

**Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького
Факультет післядипломної освіти**

***АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ
навчальний посібник***

***тестового контролю знань
для слухачів ФПДО медико-профілактичного напрямку***

ЛЬВІВ – 2023



УДК: 613.2

Актуальні питання раціонального харчування: Навчальний посібник тестового контролю знань для слухачів ФПДО медико-профілактичного напрямку / к.мед.н., доц. Лотоцька-Дудик У.Б., к.мед.н. Брейдак О.А., к.мед.н., доц. Крупка Н.О., к.мед.н., доц. Матушак О.М., Львів, 2023. 78 с.

Рецензент:

Склярів Є.Я. - доктор медичних наук, професор, заслужений лікар України, завідувач кафедри терапії №1, медичної діагностики та гематології і трансфузіології ФПДО ЛНМУ імені Данила Галицького.

Навчальний посібник обговорено та схвалено на засіданні кафедри гігієни та профілактичної токсикології ФПДО “12” січня 2023р. (протокол № 11).

Навчальний посібник схвалено цикловою методичною комісією ФПДО і рекомендовано до друку “14” лютого 2023р. (протокол № 1).

© Лотоцька-Дудик У.Б., Крупка Н.О., Брейдак О.А., Матушак О.М., 2023

© ЛНМУ імені Данила Галицького, 2023

ЗМІСТ

1	ВСТУП.....	4
2	НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН ЦИКЛУ ТЕМАТИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ “АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ”.....	5
3	ТЕСТОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ ДО ЛЕКЦІЙНОГО КУРСУ.....	8
4	ТЕСТОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ.....	27
5	ТЕСТОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....	47
6	ЛІТЕРАТУРА	76

ВСТУП

Харчування – це основний засіб підтримання життя, росту і розвитку, здоров'я та високої працездатності людини. Основним завданням харчування є покращення показників здоров'я населення шляхом максимального використання їжі, як найбільш важливого фактору навколишнього середовища. Раціональне харчування забезпечує сталий гомеостаз і нормальний розвиток організму, що підтримує життєдіяльність різних органів і систем на високому рівні при різноманітних умовах праці та побуту. Харчування повинно сприяти підвищенню процесу опірності організму до впливу несприятливих факторів довкілля, зміцненню здоров'я, забезпечувати можливість адекватної реакції організму до надзвичайного зовнішнього стресового впливу.

Для забезпечення життєвонеобхідних процесів організму потрібні калорійні, якісні, повноцінні продукти. Вони повинні надходити в організм у нормованій кількості з їжею для відновлення постійних витрат енергії і клітин організму.

Основне правило раціонального харчування це якість, різноманітність і нормований збалансований раціон. Нераціональне харчування призводить до порушення обміну та розладу функціонального стану систем організму, особливо травної, серцево-судинної та центральної нервової систем. Негативні наслідки нераціонального харчування найбільше проявляються у дітей та літніх людей, а також у всіх людей при недостатній рухливості та м'язовому навантаженні.

Раціональне харчування сприяє нормалізації стану організму та підтримання високої його працездатності, задовольняє енергетичні, пластичні та інші потреби організму, забезпечуючи при цьому необхідний рівень обміну речовин, сприяє збереженню здоров'я, опірності до факторів навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю.

НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН ЦИКЛУ ТЕМАТИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ “АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ”

Термін навчання 0,5 місяця

Кількість навчальних годин — 90

Назва курсу	Кредити	Разом	Кількість учбових годин				
			Лекції	Практичні	Семінари	Самостійна робота	Додаткові програми
<i>Спеціальність 14. 2. “Актуальні питання раціонального харчування”</i>	3	90	10	24	18	32	6
Всього: 90 годин							

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЛЕКЦІЙ

<i>№ n/n</i>	ТЕМА	<i>Год.</i>
1.	Наукові основи раціонального харчування.	2
2.	Перспективи та шляхи зменшення тягаря хвороб харчового походження.	2
3.	Сучасні методичні підходи до харчування дитячого населення України.	2
4.	Сучасні підходи до системи харчової безпеки.	2
5.	Актуальні проблеми державної санітарно-епідеміологічної експертизи харчових продуктів.	2
	РАЗОМ	10

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

<i>№ n/n</i>	ТЕМА	<i>Год.</i>
1.	Вступна конференція. Нутриціологічна профілактика захворюваності.	2
2.	Харчовий статус, причини порушення, шляхи корекції.	2
3.	Біоетичні аспекти нутриціологічної корекції вітамінного та мінерального складу харчування. Гіповітамінози. Мікроелементози.	2
4.	Актуальні питання методології розслідування випадків харчових отруєнь.	2
5.	Особливості гігієнічного контролю харчових добавок, їх призначення та застосування у харчовій промисловості.	2
6.	Медико-гігієнічні проблеми генної інженерії та оцінки генетично-модифікованої продукції.	2
	Залік	6
	РАЗОМ	18

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

<i>№ n/n</i>	ТЕМА	<i>Год.</i>
1.	Харчування різних груп населення. Організація гігієнічного контролю за лікувально-профілактичним харчуванням.	4
2.	Нетрадиційні та альтернативне харчування.	4
3.	Принципи виникнення порушень харчування при різних захворюваннях, їх профілактика.	2
4.	Аліментарна корекція метаболічних зрушень в організмі при різних захворюваннях та органічних станах.	2
5.	Організація гігієнічного контролю за дієтичним та дитячим харчуванням.	2
6.	Гігієнічні вимоги до застосування харчових добавок.	4
7.	Методи оцінки токсикологічної безпеки харчових продуктів.	2
8.	Порядок проведення державної санітарно-гігієнічної експертизи продуктів харчування.	4
	<i>РАЗОМ</i>	24

Тестовий контроль знань до лекції № 1
“НАУКОВІ ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ”

1. *Доросла людина харчується раціонально. Який відсоток від загальної потреби в білках мають становити білки тваринного походження?*

- А. Не більше 30**
- Б. Не більше 40**
- В. Не більше 50**
- Г. Не менше 55**

2. *Рівень харчування населення України характеризується значним дефіцитом більшості мікронутрієнтів: вітамінів і мінеральних речовин. Найбільш недостатня забезпеченість вітаміном С. За рахунок яких продуктів забезпечується в основному потреба населення нашої країни у цьому вітаміні?*

- А. Обліпихи, чорної смородини**
- Б. Солодкого перцю, баклажанів**
- В. Апельсинів, лимонів**
- Г. Капусти, картоплі**

3. *Раціон харчування 25-річної жінки-оператора ЕОМ з добовими енерговитратами 2000 ккал (І група інтенсивності праці, КФА 1,4) містить 40 г білків, 55 г жирів, 320 г вуглеводів. Харчовий раціон необхідно відкоригувати шляхом:*

- А. Збільшення вмісту білків**
- Б. Зменшення вмісту жирів**
- В. Збільшення вмісту жирів**
- Г. Зменшення вмісту білків**

4. *Добовий раціон лікаря-хірурга 29-ти років містить 90 г білка, у тому числі 39 г тваринного, 100 г жирів, 412 г вуглеводів. Енергетична цінність раціону становить 3000 ккал. Яким чином необхідно відкоригувати харчовий раціон лікаря-хірурга?*

- А. Збільшити вміст тваринних білків**
- Б. Збільшити калорійність раціону**
- В. Збільшити вміст вуглеводів**
- Г. Збільшити вміст білків**

5. Добовий раціон здорової дорослої людини містить 80 мг аскорбінової кислоти, 0,5 мг ретинолу, 2,0 мг тіаміну, 2,0 мг рибофлавіну, 3 мкг ціанкобаламіну. Що потребує корекції?

- А. Аскорбінова кислота
- Б. Ретинол
- В. Тіамін
- Г. Рибофлавін

6. Ніацин (вітамін РР) міститься в основному в продуктах рослинного походження, за рахунок яких задовольняється приблизно 60-65% його добової потреби. Які продукти є основним джерелом цього вітаміну?

- А. Хлібобулочні та круп'яні вироби
- Б. Картопля
- В. Яблука
- Г. Капуста

7. При вивченні фактичного харчування дорослої людини становить частка енергоцінності добового раціону за рахунок білків 16%, жирів 25%, вуглеводів 59%. Оцінити відповідність вмісту білків, жирів, вуглеводів їх рекомендованим часткам у раціоні.

- А. Частка вуглеводів у раціоні недостатня, надлишок білків
- Б. Частка жирів у раціоні недостатня
- В. Частка вуглеводів у раціоні недостатня
- Г. Частка вуглеводів у раціоні надмірна

8. Фосфоліпіди – важливий чинник регулювання холестеринового обміну. Які продукти є переважним їх джерелом для організму?

- А. Зернові олійні, бобові культури
- Б. М'ясо, м'ясопродукти
- В. Риба, продукти моря
- Г. Молоко, молочні продукти

9. Надлишок харчового холестерину вважають одним з чинників розвитку атеросклерозу. Співвідношення холестерину з якими нутрієнтами визначає його атерогенність у продуктах?

- А. Загальною кількістю жирів

- Б.** Кількістю жирів тваринного походження
- В.** Насиченими жирними кислотами
- Г. Фосфоліпідами**

10. Під час обстеження машинобудівного заводу виділено групу жінок III-ої групи фізичної активності (інтенсивності праці). Скільки ккал повинен містити добовий раціон харчування цих робітниць для забезпечення енергетичного гомеостазу?

- А.** 1800-2000
- Б.** 2100-2200
- В. 2550-2600**
- Г.** 2850-3050

11. Оксалатна кислота належить до демінералізуючих факторів. У яких кондитерських виробках вона міститься?

- А.** Карамель
- Б.** Мармелад
- В.** Пастила
- Г. Шоколад**

12. Відповідно до класифікації відомі різноманітні способи консервування харчових продуктів. Який метод консервування забезпечує найменше руйнування вітамінів?

- А. Заморожування**
- Б.** Ліофільне сушіння
- В.** Сушіння на повітрі
- Г.** Стерилізація

13. Дорослі здорові люди працездатного віку харчуються раціонально. Яка їх добова потреба у кальції (мг)?

- А.** 100 (ч)/100 (ж)
- Б. 1200 (ч)/1100 (ж)**
- В.** 1000 (ч)/1100 (ж)
- Г.** 2000 (ч)/1000 (ж)

14. Риба належить до продуктів з високою біологічною цінністю. Який мінеральний комплекс найбільш характерний для цього продукту?

- А. Фосфор, залізо, йод**

- Б. Йод, кальцій, сірка
- В. Залізо, кальцій, калій
- Г. Залізо, йод, кремній

15. *Енергетична цінність харчових продуктів визначається вмістом у них:*

- А. Вітамінів, мінеральних речовин
- Б. Білків, жирів, вуглеводів
- В. Мінеральних речовин, смакових речовин
- Г. Поліненасичених жирних кислот, харчових добавок

Тестовий контроль знань до лекції № 2
“ПЕРСПЕКТИВИ ТА ШЛЯХИ ЗМЕНШЕННЯ ТЯГАРЯ ХВОРОБ
ХАРЧОВОГО ПОХОДЖЕННЯ”

1. *При обстеженні представника навчальної установи виявлено симптоми: прогресуюча кволість, зниження працездатності, швидка фізична та психічна втомлюваність, відчуття мерзлякуватості та голоду, втрата маси тіла. Встановити вид аліментарного захворювання.*

- А. Білково-енергетична недостатність
- Б. Вітамінна недостатність
- В. Мінеральна недостатність
- Г. Недостатність поліненасичених жирних кислот

2. *До дерматолога звернулася 38-річна жінка зі скаргами на сухість і лущення шкіри. Під час огляду в ділянці ліктьових і колінних суглобів виявлено папульозні висипання та дрібне лущення, в зоні волосяних фолікулів воскоподібні вузлики, які видаються над поверхнею шкіри. Ці клінічні прояви, найвірогідніше, пов'язані з недостатнім надходженням з їжею:*

- А. Аскорбінової кислоти
- Б. Ретинолу
- В. Тіаміну
- Г. Рибофлавіну

3. *Під час проведення медичного огляду працівника лабораторії комп'ютерних технологій лікар звернув увагу на молодого чоловіка 24-х років зі*

зростом 176 см і масою тіла 68 кг, у якого виявлено сухість шкіри та гіперкератоз. Під час спеціального обстеження спостерігалось суттєве зниження гостроти присмеркового зору. У харчовому раціоні чоловіка практично відсутні молоко та молочні продукти, овочі та фрукти. Яке із зазначених захворювань можна припустити?

- А. Астигматизм**
- Б. Діенцефальний синдром**
- В. Міопія**
- Г. А-гіповітаміноз**

4. Під час клінічного обстеження жінки 50-ти років виявлено порушення обміну кальцію та фосфору. Дефіцит якого вітаміну спричиняє подібні явища?

- А. Аскорбінова кислота**
- Б. Ретинол**
- В. Кальциферол**
- Г. Рибофлавін**

5. Працівники швейного підприємства, у квітні під час медичного огляду, скаржилися на зниження працездатності та підвищену втомлюваність. Під час огляду виявлені набряклі розпушені ясна, виражена кровоточивість при натисканні на них, на шкірі фолікулярний гіперкератоз на тлі нормальної вологості шкіри. З якою патологією найбільш вірогідно пов'язані ці прояви?

- А. Полігіповітаміноз**
- Б. Гіповітаміноз В₁**
- В. Пародонтоз**
- Г. Гіповітаміноз С**

6. Під час обстеження групи осіб, що мешкають на одній території, виявлені загальні симптоми захворювання: темно-жовта пігментація емалі зубів, дифузний остеопороз кісткового апарату, осифікація зв'язок, закістнення суглобів, функціональні порушення центральної нервової системи. Надлишок якого мікроелемента у продуктах або питній воді може бути причиною цього стану?

