

# МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ (задание на дом)

## Раздел дисциплины 5

### Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья. Практическое занятие №11 «Гигиеническая оценка адекватности индивидуального питания. Методы оценки адекватности питания»

#### Вопросы для самоподготовки

1. Дайте определения видов питания и физиологических норм по группам;
2. Дайте определение статуса питания.
3. Укажите методы изучения и оценки статуса питания.
1. Охарактеризуйте статусы питания.
2. Охарактеризуйте принцип количественной полноценности суточного рациона;
3. Охарактеризуйте принцип качественной полноценности суточного рациона;
4. Охарактеризуйте принцип сбалансированности суточного рациона;
5. Охарактеризуйте принцип правильного режима питания;
6. Охарактеризуйте принцип безопасности продуктов суточного рациона;
7. Охарактеризуйте принцип разнообразия продуктов суточного рациона;
8. Охарактеризуйте принцип правильной кулинарной обработки;
9. Охарактеризуйте принцип индивидуализации суточного рациона;
10. Укажите основные гигиенические принципы организации здорового образа жизни;
11. Охарактеризуйте методы оценки адекватности питания.

#### Письменные задания

##### *Работа с конспектом лекции:*

1. Запишите основные варианты питания и определите соответствующих им статусы питания;
2. Законспектируйте основные принципы рационального питания;
3. Запишите интегральные показатели оценки адекватности питания.

##### *Тестовые задания*

##### Выберите один правильный ответ

1. УЧЕНЫМ И ПЕДАГОГОМ, ВПЕРВЫЕ ПРЕДЛОЖИВШИМ НАЗВАНИЕ «ГИГИЕНА ПИТАНИЯ» ДЛЯ ОБОЗНАЧЕНИЯ ОТРАСЛИ НАУКИ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ЯВЛЯЕТСЯ  
А) А.А. Покровский  
Б) А.А. Хрусталева

- В) К.С. Петровский
- Г) А.В. Рейслер
2. ОСНОВОПОЛОЖНИКОМ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ НАУКИ О ПИТАНИИ, СОЗДАТЕЛЕМ ИНСТИТУТА ПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ
- А) А.В. Мольков
- Б) Д.П. Диатроптов
- В) М.Н. Шатерников
- Г) В.В. Пашутин
3. АВТОРОМ КОНЦЕПЦИИ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ
- А) О.П. Молчанова
- Б) М.М. Экземплярский
- В) А.А. Покровский
- Г) А.А. Хрусталеv
4. ПОД ТЕРМИНОМ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПОНИМАЮТ
- А) питание, соответствующее по калорийности энерготратам человека, содержащее все пищевые вещества в необходимых количествах, сбалансированное по содержанию основных пищевых веществ и способствующее хорошему усвоению питательных веществ вследствие высоких органолептических свойств пищи, кроме того, предусматривающее соблюдение определенного режима
- Б) питание, соответствующее по калорийности энерготратам человека, содержащее балластные вещества, способствующие нормализации пищеварения, с высоким содержанием в рационе основных источников микронутриентов и витаминных элементов, а так же с высоким содержанием соединений металлов и предусматривающее 4-х кратное поступление пищи в течение суток с соблюдением калорийности в зависимости от возраста человека
- В) питание, содержащее все пищевые вещества в необходимых количествах и сбалансированное по содержанию основных пищевых веществ
- Г) питание, способствующее хорошему усвоению питательных веществ вследствие высоких органолептических свойств пищи и предусматривающее соблюдение определенного режима
5. К ПИЩЕВЫМ ВЕЩЕСТВАМ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИМ КАЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ ПИЩИ, ОТНОСЯТСЯ

- А) жиры, белки, витамины, балластные вещества, соединения металлов  
 Б) жиры, белки, витамины, минеральные соли и углеводы.  
 В) витамины, минеральные соли и углеводы  
 Г) белки, витамины, минеральные соли, соединения металлов, балластные вещества
6. ПАРАМЕТРАМИ СБАЛАНСИРОВАННОСТИ ЭНЕРГОНЕСУЩИХ НУТРИЕНТОВ (В % ОТ ЭНЕРГОЦЕННОСТИ РАЦИОНА) ЯВЛЯЮТСЯ
- А) белки – 5-10%, жиры – не менее 30%, углеводы – 60-65%  
 Б) белки – 10-15%, жиры – не более 30%, углеводы – 55-65%  
 В) белки – не более 20%, жиры – не менее 40%, углеводы – не менее 40%  
 Г) белки – не более 30%, жиры – не менее 30%, углеводы – не менее 40%
7. КОЛИЧЕСТВО ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ КАЖДОЙ ГРУППЫ ВЗРОСЛОГО ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ В ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАХ ПИТАНИЯ
- а) 2  
 б) 3  
 в) 4  
 г) 5  
 д) 6

