривалості, співвідношення білків, жирів і вуглеводів складає:

- а) 1 : 1 : 4;
- б) 1 : 0,8 : 4;
- в) 1 : 1 : 5-6;
- г) 1 : 0,8 : 5-6;
- д) 0,8 : 1 : 5-6.

7. Вкажіть продукти, що збуджують серцево-судинну і нервову систему:

- а) м'ясні бульйони;
- б) шоколад;
- в) овочі;
- г) кава;
- д) цибуля.

8. Скільки діб повинно тривати голодування середньої тривалості?

- а) 1-3 доби;
- б) 5-10 діб;
- в) 14 діб;
- г) до 30 діб;
- д) 60 діб.

9. Які продукти зазвичай є джерелом інфікування бруцельозом?

- а) молочні продукти;
- б) овочі;
- в) м'ясо;
- г) яйця;
- д) молоко.

10. Що повинно складати основу національної піраміди харчування в Україні?

- а) продукти тваринного походження;
- б) зернові та бобові;
- в) жирові продукти;
- г) фрукти та овочі;
- д) прості вуглеводи.

Теоретичні питання:

- 1. Охарактеризуйте значення риби та морепродуктів. Назвіть позитивну та негативну дії білків, жирів та мінеральних речовин риби та морепродуктів.**
- 2. Вкажіть та охарактеризуйте загальні вимоги до продуктів харчування.**

Задача

Чоловік, 62 роки, вага – 75 кг, працює професором в університеті. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 120 г, жири – 80 г, вуглеводи – 350 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу чоловіка.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 20

Тестовий контроль:

1. Вкажіть, в яких частинах травного тракту здебільшого розщеплюються вуглеводи:

- а) ротова порожнина;
- б) шлунок;
- в) 12-пала кишка;
- г) тонкий кишечник;
- д) товстий кишечник.

2. До дисахаридів належать:

- а) глюкоза;
- б) фруктоза;
- в) сахароза;
- г) лактоза;
- д) галактоза.

3. Жири виконують в організмі такі функції:

- а) пластичну;
- б) енергетичну;
- в) каталітичну;
- г) транспортну;
- д) захисну.

4. Багато заліза, що легко засвоюється, містять:

- а) яблука;
- б) вишні;
- в) персики;
- г) сливи;
- д) малина.

5. Яка частина енергозатрат дорослої людини повинна поповнюватись за рахунок жирів?

- а) 10%;
- б) 13%;
- в) 30%;
- г) 57%;
- д) 62%.

6. Вкажіть середню потребу у вуглеводах на кг маси тіла для спортсменів:

- а) 1-2 г;
- б) 2-4 г;
- в) 4-8 г;
- г) 8-12 г;
- д) 12-14 г.

7. ІМТ при гіпотрофії складає:

- а) $> 16 \text{ кг/м}^2$;
- б) $< 20 \text{ кг/м}^2$;
- в) $< 25 \text{ кг/м}^2$;
- г) $< 18,5 \text{ кг/м}^2$;
- д) $> 25 \text{ кг/м}^2$.

8. Вкажіть характеристики «східчастої системи»:

- а) існують навантажувальні і розвантажувальні контрастні дієти;
- б) короткочасна зміна дієти;
- в) поступове розширення суворої дієти;
- г) здійснюється 1 раз на 7-10 днів;
- д) всі відповіді вірні.

9. Для якого періоду вірусного гепатиту А характерні нудота, блювання, підвищення температури?

- а) інкубаційний;
- б) безжовтяничний;
- в) жовтяничний;
- г) реконвалісценції;
- д) всі відповіді вірні.

10. Що повинно складати четверту сходинку (вершину) національної піраміди харчування в Україні?

- а) продукти тваринного походження;
- б) зернові та бобові;
- в) жирові продукти;
- г) фрукти та овочі;
- д) прості вуглеводи.

Теоретичні питання:

1. З чого складаються енергетичні витрати людини? Які ви знаєте методи визначення енерговитрат?

2. Охарактеризуйте вегетаріанство та його види, вкажіть негативні наслідки

Задача

Жінка, 55 років, вага – 65 кг, працює прибиральницею. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 60 г, жири – 100 г, вуглеводи – 400 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу жінки.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 21

Тестовий контроль:

1. Назвіть фактори, які пригнічують виділення шлункового соку:

- а) перегрівання організму;
- б) легка фізична праця;
- в) вживання рідини;
- г) важка фізична праця;
- д) психоемоційне збудження.

2. До полісахаридів належать:

- а) глікоген;
- б) крохмаль;
- в) сахароза;
- г) клітковина;
- д) галактоза.

3. Яка енергетична цінність 1 г жиру?

- а) 2 ккал;
- б) 4 ккал;
- в) 5 ккал;
- г) 7 ккал;
- д) 9 ккал.

4. З якого зерна виробляється манна крупа?

- а) пшениці;
- б) ячменю;
- в) пшона;
- г) кукурудзи;
- д) вівса.

5. Яка частина енергозатрат дорослої людини повинна поповнюватись за рахунок вуглеводів?

- а) 10%;
- б) 13%;
- в) 30%;
- г) 57%;
- д) 62%.