- А. Цезій**
- Б. Мідь**
- В. Нікель**
- Г. Фтор**

7. Студент медичного університету, який прибув на навчання з Сирії, скаржиться на швидку втомлюваність, серцебиття, задишку, поганий апетит, закрепи, болючість м'язів гомілок під час пальпування. Гіповітаміноз якого вітаміну спостерігається у студента?

- А. В₁
- Б. В₂
- В. В₆
- Г. С

8. Чоловік 49-ти років скаржиться на слабкість, біль в ділянці серця й епігастральній області, задишку та серцебиття, печію язика при вживанні гострої та кислої їжі. Хворіє упродовж року із загостреннями в осінній та весняний періоди. Об'єктивно: шкіра бліда з лимонним відтінком та поодинокими крововиливами, язик гіперплазований, вологий, "лакований", печінка біля краю реберної дуги. Який найбільш імовірний діагноз?

- А. Пухлина шлунку
- Б. Хронічний панкреатит
- В. Гемолітична анемія
- Г. В₁₂-дефіцитна анемія

9. Учні школи-інтернату скаржаться на появу крові при чищенні зубів, синців на шкірі, погіршення зору у вечірній час. Недостатність яких нутрієнтів можна припустити?

- А. Рибофлавін і піридоксин
- Б. Аскорбінова кислота і ретинол
- В. Токоферол і кальциферол
- Г. Кальцій і фосфор

10. Чоловіку 45-ти років діагностовано хворобу Прасада. Дефіцит якого мікроелементу є причиною цього захворювання?

- А. Цинк
- Б. Селен
- В. Мідь
- Г. Кобальт

11. Під час медичного огляду робітників металургійного заводу у 20% осіб виявлено підвищену масу тіла (на 5-14% вище нормальної) і початкові ознаки ожиріння (1-2 ступінь). Для нормалізації маси тіла у раціоні цієї групи осіб передусім необхідно зменшити:

А. Овочі

Б. Хлібобулочні вироби

В. Фрукти

Г. Молоко

12. Під час медичного огляду групи осіб у 27% виявлені ознаки С-вітамінної недостатності: набряклі розпушені ясна, виражена кровоточивість при їх масуванні, на шкірі фолікулярний гіперкератоз за відсутності сухості шкіри. Якими продуктами доцільно збагатити раціон харчування для усунення цих симптомів?

А. Хлібобулочними продуктами

Б. М'ясними і рибними продуктами

В. Молочними і яєчними продуктами

Г. Овочами і фруктами

13. Жінку 25-ти років турбує однобічний пульсуючий головний біль, перед нападом затуманення зору, поява "сітки" перед очима. Від подібних нападів страждає мати хворої. Напади провокує прийом твердих сирів. Порушення обміну якої речовини лежить в основі патогенезу цього захворювання?

А. Тираміну

Б. Фенілаланіну

В. Фруктози

Г. Галактози

14. Відомо, що деяким овочам властивий зобогенний ефект. Який саме овоч необхідно обмежити у харчування населення на ендемічній території регіону?

А. Капусту

Б. Картоплю

В. Моркву

Г. Редьку

15. Чоловіку віком 50 років встановлено діагноз: ішемічна хвороба серця. До якої групи захворювань аліментарного генезу належить це захворювання?

- А. Первинні хвороби недостатнього або надлишкового харчування
- Б. Вторинні хвороби недостатнього або надлишкового харчування**
- В. Захворювання з аліментарними чинниками ризику розвитку патології
- Г. Захворювання, зумовлені харчовою непереносимістю

Тестовий контроль знань до лекції № 3
“СУЧАСНІ МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ХАРЧУВАННЯ ДИТЯЧОГО
НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ”

1. За результатами медичного огляду учнів 4-го класу виявлено знижену працездатність, швидку втомлюваність, апатію, сонливість. У 10% обстежених дітей спостерігається кровоточивість ясен, підшкірні точкові крововиливи. Нестача якого вітаміну проявляється у дітей?

- А. С
- Б. РР
- В. А**
- Г. D

2. Учні школи-інтернату скаржаться на появу крові при чищенні зубів, синців на шкірі, погіршення зору у вечірній час. Недостатність яких нутрієнтів можна припустити?

- А. Рибофлавін і піридоксин
- Б. Аскорбінова кислота і ретинол**
- В. Токоферол і кальциферол
- Г. Кальцій і фосфор

3. Натуральне коров'яче молоко як замітник жіночого молока в харчуванні дітей грудного віку не зовсім відповідає особливостям травлення дитини, що зумовлено видоспецифічністю:

- А. α - і β -лактози**
- Б. Альбумінів і глобулінів
- В. Жирів
- Г. Таурину

4. При обстеженні дівчинки 16-ти місяців групою лікарів, які працюють за програмою ВООЗ, встановлено: маса тіла 10 кг; набряки нижніх кінцівок, сідниць, геніталій, навколо очей, виражена атрофія м'язів, розвиток підшкірно-жирової клітковини задовільний, явища емалеподібного дерматиту, наявні ділянки депігментації волосся. Дитина апатична, монотонно плаче. З анамнезу відомо, що до 6-ти місяців дівчинка знаходилася на грудному вигодовуванні, відлучення від грудей відбулося у зв'язку з припиненням лактації у матері в результаті повторної вагітності. Після відлучення від грудей дитина харчувалася винятково рослинною їжею. З яким захворюванням зіткнулися спеціалісти?

- А. Квашіоркор**
- Б. Аліментарний маразм**
- В. Синдром Лайелла**
- Г. Хвороба Гоше**

5. Під час обстеження дитини виявлено підвищену подразливість, рухове занепокоєння, загальну слабкість, пітливість, затримку розвитку зубів, підвищену активність лужної фосфатази. Дефіцит якого вітаміну (вітамінів) наявний в організмі дитини?

- А. А**
- Б. D**
- В. Е**
- Г. РР**

6. Під час профілактичного медичного огляду в одного з учнів технічного ліцею виявлені ознаки хейлозу, який проявляється мацерацією епітелію в ділянці змикання губ, губи яскраво-червоного кольору з поодинокими вертикально розташованими тріщинами, вкриті лусочками червоно-бурого кольору. Ці клінічні прояви найвірогідніше пов'язані з недостатнім надходженням з їжею:

- А. Аскорбінової кислоти**
- Б. Ретинолу**
- В. Тіаміну**
- Г. Рибофлавіну**

7. Сімейний лікар порадив матері, яка годує дитину груддю, збільшити споживання легкозасвоюваного кальцію. Які продукти є переважним його джерелом, щоб включити у раціон харчування дитини?

- А. Зернові та бобові культури**
- Б. Овочі, фрукти**
- В. Яйця**
- Г. Молоко, молочні продукти**

8. *Дитині 3 місяці. Знаходиться на природному вигодовуванні. З 4-го місяця мати відсутня 8 годин на добу. Оберіть оптимальне вигодовування дитини на період відсутності матері.*

- А. Зціджене материнське молоко**
- Б. Коров'яче молоко**
- В. Адаптована суміш**
- Г. Молочна каша**

9. *Хлопчик 5-ти місяців народився недоношеним, у період новонародженості та в подальшому не хворів. Під час огляду відзначається блідість шкірних покривів, сонливість. У крові: гемоглобін 95 г/л, еритроцити $3,5 \cdot 10^{12}$ /л, ретикулоцити 9%, кольоровий показник 0,7, осмотична стійкість еритроцитів 0,33-0,44%, сироваткове залізо 4,9 мкмоль/л. Яка найбільш вірогідна причина анемії?*

- А. Гемоліз еритроцитів**
- Б. Інфекційний процес**
- В. Дефіцит вітаміну В₁₂**
- Г. Дефіцит заліза**

10. *Дівчинка 2-х років виявлено анемію. З анамнезу відомо, що дитина від періоду новонародженості знаходилася на штучному вигодовуванні, дотепер в раціоні переважають молоко та манна каша. Від м'яса, печінки, овочевих страв дитина відмовляється. Об'єктивно: шкіра бліда, суха, ангулярний стоматит. У крові -знижений гемоглобін. Найбільш вірогідний генез хвороби?*

- А. Недостатність заліза**
- Б. Недостатність фолієвої кислоти**
- В. Недостатність цинку**
- Г. Недостатність вітаміну В₁₂**

11. *Під час медичного огляду юнака 17 років виявлено затримку росту, гіпогонадизм, відсутність вторинних статевих ознак, збільшення печінки та селезінки. Це свідчить про недостатність у харчуванні:*

- А. Цинку**
- Б. Кальцію**
- В. Міді**
- Г. Йоду**

12. У раціоні дітей шкільного віку відзначається дефіцит β -каротину. За рахунок яких продуктів забезпечується в основному потреба у цьому нутрієнті?

- А. Картопля, капуста**
- Б. Молоко, молочні продукти**
- В. М'ясо, ковбаси**
- Г. Морква, томати**

13. Мати 4-місячного хлопчика – сувора вегетаріанка. Яка проблема найбільш вірогідна у її дитини, яка знаходиться на повному грудному вигодовуванні?

- А. Рахіт**
- Б. Гіпотрофія**
- В. Гострий розлад травлення**
- Г. Залізодефіцитна анемія**

14. Дівчинка 6-ти місяців поступила до клініки зі скаргами на млявість, анорексію, зниження маси тіла, нестійкі випорожнення після введення каші до прикорму. Встановлено діагноз: целиакія. Причина розвитку захворювання?

- А. Непереносимість глютену**
- Б. Непереносимість лактози**
- В. Муковісцидоз**
- Г. Алергія на білок коров'ячого молока**

15. У дошкільному навчальному закладі до меню входять наступні страви: каша гречана молочна, макарони з м'ясним фаршем, салат з огірків, кисіль, хліб житній. Яку страву необхідно вилучити з меню?

- А. Хліб житній**
- Б. Кашу гречану молочну**
- В. Макарони з м'ясним фаршем**
- Г. Салат з огірків**

Тестовий контроль знань до лекції № 4
“СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СИСТЕМИ ХАРЧОВОЇ БЕЗПЕКИ”

1. Під час розслідування випадку харчового отруєння у спеціалістів Центру контролю і профілактики хвороб виникла підозра, що отруєння викликано умовно патогенними мікроорганізмами. Який збудник спричинив його?

- A. Cl.botulinum**
- Б. Гриби роду Aspergillus**
- В. Гриби роду Fusarium**
- Г. Ентеропатогенні серотипи кишкової палички**

2. У місті виник спалах харчового отруєння з клінічною картиною харчової токсикоінфекції. Для підтвердження діагнозу лабораторний аналіз відібраних продуктів харчування необхідно провести на наявність:

- A. Мікробної контамінації**
- Б. Екзотоксину**
- В. Афлатоксину**
- Г. Соланіну**

3. Через 6-7 годин після вживання відвареного м'яса, що тривалий час зберігалось у забрудненому піском поліетиленовому мішечку, у всіх членів сім'ї, яка відпочивала на пляжі, виникли симптоми гострого гастроентериту (загальна слабкість, блювання, озноб). Який імовірний діагноз?

- A. Харчова токсикоінфекція**
- Б. Стафілококовий токсикоз**
- В. Ботулізм**
- Г. Гостра кишкова інфекція**

4. При розслідуванні випадку харчового отруєння встановлено діагноз: харчова токсикоінфекція, спричинена параземолітичним вібріоном. Який з продуктів найімовірніше став її причиною?

- A. Гриби консервовані**
- Б. Молоко пастеризоване**
- В. Ковбаса**
- Г. Морепродукти**

5. У дітей зі школи-інтернату через 4-5 год після обіду виникли нудота, блювання, холодний піт, незначний біль у надчеревній ділянці. На обід діти їли картопляний суп на м'ясному бульйоні, млинці з м'ясом, компот з сухофруктів. Млинці начинялися вареним м'ясом, яке подрібнювалося на м'ясорубці працівником їдальні, хворим на панарицій, і подальшій термічній обробці не піддавалися. Який збудник викликав це харчове отруєння?

- А. Ботулізм**
- Б. Афлатоксикоз**
- В. Сальмонельоз**
- Г. Стафілококова інтоксикація**

6. Вчені вважають, що високий рівень захворюваності раком печінки в Африці пов'язаний не стільки з дефіцитом білкової їжі, скільки з дією мікотоксинів патогенних мікрогрибів. Яка з сполук є найбільш високоактивним канцерогеном?

- А. Афлатоксин**
- Б. Охратоксин**
- В. Фузаріотоксин**
- Г. Ерготокси**

7. У працівників промислового підприємства, які харчуються у кафе, виникла підозра на харчове отруєння (захворіло 15 осіб), клініка якого вказує на стафілококову етіологію. Які матеріали від хворих необхідно надіслати для дослідження у лабораторію для підтвердження харчового отруєння?

- А. Блювотні маси, залишки їжі**
- Б. Кров на гемокультуру**
- В. Кров (клінічний аналіз)**
- Г. Сечу**

8. У селищі міського типу зареєстровано спалах ботулізму, діагноз якого встановлено на підставі клінічної картини захворювання. Які з перелічених продуктів необхідно відібрати на аналіз у першу чергу для підтвердження діагнозу?

- А. Консерви**
- Б. Капусту**
- В. Молоко пастеризоване**
- Г. Картоплю**

9. Захворювання у дошкільному навчальному закладі почалося раптово через 2-3 години після вживання в їжу сиру без термічної обробки. У всіх потерпілих сильне багаторазове блювання, біль в животі, рідкі випорожнення, блідість шкірних покривів, у деяких незначне (до 37,3°C) підвищення температури тіла. Клінічні прояви зникли упродовж доби. Який найбільш вірогідний діагноз?

- А. Харчова токсикоінфекція**
- Б. Стафілококовий токсикоз**
- В. Гостра кишкова інфекція**
- Г. Мікотоксикоз**

10. У інфекційне відділення госпіталізовано дитину 5-ти років у важкому стані з симптомами некротичної ангіни. У крові виявлено панцитопенію. Зі слів матері, дитина напередодні на вечерю їла свіжовипечений хліб, борошно виготовлено із зерна, яке перезимувало на городі. Що спричинило захворювання дитини?