**Эталон ответов на тестовые задания:**

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	Г	5	Б
2	В	6	Б
3	В	7	Б
4	А		

Тестовые задания для самостоятельного решения

1. ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЭНЕРГИИ И ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА НАЧИНАЕТСЯ
- а) с 7 лет  
 б) с 11 лет  
 в) с 14 лет  
 г) с 18 лет
2. ОПТИМАЛЬНЫМ СООТНОШЕНИЕМ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В РАЦИОНАХ ВЗРОСЛОГО ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ
- а) 1:1:4  
 б) 1:0,8:5

- в) 1:1,1:4,8
  - г) 1:0,8:3
  - д) 1:1:6
3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ У ВЗРОСЛОГО ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА
- А) 1-2 часа
  - Б) 2-3 часа
  - В) 4-5 часов
  - Г) 3-4 часа
4. ПИЩЕВОЙ СТАТУС ЯВЛЯЕТСЯ КОМПЛЕКСОМ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
- А) отражающим адекватность фактического питания реальным потребностям человека
  - Б) фактического питания и физического развития организма
  - В) физического развития
  - Г) фактического питания
5. ОСНОВНОЙ ПРИЧИНОЙ МИКРОНУТРИЕНТНОГО ДЕФИЦИТА ЯВЛЯЕТСЯ
- А) высокое содержание в рационе основных источников микронутриентов с пониженным расходом микронутриентов в защитно-адаптационных процессах в организме с нарушением механизмов метаболизации микронутриентов
  - Б) низкое содержание в рационе основных источников микронутриентов с повышенным расходом микронутриентов в защитно-адаптационных процессах в организме с нарушением механизмов метаболизации микронутриентов
  - В) повышенный расход микронутриентов в защитно-адаптационных процессах в организме, болезнь Вильсона-Коновалова
  - Г) нарушение механизмов метаболизации микронутриентов, высокое содержание в рационе основных источников микронутриентов, болезнь Вильсона-Коновалова
6. ИЗОДИНАМИЧНОСТЬЮ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАМЕНА
- А) потенциальной энергии 1 г белка энергией 1 г углеводов или 0,44 г жира
  - Б) энергии белков энергией жиров
  - В) энергии жиров энергией углеводов
  - Г) потенциальной энергии 1 г белка энергией 1 г жиров или 0,44 г углеводов

## Раздел дисциплины 5

### Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья.

#### Практическое занятие №12 «Гигиенические требования к организации рационального питания и методы определения потребности организма в пищевых веществах и энергии»

##### Вопросы для самоподготовки

1. Укажите основные гигиенические требования к организации индивидуального и коллективного питания.
2. Охарактеризуйте антропометрические методы оценки статуса питания;
3. Охарактеризуйте биофизические методы оценки статуса питания
4. Перечислите методы лабораторной диагностики параметров статуса питания.
5. Укажите биохимические маркеры алиментарных дисбалансов (белкового, жирового, углеводного, витаминного и минерального).
6. Укажите функциональные пробы и тесты для оценки статуса питания.
7. Укажите методы оценки состояния фактического питания организованных коллективов;
8. Укажите методы оценки состояния индивидуального фактического питания человека;
9. Характеристика метода 24-часов воспроизведения питания;
10. Характеристика частотного метода анализа индивидуального питания;

##### Письменные задания:

1. Заполните таблицу индивидуального суточного рациона питания:

Наименование блюд и их раскладка	Вес, г.	Ккал	Органическая часть			Минеральные вещества					Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы	К	Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C
<b>Завтрак</b>															
<b>Итого</b>															
<b>Обед</b>															
<b>Итого</b>															
<b>Полдник</b>															
<b>Итого</b>															
<b>Ужин</b>															
<b>Итого</b>															

2. Запишите основные принципы разработки рекомендаций по коррекции суточного рациона питания.