6. Вкажіть рекомендації спортсменам для збільшення синтезу м'язового білка:

- а) потреба організму спортсмена в енергії має повністю покриватись джерелами небілкової природи (вуглеводи, жири);
- б) потреба організму спортсмена в енергії має повністю покриватись джерелами білкової природи;
- в) приймати білкову їжу слід не менше, ніж 5 разів на день;
- г) приймати білкову їжу слід не менше до 5 разів на день;
- д) всі відповіді вірні.

7. При недостатності яких речовин можуть спостерігатися судоми литкових м'язів?

- а) калію;
- б) кальцію;
- в) глюкози;
- г) заліза;
- д) всі відповіді вірні.

8. ІМТ при нормотрофії складає:

- а) 16-18,5 кг/м²;
- б) 18,5-20 кг/м²;
- в) 18,5-25 кг/м²;
- г) < 18,5 кг/м²;
- д) > 25 кг/м².

9. Які продукти є джерелом інфікування опісторхозом?

- а) риба;
- б) овочі;
- в) м'ясо;
- г) яйця;
- д) молоко.

10. До технологій створення генетично модифікованих продуктів належать:

- а) біотехнологія;
- б) генна технологія;
- в) технологія рекомбінантних ДНК;
- г) генетична інженерія;
- д) все перераховане вище.

Теоретичні питання:

1. Охарактеризуйте лікувальне та дієтичне харчування.

2. Вкажіть характерні особливості діяльності осіб розумової праці та взаємозв'язок з харчуванням.

Задача

Чоловік, 41 рік, вага – 75 кг, працює будівельником. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 100 г, жири – 100 г, вуглеводи – 500 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу чоловіка.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 22

Тестовий контроль:

1. Вкажіть, в яких частинах травного тракту всмоктуються вітаміни:

- а) ротова порожнина;
- б) шлунок;
- в) 12-пала кишка;
- г) тонкий кишечник;
- д) товстий кишечник.

2. Вкажіть полісахариди, які не засвоюються в організмі людини:

- а) фруктоза;
- б) крохмаль;
- в) сахароза;
- г) клітковина;
- д) пектинові речовини.

3. Яка середня норма жирів для дорослої здорової людини?

- а) 40-50 г;
- б) 60-70 г;
- в) 80-100 г;
- г) 110-120 г;
- д) 130-140 г.

4. Наявність яких речовин у фруктах і ягодах збуджують діяльність підшлункової залози?

- а) пектинові речовини;
- б) клітковина;
- в) органічні кислоти;
- г) дубильні речовини;
- д) всі відповіді вірні.

5. Яка частина енергозатрат дітей та підлітків повинна поповнюватись за рахунок білків?

- а) 10%;
- б) 13%;
- в) 30%;
- г) 25%;
- д) 15%.

6. Вкажіть харчові геропротектори:

- а) амінокислоти (метіонін, цистеїн, глютамінова кислота);
- б) мікроелементи (магній, марганець, мідь, цинк, селен);
- в) велика кількість триптофану;
- г) вітаміни (групи В, Р, К, А, Е, аскорбінова кислота);
- д) всі відповіді вірні.

7. ІМТ при гіпертрофії складає:

- а) $< 20 \text{ кг/м}^2$;
- б) $> 20 \text{ кг/м}^2$;
- в) $> 18,5 \text{ кг/м}^2$;
- г) $< 18,5 \text{ кг/м}^2$;
- д) $> 25 \text{ кг/м}^2$.

8. При яких патологічних станах потрібно зменшувати енергетичну цінність раціону?

- а) в післяопераційному періоді;
- б) захворюваннях ШКТ;
- в) туберкульозі;
- г) панкреатиті;
- д) анемії.

9. Які продукти можуть стати джерелом інфікування фасціольозом?

- а) риба;
- б) овочі;
- в) м'ясо;
- г) яйця;
- д) молоко.

10. При проведенні оцінки безпеки ГМО ВООЗ рекомендує національним органам користуватися:

- а) збірником Міжнародної організації з стандартизації (ISO);
- б) збірником Європейської економічної комісії ООН;
- в) кодексом Аліментаріус ;
- г) кодексом Європейського комітету зі стандартизації (CEN);
- д) жодним з цих документів.

Теоретичні питання:

1. Поясніть особливості харчування студентів.

2. Що таке Е-номер і яке його тлумачення? Як діляться харчові додакти за Е-номером?

Задача

Чоловік, 25 років, вага – 90 кг, працює водієм автобуса. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 100 г, жири – 140 г, вуглеводи – 600 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу чоловіка.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 23

Тестовий контроль:

1.Що таке порожнинне травлення?

- а) розщеплення речовин за допомогою ферментів панкреатичного, кишкового соку та жовчі;
- б) заключна стадія розщеплення на мікроросинках за допомогою ферментів, розміщених на клітинній мембрані;
- в) всмоктування розщеплених речовин у кров та лімфу;
- г) всі відповіді вірні.

2.Який вуглевод забезпечує зв'язування важких металів та їх виведення?

- а) глікоген;
- б) крохмаль;
- в) клітковина;
- г) пектинові волокна;
- д) мальтоза.

3.Чому молоко рекомендують при окремих захворюваннях шлунково-кишкового тракту?

- а) молоко вимагає для свого перетравлювання мінімальної напруги органів травлення;
- б) молоко містить ПНЖК;
- в) у молоці низький вміст хлориду натрію;
- г) молоко нормалізує кишкову мікрофлору;
- д) всі відповіді вірні.