- А. Стрептококи**
- Б. Гриби роду Aspergillus**
- В. Гриби роду Penicillium**
- Г. Гриби роду Fusarium**

11. У лікарню доставлено дитину 10-ти років без свідомості, зі судомами, ціанозом. Зі слів матері: дитина їла абрикоси та зернята кісточок з них. Вкажіть причину харчового отруєння?

- А. Отруєння амідалином**
- Б. Отруєння соланіном**
- В. Отруєння фазином**
- Г. Фузаріоз**

12. З одного селища впродовж декількох років у лікарню потрапляють хворі зі скаргами на печію в кінцівках, загальну слабкість, сонливість. У тяжких випадках спостерігається розвиток “сухої” гангрени, відторгнення м'яких тканин, а нерідко кінцівок у місцях з'єднання. Лікар встановив діагноз: ерготизм. Причина цього захворювання?

- А. Картопля**
- Б. Консервованний горошок**
- В. Хліб**

Г. Бліда поганка

13. У дитяче відділення районної лікарні поступив хлопчик 12-ти років зі скаргами на різкі болі в животі, пронос, безперервну нудоту та блювання, спрагу, головну біль, запаморочення голови. На третій день у нього виникла жовтяниця, вечері того ж дня він помер. Причина отруєння?

А. Бліда поганка

Б. Ковбаса

В. Торт.

Г. Морозиво

14. У приймальне відділення лікарні у травні поступило двоє дітей у віці 4 і 6 років з одної сім'ї зі скаргами на нудоту, дряпання у горлі, блювання, частий рідкий стілець. Захворювання почалось відразу після вживання картоплі, звареної зі шкіркою. При огляді картоплі, яку споживали діти, виявлено багато пророслих і позеленілих бульб. Найбільш імовірний причинний фактор отруєння?

А. Фазин

Б. Соланін

В. Амігдалин

Г. Фагін

15. Через 2 год після вживання недовареної червоної квасолі у чоловіка виникли нудота, блювання, діарея. Який токсин пептидної природи зумовив виникнення цього отруєння?

А. Фалотоксин

Б. Соланін

В. Мускарин

Г. Фазин

Тестовий контроль знань до лекції № 5
**“АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДЕРЖАВНОЇ САНІТАРНО-
ЕПІДЕМІОЛОГІЧНОЇ ЕКСПЕРТИЗИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ”**

1. Під час ветеринарного обстеження тваринної ферми виявлено 20 корів з позитивною реакцією на туберкульоз. Рекомендації щодо можливого використання молока цих корів?

- А. Використання для харчування без попередньої обробки без обмежень.
- Б. Використання для харчування після пастеризації на місці при температурі 85°C впродовж 30 хв**
- В. Використання для годування телят
- Г. Технічна утилізація

2. На харчоблок лікарні привезли молоко від тварин з клінічними проявами бруцельозу. Який спосіб обробки молока найбільш ефективний у цьому випадку?

- А. Вживання без обмежень
- Б. Обов'язкове кип'ятіння впродовж 5 хв
- В. Обов'язкова пастеризація перед вживанням
- Г. Знищення**

3. На ринку приватними підприємцями реалізується коров'яче молоко. Яка мінімальна жирність його (у %) допускається?

- А. 2,8
- Б. 3,0
- В. 3,2**
- Г. 4,5

4. Під час обстеження харчоблоку лікарні встановлено, що молоко має підвищену питому вагу. Яким чином це свідчить про його фальсифікацію:

- А. Розведенням водою
- Б. Збиранням вершків**
- В. Внесенням соди
- Г. Внесенням крохмалю

5. На молококомбінаті при проведенні лабораторного контролю за якістю готової продукції отримано позитивну пробу на фосфатазу. Про порушення якої технологічної операції це свідчить?

- А. Очищення**
- Б. Нормалізації**
- В. Гомогенізації**
- Г. Теплової обробки**

6. До супермаркету привезли партію вершкового масла з вологістю 16% і вмістом жиру 82,5%. Оцінити якість продукту.

- А. Недоброякісний**
- Б. Доброякісний**
- В. Фальсифікований**
- Г. Умовно придатний**

7. На підприємство ресторанного бізнесу привезли м'ясо тварин, хворих на генералізований туберкульоз. Як вчинити з цим м'ясом?

- А. Усе м'ясо та внутрішні органи знищити**
- Б. Можна вживати після 2-годинного проварювання**
- В. Можна вживати без обмежень**
- Г. Знищити внутрішні органи**

8. Щоб надати м'ясним виробам рожево-червоного кольору, в їх рецептуру вводять нітрит натрію. До якої групи харчових добавок він належить?

- А. Ароматизатори**
- Б. Емульгатори, стабілізатори консистенції**
- В. Антиоксиданти**
- Г. Кислоти, луги, солі**

9. Під час проведення експертизи м'яса в одній з двох проб м'язів (ніжок діафрагми) виявлено трихінелу. М'ясо необхідно:

- А. Передати на технічну утилізацію**
- Б. Проварити при 1,5 атм.**
- В. Спалити**
- Г. Засолити в 10% розчині солі**

10. На м'ясокомбінаті проведено обстеження туш забитих свиней. Поверхня м'яса червона, розріз злегка вологий, плями на фільтрувальному папері не залишається, пружність нормаль-на. Жир білий з жовтуватим відтінком,

твердий, при роздавлюванні кришиться. У м'язах язика, діафрагми, жувальних і міжреберних знайдено трихінели. Як вчинити з м'ясом?

А. Використовувати для харчування без обмежень

Б. Передати на технічну утилізацію

В. Використовувати для харчування після знешкодження відварюванням

Г. Використовувати для харчування після обробки антисептичними засобами

11. Під час експертизи яловичини виявлено 2 фіни на площі 40 см². За медико-біологічними показниками безпеки таке м'ясо відноситься до групи продуктів:

А. Стандартних

Б. Нестандартних, зі зниженою харчовою цінністю

В. Нестандартних за органолептичними показниками

Г. Нестандартних, умовно їстівних

12. У реалізатора на стихійному ринку вилучено 20 кг свинини. Поверхня розрізу м'яса блискуча, консистенція щільна, жир м'яса твердий, запах звичайний, колір червоний, рН м'ясної витяжки 6,0. На розрізі м'яса площею 40 см² знайдено 5 фін. Дайте санітарно-гігієнічний висновок про доброякісність продукту.

А. Доброякісний, придатний без обмежень

Б. Недоброякісний

В. Доброякісний, придатний з обмеженнями

Г. Умовно придатний

13. Найдоступнішим методом оцінки свіжості м'яса є:

А. Бактеріологічне дослідження

Б. Проба з підсмажуванням м'яса

В. Проба на гарячий ніж

Г. Дослідження за допомогою овоскопа

14. Під час лабораторного дослідження свинини на компресоріумі лікарем-лаборантом у 24-х зрізах виявлено 2 трихінели. Які подальші рекомендації щодо висновку на дану продукцію?

А. Реалізувати через мережу громадського харчування

Б. Проварити дрібними шматками

В. Піддати глибокому заморожуванню

Г. Піддати технічній утилізації

15. *На харчоблок лікарні доставлений знежирений кефір. На упаковці продукції визначений термін його зберігання, який має становити (год):*

А. 20

Б. 36

В. 40

Г. 50

Тестовий контроль знань до семінарського заняття № 1
“ВСТУПНА КОНФЕРЕНЦІЯ. НУТРИЦІОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА
ЗАХВОРЮВАНOSTІ”

1. *За твердженням фахівців ВООЗ, на стан здоров'я сучасної людини найбільше впливає:*

- А. Спадковість**
- Б. Стан навколишнього середовища**
- В. Медичні послуги**
- Г. Спосіб життя**

2. *Визначити один з основних принципів лікувального харчування:*

- А. Забезпечення фізіолого-гігієнічних потреб організму хворої людини в енергії та харчових речовинах**
- Б. Врахування місцевого та загального впливу їжі на організм хворої людини**
- В. Використання харчових продуктів виключно місцевого виробництва**
- Г. Врахування біохімічних та фізіологічних особливостей обміну речовин в організмі хворої людини**

3. *У яких випадках енергетична цінність добового раціону повинна перевищувати енерговитрати:*

- А. У вагітних жінок**
- Б. У спортсменів**
- В. У дітей**
- Г. У жінок, що годують дітей груддю**

4. *Найбільшу енергетичну цінність мають такі продукти:*

- А. Овочі і фрукти**
- Б. Жири**
- В. М'ясо**
- Г. Вироби зі злаків та бобові**

5. *Під час обстеження групи осіб, що мешкають на одній території, виявлені загальні симптоми захворювання: темно-жовта пігментація емалі зубів, дифузний остеопороз кісткового апарату, осифікація зв'язок, заостеніння суглобів, функціональні порушення центральної нервової системи.*

Надлишок якого мікроелемента у продуктах або питній воді може бути причиною цього стану?

- А. Цезій
- Б. Мідь
- В. Нікель
- Г. Фтор

6. Яке з перелічених визначень розкриває зміст "раціональне (здорове, повноцінне) харчування":

- А. Харчування, що забезпечує надходження в організм достатньої кількості білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей
- Б. Харчування, що викликає емоційне смакове задоволення
- В. Харчування, що забезпечує нормальний зріст і розвиток організму, гомеостаз внутрішнього середовища, стійкість до несприятливих умов навколишнього середовища
- Г. Харчування, що відповідає ферментативним можливостям травної системи та біологічним ритмам організму

7. Поліненасиченими жирними кислотами найбільш багатий продукт:

- А. Вершкове масло
- Б. Яловий жир
- В. Баранячий жир
- Г. Риб'ячий жир

8. Що розуміють під поняттям «збалансоване харчування»:

- А. Достатня енергетична цінність раціону в результаті адекватного потребам надходження білків, жирів та вуглеводів
- Б. Дотримання відповідності ферментного складу хімічній структурі їжі
- В. Оптимальне співвідношення харчових та біологічно активних речовин
- Г. Оптимальний режим харчування

9. Для визначення основного обміну найчастіше користуються певним методом:

- А. Хронометражу
- Б. Визначення динаміки маси тіла
- В. Опитування

Г. Розрахунковим

10. У добовому раціоні повинно міститися білків тваринного походження від загальної кількості, не менше, %:

- А. 40**
- Б. 45
- В. 50
- Г. 55

11. Вітаміни та клітковина виконують, як основну, таку фізіологічну функцію:

- А. Енергетичну**
- Б. Пластичну
- В. Каталітичну**
- Г. Захисну

12. За спостереженнями сімейного лікаря у харчовому раціоні жінки 35 років не вистачає вітаміну D. Який з наведених профілактичних заходів найбільш правильний?

- А. Запропонувати вживання вітаміну D з різних (харчових і медикаментозних) джерел в дозі 5 мкг/добу**
- Б. Забезпечити потребу у вітаміні D у вигляді препарату в дозі 500 МО/добу
- В. Запропонувати вживання печінки тріски (100 мкг вітаміну/100 г печінки) у кількості 25 г/добу
- Г. Запропонувати вживання риб'ячого жиру з розрахунку вітаміну D 50 мкг/добу.

13. На території з підвищеною ендемічною захворюваністю на зоб сімейний лікар з метою вторинної профілактики запропонував вживати багаті на йод харчові продукти. Які з перерахованих продуктів варто вживати за цих умов?

- А. Морепродукти**
- Б. Молочні продукти
- В. М'ясні продукти
- Г. Овочі, фрукти

14. У добовому раціоні жінки 23-х років, бухгалтера, вагове співвідношення білків, жирів і вуглеводів становить 1:1,1:5,6. Як відкоригувати раціон з метою його оптимізації?

А. Зменшити вміст вуглеводів

Б. Збільшити вміст жирів

В. Збільшити вміст білків

Г. Збільшити вміст вуглеводів

15. Яке з перелічених визначень найбільш повно розкриває зміст поняття “режим харчування”:

А. Різноманітне харчування, приємні органолептичні властивості, відповідні умови прийому їжі

Б. Кратність прийому їжі протягом доби, інтервали між ними, розподіл енергетичної цінності та харчових речовин по окремим прийомам їжі

В. Статус організму, обумовлений його харчуванням

Г. План харчування колективу, перелік готових страв, розподілених по прийомах їжі, з перерахуванням харчових продуктів, зазначенням їх кількості, енергетичної цінності та хімічного складу

Тестовий контроль знань до семінарського заняття № 2 “ХАРЧОВИЙ СТАТУС, ПРИЧИНИ ПОРУШЕННЯ, ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ”

1. Для характеристики харчових раціонів організованих колективів використовувати різні методи оцінки харчування. Які найбільш доцільно використовувати?

А. Анкетно-опитувальний

Б. Розрахунковий за розкладкою продуктів

В. Лабораторний

Г. Метод санітарного обстеження харчоблоку

2. Найчастіше користуються для визначення основного обміну методом:

А. Хронометражу

Б. Визначення динаміки маси тіла

В. Опитування

Г. Розрахунковим

3. У добовому раціоні харчування людей переважно розумової праці найбільш фізіологічне співвідношення Б:Ж:В складає:

А. 1:1,3:5

Б. 1:5:0,5

В. 1:1:4

Г. 1:1,1:4,3-4,9

4. Найчастіше для діагностики гіповітамінозів серед організованих колективів з метою оцінки харчового статусу використовуються показники:

А. Соматометричні

Б. Соматоскопічні

В. Фізіометричні

Г. Біохімічні

5. Коефіцієнт фізичної активності (КФА) для людей першої групи інтенсивності праці (відповідно до фізіологічних норм харчування) становить:

А. 1,0

Б. 1,2

В. 1,4

Г. 1,6

6. Які показники визначають під час оцінки дієтологічного статусу організму (фактичного стану харчування населення чи особи):

А. Харчовий раціон, умови прийому їжі, режим харчування

Б. Кількість їжі, її якісний склад, стан опірності організму

В. Маса тілі, довжина тіла, об'єм грудної клітини

Г. Щоденне вживання харчових продуктів, їх вартість, об'єм

7. Для добового раціону найбільш доцільніший певний розподіл енергії. Який саме?