### ***Тестовые задания***

*Выберите один правильный ответ*

1. ЭНЕРГИЯ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ВЗРОСЛОГО ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНА ПОЛНОСТЬЮ КОМПЕНСИРОВАТЬ
  - А) затраты на умственную и физическую деятельность и частично основной обмен
  - Б) затраты на физическую деятельность и основной обмен
  - В) основной обмен, пищевой термогенез и частично затраты на умственную и физическую деятельность
  - Г) основной обмен, пищевой термогенез и затраты на умственную и физическую деятельность
2. ОБЪЕМ ВЫБОРКИ МЕНЮ-РАСКЛАДОК ПРИ ИЗУЧЕНИИ ФАКТИЧЕСКОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ ЗА ГОД
  - а) 12-20
  - б) 24-60
  - в) 72-80
  - г) 120
3. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЕЛИЧИНЫ ЭНЕРГОТРАТ ВЗРОСЛОЕ ТРУДОСПОСОБНОЕ НАСЕЛЕНИЕ (МУЖЧИНЫ) ДИФФЕРЕНЦИРУЕТСЯ
  - а) на 3 группы
  - б) на 4 группы
  - в) на 5 групп
  - г) на 6 групп
4. КОЭФФИЦИЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОТРАЖАЕТ СООТНОШЕНИЕ
  - а) общих энерготрат с величиной основного обмена
  - б) энерготрат на физическую и умственную деятельность
  - в) энерготрат на основной обмен
  - г) энерготрат на специфически динамическое действие пищи
5. ОСНОВНЫМ МЕТОДОМ ИЗУЧЕНИЯ ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ
  - а) лабораторный
  - б) статистический

- в) эпидемиологический  
г) гигиенический
6. ЛАБОРАТОРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ГОТОВЫХ БЛЮД ПРИ ИЗУЧЕНИИ ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ ПРОВОДИТСЯ НЕ РЕЖЕ
- а) одного раза в месяц  
б) двух раз в месяц  
в) еженедельно  
г) два раза в неделю
7. ВЫХОД БЛЮДА - ЭТО
- а) вес порции  
б) сумма указанных в раскладке продуктов в граммах - брутто  
в) сумма указанных в раскладке продуктов в граммах – нетто  
г) вес остатков после потребления блюда
8. В РАЦИОНЕ ВЗРОСЛОГО ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА С ЭНЕРГОЗАТРАТАМИ 2000 ККАЛ КОЛИЧЕСТВО ОБЩЕГО ЖИРА НЕ ДОЛЖНО ПРЕВЫШАТЬ (Г)
- А)  $44 = (2000: 100 \times 20): 9$   
Б)  $150 = (2000: 100 \times 30): 4$   
В)  $67 = (2000: 100 \times 30): 9$   
Г)  $67 = (2000: 100 \times 30): 4$
9. В РАЦИОНЕ ВЗРОСЛОГО ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА С ЭНЕРГОЗАТРАТАМИ 2000 ККАЛ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ МЕНЬШЕ (Г)
- А)  $28 = (14 \times 2)$   
Б)  $32 = (16 \times 2)$   
В)  $42 = (21 \times 2)$   
Г)  $22 = (11 \times 2)$
10. ИНТЕРВАЛОМ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИМ НОРМАЛЬНУЮ МАССУ ТЕЛА, ЯВЛЯЕТСЯ
- А) 18,5-25  
Б) 16-17  
В) 25,1-30  
Г) 30,1-40
11. МИКРОЭЛЕМЕНТОМ, НОРМИРУЕМЫМ В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТНОЙ И ПОЛОВОЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВКОЙ, ЯВЛЯЕТСЯ
- А) кальций

- Б) железо
- В) селен
- Г) магний

**Эталон ответов на тестовые задания:**

<b>№ вопроса</b>	<b>ответ</b>
1	Г
2	В
3	В
4	А
5	Б
6	А
7	А
8	В
9	Г
10	А
11	Б

Тестовые задания для самостоятельного решения

1. **БИОМАРКЕРАМИ ДИСБАЛАНСА ЖИРОВ В ПИТАНИИ ЯВЛЯЮТСЯ**
  - А) билирубин, щелочная фосфатаза в сыворотке крови
  - Б) фракции липопротеидов и триглицериды в сыворотке крови
  - В) желчные кислоты, липидные фракции в кале
  - Г) только триглицериды в сыворотке крови
2. **БИОМАРКЕРОМ ДИСБАЛАНСА МОНО- И ДИСАХАРИДОВ В ПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ**
  - А) динамика глюкозы в сыворотке крови при проведении нагрузочных проб
  - Б) концентрация гликозилированного гемоглобина А1с
  - В) концентрация глюкозы в сыворотке крови натощак
  - Г) повышение содержания гамма-глутамилтрансферазы в крови
3. **СИМПТОМАМИ И БИОМАРКЕРАМИ ДЕФИЦИТА АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ ЯВЛЯЮТСЯ**
  - А) цилиарная инъекция, хейлоз, снижение сумеречного зрения, концентрация витамина С в суточной моче менее 20 мг
  - Б) ангулярный стоматит, сухость кожи, кровь при чистке зубов, концентрация витамина С в суточной моче менее 30 мг
  - В) фолликулярный гиперкератоз, себорея лица, кровь при чистке зубов, концентрация витамина С в суточной моче менее 20 мг