4. Які речовин у фруктах і ягодах сприятливо впливають на процеси в товстому кишечнику?

- а) пектинові речовини;
- б) клітковина;
- в) органічні кислоти;
- г) дубильні речовини;
- д) всі відповіді вірні.

5.Які особливості дітей впливають на харчовий раціон?

- а) інтенсивний обмін речовин, швидке нарощення ваги тіла.
- б) підвищена м'язова активність;
- в) високий рівень адаптаційної можливості усіх систем організму;
- г) недосконалість регуляторних механізмів – нервової та гуморальної систем;
- д) знижена адаптаційна можливість усіх систем організму.

6. Вкажіть середню добову енергетичну цінність харчового раціону для жінок старших 75 років.

- а) 1600 ккал;
- б) 1800 ккал;
- в) 2000 ккал;
- г) 2200 ккал;
- д) 2400 ккал.

7. Як називається харчування, при якому вживають в їжу лише рослинні і молочні продукти?

- а) веганство;
- б) лактовегетаріанство;
- в) лактоовоовегетаріанство;
- г) ововегетаріанство;
- д) пескетаріанство.

8. Вкажіть характеристики лікувального харчування:

- а) метод комплексної терапії у разі гострих захворювань або загострення хронічних;
- б) використовується для вторинної профілактики рецидивів і прогресування хронічних захворювань;
- в) харчування людей із хронічними захворюваннями поза загостренням;
- г) терапія гострих станів за допомогою харчування;
- д) всі відповіді вірні.

9. Яка система органів уражається переважно при опісторхозі та фасціольозі?

- а) серцево-судинна;
- б) гепато-біліарна;
- в) нервова;
- г) опорно-рухова;
- д) всі відповіді вірні.

10. Що зазвичай досліджується в процесі оцінки безпеки ГМО-продуктів?

- а) прямий вплив на здоров'я (токсичність);
- б) тенденції викликати алергічну реакцію (алергенність);
- в) конкретні компоненти, які імовірно володіють поживними або токсичними властивостями;
- г) стійкість введеного гена;
- д) все перераховане вище.

Теоретичні питання:

1. Що таке метаболізм, катаболізм та анаболізм?

2. Охарактеризуйте голодування, можливі причини та фази процесу голодування.

Задача

Жінка, 45 років, вага – 80 кг, працює водієм трамвая. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 85 г, жири – 95 г, вуглеводи – 450 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу жінки.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 24

Тестовий контроль:

1. Екзокринна функція підшлункової залози забезпечує виділення:

- а) трипсину;
- б) інсуліну;
- в) мальтази;
- г) амілази;
- д) ліпази.

2. В чому полягає пластична функція вуглеводів?

- а) використовуються для синтезу глікогену, амінокислот, жирів, АТФ, глікопротеїдів тощо;
- б) участь в утворенні органічної частини скелета;
- в) відкладаються в печінці та м'язах у вигляді глікогену;
- г) регуляція процесу травлення через сприяння перистальтиці кишечника;
- д) всі відповіді вірні.

3. Чому молоко рекомендують при захворюваннях нирок?

- а) молоко вимагає для свого перетравлювання мінімальної напруги органів травлення;
- б) молоко містить ПНЖК;
- в) у молоці низький вміст хлориду натрію;
- г) молоко нормалізує кишкову мікрофлору;
- д) всі відповіді вірні.

4. Які речовини у фруктах і ягодах здійснюють протизапальну дію в кишечнику?

- а) пектинові речовини;
- б) клітковина;
- в) органічні кислоти;
- г) дубильні речовини;
- д) всі відповіді вірні.

5. Як змінюється з віком добова потреба дітей в енергії на 1 кг маси?

- а) збільшується;
- б) зменшується;
- в) не змінюється;
- г) спочатку збільшується, а потім зменшується;
- д) спочатку зменшується, а потім збільшується.

6. Для корекції ацидозу людям старшого віку потрібно вживати:

- а) молочні продукти;
- б) буряк;
- в) м'ясо;
- г) рибу;
- д) помідори.

7. Як називається харчування, при якому вживають рослинні, молочні продукти та яйця?

- а) веганство;
- б) лактовегетаріанство;
- в) лактоовоовегетаріанство;
- г) ововегетаріанство;
- д) пескетаріанство.

8. В чому полягає принцип щадіння при лікувальному харчуванні?

- а) забезпечення фізіологічних потреб хворої людини в нутрієнтах та енергії;
- б) забезпечення відповідності між особливостями метаболізму і перебігом патологічного процесу;
- в) обмеження або виключення інгредієнтів їжі, які подразнюють хворий орган або переобтяжують його;
- г) використання широкого асортименту продуктів, різноманітних страв та продуктів спеціального призначення;
- д) перехід від щадіння органу до його тренування.

9. Для яких гельмінтозів характерна наявність у інфікованому м'ясі фін?

- а) опісторхоз;
- б) теніоз;
- в) теніаринхоз;
- г) дифілоботріоз;
- д) всі відповіді вірні.

10. Гігієнічні нормативи щодо мікробіологічних показників безпечності продуктів харчування включають такі санітарно-показові мікроорганізми:

- а) мезофільні аеробні та факультативно-аеробні мікроорганізми,
- б) бактерії роду *Salmonella* і *Listeria monocytogenes*.
- в) бактерії групи кишкових паличок,
- г) бактерії родини *Enterobacteriaceae*, ентерококи.
- д) бактерії роду *Proteus*, *B. cereus* та сульфітредукуючі клостридії.

