**ЗАДАНИЕ № 1**

**Районного ресурсного центра**

Дата проведения: 16 марта 2021 г.

Время выполнения заданий: 16.03 – 22.03.2021

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

1. **Посуда, которую используют для приготовления пищи – кухонная. Ее делают из (выберите все правильные ответы):**

а) нержавеющей стали;

б) фаянса;

в) керамики;

г) огнеупорного стекла;

д) фарфора;

е) дерева;

1. **Столовые приборы бывают: а – индивидуального пользования (для приема пищи), б – общего пользования ( для перекладывания приготовленного блюда);**

соотнесите столовые приборы по группам:

1- ложка столовая, 2 – разливная ложка, 3 – лопатка для раскладывания тортов и пирожных, 4 – вилка десертная, 5 – нож для стейка, 6- ложка коктейльная, 7- ложечка для сахара, 8- ложка десертная, 9- ложка для соусов, 10 – ложка чайная, 11- ложка кофейная, 12 – нож столовый, 13 – нож для масла, 14- нож десертный, 15- нож-вилка для сыра, 16- вилка для мяса, 17 – нож для рыбы, 18- нож для фруктов, 19- вилка столовая, 20- комплект для салатов, 21- вилка для рыбы, 22- вилка для торта;

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ – **процесс поступления в организм человека и усвоения организмом питательных веществ;**
2. **К питательным веществам не относятся**:

а) белки,

б) гормоны,

в) жиры,

г) углеводы,

д) вода,

е) минеральные вещества.

1. **Соотношение углеводов, белков и жиров при физической нагрузке должно быть:**

а)6:1:1;

б) 1:6:1;

в) 1:1:6;,

г) 1:1:4;

д) 1:4:6.

1. **Соотнесите питательные вещества и продукты, богатые этими питательными веществами.**

|  |  |
| --- | --- |
| А. Минеральные вещества | 1. Жидкости, твердая сочна пища |
| Б. Жиры | 2. Мясо, рыба, орехи, грибы, картофель |
| В. Углеводы | 3. Все пищевые продукты |
| Г. Вода | 4.Хлеб, крупы, сахар, арбуз, груши, яблоки |
| Д. Белки | 5.Ягоды, фрукты, овощи, молочные продукты, яйца, мясо, рыба, крупы, хлеб |
| Е. Витамины | 6.Растительные масла, сало, мясо, рыба |
|  | 7.Кондитерские изделия, виноград, бананы, финики, дыня |
|  | 8. Яйца, молоко, творог сыр, соя, горох, фасоль, крупы, хлеб |
|  | 9.Свекла, морковь, капуста, картофель |
|  | 10.Сливочное и топленое масло, сыр, сметана, сливки |

1. **Международный день повара утвержден в 2004 году по инициативе Всемирной ассоциации кулинарных сообществ и отмечается**:

а) 20 февраля;

б) 20 августа;

в) 20 сентября;

г) 20 октября.

1. **К правилам питания не относится правило**:

а) пищу, богатую углеводами употреблять в первой половине дня;

б) питание должно быть разнообразным;

в) пищу следует употреблять умеренно;

г) необходимо соблюдать режим питания.

1. **Для подростков суточная потребность в калориях равна**:

а) 2100-2300;

б)2200-2500;

в)2300-2500;

г)2400-2500;

д)2500-2600.

1. **Соотнесите прием пищи и распределение суточной калорийности пищевого рациона**

|  |  |
| --- | --- |
| А. первый завтрак | 1. до 20% |
| Б. второй завтрак | 2. 15-20% |
| В. обед | 3. 20-25% |
| Г. ужин | 4. до 45% |

1. **Специалистами по питанию установлено, что калорийность порции (250 г) большинства блюд составляет: соотнесите калорийность порции и блюдо.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. суп | А. 100-150 ккал |
| 1. рыбное блюдо | Б. 150-200 ккал |
| 1. третье блюдо | В. 200-250 ккал |
| 1. второе мясное блюдо с гарниром | Г. 250-300 ккал |
| 1. овощное блюдо | Д. 100-200 ккал |

1. **При составлении пищевого рациона не учитывают**:

а) энергетические затраты организма;

б) калорийную потребность;

в) качественный и количественный состав пищи;

г) количество приемов пищи в течении дня;

д) энергетическую ценность пищи.