А. Обід після сну 20-25%, вечеря перед роботою 30%, нічний прийом їжі 20%, сніданок 25-30%

Б. Обід після сну 40%, вечеря перед роботою 30%, нічний прийом їжі 15%, сніданок 15%

В. Обід після сну 25%, вечеря перед роботою 20%, нічний прийом їжі 25%, сніданок 30%

Г. Обід після сну 50%, вечеря перед роботою 15%, нічний прийом їжі 10%, сніданок 25%

8. При якому перевищенні маси тіла можна діагностувати ожиріння?

А. До 5%

Б. На 5%

В. 6-8%

Г. 15% і більше

9. Під терміном «харчовий статус організму» слід розуміти:

А. Кількість їжі в добовому раціоні

Б. Якісний склад добового раціону

В. Стан фізичного розвитку організму

Г. Фізіологічний стан організму, який обумовлений харчуванням

10. Діагностичне підтвердження захворювань шлунково-кишкового тракту (гастрит, виразкова хвороба шлунку та 12-палої кишки) пов'язане з порушенням переважно певних умов харчування:

А. Кількісної адекватності раціону

Б. Режиму харчування

В. Якісної повноцінності раціону

Г. Відповідності якості їжі ферментним можливостям травної системи

11. Для визначення енерговитрат організованих колективів найчастіше користуються методом:

А. Прямої калориметрії

Б. Непрямої калориметрії

В. Хронометражу

Г. Визначення динаміки маси тіла

12. У добовому раціоні харчування людей переважно фізичної праці найбільш фізіологічне співвідношення Са:Р становить:

А. 1:1,5

Б. 1:2,0

В. 1:0,5

Г. 1:1

13. *Найбільш об'єктивним методом оцінки харчування населення неорганізованих колективів є:*

- А. Бюджетний**
- Б. Балансовий
- В. Анкетний
- Г. Ваговий

14. *Найчастіше розвиваються захворювання системи кровообігу при харчовому статусі, який можна визначити як:*

- А. Недостатній I ступеню
- Б. Оптимальний
- В. Недостатньо-преморбідний
- Г. Надлишковий**

15. *Дайте визначення поняттю «коефіцієнт фізичної активності».*

- А. Співвідношення енергії, що витрачається на виконання роботи та величини основного обміну
- Б. Співвідношення основного обміну до добових енерговитрат
- В. Співвідношення добових енерговитрат до величини основного обміну**
- Г. Співвідношення величини основного обміну до величини енергії, що витрачається на виконання розумової та фізичної праці

Тестовий контроль знань до семінарського заняття № 3
“БІОЕТИЧНІ АСПЕКТИ НУТРИЦІОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ
ВІТАМІННОГО ТА МІНЕРАЛЬНОГО СКЛАДУ ХАРЧУВАННЯ.
ГІПОВІТАМІНОЗИ. МІКРОЕЛЕМЕНТОЗИ”

1. *Зміст поняття «авітамінози» – це:*

- А. Патологічні стани, пов'язані з надходженням надзвичайно великої кількості вітамінів
- Б. Хвороби, що виникають при повній відсутності в їжі якого-небудь вітаміну
- В. Патологічні стани, обумовлені недостатнім надходженням вітамінів з їжею

Г. Хвороби, що виникають при повній відсутності в їжі або повному порушенні засвоєння будь-якого вітаміну

2. У чоловіка 35 р. встановлено недостатність вітаміну С. Вкажіть найбільш ефективні методи діагностики гіповітамінозу С:

А. Санітарне обстеження умов транспортування, зберігання, кулінарної обробки харчових продуктів

Б. Проведення функціональних проб на резистентність капілярів, язикової проби з реактивом Тільманса, аналіз сечі на вміст аскорбінової кислоти

В. Визначення вмісту вітаміну С в харчових продуктах добового раціону лабораторними методами

Г. Вивчення соматоскопічних показників харчового статусу організму

3. Одна з найбільш розповсюджених причин виникнення гіповітамінозу С є недостатнє споживання продуктів, що містять в своєму складі аскорбінову кислоту. Вкажіть найбільш характерні симптоми С-гіповітамінозу:

А. Кровоточивість ясен під час присмокткування губами і чищенні зубів

Б. Втрата маси тіла

В. Підвищена дратівливість

Г. Зниження гостроти зору

4. До екзогенних причин виникнення гіповітамінозів відносять:

А. Підвищену потребу в вітамінах

Б. Підсилення розпаду вітамінів у ШКТ

В. Недостатнє надходження вітамінів з їжею

Г. Порушення процесів всмоктування вітамінів

5. Фізіологічні фактори, що визначають потребу організму у вітамінах:

А. Вік та стать, індивідуальні особливості організму

Б. Кліматичні умови

В. Географічна широта

Г. Характер харчування

6. До страви, які рекомендують вітамінізувати у зимово-весняний період для харчування організованих колективів належать:

- А. Закуси
- Б. Перші та треті страви**
- В. Другі страви
- Г. Тільки треті страви (в т.ч. молоко)

8. Дефіцит вітаміну А часто проявляється у дітей дошкільного віку. Найбільш характерний клінічний симптом гіповітамінозу А:

- А. Невростенічний синдром
- Б. Гемералопія (куряча сліпота)**
- В. Хейлоз
- Г. Гінгівіт

9. При недостатності вітаміну В₁ в крові накопичується піровиноградна кислота і підвищується її концентрація в центральній і периферичній нервовій системі, що викликає розвиток патологічного процесу у вигляді енцефалопатії Верніке. Яка ще назва цього авітамінозу?

- А. Цинга
- Б. Гемералопія
- В. Рахіт
- Г. Бері-бері (поліневрит)**

10. У дитини 5 р. виявлені порушення центральної нервової системи (неврастенія) та зміни на шкірі і слизових оболонках. У сімейній амбулаторії поставили попередній діагноз – цинга, внаслідок порушення засвоєння вітаміну С. До основних симптомів цинги відносять:

- А. Дрібні шкіряні і великі порожнинні крововиливи**
- Б. Розлади травлення
- В. Запалення периферичних нервів кінцівок
- Г. Порушення кісткоутворення

11. Вітамін А необхідний для нормального розвитку і трофіки плоду. Добова потреба вітаміну А в період вагітності становить 700-900 мкг. В яких продуктах харчування концентрація вітаміну А (ретинолу) найвища?

- А. Зелені листки рослин
- Б. Рослинне масло
- В. Шипшина, чорна смородина
- Г. Печінка морських риб та тварин**

12. *За сучасними твердженнями, вітаміни – це:*

А. Органічні речовини, які є сполукою складних ефірів триатомного спирту і жирних кислот

Б. Низькомолекулярні органічні сполуки, необхідні для здійснення механізмів ферментативного каталізу, нормального обміну речовин, підтримання гомеостазу, біохімічного забезпечення усіх життєвих функцій організму

В. Незамінні, есенціальні речовини, без яких неможливе життя, ріст та розвиток організму

Г. Поліоксикарбонільні сполуки та їх похідні.

13. *Які властивості вітамінів покладено в основу їх класифікації:*

А. Походження

Б. Хімічний склад

В. Принцип розчинності у воді та у жирі

Г. Добова потреба

14. *У чоловіка, який після серйозної травми знаходився на парентеральному харчуванні, розвинулися діарея, депресія, алопеція, дерматит навколо рота й очей. Введення якого з перелічених елементів необхідно для корекції змін, що виникли?*

А. Йод

Б. Мідь

В. Цинк

Г. Кремній

15. *У регіоні упродовж багатьох років реєструється високий рівень серцево-судинної патології у дітей та жінок репродуктивного віку з наступною клінічною картиною: астеновегетативний синдром, екстрасистолія, порушення атріовентрикулярної провідності, дифузносклеротичні, метаболічні порушення і гіпертрофія міокарду, зниження активності глутатіонпероксидази крові і кислотності шлункового соку. Нестача якого мікроелемента в продуктах харчування викликала це захворювання?*

А. Міді

Б. Марганцю

В. Селену

Г. Цинку

Тестовий контроль знань до семінарського заняття № 4
“АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ МЕТОДОЛОГІЇ РОЗСЛІДУВАННЯ ВИПАДКІВ
ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ”

1. Дайте визначення поняття «харчова токсикоінфекція»:

А. Гостре захворювання, що виникає у разі вживання їжі, яка містить велику кількість токсинів, що накопичились під час розвитку і загибелі специфічного збудника

Б. Гостре захворювання, що виникає у разі споживання їжі, яка містить велику кількість живих збудників та їх токсинів, виділених під час розмноження і загибелі мікроорганізмів

В. Гостре, часто масове захворювання, що виникає у разі вживання їжі, яка містить велику кількість живих специфічних збудників

Г. Хронічне захворювання, яке виникає внаслідок вживання продуктів харчування, що містять токсичні продукти життєдіяльності мікроскопічних грибів

2. Назвіть основні заходи профілактики стафілококових токсикозів:

А. Боротьба з гризунами

Б. Виявлення носіїв збудників кишкових інфекцій серед працюючих з харчовими продуктами

В. Виявлення осіб, які страждають на гнійничкові захворювання та захворювання зубів і носоглотки серед персоналу харчових об'єктів

Г. Знищення мух

3. Ознаки, характерні для харчових токсикоінфекцій:

А. Повільний розвиток хвороби

Б. Поодинокі випадки захворювання

В. Наявність контактних випадків захворювання у побуті і в колективі

Г. Виражений зв'язок захворювання із споживанням певної їжі

4. До приймального відділення поступила жінка з підвищеною температурою тіла (38,5 0C), нудотою, частим блюванням, болем у животі,

проносом, головним болем, запамороченням, сильною слабкістю, ломотою в тілі. Хвора 6 годин тому обідала у столовій: суп гороховий, картопляне пюре з рибною котлетою, на десерт – кекс. Вкажіть можливу причину захворювання:

- А. Ботулізм**
- Б. Стафілококовий токсикоз**
- В. Харчова токсикоінфекція**
- Г. Харчовий мікотоксикоз**

5. Які заходи щодо профілактики харчових отруєнь проводяться на підприємствах ресторанного господарства?

- А. Утримання в належному стані інвентарю та обладнання кухонь**
- Б. Медичні огляди персоналу**
- В. Санітарно-просвітня робота**
- Г. Нагляд ветслужби за м'ясопродуктами**

6. Чим відрізняються харчові отруєння від кишкових інфекцій?

- А. Мають короткий інкубаційний період**
- Б. Передаються від хворого до здорового**
- В. Поодинокі випадки**
- Г. Мають контактний шлях передачі**

7. Харчове отруєння амігдалином може виникнути внаслідок споживання:

- А. Сирої картоплі**
- Б. Варення з кісточками**
- В. Бобів**
- Г. Квасолі**

8. Харчове отруєння соланіном викликається внаслідок споживання:

- А. Мигдалю**
- Б. Варення з кісточками**
- В. Бобів**
- Г. Зеленої картоплі**

9. Дайте визначення поняття «бактеріальний токсикоз».

А. Гостре захворювання, що виникає у разі споживання їжі, яка містить велику кількість живих збудників та їх токсинів, виділених під час розмноження і загибелі мікроорганізмів

Б. Гостре захворювання, що виникає у разі вживання їжі, яка містить велику кількість токсинів, що накопичились під час розвитку

В. Гостре, часто масове захворювання, що виникає у разі вживання їжі, яка містить велику кількість живих специфічних збудників

Г. Хронічне захворювання, яке виникає внаслідок вживання продуктів харчування, що містять токсичні продукти життєдіяльності мікроскопічних грибів

10. *Визначить продукти, в яких може відбуватися утворення стафілококового токсину:*

А. Овочевий салат

Б. Ковбаса, копчене м'ясо

В. Соки, газовані напої

Г. Вироби з кремом

11. *Вкажіть основні заходи профілактики ботулізму:*

А. Дотримання правильного режиму стерилізації, умов та термінів зберігання консервів

Б. Виявлення носіїв збудників кишкових інфекцій серед працюючих з харчовими продуктами

В. Виявлення осіб, які страждають на гнійничкові захворювання та захворювання зубів і носоглотки серед персоналу харчових об'єктів

Г. Знищення мух

12. *Назвіть основні заходи профілактики харчових токсикоінфекцій:*

А. Боротьба з гризунами

Б. Виявлення носіїв умовно-патогенної кишкової флори серед працюючих з харчовими продуктами

В. Виявлення осіб, які страждають на гнійничкові захворювання та захворювання зубів і носоглотки серед персоналу харчових об'єктів

Г. Знищення мух

13. *Дівчинка, 8 років поступила до приймального відділення лікарні з температурою 37,5 0С, нудотою, блюванням, болем в епігастральній області,*

загальною слабкістю, головним болем. Дитина 4 години тому у бабусі їла овочевий суп, гречану кашу з котлетою, на десерт – заварне тістечко з масляним кремом власного приготування. Родичі останні дні скаржились на нежить, кашель, жар. Вкажіть можливу причину захворювання.

- А. Ботулізм
- Б. Стафілококовий токсикоз**
- В. Харчова токсикоінфекція
- Г. Харчовий мікотоксикоз

14. Чоловік 56 р. скаржиться на головний біль, нудоту, блювання та діарею. Після госпіталізації було встановлено харчове отруєння білком фазином. Внаслідок споживання яких продуктів виникло отруєння?