Теоретичні питання:

1. Поясніть принципи щадіння та динамічності (тренування) при лікувальному харчуванні.

2. Опишіть значення різних круп та їх використання.

Задача

Жінка, 20 років, вага – 48 кг, студентка, вагітна. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 75 г, жири – 60 г, вуглеводи – 270 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу жінки.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 25

Тестовий контроль:

1. Для якої групи населення визначене дієтичне (лікувальне) харчування?

- а) здорове населення;
- б) населення з ризиком захворювань;
- в) населення із шкідливими умовами праці;
- г) хворе населення.

2. В чому полягає опорна функція вуглеводів?

- а) використовуються для синтезу глікогену, амінокислот, жирів, АТФ, глікопротеїдів тощо;
- б) участь в утворенні органічної частини скелета;
- в) відкладаються в печінці та м'язах у вигляді глікогену;
- г) регуляція процесу травлення через сприяння перистальтиці кишечника;
- д) всі відповіді вірні.

3. Як забезпечити повноцінне засвоєння лізину, як білка молока?

- а) вживати сирні молочні продукти;
- б) підігрівати молоко;
- в) вживати молоко холодним;
- г) вживати сухе молоко;
- д) всі відповіді вірні.

4. Вкажіть цукрозамінники, які не мають енергетичної цінності:

- а) фруктоза;
- б) ксиліт;
- в) аспартам;
- г) сорбіт;
- д) сахарин.

5. Як змінюється з віком основний обмін?

- а) збільшується;
- б) зменшується;
- в) не змінюється;
- г) спочатку збільшується, а потім зменшується;
- д) спочатку зменшується, а потім збільшується.

6. Для нормалізації мікрофлори кишечника людям старшого віку потрібно вживати:

- а) овочі;
- б) яйця;
- в) кисломолочні продукти;
- г) рибу;
- д) фрукти.

7. Як називається харчування, при якому вживають в їжу лише рослинні продукти та яйця?

- а) веганство;
- б) лактовегетаріанство;
- в) лактоовоовегетаріанство;
- г) ововегетаріанство;
- д) пескетаріанство.

8. Вкажіть характеристики I фази (харчового збудження) періоду голодування:

- а) триває 1–2 дні;
- б) настає приблизно з 9-10-го дня;
- в) маса тіла зменшується приблизно на 1 кг на добу;
- г) втрата ваги в цей період знижується до 300-500 г на добу;
- д) може з'явитися запах ацетону.

9. Які продукти можуть стати джерелом інфікування теніозом та теніаринхозом?

- а) риба;
- б) овочі;
- в) м'ясо;
- г) яйця;
- д) молоко.

10. Гігієнічні нормативи щодо мікробіологічних показників безпечності продуктів харчування включають такі умовно-патогенні мікроорганізми:

- а) мезофільні аеробні та факультативно-аеробні мікроорганізми,
- б) бактерії роду *Salmonella* і *Listeria monocytogenes*.
- в) *E. coli*, *S. aureus*,
- г) бактерії родини *Enterobacteriaceae*, ентерококи.
- д) бактерії роду *Proteus*, *B. cereus* та сульфитредукуючі клостридії.

Теоретичні питання:

1. Опишіть значення цукру, замінників цукру та меду.

2. Назвіть показники якісного раціону. Що таке збалансоване харчування і від чого воно залежить?

Задача

Чоловік, 58 років, вага – 91 кг, охоронець. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 130 г, жири – 150 г, вуглеводи – 720 г.

Завдання до задачі:

- 1. Визначити добову енергопотребу чоловіка.
- 2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
- 3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
- 4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
- 5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 26

Тестовий контроль:

1. Яка складова шлункового соку забезпечує захист від механічних і хімічних пошкоджень?

- а) соляна кислота;
- б) пепсин;
- в) ліпаза;
- г) муцин;
- д) жодна з названих.

2. В чому полягає запасна функція вуглеводів?

- а) використовуються для синтезу глікогену, амінокислот, жирів, АТФ, глікопротеїдів тощо;
- б) участь в утворенні органічної частини скелета;
- в) відкладаються в печінці та м'язах у вигляді глікогену;
- г) регуляція процесу травлення через сприяння перистальтиці кишечника;
- д) всі відповіді вірні.

3. Вкажіть недоліки молока:

- а) короткий термін зберігання;
- б) сприятливе середовище для мікробів;
- в) велика кількість кальцію;
- г) низький вміст хлориду натрію;
- д) всі відповіді вірні.

4. Які продукти містять багато йоду?

- а) річкова риба;
- б) морська риба;
- в) нерибні продукти моря;
- г) м'ясо;
- д) яйця.

5. Як змінюється з віком добова потреба дітей в білках?

- а) збільшується;
- б) зменшується;
- в) не змінюється;
- г) спочатку збільшується, а потім зменшується;
- д) спочатку зменшується, а потім збільшується.

6. До чого веде надмірне вживання жирів у дитячому віці?

- а) порушення обміну речовин;
- б) порушення травлення;
- в) порушення імунологічних особливостей організму;
- г) погіршення використання білка;
- д) всі відповіді вірні.