1. **Энергетические затраты организма это**:

а) обеспечение необходимой суточной потребностью в калориях; б)качественный и количественный состав пищи;

в) энергетическая ценность пищи;

г)пищевой рацион;

д) нормы питания.

1. **Вставьте пропущенные значения**. В течении суток подростку необходимо 85 г белков (из них ….г животного происхождения), 100 г жиров ( в том числе …г растительных масел) и около …г углеводов ( т.е. соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:…), а также ….., …………, …….
2. **При поступлении 1 г жира в организм из него образуется энергия в количестве:**

а) 4,1 ккал;

б) 9,3 ккал;

в) 36 ккал;

г)38 ккал.

1. **К высококалорийным продуктам относят:**

А) сало, сахар, масло сливочное, сливки, рыба морская;

Б) сливки, масло сливочное, сало, молоко, яйца;

В) рыбные консервы, сливки, сахар, творог, мясо птицы;

Г) сало, сливки, масло сливочное, сахар, рыбные консервы.

1. **Соотнесите продукты по группам калорийности**

|  |  |
| --- | --- |
| А. высококалорийные | 1. рыба речная |
| Б. среднекалорийные | 2 яйца |
| В. низкокалорийные | 3 хлеб |
|  | 4 сливки |
|  | 5 молоко |
|  | 6 сахар |
|  | 7 рыба морская |
|  | 8 овощи |
|  | 9 крупы |
|  | 10 сало |
|  | 11 рыбные консервы |
|  | 12 творог |
|  | 13 фрукты |
|  | 14 масло сливочное |
|  | 15 мясо птицы |

1. **Чем объясняются промежутки между приемами пищи в 4-5 часов?**
2. **Соотнесите значение питательных веществ и возраст**

|  |  |
| --- | --- |
| А взрослые | 1.Неполноценное или неправильно организованное питание замедляет рост, ослабляет организм, снижает устойчивость к вредным влияниям окружающей среды |
| Б дети | 2.Способствует гармоничному физическому и умственному развитию, повышает трудоспособность, сопротивляемость организма заболеваниям |
|  | 3.Поддерживает жизненные процессы и восполняет энергетические затраты, израсходованные на выполнение различных видов работ |
|  | 4.Необходимы для жизнедеятельности, роста и развития организма |
|  | |

1. **Укажите ряд с микроэлементами**:

а) марганец, цинк, хром, сера, кобальт;

б) фтор, кобальт, железо, йод;

в) хром, хлор, магний, марганец;

г) марганец, цинк, селен, фтор.

1. **Соотнесите минеральные вещества с выполняемыми функциями**

|  |  |
| --- | --- |
| Минеральные вещества | Функции |
| 1 калий, натрий, хлор | А. нормализуют работу щитовидной железы |
| 2 йод | Б. способствуют образованию гемоглобина |
| 3 железо, медь, кобальт | В. поддерживают нормальное внутриклеточное давление, регулируют водный баланс |
| 4. сера, кальций, магний, фосфор | Г. принимают участие в построении мышечной и костной ткани |

1. **Магний обеспечивает**:

а) построение мышечной ткани;

б) регулирование водного баланса;

в) образование гемоглобина;

г) нормальную работу щитовидной железы;

1. **Фосфор содержится в продуктах**:

а) картофель, капуста, фрукты;

б) водоросли, ракообразные, яйца, лук;

в) крупы, бобовые, орехи, рыба;

г) молоко, молочные продукты рыба, салат;

д) мясо, рыба, яйца, сыр, молочные продукты, гречка;

1. **Мясо, печень, почки, яйца, рыба, овощи, фрукты богаты**:

а) железом;

б) магнием;

в) хлором;

г) фосфором;

д) кальцием;

1. **Соотнести ценность белков и их происхождение**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Наиболее полноценные | А. растительного происхождения (бобовые) |
| 1. Менее полноценные | Б. растительного происхождения (мука, крупа, хлеб, картофель) |
|  | В. животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молочные продукты) |

1. **С участием \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ происходит кровообращение, дыхание, пищеварение, регулирование температуры тела**.
2. **Обладают высокой калорийностью, способствуют насыщению, улучшают вкусовые качества пищи**:

а) жиры;

б) белки;

в) витамины;

г) углеводы;

д) минеральные вещества;

е) вода;

1. **Жиры бывают 1 – животного происхождения и 2 – растительного происхождения.**

Распределите по группам вид жиров: а) сало; б) масло кукурузное; в) масло подсолнечное; г) масло сливочное; д) масло оливковое; е) масло рапсовое; ж) рыбий жир;