- А. Сирої картоплі
- Б. Вареної картоплі
- В. Бобів**
- Г. Квасолі

15. Харчове отруєння аманітином виникає внаслідок споживання:

- А. Блідої поганки**
- Б. Варення з кісточками
- В. Бобів
- Г. Квасолі

Тестовий контроль знань до семінарського заняття №5
“ОСОБЛИВОСТІ ГІГІЄНИЧНОГО КОНТРОЛЮ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК
ЇХ ПРИЗНАЧЕННЯ ТА ЗАСТОСУВАННЯ У ХАРЧОВІЙ
ПРОМИСЛОВOSTІ”

1. Консерванти - речовини, які перешкоджають мікробній, ферментній і окислювальній дегідратації їжі. Яка речовина є харчовим консервантом?

- А. Пропіонат натрію**
- Б. α -Токоферол
- В. Аспартам
- Г. Кармін

2. Основна функціональна властивість антибіотиків по відношенню до мікрофлори:

- А. Припиняти їх діяльність
- Б. Знищувати**
- В. Утворювати блокуючі сполуки
- Г. Сприяти розмноженню

3. У якому з виробництв харчової промисловості найбільш ефективним є застосування нізину:

- А. Стерилізованих консервів
- Б. Сирів**
- В. М'ясних ковбас
- Г. Соків

4. Який антибіотик має здатність знищувати тільки грибкову мікрофлору?

- А. Нізин
- Б. Ністатин**
- В. Хлоритетрациклін
- Г. Біоміцин

5. Спосіб впливу антиоксиданту на процес біодеградації продукту:

- А. Стерилізація продукту
- Б. Хімічне блокування**
- В. Знищення мікрофлори
- Г. Інгібіювання мікрофлори

6. Для обробки сичужних сирів у виробництві найчастіше використовують антибіотик:

- А. Пімарицин**
- Б. Ністатин
- В. Хлоритетрациклін
- Г. Біоміцин

7. Антиоксиданти – це природні або штучно синтезовані речовини, що сповільнюють чи припиняють окиснення, переважно стосовно органічних сполук. Яке функціональне призначення антиоксидантів?

А. Прискорювати технологічний процес

Б. Забезпечувати збереження продукту та хімічно призупиняти процес розпаду

В. Покращувати смак продукту

Г. Змінювати консистенцію продукту

8. Цвіль, що розмножується на продуктах харчування, робить їх непридатними для споживання, тому що виділяє токсини. Який антибіотик може знищувати цвіль?

А. Пімарицин

Б. Ністатин

В. Хлоритетрациклін

Г. Біоміцин

9. Найбільш раціональне застосування антиоксидантів у виробництві:

А. Молочних продуктів

Б. Пряжених жирів

В. Сухофруктів

Г. Стерилізованих консервів

10. З якою метою у харчовій промисловості використовуються харчові добавки-барвники:

А. Надають продуктам харчування кольору, відновлюють колір продукту, втрачений при обробці

Б. Посилюють смак та аромат, можуть приховати неприємний природний смак

В. Зберігають консистенцію продуктів харчування, підвищують їх в'язкість

Г. Створюють однорідну суміш із незмішуваних у природних умовах речовин

11. Аскорбінова кислота вважається синергістом по відношенню до дії антиокисників. Як проявляється її дія?

А. Гальмує

Б. Підсилює

В. Інертна

Г. Не впливає

12. *Всі консерванти проявляють максимальний ефект дії при рН:*

А. 3,5–4,5

Б. 7,0–7,5

В. 7,5–8,5

Г. 8,5–9,5

13. *Який з перелічених антибіотиків, ефективний проти дріжджів?*

А. Батрицин

Б. Ністатин

В. Натаміцин

Г. Біоміцин

14. *З якою метою у харчовій промисловості використовуються харчові добавки - стабілізатори, загусники:*

А. Зберігають консистенцію продуктів харчування, підвищують їх в'язкість

Б. Надають продуктам харчування колір, відновлюють колір продукту, втрачений при обробці

В. Створюють однорідну суміш із незмішуваних у природних умовах речовин

Г. Посилюють смак та аромат

15. *У маргарині вміст β -каротину становить 6 мг/кг. До якої групи харчових добавок він належить?*

А. Кислоти, луги, солі

Б. Барвники

В. Штучні підсолоджувачі

Г. Емульгатори, стабілізатори консистенції

Тестовий контроль знань до семінарського заняття №6
“МЕДИКО-ГІГІЄНІЧНІ ПРОБЛЕМИ ГЕННОЇ ІНЖЕНЕРІЇ ТА ОЦІНКИ
ГЕНЕТИЧНО-МОДИФІКОВАНОЇ ПРОДУКЦІЇ”

1. Термін «генетично модифіковані продукти» найчастіше застосовується стосовно до, які призначені для споживання в їжу

людьми або тваринами та отриманні найсучаснішими методами молекулярної біології.

- А. Мікроорганізмів**
- Б. Тварин**
- В. Рослин**
- Г. Грибів**

2. До технологій створення ГМО-продуктів продуктів належать:

- А. Біотехнологія**
- Б. Технологія рекомбінантних ДНК**
- В. Генетична інженерія**
- Г. Все вище перелічене**

3. Який вид інженерії може вивести сорт рослин з точними бажаними рисами дуже швидко та точно?

- А. Клітинна**
- Б. Молекулярна**
- В. Генетична**
- Г. Тканинна**

4. Який із перелічених харчових продуктів є об'єктом генетичної модифікації:

- А. Соя**
- Б. Баштанні культури**
- В. Молочні продукти**
- Г. Кондитерські вироби**

5. В Україні маркуванню підлягають харчові продукти, що містять ГМ-похідні у кількості:

- А. 0,9%**
- Б. 1,5%**
- В. 2%**
- Г. 3,5%**

6. Більшість упереджень щодо поширення генетично модифікованої їжі стосуються загрози:

- А. Зменшення площ сільськогосподарських угідь**

Б. Ризику для здоров'я населення

В. Незворотних змін довкілля

Г. Поглиблення економічної кризи

7. Аргументи на користь ГМО:

А. ГМО не були достатнім чином протестовані

Б. Генетичні технології допомагають збирати багатший урожай, використовувати менше добрив, пестицидів, отримувати продукти з великою кількістю поживних речовин.

В. Перенесення генів при генної інженерії більш непередбачуваний, ніж при природному схрещуванні

Г. Технології ГМО дозволяють створити потрібний генотип негайно, в поточному поколінні

8. Аргументи проти ГМО:

А. Зменшення видів традиційних сільськогосподарських культур

Б. Традиційна селекція - повільний процес, тому як потрібні покоління, перш ніж буде досягнуто бажаного результату

В. Без генної інженерії людство може опинитися в глухому куті

Г. ГМО продукти містять нові білки, які можуть викликати алергічну реакцію у людей, навіть в тих випадках, якщо не було алергії на вихідні компоненти

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

А. Прямий вплив на здоров'я (токсичність)

Б. Здатність викликати алергічну реакцію

В. Конкретні компоненти, які ймовірно володіють поживними або токсичними властивостями

Г. Все вище перелічене

10. До основних методів детекції ГМО належать:

А. Колориметрія

Б. Поляррографія

В. Атомно-абсорбційна спектрофотометрія

Г. Імуноферментний аналіз та ПЛР

11. Завдяки якому організму томати отримали ген морозостійкості?

- А. Ріпак**
- Б. Полярна камбала**
- В. Теосінте**
- Г. Скорпіон**

12. *Які ризики вживання генетично модифікованих культур можна передбачити?*

- А. Утворення нового вірусу, потенційна алергенність, зараження довкілля**
- Б. Толерантність до комах, перенесення генів**
- В. Перенесення генів, загроза для довкілля, харчова небезпека**
- Г. Посилення захворювань, мутація, схрещення генів**

13. *Які напрями експертизи продукції передбачають оцінку ГМО?*

- А. Медико-генетичні, медико-біологічні, технологічна оцінка**
- Б. Біологічні, медико-інженерні, харчова оцінка**
- В. Медико-профілактичні, допоміжні, технологічна карта**
- Г. Стійкість до абіотичних чинників, загроза зникнення, створення трансгенних організмів**

14. *У чому полягає суть створення генетично модифікованих харчових продуктів?*

- А. У зміні генної структури рослин таким чином, що вони набувають нових функцій**
- Б. Необхідності зміни агротехнічних характеристик культур з метою збільшення їх врожайності, поліпшення харчової та кормової цінності продукції**
- В. Загроза зникнення сировинних джерел Землі, зменшення мінеральних запасів ґрунтового покриву, що неухильно призведе до зменшення врожайності**
- Г. У створенні сортів рослин, здатних синтезувати деякі білки тваринного походження**

15. *Підходи до технологічної оцінки ГМ-продуктів відносять:*

- А. Хімічний склад (показники якості та безпеки)**
- Б. Органолептичні та споживчі властивості; функціонально-технологічні параметри**

В. Характеристика послідовності генів, що вносяться, характеристика регуляторних послідовностей; ефекти вираження інших генів; стабільність ГМД; вплив ГМД на навколишнє середовище

Г. Функціональні та гігієнічні властивості

Тестовий контроль знань до практичного заняття № 1
“ХАРЧУВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ОРГАНІЗАЦІЯ
ГІГІЄНИЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗА ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИМ
ХАРЧУВАННЯМ”

1. Під час оцінки харчового статусу чоловіка 25-ти років індекс маси тіла [вага (кг) / зріст (м²)] становив 18,0. Хронічні захворювання в анамнезі та скарги на стан здоров'я відсутні. Харчовий статус чоловіка за індексом маси тіла (Кетле) можна оцінити як:

- А. Гіпотрофія І-го ступеня**
- Б. Гіпотрофія ІІ-го ступеня
- В. Нормальна маса тіла
- Г. Надлишкова маса тіла

2. У жіночу консультацію звернулась вагітна жінка 24-х років зі скаргами на запаморочення, задишку, слабкість, підвищену втомлюваність, сонливість, сухість у роті, зміни смаку (бажання вживати крейду). При огляді виявлено тахікардію, сосочки язика згладжені, тріщини в кутах рота, поперечна смугастість нігтів. У крові анізоцитоз. Усі перераховані симптоми характерні для недостатнього надходження в організм з їжею:

- А. Селену**
- Б. Міді
- В. Цинку
- Г. Заліза**

3. Чоловіку з хронічними запорами лікар призначив суху харчову клітковину з пектином (60 і 40% відповідно). Яку кількість препарату (г/добу) повинен приймати хворий?

- А. 100**
- Б. 50**
- В. 30
- Г. 10

4. Під час періодичного медичного огляду на диспансерний облік узята група робітників, які страждають на хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту. Який вид обробки їжі протипоказаний цим хворим?

- А. Смаження**

- Б. Відварювання**
- В. Тушкування**
- Г. Запікання**

5. Чоловік знаходиться на стаціонарному лікуванні з діагнозом: *гострий холецистит. Харчується нерегулярно, віддає перевагу їжі, багатій на жири та вуглеводи, вживає гострі приправи. Які з перерахованих страв забороняється вживати хворому?*

- А. Суфле з нежирних видів риби**
- Б. Слизові та протерті супи**
- В. Омлет білковий паровий**
- Г. Печеню**

6. Чоловік перебуває на стаціонарному лікуванні з діагнозом: *гострий панкреатит. З метою максимального щадіння підшлункової залози лікар призначив йому повне голодування на 1-3 дні. При покращенні стану здоров'я після скасування режиму голодування хворому дозволяється:*

- А. Молоко**
- Б. Бульйон**
- В. М'ясо відварене**
- Г. Картопляно-морквяне пюре**

7. Чоловік знаходиться на стаціонарному лікуванні з діагнозом: *гострий панкреатит. На третій день після відміни режиму голодування лікар дозволив хворому вживати:*

- А. Молоко парне**
- Б. Бульйон з курячого м'яса**
- В. М'ясні котлети**
- Г. Дегазовану лужну мінеральну воду**

8. У чоловіка діагностовано порушення пуринового обміну, що проявилось *гострим артритом першого плесно-фалангового суглоба. Найбільш доцільними рекомендаціями для хворого щодо раціону харчування є:*

- А. Обмежити вживання овочів та фруктів**
- Б. Обмежити вживання молочних продуктів**
- В. Обмежити вживання води та напоїв**
- Г. Обмежити вживання м'ясних та бобових**

9. Чоловік перебуває на стаціонарному лікуванні сечокам'яної хвороби (оксалатурія) у фазі загострення. Які продукти слід виключити з його раціону під час загострення?

- А. Чорний хліб
- Б. Молоко**
- В. Овочеві супи
- Г. Відварене м'ясо

10. У сечі водія виявлено підвищений вміст кальцієвих солей фосфорної кислоти. До його раціону харчування входять житній і пшеничний хліб, макаронні вироби, вершкове масло, олія, картопляне пюре, молоко, сир, кава, чай, відвар шипшини, кисіль зі смородини. Енергоцінність раціону відповідає енерговитратам. Що потрібно обмежити у раціоні?

- А. Кисіль
- Б. Молоко, сир**
- В. Макаронні вироби, хліб
- Г. Відвар шипшини, кисіль

11. У чоловіка 35-ти років, який у зв'язку з хронічним гломерулонефритом три останні роки знаходиться на гемодіалізі, виникли перебої в діяльності серця, гіпотонія, слабкість, задишка. На ЕГК: брадикардія, атріовентрикулярна блокада I-го ступеня, високі загострені зубці Т. Напередодні грубе порушення питного та дієтичного режимів. Які біохімічні зміни є найбільш вірогідною причиною вищевказаної клінічної картини?

- А. Гіпокаліємія
- Б. Гіпокальціємія
- В. Гіпернатріємія
- Г. Гіперкаліємія**

12. У хлопчика 5-ти років аліментарно-конституційне ожиріння I-го ступеня. У раціоні дитини переважають мучні та солодкі страви, режим харчування 2-3 рази на добу, переважно у другій половині дня. Які заходи попередження прогресування ожиріння?