7. Як називається харчування, при якому відмовляються від червоного м'яса, але вживають рибу та морепродукти?

- а) поллотаріанство;
- б) лактовегетаріанство;
- в) флекситаріанство;
- г) ововегетаріанство;
- д) пескетаріанство.

8. Вкажіть характеристики дієтичного харчування:

- а) метод комплексної терапії у разі гострих захворювань або загострення хронічних;
- б) використовується для вторинної профілактики рецидивів і прогресування хронічних захворювань;
- в) харчування людей із хронічними захворюваннями поза загостренням;
- г) терапія гострих станів за допомогою харчування;
- д) всі відповіді вірні.

9. Які продукти можуть стати джерелом інфікування дифілоботріозом?

- а) риба;
- б) овочі;
- в) м'ясо;
- г) яйця;
- д) молоко.

10. Гігієнічні нормативи щодо мікробіологічних показників безпечності продуктів харчування включають такі патогенні мікроорганізми:

- а) бактерії роду *Yersinia*,
- б) бактерії роду *Salmonella*,
- в) *Listeria monocytogenes*,
- г) патогенні мікроорганізми залежно від епідеміологічної ситуації у регіоні виробництва.
- д) все перераховане вище.

Теоретичні питання:

1. Поясніть, яке значення для організму людини має вживання овочів.

2. Поясніть формування індивідуального харчування.

Задача

Студент, 18 років, вага – 80 кг. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 120 г, жири – 75 г, вуглеводи – 470 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу студента.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 27

Тестовий контроль:

1. Протоки яких органів відкриваються у дванадцятипалій кишці?

- а) печінки;
- б) підшлункової залози;
- в) жовчного міхура;
- г) наднирників;
- д) всіх перерахованих.

2. Які патологічні процеси виникають при недостатньому вживанні солодких вуглеводів?

- а) карієс зубів;
- б) зростання чутливості до холоду;
- в) цукровий діабет;
- г) ожиріння;
- д) зниження тонуусу ЦНС.

3. Що може виникнути при тривалому вживанні лише молока?

- а) порушення перистальтики кишечника;
- б) алергія;
- в) анемія;
- г) діабет;
- д) всі відповіді вірні.

4. Які продукт багатий на калій?

- а) картопля;
- б) рис;
- в) хліб;
- г) м'ясо;
- д) манна крупа.

5. Синтез білка у людей похилого віку:

- а) збільшується;
- б) зменшується;
- в) не змінюється;
- г) спочатку збільшується, а потім зменшується;
- д) спочатку зменшується, а потім збільшується.

6. Вкажіть середню добову енергетичну цінність харчового раціону для чоловіків старших 75 років.

- а) 1600 ккал;
- б) 1800 ккал;
- в) 2000 ккал;
- г) 2200 ккал;
- д) 2400 ккал.

7. Як називається харчування, при якому відмовляються від червоного м'яса, але вживають рибу та біле пташине м'ясо?

- а) поллотаріанство;
- б) лактовегетаріанство;
- в) флекситаріанство;
- г) ововегетаріанство;
- д) пескетаріанство.

8. ІМТ при гіпертрофії складає:

- а) $< 20 \text{ кг/м}^2$;
- б) $> 20 \text{ кг/м}^2$;
- в) $> 18,5 \text{ кг/м}^2$;
- г) $< 18,5 \text{ кг/м}^2$;
- д) $> 25 \text{ кг/м}^2$.

9.3 якою метою використовують харчові добавки?

- а) для покращення органолептичних показників;
- б) для збільшення харчової цінності продуктів;
- в) продовження терміну зберігання продуктів;
- г) прискорення та удосконалення технологічних процесів;
- д) всі відповіді вірні.

10. До технологій створення генетично модифікованих продуктів належать:

- а) біотехнологія;
- б) генна технологія;
- в) технологія рекомбінантних ДНК;
- г) генетична інженерія;
- д) все перераховане вище.

Теоретичні питання:

1. Поясніть значення харчових жирів та яєць для харчування.

2. Поясніть, що таке антиатеросклеротичний раціон, і чому він необхідний для осіб розумової діяльності.

Задача

Вагітна жінка, 32 роки, вага – 70 кг, працює медичною сестрою. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 95 г, жири – 80 г, вуглеводи – 350 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу жінки.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 28

Тестовий контроль:

1. Яка складова шлункового соку забезпечує розщеплення білків?

- а) соляна кислота;
- б) пепсин;
- в) ліпаза;
- г) муцин;
- г) жодна з названих.

2. Які патологічні процеси виникають при надмірному вживанні солодких вуглеводів?

- а) карієс зубів;
- б) зростання чутливості до холоду;
- в) цукровий діабет;
- г) ожиріння;
- д) зниження тонуусу ЦНС.

3. Від чого залежить харчова цінність м'яса?

- а) вмісту вітамінів;
- б) співвідношення м'язової та сполучної тканин;
- в) вмісту кальцію;
- г) вмісту екстрактивних речовин;
- д) всі відповіді вірні.

4. Які продукти містять повноцінні білки?

- а) риба;
- б) овочі;
- в) яйця;
- г) м'ясо;
- д) олії.

5. Яку частку білків харчового раціону дітей віком 1-6 років повинні складати тваринні білки?