- Г) кровь при чистке зубов, цилиарная инъе́кция, концентрация витамина С в суточной моче менее 40 мг
4. СИМПТОМАМИ ДЕФИЦИТА РИБОФЛАВИНА ЯВЛЯЮТСЯ
- А) ангулярный стоматит, хейлоз, цилиарная инъе́кция
  - Б) фолликулярный гиперкератоз, сухость кожи, кровь при чистке зубов
  - В) кровь при чистке зубов, хейлоз, гипертрофия сосочков языка
  - Г) цилиарная инъе́кция, хейлоз, снижение сумеречного зрения
5. ФОЛЛИКУЛЯРНЫЙ ГИПЕРКЕРАТОЗ В ОБЛАСТИ ЛОКТЕВЫХ СУСТАВОВ И НАРУЖНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ БЕДЕР, СУХОСТЬ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ, ЖАЛОБЫ НА НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ В ОБЛАСТИ НИЖНИХ ВЕК, ВРЕМЯ «ТЕМНОВОЙ АДАПТАЦИИ» 10 С, ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЗНАКАМИ
- А) умеренного дефицита аскорбиновой кислоты
  - Б) глубокого дефицита аскорбиновой кислоты
  - В) умеренного дефицита ретинола
  - Г) глубокого дефицита ретинола
6. БЛЕДНЫЕ КОЖНЫЕ ПОКРОВЫ И ВИДИМЫЕ СЛИЗИСТЫЕ ОБОЛОЧКИ, ЦИЛИАРНАЯ ИНЪЕ́КЦИЯ, АТРОФИЧЕСКИЙ РИНИТ, ЖАЛОБЫ НА ПЕРИОДИЧЕСКИ ЗАТРУДНЕННОЕ ПРОГЛАТЫВАНИЕ ПИЩИ И ВОДЫ, ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЗНАКАМИ
- А) избытка меди в рамках болезни Вильсона-Коновалова
  - Б) железодефицита в сочетании с синдромом Пламмера-Винсона
  - В) клинической формой селендефицитного состояния – болезнь Кешана
  - Г) глубокого дефицита ретинола
7. БИОМАРКЕРАМИ, ТРЕБУЮЩИМИ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ОБЪЕКТИВНО АНГУЛЯРНОГО СТОМАТИТА, ХЕЙЛОЗА, ГИПЕРТРОФИИ СОСОЧКОВ ЯЗЫКА И ЖАЛОБ НА БОЛЕЗНЕННОСТЬ ЯЗЫКА ВО ВРЕМЯ ЕДЫ, ЯВЛЯЮТСЯ
- А) ФАД-эффектом и ПАЛФ-эффектом эритроцитов
  - Б) ФАД-эффектом и ТДФ-эффектом эритроцитов
  - В) ПАЛФ-эффектом эритроцитов и N-метилникотинамидом в моче
  - Г) ТДФ-эффектом и ПАЛФ-эффектом эритроцитов

**Раздел дисциплины 5**  
**Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья.**

## **Практическое занятие №13 «Витамины, их источники, исследования витаминной ценности пищевых продуктов. Минеральные соли, их источники, гигиеническое значение, роль в питании»**

### **Вопросы для самоподготовки**

1. Дайте определения понятия «Витамины» и «Витаминоподобные вещества»
2. Охарактеризуйте основные свойства водорастворимых витаминов;
3. Охарактеризуйте основные свойства жирорастворимых витаминов;
4. Укажите причины возникновения гипо- и авитаминозов;
5. Укажите функции, основные признаки недостаточности и критерии адекватности поступления витамина А;
6. Укажите функции, основные признаки недостаточности и критерии адекватности поступления витамина D;
7. Укажите функции, основные признаки недостаточности и критерии адекватности поступления витамина E;
8. Укажите функции, основные признаки недостаточности и критерии адекватности поступления витамина K;
9. Укажите функции, основные признаки недостаточности и критерии адекватности поступления витамина C;
10. Укажите функции, признаки недостаточности и критерии адекватности поступления основных представителей витаминов группы B.
11. Дайте определение понятия «антивитамины».
12. Укажите роль минеральных солей в жизнедеятельности организма;
13. Охарактеризуйте свойства макроэлементов пищи;
14. Охарактеризуйте свойства микроэлементов пищи;
15. Перечислите элементы щелочного действия;
16. Перечислите элементы кислотного действия
17. Укажите заболевания, связанные с пониженным и повышенным поступлением в организм минеральных элементов;
18. Перечислите основные пути профилактики эндемических заболеваний.