1. **Вставьте пропущенные слова.** Некоторые виды животных жиров лучше усваиваются в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_состоянии. Приведите примеры.
2. **Жиры, содержащиеся в молочных продуктах характеризуются** ………………………….. ………………………………….. Приведите примеры.
3. **Основным источником энергии в организме являются**:

а) жиры;

б) белки;

в) витамины;

г) углеводы;

д) минеральные вещества;

е) вода;

1. **Улучшают усвоение белка в организме**:

а)жиры;

б)углеводы;

в)витамины;

г)минеральные вещества;

д) вода;

1. **Соотнесите углеводы по их сложности**. 1. Простые углеводы; 2. Сложные углеводы; а) крахмал; б) клетчатка; в) глюкоза; г) фруктоза; д) лактоза;
2. **Общее название глюкозы, фруктозы, лактозы**:

а) жиры;

б) белки;

в) клетчатка;

г) сахар;

1. **Попадая в организм сложные углеводы распадаются на** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ углеводы, которые расщепляются на воду и углекислый газ, выделяя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Часть углеводов откладывается в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
2. **К жирорастворимым витаминам относят**:

1) A, D, E,K.

2)A, D, C,E.

3) E,K,B,C.

4)B,C,E,A;

1. **Чаще всего передозировка бывает витаминами**:

а) А и С;

б) А и D;

в) А и К;

г) А и Е;

1. **Витамины группы В содержатся в продуктах**:

а)шиповник, черная смородина, лимоны, капуста, зеленый лук;

б) салат, растительное масло, орехи, шиповник, хлеб, яйца, крупа;

в) зерновые и бобовые культуры, зеленые овощи, орехи;

г) сливочное масло, молоко, печень, рыбий жир, желток;

1. **Стимулирует рост, способствует формированию костей скелета витамин**:

а) А;

б) D;

в) Е;

г) К;

1. **Признаком нехватки витамина Е является**:

а) снижение остроты зрения, поражение слизистой оболочки глаз и поверхности кожи;

б) появление подкожных и внутримышечных кровоизлияний;

в) растройство нервной системы;

г) вялость, раздражительность, головная боль, снижение работоспособности;

1. **Быстрая утомляемость, снижение работоспособности, склонность к простудным заболеваниям – это признак нехватки витамина**:

а) С; б) А; в) В;

г)Е; д) К;

1. **Где не используют острые приправы**:

а) на праздничном обеде;

б) в питании детей;

в) в столовой;

г) на пикнике;

1. **Большое содержание сахара и сладостей**:

а) повышает аппетит;

б) повышает вкусовые качества;

в) вызывает раздражение вкусовых рецепторов;

г) снижает аппетит;

1. **Нитраты соли кислоты**:

а) азотистой;

б) сернистой;

в) фосфорной;

г) серной;

д) азотной;

1. **Подчеркните части растений, где происходит большее накопление нитратов.** В кожице, сердцевине, внутренних слоях плодов; В стебле, листовых черешках, в листьях;
2. **Соотнесите овощи и места локализации нитратов**

|  |  |
| --- | --- |
| А. капуста | 1 мякоть у кожуры |
| Б. морковь | 2 верхняя часть и кончик корнеплода |
| В. арбузы, дыни | 3 у основания больше чем в верхушке |
| Г. картофель, кабачки | 4 кочерыжка и верхние листья |
| Д. свекла | 5 кожура |
| Е. огурцы | 6 сердцевина |
|  | |

1. **Почему шпинат, салат, ревень укроп и другие зеленые листовые овощи рекомендуется использовать свежесорванными**?
2. **При кипячении концентрация токсических веществ в воде**:

а) повышается;

б) снижается;

в) не изменяется;

г) зависит от вида токсических веществ;

1. **Укажите ряд в котором происходит снижение концентрации радионуклидов в процессе переработки**:

а) молоко – творог – сливки – масло;

б) масло – молоко – творог – сливки;

в) молоко – сливки – творог – масло;

г) молоко – сливки – масло – творог;

1. **Для снижения концентрации радионуклидов продукты подвергают варке**. При варке чего отвар сливают дважды после 10-15 минут кипячения:

а) овощи; б) мясо;

в) яйца; г) грибы;

1. **Где концентрируются радионуклиды в яйце**:

а) в скорлупе;

б) в белке;

в) в желтке;

г) в воздушной камере;

1. **Можно ли отваривать яйца, содержащие радионуклиды**? Если нет, то почему, если да, то как?
2. **Маринование овощей и плодов, засол мяса и рыбы позволяет снизить содержание радионуклидов в продуктов в**:

а) 2-2,5 раза;

б) 1,5-2 раза;

в) 1,5-3 раза;

г) 0,5-1,5 раза.