- А. Вікове харчування, фізичні навантаження
- Б. Вікове харчування, ферментотерапія
- В. Вікове харчування, вітамінотерапія

Г. Низькокалорійна дієта, фізичні навантаження

13. Лікувально-профілактичне харчування використовується з метою:

А. Уповільнення процесу всмоктування шкідливих речовин

Б. Запобігання несприятливого впливу хімічних, фізичних і біологічних факторів на організм людини в умовах професійної діяльності

В. Прискорення виділення токсичних речовин з організму.

Г. Запобіганню виникнення аліментарних захворювань

14. В Україні на промислових підприємствах із шкідливими виробничими факторами функціонують наступні види лікувально-профілактичного харчування:

А. Лікувально-профілактичні раціони

Б. Синтетичні препарати вітамінів

В. Молоко

Г. Овочеві продукти

15. Жінка 42 років, зростом 168 см та масою тіла 74 кг, приймає їжу 4 рази на день, працює на виробництві по виготовленню свинцевих білил. Який лікувально-профілактичний раціон повинна отримувати робітниця для профілактики професійної патології?

А. Лікувально-профілактичний раціон № 3

Б. Лікувально-профілактичний раціон № 2

В. Лікувально-профілактичний раціон № 1

Г. Лікувально-профілактичний раціон № 4

Тестовий контроль знань до практичного заняття № 2 “НЕТРАДИЦІЙНЕ ТА АЛЬТЕРНАТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ”

1. Жінка 30 р. вживає в їжу рослинні продукти. Як називається цей вид альтернативного харчування?

А. Веганство

Б. Лактовегетаріанство

В. Лактоововегетаріанство

Г. Ововегетаріанство

2. Як називається харчування, при якому в їжу вживають лише рослинні продукти та молочні продукти?

- А. Веганство
- Б. Лактовегетаріанств**
- В. Лактоововегетаріанство
- Г. Ововегетаріанство

3. В іудаїзмі існує багато харчових обрядів і розпоряджень, які відображаються на характері харчування віруючих. Який найбільш значущий розподіл продуктів для таких вірян?

- А. Тваринні і рослинні жири
- Б. Кошерні та трефні**
- В. Продукти з глютенем і без глютену
- Г. Продукти «чисті» і «нечисті»

4. Жінка 20-ти років тривалий час вживає харчується рослинними та тваринними продуктами без термічної обробки. Прихильником якого виду альтернативного харчування є жінка?

- А. Веганство
- Б. Сироїдіння**
- В. Роздільного харчування
- Г. Макробіотика

5. З метою оздоровлення сім'я дотримується засад харчування макробіотиків. У раціоні харчування уникають м'яса тварин і птиці, молочних продуктів та тваринних жирів. Які негативні наслідки для здоров'я можуть виникнути при тривалому дотриманні цього виду альтернативного харчування?

- А. Цукровий діабет
- Б. Захворювання шлунково-кишкового тракту
- В. Білкова недостатність, А-гіповітаміноз**
- Г. Захворювання щитоподібної залози

6. Вкажіть негативні наслідки вегетаріанства:

- А. Дефіцит амінокислот
- Б. Надлишок вітаміну А
- В. Дефіцит вітамінів групи В**

Г. Дефіцит заліза і цинку

7. Жінка 30-ти років дотримується роздільного харчування. В її раціоні переважають крупи, макаронні вироби та картопля. Згідно теорії роздільного харчування ці продукти добре поєднуються з:

А. Зеленими і некрохмалистими овочами

Б. Олією і вершковим маслом, вершками, сметаною, різними овочами

В. Солодкими фруктами, сухофруктами і різними овочами

Г. Кислими фруктами, томатами та іншими овочами

8. Чоловік 40 років харчується термічно не обробленими молочно-рослинними продуктами. На його думку, таке харчування дає змогу засвоїти поживні речовини в первинному вигляді, оскільки під впливом термічної обробки їхня енергетична цінність знижується і погіршується засвоюваність. Як називається такий вид харчування?

А. Поллотаріанство

Б. Сироїдіння

В. Флекситаріанство

Г. Ововегетаріанство

9. Дівчина 19-ти років харчується різноманітною їжею, але режим харчування полягає в чергуванні періодів між голодуванням і прийомами їжі. Як називається такий тип харчування?

А. Роздільне харчування

Б. Харчування за групою крові

В. Інтервальне голодування

Г. Лікувальне голодування

10. На чому базується 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

11. У православному християнстві існує найсуворіший піст, при кому заборонено вживати будь-яку їжу, крім води. Якому виду альтернативного харчування відповідає даний піст?

- А. Вегетеріанство
- Б. Лікувальне голодування**
- В. Харчування в системі вчення йогів
- Г. Макробіотика

12. *Дівчина 20-ти років споживає їжу з великим вмістом жиру та білку, і практично не споживає вуглеводи. Вона впевнена, що якщо дієта містить малу кількість вуглеводів, то печінка перетворює жири на жирні кислоти та кетонові тіла і забезпечує організм енергією. Як називається даний вид харчування?*

- А. Кето-дієта**
- Б. Інтервальне голодування
- В. Сироїдіння
- Г. Веганство

13. *Продукти, які не дозволяється вживати у харчуванні макробіотиків (довгожителів):*

- А. Морозиво
- Б. Квашені овочі
- В. Консервовані продукти**
- Г. Нешліфований рис

14. *Скільки повинен тривати період відновного харчування після завершення голодування?*

- А. 1-3 доби
- Б. 5-10 діб
- В. 14 діб
- Г. Стільки ж, як період голодування**

15. *Жінка 35-ти років дотримується інтервального голодування. Сніданок припадає на 8.00 годину ранку і вечеря о 17 годині. Як називається час впродовж якого жінка харчується?*

- А. Вікно харчування**
- Б. Лікувальне голодування
- В. Раціональне харчування
- Г. Однотипне голодування

Тестовий контроль знань до практичного заняття №3
“ПРИНЦИПИ ВИНИКНЕННЯ ПОРУШЕНЬ ХАРЧУВАННЯ ПРИ
РІЗНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ, ЇХ ПРОФІЛАКТИКА”

1. Жінку 25-ти років турбує однобічний пульсуючий головний біль, перед нападом затуманення зору, поява “сітки” перед очима. Від таких нападів страждає мати хворої. Обмеження вживання яких продуктів рекомендуватиме лікар для зменшення частоти нападів?

- А. Твердих сирів**
- Б. М'яса
- В. Сала
- Г. Молочних продуктів

2. Чоловіку віком 50 років встановлено діагноз: ішемічна хвороба серця. До якої групи захворювань аліментарного генезу належить це захворювання?

- А. Первинні хвороби недостатнього або надлишкового харчування
- Б. Вторинні хвороби недостатнього або надлишкового харчування
- В. Захворювання з аліментарними чинниками ризику розвитку патології**
- Г. Захворювання, зумовлені харчовою непереносимістю

3. Під час медичного огляду чоловіка виявлено затримку росту, гіпогонадизм, статевий інфантилізм, відсутність вторинних статевих ознак, збільшення печінки та селезінки. Це свідчить про недостатність у харчуванні:

- А. Цинку**
- Б. Кальцію
- В. Міді
- Г. Йоду

4. Чоловік 56-ти років, педагог, не курить, алкоголь вживає помірно, співвідношення білків, жирів і вуглеводів у раціоні харчування становить 1:1,7:4,1. При обстеженні в біоптаті слизової шлунково-кишкового тракту виявлені атипові клітини. З якими харчовими речовинами можна пов'язати їх виникнення?

- А. Білками
- Б. Жирами**
- В. Вуглеводами

Г. Мінеральними речовинами

5. Жінку 35-ти років турбує однобічний пульсуючий головний біль, перед нападом затуманення зору, поява “сітки” перед очима. Від подібних нападів страждає мати хворої. Напади провокує прийом твердих сирів. Порушення обміну якої речовини лежить в основі патогенезу цього захворювання?

- А. Тираміну**
- Б. Фенілаланіну**
- В. Фруктози**
- Г. Галактози**

6. Чоловік 34-х років скаржиться на підвищений апетит, надмірну вагу, задишку при фізичних навантаженнях. Під час огляду: надмірне накопичення жиру в ділянці живота, плечового поясу, шкіра блідо-рожевого кольору, волосяний покрив на тілі за чоловічим типом, пульс 90 уд./хв, АТ 120/80 мм рт.ст. У додаткових дослідженнях: цукор крові 4,9 ммоль/л, холестерин 6,2 ммоль/л. Офтальмоскопія: очне дно без змін. Огляд невропатолога: здоровий. Який тип ожиріння у чоловіка?

- А. Первинне ожиріння аліментарно-конституційне, андроїдний тип**
- Б. Первинне ожиріння аліментарно-конституційне, гіноїдний тип**
- В. Вторинне ожиріння церебральне**
- Г. Вторинне ожиріння ендокринне гіпотиреоїдне**

7. Відомо, що деяким овочам властивий зобогенний ефект. Яким саме?

- А. Капусті**
- Б. Картоплі**
- В. Моркві**
- Г. Редьці**

8. Чоловік 32-х років скаржиться на печію та ниючий біль в надчеревії через 2-3 години після прийому їжі із загостреннями весною та восени. Харчова непереносимість яєць і риби. Пальпація живота: біль у гастродуоденальній ділянці. Езофагогастродуоденоскопія: виразка 5 мм на передній стінці дванадцятипалої кишки. Позитивний уреазний тест. Який найбільш вірогідний механізм розвитку захворювання?

- А. Зниження синтезу простагландинів**
- Б. Харчова алергія**

В. Хелікобактерна інфекція

Г. Продукція аутоантитіл

9. Жінка 55-ти років скаржиться на багаторазовий пронос, лущення та пігментацію відкритих ділянок шкіри (шия, кисті та ступні), дратівливість і неспокій. Про яку вітамінну недостатність йдеться?

А. Ретинолу

Б. Нікотинової кислоти

В. Тіаміну

Г. Рибофлавіну

10. Чоловіку діагностовано пелагру. Недостатність якого вітаміну обумовлює її розвиток?

А. Тіамін

Б. Ніацин

В. Піридоксин

Г. Токоферол

11. Робітник-сталевар 48-ми років звернувся до цехового терапевта зі скаргами на швидку втомлюваність, серцебиття, задишку, слабкість у ногах. Об'єктивно: непевна хода, болючість при пальпації гомілкових м'язів, ознаки поліневриту, тахікардія, тахіпноє. Має шкідливу звичку – палить. Які продукти харчування необхідно рекомендувати хворому для корекції харчування?

А. Житній хліб з обдирного борошна, бобові

Б. Кулінарну зелень, зелену цибулю

В. Молоко та молочні продукти

Г. М'ясо та м'ясопродукти

12. У зв'язку з підвищенням рівня гострої захворюваності у дошкільному навчальному закладі проведено вивчення фактичного харчування й аналіз результатів лабораторного обстеження дітей. Встановлено, що до харчового раціону входять страви з м'яса, круп, макаронів, яєць, молока та кондитерські вироби. Результати лабораторного обстеження крові дітей: еритроцити $3,6 \cdot 10^{12}/л$, гемоглобін 124,0-138,0 г/л, кольоровий показник 0,85-0,90; сечі: екскреція аскорбінової кислоти з сечею 0,25 мг/год. Які з отриманих матеріалів можуть бути використані як основні для розробки комплексу оздоровчих заходів?

А. Харчовий раціон, екскреція аскорбінової кислоти зі сечею

Б. Гемоглобін крові, харчовий раціон

В. Харчовий раціон

Г. Кольоровий показник

13. Жінка 60-ти років з нормальною масою тіла отримує з добовим раціоном 50 г білка, 70 г жиру, 300 г вуглеводів. У раціоні переважають зернобобові, достатньо овочів, але обмежена кількість молока і молочних продуктів, весною щоденно вживає щавель і ревінь. Ризиком якого захворювання жінки в першу чергу може бути такий раціон?

А. Остеопорозу

Б. Атеросклерозу

В. Ожиріння

Г. Гіпертонічної хвороби

14. В одному з регіонів восени зареєстровано масовий спалах дизентерії. Найбільше випадків захворювання, спричиненого шигелами Зонне, спостерігалось серед дітей у дошкільних і шкільних установах. Які харчові продукти передусім могли послужити фактором передачі збудника?

А. Молоко і молочні продукти

Б. М'ясо і м'ясопродукти

В. Риба і рибопродукти

Г. Сирі фрукти й ягоди

15. Чоловіка доставлено в лікувально-профілактичний заклад з підозрою на трихінельоз. Вживання якого недостатньо кулінарно обробленого продукту є причиною цієї хвороби?

А. Свинини

Б. Кролятини

В. Баранини

Г. Яловичини

Тестовий контроль знань до практичного заняття №4
“АЛІМЕНТАРНА КОРЕКЦІЯ МЕТАБОЛІЧНИХ ЗРУШЕНЬ В
ОРГАНІЗМІ ПРИ РІЗНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ ТА ОРГАНІЧНИХ
СТАНАХ”

1. *На земній кулі існують території (біохімічні провінції) частина населення яких страждає на ендемічний зоб. Дефіцит якого біоелемента в ґрунті, воді та харчових продуктах викликає це захворювання?*

- А Йод**
- Б Цинк**
- В Мідь**
- Г. Залізо**

2. *В ендокринологічний диспансер звернулась жінка 40 років зі скаргами на тремтіння рук, серцебиття, постійну гіпертермію (37-38°C), схуднення. При аналізі крові виявлено підвищення рівня цукру, жирних кислот та амінокислот. Гіперпродукція яких гормонів викликає ці симптоми?*

- А. Йодтиронінів (тироксин та інші)**
- Б. Глюкокортикоїдів**
- В. Кортикотропіну**
- Г. Інсуліну**

3. *Лікар-дієтолог рекомендує чоловіку під час лікування перниціозної анемії вживати в раціоні харчування напівсиру печінку. Наявність якого вітаміну в цьому продукті стимулює процес кровотворення?*

- А. Вітамін В₁₂**
- Б. Вітамін В₁**
- В. Вітамін Д**
- Г. Вітамін С**

4. *За результатами поглибленого медичного огляду курсантів військового училища в деяких осіб виявлено порушення колірного зору, кон'юнктивіт, сухість і лущення шкіри, пігментацію та ламкість нігтів, зроговіння шкіри в ділянках ліктьових і колінних суглобів. Для усунення подібних клінічних проявів передусім слід збільшити споживання:*

- А. Гречаної крупи**
- Б. Моркви**

В. М'яса

Г. Риби

5. Під час клінічного обстеження чоловіка виявлено порушення обміну кальцію та фосфору. Дефіцит якого вітаміну спричиняє подібні явища?