### **Письменные задания (Работа с конспектом лекций):**

1. Запишите классификацию витаминов;
2. Законспектируйте основные источники поступления витаминов А, D, E, C, K, B1, B2, B6, PP;
3. Запишите, какие существуют основные представители антивитаминов.
4. Законспектируйте классификацию минеральных солей;

5. Запишите источники и суточную потребность основных минеральных элементов в питании.

## **Раздел дисциплины 5**

### **Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья.**

#### **Практическое занятие №14 «Гигиеническая экспертиза пищевой ценности и доброкачественности основных пищевых продуктов растительного происхождения»**

#### **Вопросы для самоподготовки**

1. Дайте определение понятия пищевой ценности продукта;
2. Дайте определение понятия биологической ценности продукта;
3. Укажите в чем заключается пищевая и биологическая ценность основных продуктов растительного происхождения;
4. Укажите основные заболевания человека, возникающие в результате злоупотребления продуктами растительного происхождения;
5. Перечислите основные этапы проведения медико-биологической оценки качества пищевых продуктов растительного происхождения.
6. Укажите методы оценки доброкачественности пищевых продуктов растительного происхождения;
7. Организационно-гигиеническое просвещение в области доброкачественности пищевых продуктов растительного происхождения;
8. Укажите гигиеническую характеристику доброкачественности зерновых продуктов;
9. Укажите гигиеническую характеристику доброкачественности овощей; фруктов, грибов, орехов, семян.
10. Укажите условия и микроорганизмы, вызывающие плесневение крупы.
11. Перечислите основные причины снижения качества зерновых и макаронных изделий.
12. Назовите болезни хлеба и основные причины их возникновения.

#### **Письменные задания:**

##### ***Работа с конспектом лекций:***

1. Запишите, какие существуют основные законодательные и нормативные документы в области гигиенической экспертизы продуктов;

2. Законспектируйте основные принципы организации исследования доброкачественности пищевых продуктов;
3. Запишите, какие существуют основные сохранения полезных свойств продуктов растительного происхождения.

## **Раздел дисциплины 5**

### **Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья.**

#### **Практическое занятие №15 «Гигиеническая экспертиза пищевой ценности и доброкачественности основных пищевых продуктов животного происхождения»**

#### **Вопросы для самоподготовки**

1. Укажите в чем заключается пищевая и биологическая ценность основных продуктов животного происхождения;
2. Укажите основные заболевания человека, возникающие в результате злоупотребления продуктами животного происхождения;
3. Укажите гигиенические принципы организации исследования доброкачественности пищи животного происхождения;
4. Укажите методы организационно-гигиенического просвещения в области доброкачественности пищевых продуктов животного происхождения;
5. Укажите гигиеническую характеристику мясных продуктов;
6. Укажите гигиеническую характеристику молочных продуктов;
7. Укажите гигиеническую характеристику рыбных продуктов;
8. Способы сохранения полезных свойств продуктов животного происхождения;
9. Нормативные документы в области гигиенической экспертизы продуктов животного происхождения;

#### **Письменные задания**

##### ***Работа с конспектом лекций:***

1. Запишите, какие существуют основные законодательные и нормативные документы в области гигиенической экспертизы продуктов;
2. Законспектируйте основные этапы проведения медико-биологической оценки качества пищевых продуктов животного происхождения;
3. Запишите, какие существуют методы оценки доброкачественности продуктов животного происхождения.

#### ***Тестовые задания***

Выберите один правильный ответ

1. В ПИТАНИИ ЗАПРЕЩЕНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МОЛОКО, ПОЛУЧЕННОЕ ОТ ЖИВОТНЫХ БОЛЬНЫХ

А) ящуром, с положительной реакцией на туберкулиновую пробу

Б) туберкулезом с клиническими проявлениями, маститом

В) ящуром, бруцеллезом

Г) с положительной реакцией на туберкулиновую пробу, бруцеллезом

2. ПРИ ВЫБОРЕ МЯСОПРОДУКТОВ ЕЖЕСУТОЧНОГО РАЦИОНА ВЗРОСЛОГО ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА НЕОБХОДИМО ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ

А) замороженным полуфабрикатам

Б) колбасным изделиям

В) нежирным мясу и птице

Г) консервам

3. ЗАБОЛЕВАНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ У ЧЕЛОВЕКА ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ МЯСА ОТ БОЛЬНЫХ ЖИВОТНЫХ