- а) не менше 50 %;
- б) 55%;
- в) 60%;
- г) 65-70%;
- д) 40-45%.

6. Вкажіть середню добову енергетичну цінність харчового раціону для чоловіків 60—74 років.

- а) 1600 ккал;
- б) 1800 ккал;
- в) 2000 ккал;
- г) 2200 ккал;
- д) 2400 ккал.

7. Як називається харчування, при якому вживають в їжу рослинні продукти, які не піддаються термічному обробленню?

- а) поллотаріанство;
- б) вітаріанізм;
- в) флекситаріанство;
- г) ововегетаріанство;
- д) пескетаріанство.

8. Відповідно до теорії роздільного харчування сир та кисломолочні напої добре поєднуються з:

- а) з зеленими і некрохмалистими овочами;
- б) з олією і вершковим маслом, вершками, сметаною, різними овочами;
- в) із солодкими фруктами, сухофруктами і різними овочами;
- г) з кислими фруктами, томатами та іншими овочами;
- д) всі відповіді вірні.

9.3 якою метою використовують харчові добавки?

- а) для покращення органолептичних показників;
- б) для покращення консистенції;
- в) продовження терміну зберігання продуктів;
- г) для збільшення енергетичної цінності продуктів;
- д) всі відповіді вірні.

10. При проведенні оцінки безпеки ГМО ВООЗ рекомендує національним органам користуватися:

- а) збірником Міжнародної організації з стандартизації (ISO);
- б) збірником Європейської економічної комісії ООН;
- в) кодексом Аліментаріус ;
- г) кодексом Європейського комітету зі стандартизації (CEN);
- д) жодним з цих документів.

Теоретичні питання:

1. Охарактеризуйте можливі варіанти режиму харчування.

2. Поясніть, для чого і яким способом здійснюється етикетування продуктів харчування.

Задача

Чоловік, 50 років, вага – 85 кг, працює лікарем-хірургом. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 110 г, жири – 130 г, вуглеводи – 450 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу чоловіка.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 29

Тестовий контроль:

1. Яка функція травної системи відповідає за подрібнення, перемішування та переміщення хімусу по травному тракту?

- а) моторна;
- б) видільна;
- в) секреторна;
- г) резорбційна;
- д) всі перераховані.

2. До водорозчинних вітамінів належать:

- а) фолієва кислота (В9);
- б) філохінон (К);
- в) аскорбінова кислота (С);
- г) піридоксин (В6);
- д) кальциферол (Д).

3. Співвідношення яких речовин визначає харчову цінність м'яса?

- а) метіонін;
- б) лізин;
- в) триптофан;
- г) оксипролін;
- д) всі відповіді вірні.

4. В якому продукті сприятливе для засвоєння співвідношення кальцію та фосфору?

- а) молоко;
- б) овочі;
- в) крупи;
- г) м'ясо;
- д) олії.

5. Яку частку білків харчового раціону дітей шкільного віку повинні складати тваринні білки?

- а) не менше 50 %;
- б) 55%;
- в) 60%;
- г) 65-70%;
- д) 40-45%.

6. До чого веде недостатнє вживання жирів у дитячому віці?

- а) порушення обміну речовин;
- б) порушення травлення;
- в) порушення імунологічних особливостей організму;
- г) погіршення використання білка;
- д) всі відповіді вірні.

7. Вкажіть негативні наслідки вегетаріанства:

- а) дефіцит амінокислот;
- б) надлишок вітамінів групи В;
- в) дефіцит вітамінів групи В;
- г) дефіцит заліза і цинку;
- д) дефіцит вуглеводів.

8. Вкажіть характеристики дієтичного харчування:

- а) метод комплексної терапії у разі гострих захворювань або загострення хронічних;
- б) використовується для вторинної профілактики рецидивів і прогресування хронічних захворювань;
- в) харчування людей із хронічними захворюваннями поза загостренням;
- г) терапія гострих станів за допомогою харчування;
- д) всі відповіді вірні.

9. Які харчові добавки використовують для створення однорідної суміші продуктів, що не змішуються?

- а) барвники;
- б) емульгатори;
- в) консерванти;
- г) піногасники;
- д) стабілізатори.

10. Що зазвичай досліджується в процесі оцінки безпеки ГМО-продуктів?

- а) прямий вплив на здоров'я (токсичність);
- б) тенденції викликати алергічну реакцію (алергенність);
- в) конкретні компоненти, які імовірно володіють поживними або токсичними властивостями;
- г) стійкість введеного гена;
- д) все перераховане вище.

Теоретичні питання:

1. Охарактеризуйте значення зернових продуктів. Від чого залежить харчова цінність зернових продуктів?
2. Поясніть значення мінеральних речовин та вітамінів для дітей та підлітків.

Задача

Жінка, 27 років, вага – 52 кг, працює вчителем. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 80 г, жири – 60 г, вуглеводи – 300 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу жінки.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Варіант 30

Тестовий контроль:

1. Вкажіть основну функцію муцину як складової шлункового соку:

- а) активація ферментів;
- б) розщеплення білків;
- в) розщеплення жирів;
- г) покращення моторики шлунку;
- д) захист від пошкоджень.

2. До жиророзчинних вітамінів належать:

- а) тіамін (В1);
- б) рибофлавін (В2);
- в) токоферол (Е);
- г) пантотенова к-та (В5);
- д) ретинол (А).