А. Аскорбінова кислота

Б. Ретинол

В. Кальциферол

Г. Рибофлавін

6. У квітні під час медичного огляду 27% обстежених осіб скаржилися на зниження працездатності та підвищену втомлюваність. Під час огляду виявлені набряклі розпушені ясна, виражена кровоточивість при натисканні на них, на шкірі фолікулярний гіперкератоз на тлі нормальної вологості шкіри. З якою патологією найбільш вірогідно пов'язані ці прояви?

А. Полігіповітаміноз

Б. Гіповітаміноз В1

В. Пародонтоз

Г. Гіповітаміноз С

7. Учні школи-інтернату скаржаться на появу крові при чищенні зубів, синців на шкірі, погіршення зору у вечірній час. Недостатність яких нутрієнтів можна припустити?

А. Рибофлавін і піридоксин

Б. Аскорбінова кислота і ретинол

В. Токоферол і кальциферол

Г. Кальцій і фосфор

8. На території з підвищеною ендемічною захворюваністю на зоб сімейний лікар з метою вторинної профілактики запропонував вживати багаті на йод харчові продукти. Які з перерахованих продуктів варто вживати за цих умов?

А. Морепродукти

Б. Молочні продукти

В. М'ясні продукти

Г. Овочі, фрукти

9. Чоловік 56-ти років, педагог, не палить, алкоголь вживає помірно, співвідношення білків, жирів і вуглеводів у раціоні харчування становить 1:1,7:4,1. При обстеженні в біоптаті слизової шлунково-кишкового тракту виявлені атипові клітини. З якими харчовими речовинами можна пов'язати їх виникнення?

- А. Білки
- Б. Жири**
- В. Вуглеводи
- Г. Мінеральні речовини

10. Вживання сирих яєчних білків може спричинити розлади травлення. Який антиаліментарний фактор сирого яєчного білка може стати причиною цього явища?

- А. Авідин**
- Б. Тіаміназа
- В. Ніацитин
- Г. Інгібітор трипсину

11. Під час медичного огляду хворого виявлено затримку росту, гіпогонадізм, статевий інфантилізм, відсутність вторинних статевих ознак, збільшення печінки та селезінки. Це свідчить про недостатність у харчуванні:

- А. Цинку**
- Б. Кальцію
- В. Міді
- Г. Йоду

12. Жінка 55-ти років скаржиться на діарею, лущення та пігментацію відкритих ділянок шкіри (шия, кисті та ступні), дратівливість і неспокій. Про яку вітамінну недостатність йдеться?

- А. Ретинолу
- Б. Нікотинової кислоти**
- В. Тіаміну
- Г. Рибофлавіну

13. Робітник-сталевар 48-ми років звернувся до цехового терапевта зі скаргами на швидку втомлюваність, серцебиття, задишку, слабкість у ногах. Об'єктивно: непевна хода, болючість при пальпації гомілкових м'язів, ознаки

поліневрит, тахікардія, тахіпное. Має шкідливу звичку – палить. Які продукти харчування необхідно рекомендувати хворому для корекції харчування?

А. Житній хліб з обдирного борошна, бобові

Б. Кулінарну зелень, зелену цибулю

В. Молоко та молочні продукти

Г. М'ясо та м'ясопродукти

14. За результатами поглибленого медичного огляду курсантам військового училища в деяких осіб виявлено порушення колірного зору, кон'юнктивіт, сухість і лущення шкіри, пігментацію та ламкість нігтів, зроговіння шкіри в ділянках ліктьових і колінних суглобів. Для усунення подібних клінічних проявів передусім слід збільшити споживання:

А. Гречаної крупи

Б. Моркви

В. М'яса

Г. Риби

15. С-вітамінізацію готових страв у їдальнях промислових підприємств рекомендується проводити:

А. У зимово-весняний період

Б. У весняно-літній період

В. У весняно-осінній період

Г. У осінньо-зимовий період

Тестовий контроль знань до практичного заняття №5 “ОРГАНІЗАЦІЯ ГІГІЄНИЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗА ДІЄТИЧНИМ ТА ДИТЯЧИМ ХАРЧУВАННЯ”

1. Лікувальним називається харчування:

А. Організоване за спеціально розробленими дієтами для лікування або попередження різних захворювань

Б. Організоване в закладах ресторанного господарства

В. Організоване за побажанням споживача

Г. Обмежене за калорійністю харчування

2. Чоловіку 40 р. в післяопераційному періоді призначили лікувально-дієтичне харчування. Основним завданням лікувального(дієтичного) харчування є:

- А. Приймання їжі в чітко визначений час
- Б. Відновлення порушеної рівноваги в організмі людини під час хвороби**
- В. Розподіл їжі за масою
- Г. Дрібне харчування

3. Лікувальне (дієтичне) харчування організовують у:

- А. Закладах ресторанного бізнесу
- Б. Лікарнях, санаторіях, при промислових підприємствах**
- В. Школах
- Г. Дитячих садочках

4. Технологічна обробка продуктів для страв лікувального харчування повинна забезпечувати:

- А. Теплову обробку продуктів
- Б. Первинну обробку продуктів**
- В. Щадний режим
- Г. Тривалу теплову обробку продуктів

5. При приготування страв дієтичного харчування вирізняють наступні щадні режими :

- А. Хімічний, механічний
- Б. Термічний
- В. Біологічний, фізичний
- Г. Оптимальний, температурний**

6. Положення про вимоги до безпечності та окремих показників якості дитячого харчування розповсюджуються на всі продукти, але виняток складають:

- А. Дитячі суміші початкові та дитячі суміші для подальшого годування
- Б. Дитяче харчування для спеціальних медичних цілей**
- В. Дитяче харчування на основі зернових
- Г. Продукти прикорму, крім дитячого харчування на основі зернових

7. Дитина 4р. перебуває в дошкільному навчальному закладі впродовж 9 годин, щоденно. Який найбільш оптимальний режим харчування необхідно організувати для цієї дитини:

- А. Чотириразовий
- Б. Триразовий**
- В. Дворазовий.
- Г. Одноразовий

8. Сніданок та вечеря у школярів по відношенню до енергетичної цінності становлять:

- А. 5-10%
- Б. 10-15%
- В. 20-25%**
- Г. 35-40%

9. Відповідно до наказу «Про норми і порядок організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах», визначені способи організації харчування. Спосіб 1 - заклад освіти, тобто працівники, що входять до штатного розпису закладу, самостійно готують та реалізують готові страви. Спосіб 2 - харчування організовує постачальник харчових продуктів та/або послуг з харчування. Як називаються ці види організації харчування?

- А. Комплексні обіди
- Б. Аутсорсинг та кейтеринг**
- В. Харчування на основі дабл-меню
- Г. Харчування через організацію централізованих «фабрик-кухонь» із подальшим кейтерингом

10. Відповідно до норм харчування дитячого населення визначено особливості забезпечення харчуванням дітей з особливими дієтичними потребами. Що з нижченаведеного є причинами особливих дієтичних потреб:

- А. Цукровий діабет, харчова алергія, целиакія, лактозна непереносимість**
- Б. Вітамінна недостатність
- В. Ожиріння
- Г. Білково-енергетична недостатність

11. *При організації харчування у меню для дітей та підлітків не допускається:*

- А. Використання кухонної йодованої солі для приготування страв
- Б. Приготування холодців, заливних страв**
- В. Реалізацію кондитерських виробів
- Г. Використання нітриту натрію для приготування страв

12. *Раціон харчування дітей та підлітків повинен:*

- А. Відповідати енерговитратам, віку і масі тіла**
- Б. Містити збільшену кількість білків, жирів, вуглеводів
- В. Недостатня кількість вітамінів
- Г. Недостатня кількість мінеральних речовин

13. *Жири (ліпіди) є основним джерелом енергії для немовлят і дітей раннього віку. Наявність ліпідів у харчовому раціоні є обов'язковою умовою всмоктування жиророзчинних вітамінів (А, D, Е, К). У харчуванні дітей та підлітків рекомендується використовувати жири:*

- А. Тваринні та рослинні**
- Б. Тільки молочні
- В. Рослинні жири у натуральному вигляді та молочні
- Г. Поліненасичені жирні кислоти

14. *Харчові волокна (полісахариди, що не містять крохмалю, – целюлоза, геміцелюлоза, камедь, пектини тощо) відіграють важливу роль у функціональному харчуванні, регулюючи моторну функцію кишківника і зменшуючи ризик шлунково-кишкових захворювань. Яка норма добового споживання клітковини для дітей до 3-х років?*

- А. 38 г/добу
- Б. 19 г/добу**
- В. 5 г/добу
- Г. 26 г/добу

15. *На маркуванні дитячого харчування на основі зернових та інших продуктів прикорму зазначається інформація, окрім:*

- А. Тверджень про поживну цінність та про користь для здоров'я дитячих сумішей**
- Б. Вік дитини починаючи з якого може вживатися цей харчовий продукт

В. Присутність або відсутність глютену

Г. Енергетична цінність, середня кількість кожної мінеральної речовини та вітаміну

Тестовий контроль знань до практичного заняття № 6
“ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК”

1. У кондитерському цеху з метою покращення смакових властивостей продукції додають харчові добавки. Що таке харчові добавки?

А. Штучні речовини, що не вживаються харчовим продуктом або звичайним компонентом їжі

Б. Природні речовини, що вживаються харчовим продуктом або звичайним компонентом їжі

В. Хімічні речовини, що додаються до харчових продуктів з метою поліпшення смаку, підвищення поживної цінності або запобігання псування продукту

Г. Природні речовини, що вживаються харчовим продуктом або звичайним компонентом їжі

2. У системі маркування назва кожної харчової добавки починається літерою...

А. А

Б. ХД

В. Е

Г. С

3. На підприємстві харчової промисловості з виготовлення майонезу у працівників одного з цехів виявили при медогляді пошкодження емалі зубів. Назвіть харчову добавку, яка негативно діє на емаль зубів:

А. Лимонна кислота

Б. Оцтова кислота

В. Молочна кислота

Г. Аскорбінова кислота

4. Який вплив надають ПАР аніонного типу в технологічному процесі виробництва.

- А. Осаджують білки
- Б. Сприяють денатурації білка
- В. Інактивують ферменти
- Г. Осаджують і денатурують білки, інактивують ферменти**

5. *Твердження, яке розкриває зміст «полісахаридів»?*

- А. Аморфні речовини, які розчиняються в спирті і неполярних розчинниках
- Б. Аморфні речовини, не розчиняються в спирті
- В. Аморфні речовини, які розчиняються в неполярних розчинниках
- Г. Аморфні речовини, не розчиняються в спирті і неполярних розчинниках.**

6. *Вкажіть продукт, який одержують шляхом екстрагування з червоних і бурих водоростей, які ростуть у Чорному морі.*

- А. Агар-агар**
- Б. Рослинний клей
- В. Альгінату натрію
- Г. Альгінату калію

7. *До складу багатьох популярних напоїв на ароматизаторах входить харчова добавка, яка знижує вміст кальцію у кістках. Яка з нижчеперелічених?*

- А. Інулін
- Б. Ортофосфатна кислота**
- В. Лимонна кислота
- Г. Сульфатна кислота

8. *Як називається структурний полісахарид клітинних стінок рослин?*

- А. Крохмаль
- Б. Целюлоза**
- В. Глікоген
- Г. Інулін

9. *У харчовій промисловості використовують харчову добавку, як барвник, стабілізатор кольору, антиокисник, консервант. Яку саме?*

- А. Кальцій карбонат
- Б. Калій нітрат**

В. Нітрат натрію

Г. Магній нітрат

10. У виробництві харчових продуктів використовують певні групи технологічних добавок в якості обов'язкового компонента. До них належать:

А. Розпушувачі тіста, відбілювачі

Б. Желеутворювачі, піноутворювачі

В. Розпушувачі тіста, желеутворювачі

Г. Розпушувачі тіста, желеутворювачі, відбілювачі, піноутворювачі

11. Полісахарид, який відкладається як енергетичний запас у рослинних організмах має назву:

А. Крохмаль

Б. Декстрин

В. Глікоген

Г. Інулін

12. Відповідно до класифікації харчових добавок агар відноситься до певної групи:

А. Розпушувачі тіста

Б. Желеутворювачі

В. Відбілювачі

Г. Пенообразователи

13. Із метою регулювання рН харчових продуктів використовують добавки під назвою:

А. Желеутворювачі

Б. Відбілювачі

В. Регулятори кислотності

Г. Розпушувачі

14. Для зниження коагуляції білків і розщеплення желеутворюючих речовин при нагріванні використовують:

А. Кухонну сіль

Б. Йодовану сіль

В. Буферні солі

Г. Цукор

15. Яка назва жовтуватого дрібнокристалічного порошку, який застосовується в харчовій промисловості як відновлювач смаку продуктів.

- А. Нітрат натрію
- Б. Нітрат калію
- В. Глутамат натрію**
- Г. Нітрит натрію

Тестовий контроль знань до практичного заняття № 7
“МЕТОДИ ОЦІНКИ ТОКСИКОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ХАРЧОВИХ
ПРОДУКТІВ”

1. При проведенні аналізу проб харчових продуктів, що сприяли виникненню харчового отруєння, використовують мікробіологічні методи аналізу. Що визначають за допомогою мікробіологічних методів?

