**Тестовые задания для зачетного занятия по гигиене питания**

1. Обмен веществ - это процесс:

 а) превращения веществ в организме, обеспечивающий его рост, развитие и деятельность;

 б) превращения химических веществ в соединения с новыми свойствами;

 в) превращения растворимых химических веществ в нерастворимые химические соединения.

Ассимиляция - это процесс:

 а) объединяющий все реакции, связанные с кумуляцией химических веществ в организме;

 б) объединяющий все реакции связанные с синтезом необходимых веществ, их усвоением и использованием для роста и развития;

 в) объединяющий все реакции, связанные с распадом веществ, их окислением и выведением из организма.

3.Диссимиляция - это процесс:

 а) объединяющий все реакции, связанные с кумуляцией химических веществ в организме;

 б) объединяющий все реакции связанные с синтезом необходимых веществ, их усвоением и использованием для роста и развития;

 в) объединяющий все реакции, связанные с распадом веществ, их окислением и выведением из организма.

Когда преобладают процессы ассимиляции?

 а) при употреблении витаминов; б) при процессах роста;

 в) при употреблении микроэлементов.

Когда преобладают процессы диссимиляции?

 а) при заболеваниях, физической нагрузке; б) при употреблении продуктов животного происхождения; в) при употреблении продуктов растительного происхождения.

6. На сколько групп делится взрослое трудоспособное население?

 а) 2 группы б) 5 групп в) 6 групп

7. Повышенная потребность в белке:

 а) у детей и подростков; б) у пожилых людей; в) все перечисленное верно.

8. Белок в пищевом рационе нормируется в зависимости от:

 а) возраста, пола, характера трудовой деятельности;

 б) наименования продукта, сезона года, климата.

9. Какие продукты являются источником белка животного происхождения?

 а ) молочные, мясо-рыбные, яичные продукты;

 б) хлеб, зерновые продукты;

 в) овощи, фрукты, молоко.

10. Какие продукты являются источником белка растительного происхождения?

 а ) молочные, мясо-рыбные, яичные продукты;

 б) хлеб, зерновые продукты; в) овощи, фрукты, молоко.

11.. Какие продукты являются источниками животных жиров?

 а) молоко, мясо, печень, сливочное масло;

 б) хлеб, крупы, растительное масло, орехи;

 в) фрукты, овощи, ягоды, молоко.

12. Какие продукты являются источниками растительных жиров?

 а) молоко, мясо, печень, сливочное масло;

 б) хлеб, крупы, растительное масло, орехи;

 в) фрукты, овощи, ягоды, молоко.

13.В северной климатической зоне потребность в жире:

 а) увеличивается; б) уменьшается.

14.Какие продукты являются источниками глюкозы?

 а) плоды, ягоды; б) крупы, мука; в) мясо, рыба.

15. В организме глюкоза используется:

 а) для питания тканей мозга; б) для питания работающих мышц;

 в) для поддержания сахара в крови; г) для образования гликогена;

 д) все перечисленное верно.

16.Какие продукты являются источником сахарозы?

 а) рыба и рыбные продукты; б) арбуз, дыня; в) морская капуста.

17.Какие продукты являются источником лактозы?

 а) молоко; б) мед; в) овощи.

18.Какие продукты являются источником крахмала?

 а) мясо, рыба; б) зерновые, картофель; в) фрукты, ягоды.

19.Какие продукты являются источником клетчатки?

 а) зерновые продукты; б) овощи, фрукты; в)мясо, рыба.

20.Физиологическое назначение витаминов:

 а) выполняют функции катализаторов обменных процессов;

 б) усиливают перистальтику кишечника.

21.Значение минеральных веществ в питании:

 а) регулируют жировой обмен; б) поддерживают гомеостаз;

 в) усиливают перистальтику кишечника..

22.Физиологическое значение кальция:

 а) участвует в формировании костной ткани; б) влияет на процессы свертывания крови; в) все перечисленное верно.

23.Физиологическое значение фосфора:

 а) участвует в формировании костной ткани; б) участвует в синтезе витаминов;

 в) повышает артериальное давление.

24.Недостаток железа приводит:

 а) к развитию кариеса; б) вызывает воспалительные процессы;

 в) железодефицитной анемии.

25.Перечислите продукты - источники железа:

 а) мясо, молоко, яйцо, печень; б) картофель, помидор, редис, огурец;

 в) банан, ананас, арахис, киви.

26.Недостаток иода приводит к развитию:

 а) эндемического зоба; б) задержке роста; в) непрапорциональному физическому развитию г) все перечисленное верно.

27.Недостаток фтора приводит к развитию:

 а) кариеса; б) остеопороза в) остеомаляции.

28.Адекватное питание, это такое питание когда:

 а) содержание белков, жиров, углеводов соответствуют потребностям организма в этих веществах;

 б) энергетическая ценность пищевого рациона соответствует энерготратам организма;

 в) содержание витаминов в питании соответствует потребностям организма.

29.Сбалансированное питание, это такое питание когда:

 а) физиологические потребности организма обеспечиваются пищевыми веществами в достаточном количестве;

 б) энерготраты организма восполняются калорийностью питания.

30.Режим питания - это:

 а) правильное распределение рациона в течение дня;

 б) прием пищи в строго определенные часы;

 в) формирование пищевого рациона по сезонам года.