3. В яких продуктах міститься значна кількість сахарози?

- а) мед;
- б) тростинний цукор;
- в) солод;
- г) буряковий цукор;
- д) молоко.

4. Які білки м'яса важко перетравлюються?

- а) міозин;
- б) актин;
- в) еластин;
- г) колаген;
- д) всі відповіді вірні.

5. Яку частку білків харчового раціону дорослих повинні складати тваринні білки?

- а) не менше 50 %;
- б) 55%;
- в) 60%;
- г) 65-70%;
- д) 40-45%.

6. Вкажіть середню добову енергетичну цінність харчового раціону для жінок 60—74 років.

- а) 1600 ккал;
- б) 1800 ккал;
- в) 2000 ккал;
- г) 2200 ккал;
- д) 2400 ккал.

7. Відповідно до теорії роздільного харчування хліб, крупи, макаронні вироби, картопля добре поєднуються з:

- а) з зеленими і некрохмалистими овочами;
- б) з олією і вершковим маслом, вершками, сметаною, різними овочами;
- в) із солодкими фруктами, сухофруктами і різними овочами;
- г) з кислими фруктами, томатами та іншими овочами;
- д) всі відповіді вірні.

8. Вкажіть характеристики III фази (компенсації) періоду голодування:

- а) нормалізується кислотно-лужний стан організму;
- б) настає приблизно з 9-10-го дня;
- в) маса тіла зменшується приблизно на 1 кг на добу;
- г) втрата ваги в цей період знижується до 300-500 г на добу;
- д) може з'явитися запах ацетону.

9. Які харчові добавки використовують для збереження заданої консистенції продукту?

- а) барвники;
- б) емульгатори;
- в) консерванти;
- г) піногасники;
- д) стабілізатори.

10. Термін "харчовий продукт" не включає:

- а) напої;
- б) тютюнові вироби;
- в) корми;
- г) жувальну гумку;
- д) воду питну.

Теоретичні питання:

1. Охарактеризуйте значення фруктів для раціонального харчування.

2. Охарактеризуйте ефективні заходи формування політики для створення умов, сприятливих для здорового харчування.

Задача

Жінка, 30 років, вага – 65 кг, працює бібліотекарем, вигодовує грудним молоком 9-місячну дитину. Хімічний склад добового харчового раціону: білки – 100 г, жири – 95 г, вуглеводи – 420 г.

Завдання до задачі:

1. Визначити добову енергопотребу жінки.
2. Визначити енергоємність добового харчового раціону та її відповідність енергопотребі.
3. Визначити співвідношення білків, жирів, вуглеводів за масою.
4. Визначити енергетичну частку білків, жирів, вуглеводів.
5. Зробити висновок за розрахунками щодо кількісної і якісної характеристики добового харчового раціону, дати відповідні рекомендації щодо їх покращення за потреби.

Питання до заліку

1. Які види харчування залежно від біологічної дії їжі ви знаєте? На які групи населення вони спрямовані?
2. Назвіть та поясніть так звані закони харчування.
3. Назвіть та поясніть основні функції травної системи організму.
4. Які процеси відбуваються в ротовій порожнині? Назвіть склад і функції слини.
5. Як відбувається травлення в шлунку? Які склад та функції шлункового соку?
6. Які процеси відбуваються у 12-палій кишці?
7. Назвіть та поясніть склад та функції жовчі?
8. Назвіть та поясніть функції підшлункової залози.
9. Охарактеризуйте види травлення в тонкому кишечнику.
10. Охарактеризуйте процеси травлення в товстому кишечнику.
11. Охарактеризуйте види білків, наведіть приклади до кожної групи.
12. Назвіть та поясніть функції білків.
13. Що виникає при надмірному споживанні тваринних білків?
14. В яких випадках буває недостатнє білкове харчування і до чого воно приводить?
15. Що таке жири? Які бувають жири? Охарактеризуйте їх функції.
16. Що таке комплекс ПНЖК і які його функції?
17. Охарактеризуйте вуглеводи та їх функції.
18. Назвіть полісахариди, їх види та функції.
19. Що таке мінеральні речовини, мікро- та макроелементи? Назвіть їх загальні функції.
20. Що таке харчова цінність, біологічна цінність, енергетична цінність та біологічна ефективність харчового продукту?
21. Охарактеризуйте склад, значення та недоліки молока.
22. Охарактеризуйте значення м'яса та м'ясних продуктів.
23. Від чого залежить харчова цінність м'яса? Назвіть позитивні та негативні дії білків та жирів м'яса.
24. Охарактеризуйте значення риби та морепродуктів. Назвіть позитивну та негативну дії білків, жирів та мінеральних речовин риби та морепродуктів.
25. Поясніть значення харчових жирів для харчування.
26. Опишіть значення яєць для харчування.
27. Охарактеризуйте значення зернових продуктів. Від чого залежить харчова цінність зернових продуктів?
28. Опишіть значення різних круп та їх використання.
29. Охарактеризуйте значення хліба та макаронних виробів.
30. Яке значення для організму людини має вживання овочів?
31. Охарактеризуйте значення фруктів для раціонального харчування.
32. Опишіть значення цукру, замінників цукру та меду.