1. **При сушке фруктов, ягод, грибов концентрация радионуклидов**:

а) понижается в 10 более раз;

б) повышается в 5 и более раз;

в) повышается в 10 и более раз;

г) повышается в 15 и более раз;

д)понижается в 10 и более раз;

е) понижается в 15 и более раз;

1. **Одна килокалория равна**:

а) 100 калорий;

б) 1000 калорий;

в) 10000 калорий;

г) 10 калорий;

1. **От чего не зависит основной обмен**:

а) роста;

б) пола;

в) веса;

г) возраста;

д) выполняемой работы;

е) состояния здоровья;

ж) времени года;

з) объема грудной клетки;

1. **Объем энергетических затрат складывается из**:

а) основного обмена;

б) дополнительного обмена и максимального количества энергии в состоянии покоя;

в) основного обмена и дополнительных расходов энергии;

г) энергии, необходимой для выполнения работы;

1. **Специальная камера, в которой сжигают продукт и измеряют количество выделяемой теплоты для определения энергетической ценности продукта называется** ………………… ;
2. **На упаковке пищевых продуктов указывают энергетическую ценность:**

а) 10 г продукта;

б) 100 г продукта;

в) 1000 г продукта;

г) 1 кг продукта;

1. **Пища усваивается до 75-76% при**:

а) четырехразовом питании;

б) пятиразовом питании;

в) трехразовом питании;

г) шестиразовом питании;

1. **Как проявляется сезонность меню при составлении меню в летнее время**?
2. **Укажите требования к составлению меню первого завтрака**:

а) обязательное наличие одного горячего блюда, которое является основным; подача гастрономических продуктов в виде бутербродов; обязательное наличие горячих напитков;

б) непременное наличие второго блюда; обязательное наличие напитков (компот, чай и др); включение кондитерских или хлебобулочных изделий;

в) подбор продуктов, которые легко усваиваются (творог, овощи); включение в качестве напитков молока, кефира, киселя; в) возможное включение гастрономических продуктов;

1. **Включение закуски из свежих (вареных) овощей является обязательным требованием к составлению меню**:

а) первого завтрака;

б) второго завтрака;

в) обеда;

г) ужина;

1. **Напишите правило учета калорийности блюд**. Первое блюдо высококалорийное, второе - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; Второе блюдо среднекалорийное, первое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
2. **Вставьте пропущенные значения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прием пищи | Доля в рационе, % | |
| 3-х разовое питание | 4-х разовое питание |
|  | 30 |  |
|  |  | 15-20 |
| Обед |  | 35-40 |
| Ужин | 20-25 |  |

1. **Диетолог – врач, который не занимается**:

а)рациональным и лечебным питание;

б) составлением индивидуального рациона;

в) составлением диетических схем как для больных, так и для здоровых людей;

г) определяет калорийность и состав рациона питания;

д) проблемами массы тела, слабой иммунной системы, головных болей, аллергических реакций, нездоровой кожи;

е) составлением технологических карт приготовления диетических блюд.

1. **Правильный подбор продуктов когда гарнир ко второму блюду готовят из макаронных изделий, то первое блюдо должно быть**:

а) овощным;

б) из картофеля;

в) из круп;

г) с макаронными изделиями;

1. **Соотнесите напитки и время приема**

|  |  |
| --- | --- |
| А. первый завтрак | 1. молоко, кефир, кисель |
| Б. второй завтрак | 2.горячие напитки |
| В. обед | 3.компот, кисель |
| Г. ужин | 4.компот, чай |
|  |  |

1. **Соотнесите энергетическую ценность питательных веществ**

|  |  |
| --- | --- |
| А. белки | 1. 4 ккал |
| Б. жиры | 2. 38,96 кДж |
| В. углеводы | 3. 17,2 кДж |
|  | 4. 9 ккал |

1. **Калорийность это**:

а) количество энергии содержащейся в продуктах;

б) количество энергии, которая будет высвобождаться при расщеплении питательных веществ;

в) количество энергии необходимой для расщепления питательных веществ;

г) количество энергии, затраченной на создание продукта;