- А. Біологічну цінність
- Б. Наявність бактерій, що викликають харчові отруєння**
- В. Відносну щільність
- Г. Показник рН

2. При дослідженні проб м'ясних продуктів необхідно визначити амінокислотний і жирно-кислотний склад. Яким методом застосовують з цією метою?

- А. Хроматографії**
- Б. рН-метрії
- В. Фізіологічного аналізу
- Г. Органолептично

3. Яким методом визначають ступінь зв'язування води в рослинній і тваринній тканині?

- А. Хроматографії
- Б. Мікробіологічного аналізу
- В. Ядерного магнітного резонансу**
- Г. Біохімічного аналізу

4. *Засвоюваність харчових продуктів виражається коефіцієнтом засвоюваності, що показує:*

- А. Вплив органолептичних властивостей на харчову цінність продуктів
- Б. Неоптимальне співвідношення між білками, жирами і вуглеводами
- В. Оптимальне співвідношення між білками, жирами і вуглеводами
- Г. **Частину продукту, що використовується організмом**

5. *Для оцінки якості і безпеки харчової продукції вагоме значення має харчова цінність продуктів. Якими показниками вона характеризується?*

- А. Доброякісністю продуктів
- Б. Засвоюваністю
- В. Масовою часткою поживних речовин
- Г. **Всім вищезазначеним**

6. *Для характеристики запаху деяких харчових продуктів застосовують термін «букет». Яке визначення йому відповідає?*

- А. Аромат, обумовлений природними ароматичними речовинами вихідної сировини
- Б. **Аромат, обумовлений комплексом ароматичних сполук, що утворюються при технологічних процесах формування продуктів**
- В. Уміння розрізняти відтінки запаху
- Г. Аромат, що характеризує свіжість продуктів

7. *У лабораторії лікар-лаборант проводить санітарну експертизу харчового продукту (борошна). Які органолептичні показники якості продукту він визначає?*

- А. **Колір**
- Б. Хімічний склад
- В. Стан упаковки
- Г. Відсутність токсинів

8. *При дослідженні якості харчового продукту (хліба) необхідно визначити специфічні показники. Які показники якості належать до специфічних?*

- А. Консистенцію
- Б. Колір
- В. **Рівномірність різання**
- Г. Запах

9. *Якість харчових продуктів оцінюють за:*

А. Одиничними і комплексними показниками

Б. Комплексними показниками

В. Одиничними показниками

Г. Окремими технологічними характеристиками

10. *Для аналізу харчової сировини і продуктів використовують інструментальні методи дослідження. Їх можна умовно розділити на наступні:*

А. Методи розділення, концентрування і виявлення харчових компонентів

Б. Методи зважування і пакування

В. Методи органолептичної оцінки і дегустації

Г. Ефективні і неефективні методи

11. *Термін «концентрування» - це:*

А. Операція, в результаті якої підвищується харчова цінність продуктів

Б. Операція, в результаті якої підвищується відношення концентрації або кількості мікрокомпонентів до концентрації, або кількості макрокомпонентів продукту

В. Операція, в результаті якої компоненти, складові продукту, відокремлюють один від одного

Г. Операція, в результаті якої знижується токсичність сторонніх домішок

12. *При проведенні лабораторного аналізу харчових продуктів використовують термін «розділення». Дайте визначення цього поняття:*

А. Операція, в результаті якої підвищується харчова цінність продуктів.

Б. Операція, в результаті якої підвищується відношення концентрації або кількості мікрокомпонентів до концентрації, або кількості макрокомпонентів продукту

В. Операція, в результаті якої компоненти, складові продукту, відокремлюють один від одного

Г. Операція, в результаті якої відокремлюються токсичні домішки

13. *Відбір об'єднаних проб рекомендується застосовувати:*

А. Для партій продукції з високим ступенем однорідності

- Б. Для партій продукції з низьким ступенем однорідності
- В. При виникненні суперечок за результатами проведених досліджень
- Г. З метою підтвердження відповідності контролюваного об'єкта встановленим вимогам

14. *Одна або кілька одиниць продукції, відібраних встановленими способами з партії, що дозволяє отримати інформацію про задані характеристики сукупності, називається:*

- А. Лот
- Б. Тара
- В. Проба**
- Г. Партія

15. *Точкова проба - це:*

- А. Кількість речовини, взятої для повторного дослідження
- Б. Сукупність ідентичних, відібраних від однорідної продукції, проб
- В. Певний мінімум речовини (продукції), відібраної з одного місця за один прийом від даної партії**
- Г. Мінімум речовин відібраних з різних місць у один прийом від даної партії

Тестовий контроль знань до практичного заняття № 8 “ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ДЕРЖАВНОЇ САНІТАРНО-ГІГІЄНІЧНОЇ ЕКСПЕРТИЗИ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ”

1. *Завданням гігієнічної експертизи харчових продуктів є:*

- А. Визначення відповідності показників якості харчових продуктів показникам нормативних документів на ці продукти
- Б. Встановлення критеріїв безпеки харчового продукту з метою оформлення висновку державної санітарно-гігієнічної експертизи**
- В. Визначення харчової цінності харчових продуктів
- Г. Оцінка показників якості та безпеки харчових продуктів з метою встановлення можливості і способу їх раціонального використання

2. У лабораторії Центру контролю та профілактики хвороб проводять гігієнічну оцінку досліджуваних проб харчових продуктів. Назвіть найвагоміший критерій гігієнічної оцінки:

- А. Енергетична та біологічна цінність
- Б. Харчова цінність
- В. Безпечність**
- Г. Біохімічна цінність

3. На холодокомбінаті виготовляють морозиво. Які із перелічених речовин забороняється використовувати у технології виготовлення морозива?

- А. Барвники
- Б. Ароматичні речовини
- В. Стабілізатори
- Г. Оцтову кислоту**

4. У термінології профілактичної медицини часто використовують визначення “контамінація харчових продуктів”. Дайте визначення поняття “контаміанти”:

А. Речовини - забруднювачі хімічної і біологічної природи, що потрапляють у харчові продукти із навколишнього середовища

- Б. Природні неаліментарні речовини, що містяться у харчових продуктах
- В. Речовини, які застосовуються при переробці продовольчої сировини
- Г. Харчові добавки

5. У лабораторію Центру контролю та профілактики хвороб доставлено пробу пастеризованого молока, вилученого з торговельної мережі. Молоко має білий колір з жовтуватим відтінком, однорідне, без осаду, сторонніх присмаків і запахів. Час знебарвлення метиленової синьки у пробі на редуктазу 6,5 год. Якість молока?

- А. Зіпсоване
- Б. Неякісне**
- В. Якісне
- Г. Задовільної якості

6. Харчові продукти можуть забруднюватись речовинами хімічної та біологічної природи. Які чужорідні хімічні речовини не належать до політантів?

- А. Речовини, які мігрують в їжу із полімерних матеріалів
- Б. Пестициди
- В. Солі важких металів
- Г. Харчові добавки**

7. На підприємстві ресторанного господарства нереалізовану під час вечері продукцію охолоджено до 4°C і поміщено в холодильну камеру до ранку. Зранку продукцію піддано вторинній тепловій обробці. Упродовж якого часу (год) вона повинна бути реалізована?

- А. 1
- Б. 3
- В. 5**
- Г. 8

8. Для реалізації у торговельну мережу доставлено партію ковбас з коптильного цеху приватного підприємця. З якою метою проводиться копчення ковбас?

- А. Для надання м'ясопродуктам специфічних органолептичних якостей та підвищення їх стійкості**
- Б. Для надання м'ясопродукту специфічного забарвлення
- В. Для зниження вмісту нітритів
- Г. Для підвищення стійкості м'ясопродуктів до окислення

9. При проведенні гігієнічної оцінки досліджуваної продукції, необхідно визначити показники, які характеризують безпечність харчових продуктів. Які це саме показники?

- А. Рекомендації виробника
- Б. Біологічна цінність
- В. Санітарна доброякісність та епідемічна безпека**
- Г. Енергетична цінність

10. У загиблої тварини підтверджено діагноз - сибірка. Як вчинити із м'ясом тварини, зараженої сибіркою?

- А. Використовувати у їжу після проварювання протягом 3 годин**

- Б. Вважати умовно придатним
- В. Підлягає знищенню при дотриманні встановлених правил**
- Г. Підлягає технічній переробці

11. *Якому виду харчових продуктів надається першочергове значення в організації лабораторного контролю за вмістом токсичних елементів?*

- А. Спеціалізованим продуктам
- Б. Кулінарним виробам
- В. Продуктам дитячого харчування**
- Г. Дієтичним продуктам

12. *При проведенні планового санітарного нагляду за використанням у харчуванні населення рослинних продуктів, які вирощували із застосуванням мінеральних добрив, відібрано проби тепличних огірків. Зразки упаковані, опломбовані й направлені в санітарно-гігієнічну лабораторію для визначення вмісту нітратів у них. За результатами аналізу вміст нітратів в огірках перевищує гранично допустимий рівень в 1,7 рази. Зробіть висновок про якість огірків.*

- А. Доброякісні
- Б. Недоброякісні**
- В. Умовно придатні
- Г. Фальсифіковані

13. *Серед продуктів, що завезені на харчоблок військової частини, виявлено 8 бомбажних банок з рибними консервами. Рекомендації щодо можливого їх використання?*

- А. Усю партію вилучити, забракувати, віддати на лабораторне дослідження**
- Б. Бомбажні банки вилучити, вміст непошкоджених банок вживати в їжу
- В. Провести біологічну пробу вмісту бомбажних банок
- Г. Використовувати в їжу без обмежень

14. *Під час ветеринарного обстеження молочнотоварної ферми виявлено 20 корів з позитивною реакцією на туберкульоз. Рекомендації щодо можливого використання молока цих корів?*

- А. Використання для харчування без попередньої обробки без обмежень
- Б. Використання для харчування після пастеризації на місці при температурі 85°С впродовж 30 хв**
- В. Використання для годування телят
- Г. Технічна утилізація

15. Під час обстеження харчоблоку лікарні встановлено, що молоко має підвищену питому вагу. Це свідчить про його фальсифікацію:

- А. Розведенням водою
- Б. Збиранням вершків**
- В. Внесенням соди
- Г. Внесенням крохмалю

ЛІТЕРАТУРА

1. Бомба М. Я. Оздоровче харчування: навч. посіб.; тлумачний українсько-англійський словник / М.Я. Бомба, Л.Я. Івашків, А.Є. Шах, Ю.О. Матвійів, Лозинська, У.Б. Лотоцька-Дудик. Львів : Ліга-Прес, 2016. 130 с.
2. Брич В.В., Білак-Лук'янчук В.Й., Слабкий Г.О. Здорове харчування: збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров'я. Ужгород, 2020. 64 с.
3. Бужин О.А. Забезпечення фізіологічних потреб населення України в енергії та білку. *Єдине здоров'я та проблеми харчування України*. 2018. Т.49, №2. С. 36–45.
4. Буряк Л.І., Білецька Е.М., Щудро С.А., Григоренко Л.В. Аліментарне ожиріння як гігієнічна проблема: монографія. – Дніпропетровськ : Пороги, 2012. 274 с.
5. Гребняк М.П. Дієтологія у термінах, схемах, таблицях, тестах: Навчальний посібник. Дніпро: Акцент ПП, 2017. 248 с.
6. Єльцова Л.Б., Оцінка середньодобового споживання овочів та фруктів у раціоні студентської молоді. *Єдине здоров'я та проблеми харчування України*. 2018. Т.49, №2. С. 46–54.
7. Здорове харчування: збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров'я / укл.: В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук, Г.О. Слабкий, І.Я. Гуцол, Н.Й. Потокій. - Ужгород, 2020. - 64 с.
8. Кручаниця М. І., Миронюк І.С., Розумикова Н.В. Основи харчування: підручник. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
9. Лотоцька-Дудик У.Б., Брейдак О.А. Навчально-методичний посібник до лекційного курсу вибіркової дисципліни “Нутриціологія” для студентів медичних факультетів за спеціальністю 222 “Медицина”. Львів, 2020. - 123 с.
10. Лотоцька-Дудик У.Б., Брейдак О.А. Вагітність та харчування: навчальний посібник для слухачів циклів тематичного удосконалення. Львів, 2022. - 90 с.
11. Наказ МОЗ України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії»: за станом на 03 вер. 2017 р. Міністерство охорони здоров'я України. Офіц. вид. Київ: Міністерство юстиції України, 2017.
12. Сімахіна Г. О., Науменко Н. В. Технологія оздоровчих харчових продуктів: підручник. К.: НУХТ, 2015. 402 с.

13. Сокур Т.А. Правові аспекти безпечності харчових продуктів в Україні. *Право і суспільство*. 2018. № 1. С. 148–153.
14. Оверковська Т. Правове регулювання безпечності харчових продуктів. *Аграрне право*. 2018. № 4. URL: <http://pgp-journal.kiev.ua/archive/2018/4/20.pdf>.
15. Плужнікова Т.В., Радченко Н.Р. Роль харчування у життєдіяльності студентів на прикладі студентів перших курсів ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія» м. Полтава. 2017. 16с.
16. Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку : Постанова КМУ від 24.03.2021 із змінами, внесеними згідно з постановою КМУ від 28.07.2021. №305. *Офіційний вісник України*. 2021. №30. С. 17-39.

навчальне видання

Лотоцька-Дудик Уляна Богданівна

Брейдак Олександра Андріївна

Крупка Неля Омелянівна

Матушак Ольга Миколаївна

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Навчальний посібник

Підписано до друку 01.05.2023р. Формат 60 ×84/16.

Ризографія. Гарнітура «Times».

Ум. печ. л. 2,09. Уч.-изд. л. 1,5. Тираж 20 прим. Замовлення 720.