А) бруцеллез, трихинеллез

Б) мастит, описторхоз

В) дифиллоботриоз, описторхоз

Г) описторхоз, эхинококкоз

4. МЯСО, ПОРАЖЕННОЕ ФИННАМИ СВИНОГО ЦЕПНЯ, МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНО В ПИТАНИИ, ЕСЛИ

А) число финн на площади 40 см<sup>2</sup> не более 1, применяется предварительная жесткая тепловая обработка при 90 °С или замораживание до -8°С

Б) число финн на площади 40 см<sup>2</sup> не более 5, применяется предварительная тепловая обработка при 100 °С или замораживание до -10°С

В) число финн на площади 50 см<sup>2</sup> не более 8, применяется предварительная тепловая обработка при 80°С или замораживание до -10°С

Г) число финн на площади 40 см<sup>2</sup> не более 3, применяется предварительная жесткая тепловая обработка при 100° С или замораживание до -18°С

5. МЯСО ЖИВОТНЫХ ПРИЗНАЕТСЯ НЕПРИГОДНЫМ ДЛЯ ЦЕЛЕЙ ПИТАНИЯ И ПОДЛЕЖИТ ТЕХНИЧЕСКОЙ УТИЛИЗАЦИИ ИЛИ УНИЧТОЖЕНИЮ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ

А) одной финны свиного цепня на площади 40 см<sup>2</sup>, эхинококка

- Б) двух финн свиного цепня на площади 40 см<sup>2</sup>, одной личинки описторхиса
- В) одной финны свиного цепня на площади 40 см<sup>2</sup>, альвеококка
- Г) одной личинки трихинеллы, более трех финн свиного цепня на площади 40 см<sup>2</sup>
6. РЫБНЫЕ ПРЕСЕРВЫ, В ОТЛИЧИЕ ОТ КОНСЕРВОВ
- А) подвергаются предварительной стерилизации, не содержат консерванты, хранятся при +2°C – +8°C
- Б) не подвергаются предварительной стерилизации, как правило содержат консерванты, хранятся при 0°C –8°C
- В) не подвергаются предварительной стерилизации, не содержат консерванты, хранятся при +2°C – +8°C
- Г) не подвергаются предварительной стерилизации, не содержат консерванты, хранятся при +4°C – +10°C
7. РЫБА МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ВОЗНИКНОВЕНИЯ У ЧЕЛОВЕКА СЛЕДУЮЩИХ ГЕЛЬМИНТОЗОВ
- А) дифиллоботриоза, описторхоза
- Б) тениидоза, описторхоза
- В) дифиллоботриоза, трихинеллеза
- Г) тениидоза, дифиллоботриоза
8. В РЫБЕ И МОРЕПРОДУКТАХ РЕГЛАМЕНТИРУЮТСЯ
- А) полихлорированные бифенилы, токсичные элементы, радионуклиды
- Б) диоксины, патулин, нитриты
- В) метафос, 2,4 бензпирен, нитраты
- Г) нитраты, нитриты, нитрозамины
9. ФАЛЬСИФИЦИРУЮЩЕЕ ВЕЩЕСТВО, ПОВЫШАЮЩЕЕ УРОВЕНЬ АЗОТА В МОЛОКЕ
- А) акриламид
- Б) перекись водорода
- В) меламина
- Г) сода
10. ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ МОЛОКА ПО БАКТЕРИОЛОГИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ ПРИМЕНЯЕТСЯ ПРОБА
- А) пероксидазная

- Б) редуктазная
- В) фосфатазная
- Г) дегидрогеназная

11.СОДЕРЖАНИЕ ГИСТАМИНА КОНТРОЛИРУЕТСЯ В

- А) рыбе семейств карповых, частиковых, осетровых
- Б) рыбе семейств лососевых, скумбриевых, тунцовых, сельдевых
- В) говядине, баранине, свинине
- Г) курице, индюшке, утке

12.НА ПРЕДПРИЯТИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ЗАПРЕЩЕНЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЯЙЦА

- А) перепелиные
- Б) куриные диетические
- В) утиные
- Г) куриные столовые

13.МОЛОКО НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ФАКТОРОМ ПЕРЕДАЧИ ЧЕЛОВЕКУ

- А) бруцеллеза
- Б) стафилококкового мастита
- В) ящура
- Г) туберкулеза

14.СГУЩЕННОЕ МОЛОКО ПРОИЗВОДИТСЯ С ЦЕЛЬЮ

- А) добавления в чай, кофе
- Б) использования в качестве компонента пирожных
- В) использования в питании непосредственно
- Г) восстановления в питьевое молоко