33. Що таке метаболізм, катаболізм та анаболізм?
34. З чого складаються енергетичні витрати людини? Які ви знаєте методи визначення енерговитрат?
35. Дайте визначення поняттю «раціональне харчування». Які основні вимоги до харчового раціону?
36. Назвіть показники якісного раціону. Що таке збалансоване харчування і від чого воно залежить?
37. Охарактеризуйте можливі варіанти режиму харчування.
38. Охарактеризуйте особливості харчування дітей та підлітків.
39. Поясніть значення мінеральних речовин та вітамінів для дітей та підлітків.
40. Як фізіологічні особливості людей похилого віку впливають на харчування? Охарактеризуйте особливості харчування людей похилого віку.
41. Вкажіть характерні особливості діяльності осіб розумової праці та взаємозв'язок з харчуванням.
42. Охарактеризуйте особливості харчування осіб розумової праці.
43. Поясніть, що таке антиатеросклеротичний раціон, і чому він необхідний для осіб розумової діяльності.
44. Профілактика гіповітамінозів у осіб розумової діяльності.
45. Поясніть особливості харчування студентів.
46. Що таке харчові добавки? Для чого вони використовуються?
47. Що таке Е-номер і яке його тлумачення? Як діляться харчові добавки за Е-номером?
48. Що таке харчові отруєння мікробного походження? Вкажіть їх загальні ознаки та види.
49. Поясніть реалізацію механізму передачі при харчових токсикоінфекціях.
50. Охарактеризуйте коротко сальмонельоз: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
51. Охарактеризуйте коротко стафілококові інтоксикації: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
52. Охарактеризуйте коротко ботулізм: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
53. Охарактеризуйте коротко холеру: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
54. Охарактеризуйте коротко вірусний гепатит А: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
55. Охарактеризуйте коротко аскаридоз: джерело інфекції, фактори передачі, основні клінічні прояви.
56. Що таке громадське здоров'я? Якими шляхами харчування може зумовлювати зміни в здоров'ї населення?
57. Охарактеризуйте ефективні заходи формування політики для створення умов, сприятливих для здорового харчування.
58. Як впливає харчування на популяційне здоров'я?
59. Поясніть формування індивідуального харчування.

60. Що таке харчовий продукт? Охарактеризуйте види харчових продуктів.
61. Охарактеризуйте національну піраміду харчування.
62. Що таке безпека харчових продуктів і як вона забезпечується?
63. Вкажіть та охарактеризуйте загальні вимоги до продуктів харчування.
64. Вкажіть та охарактеризуйте гігієнічні вимоги безпечності та поживної цінності продуктів харчування.
65. Поясніть, для чого і яким способом здійснюється етикетування продуктів харчування.
66. Охарактеризуйте вегетаріанство та його види, вкажіть негативні наслідки
67. Охарактеризуйте лікувальне та дієтичне харчування.
68. Охарактеризуйте голодування, можливі причини та фази процесу голодування.
69. Поясніть принципи щадіння та динамічності (тренування) при лікувальному харчуванні.
70. Охарактеризуйте роздільне харчування.
71. Охарактеризуйте сиродіння, його принципи.
72. Охарактеризуйте харчування макробіотиків.
73. Охарактеризуйте харчування за групами крові.
74. Охарактеризуйте національну піраміду харчування.
75. Охарактеризуйте значення хліба та макаронних виробів.

Рекомендована література

Базова

1. Основи оздоровчого харчування. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту / М.І. Кручаниця, С.О. Михайлович, Н.В. Розумик. - 2004.
2. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхєєнко. – Суми: Університетська книга, 2017. – 189 с.
3. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 №1073 "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії"

Допоміжна

1. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 336 с.
2. Практична дієтологія / О.М. Ганич, Т.М. Ганич, П.П. Ганинець. – Ужгород, 2009. – 264 с.
3. Дієтологія: підручник / Н.В. Харченко, Г.А. Анохіна та ін. – Київ – К-д: Вид-во «Меридіан», 2012. – 528 с.
4. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник / Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька, В.С. Артеменко та ін. – Суми: Університетська книга, 2017. – 558 с.
5. Фізіологія харчування: підручник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін та ін. - Суми: Університетська книга, 2017. – 473 с.

Інформаційні ресурси

1. Лекційний курс з дисципліни «Основи раціонального харчування» (Платформа електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»).
2. Робоча програма дисципліни «Основи раціонального харчування» (Платформа електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»).
3. Презентації до тем дисципліни «Основи раціонального харчування» (Платформа електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»).
4. Сайт «Здорове харчування». [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://medfond.com/>.
5. МОЗ України рекомендує [Електронний ресурс]: режим доступу: <http://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zi-zdorovogo-harchuvannja>.
6. Сайт асоціації дієтологів України [Електронний ресурс]: режим доступу: <http://uda.in.ua/>.
7. Тарілка здорового харчування - МОЗ України [Електронний ресурс]: режим доступу: <http://moz.gov.ua/article/health/porivnjajte-svoju-izhu-z-%C2%ABtarilkoju-zdorovogo-harchuvannja%C2%BB>.

Підписано до друку 28.09 2018. Формат 64x90/16.
Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 4,8. Тираж 100 прим. Замов. № 3324.

Видано та віддруковано в ТОВ “Поліграфцентр “Ліра”:
88000, м. Ужгород, вул. Митрака, 25
www.lira-print.com