**Эталон ответов на тестовые задания:**

<b>№ вопроса</b>	<b>ответ</b>
1	Б
2	В
3	А
4	Г
5	Г
6	Б
7	А
8	А
9	В

10	Б
11	Б
12	В
13	Б
14	Г

Тестовые задания для самостоятельного решения

1. В СЫРАХ СОДЕРЖАТСЯ РАВНЫЕ КОЛИЧЕСТВА
  - А) калия и натрия
  - Б) кальция и натрия
  - В) кальция и магния
  - Г) кальция и калия
2. К ПРОБИОТИЧЕСКИМ МИКРООРГАНИЗМАМ НЕ ОТНОСЯТСЯ
  - А) аспергиллы
  - Б) дрожжи
  - В) ацидофильные палочки
  - Г) бифидобактерии
3. К КИСЛОМОЛОЧНЫМ ПРОДУКТАМ НЕ ОТНОСИТСЯ
  - А) йогурт
  - Б) сметана
  - В) молоко
  - Г) ряженка
4. НАТУРАЛЬНЫЙ МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ НЕ ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ
  - А) нормализованного молока
  - Б) восстановленного молока
  - В) лактозы
  - Г) сахарозы
5. В МОЛОКЕ НЕ СОДЕРЖАТСЯ
  - А) гормоны
  - Б) ферменты
  - В) индолы
  - Г) пигменты
6. КАЛЬЦИЙ ИЗ МОЛОКА УСВАИВАЕТСЯ НА
  - А) 98%
  - Б) 68%
  - В) 88%

- Г) 58%
7. ОСОБЕННОСТЬ МОЛОЧНОГО ЖИРА
- А) наличие омега-3 жирных кислот
  - Б) частично эмульгированное состояние
  - В) отсутствие холестерина
  - Г) отсутствие короткоцепочечных жирных кислот
8. ОСНОВНЫМ БЕЛКОМ МОЛОКА ЯВЛЯЕТСЯ
- А) оведин
  - Б) альбумин
  - В) глобулин
  - Г) казеин
9. НАТУРАЛЬНЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ УГЛЕВОДОВ НЕ БОЛЕЕ ЧЕМ
- А) 3
  - Б) 6
  - В) 8
  - Г) 12
- 10.МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ОСНОВНЫМ ИСТОЧНИКОМ
- А) кальция
  - Б) калия
  - В) витамина А
  - Г) витамин В2
- 11.ГЕЛЬМИНТОЗ ЧЕЛОВЕКА, СВЯЗАННЫЙ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ ЗАРАЖЕННОГО МЯСА
- А) дифиллоботриоз
  - Б) трихинеллез
  - В) эхинококкоз
  - Г) описторхоз
- 12.С ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ПОЗИЦИИ КОЛБАСЫ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВКЛЮЧАТЬ В НЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА НЕ ЧАЩЕ
- А) одного раза
  - Б) двух-трех раз
  - В) четырех-пяти раз
  - Г) пяти раз

- 13.С ДИЕТОЛОГИЧЕСКИХ ПОЗИЦИЙ КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ В КАЧЕСТВЕ
- А) закуски
  - Б) компонента салата
  - В) второго блюда
  - Г) компонента первого блюда
14. СООТНОШЕНИЕ КАЛЬЦИЙ : ФОСФОР В МЯСЕ
- А) оптимально и составляет 1
  - Б) оптимально и составляет 10
  - В) неоптимально и составляет 0,05
  - Г) неоптимально и составляет 1
- 15.МЯСО СОДЕРЖИТ БИОДОСТУПНЫЙ МИНЕРАЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ
- А) магний
  - Б) марганец
  - В) кальций
  - Г) железо

#### **Раздел дисциплины 5**

#### **Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья.**

#### **Тема занятия:**

#### **Практическое занятие №16 «Пищевые отравления микробной этиологии, их расследование и профилактика»**

#### **Вопросы для самоподготовки**

1. Укажите определение понятия «Пищевое отравление»;
2. Укажите этиологию и эпидемиологию пищевых отравлений микробной этиологии: токсикоинфекций, бактериальных и микотоксикозов;
3. Укажите патогенез, клинику различных пищевых отравлений микробной этиологии;
4. Охарактеризуйте методику проведения санитарно-эпидемиологического расследования пищевых отравлений микробной этиологии;
5. Укажите необходимые лабораторные исследования для постановки диагноза пищевого отравления микробной этиологии.
6. Укажите обязанности и тактику врача лечебного профиля в расследовании микробных пищевых отравлений;
7. Обоснуйте причины попадания и накопления в продукте условно-патогенных микроорганизмов.

8. Перечислите санитарно-показательные микроорганизмы для пищевых продуктов и укажите их значение.

### **Письменные задания**

#### ***Работа с конспектом лекций:***

1. Законспектируйте классификацию пищевых отравлений;
2. Запишите меры профилактики микробных пищевых отравлений;
3. Запишите структуру акта расследования пищевого отравления.

#### ***Тестовые задания***

##### ***Выберите один правильный ответ***

1. ПАТОГЕННЫЕ МИКРООРГАНИЗМЫ, НАЛИЧИЕ КОТОРЫХ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ В 25 Г ПИЩЕВОГО ПРОДУКТА  
А) сальмонеллы, листерии  
Б) кишечная палочка, протей  
В) протей, клостридии  
Г) кишечная палочка, золотистый стафилококк
2. ПАТОГЕННЫЕ МИКРООРГАНИЗМЫ, СПОСОБНЫЕ К СОХРАНЕНИЮ И РАЗМНОЖЕНИЮ ПРИ СТАНДАРТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ БЫТОВОГО ХОЛОДИЛЬНИКА ( $4\pm 2^{\circ}\text{C}$ )  
А) ротавирусы, стафилококки, сальмонеллы  
Б) сальмонеллы, клостридии, энтерококки  
В) кишечные палочки O157:H7, листерии, йерсинии  
Г) энтеровирусы, клостридии, листерии
3. ПИЩЕВЫМИ ОТРАВЛЕНИЯМИ НАЗЫВАЮТСЯ  
А) острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи с истекшим сроком годности  
Б) острые (реже хронические) заболевания, возникающие в результате употребления пищи, значительно обсемененной условно-патогенными видами микроорганизмов или содержащей токсичные для организма вещества микробной и немикробной природы  
В) острые заболевания, возникающие в результате употребления недоброкачественной пищи или токсичных для организма непищевых веществ (компонентов) различной природы  
Г) хронические заболевания, возникающие в результате длительного употребления пищи, содержащей патогенные микроорганизмы или токсичные вещества микробной и немикробной природы

4. К ПИЩЕВЫМ ОТРАВЛЕНИЯМ НЕ ОТНОСЯТСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С АЛИМЕНТАРНЫМ ПОСТУПЛЕНИЕМ В ОРГАНИЗМ
- А) пестицида
  - Б) фазина
  - В) алкоголя
  - Г) соланина
5. ПИЩЕВЫЕ ТОКСИКОЗЫ ВЫЗЫВАЮТ
- А) стафилококки, клостридии, *V.cereus*
  - Б) протей, энтерококки, листерии
  - В) стрептококки, сальмонеллы, кишечные палочки
  - Г) листерии, сальмонеллы, протей
6. КОЛИЧЕСТВО УСЛОВНО-ПАТОГЕННЫХ БАКТЕРИЙ, ВЫЗЫВАЮЩЕЕ КЛИНИЧЕСКИЕ ФОРМЫ ПИЩЕВЫХ ТОКСИКОИНФЕКЦИЙ (КОЕ/Г ПРОДУКТА)
- А)  $10^2$ - $10^3$
  - Б) 10-100
  - В)  $10^3$ - $10^4$
  - Г)  $10^5$ - $10^6$
7. ПОДАВЛЯЮЩЕЕ ЧИСЛО СЛУЧАЕВ БОТУЛИЗМА СВЯЗАНО С УПОТРЕБЛЕНИЕМ В ПИЩУ
- А) салатов домашнего приготовления
  - Б) консервированных и копченых продуктов домашнего приготовления
  - В) колбасных изделий заводского приготовления
  - Г) фаст-фуда
8. БЛЮДА, В КОТОРЫХ СТАФИЛОКОККОВЫЙ ЭНТЕРОТОКСИН СПОСОБЕН НАКАПЛИВАТЬСЯ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ В ТЕЧЕНИЕ 3-4 ЧАСОВ ДО ПОРОГОВОЙ ДОЗЫ
- А) котлета с картофельным пюре, макароны по-флотски, молочная каша
  - Б) тушеное мясо с маринованными овощами, щи из кислой капусты, рыба, запеченная в лимонном соусе
  - В) рассольник с мясом, жареные кабачки, салат из свежих овощей, заправленный растительным маслом
  - Г) голубцы с рисом и мясом, борщ с мясом, ягодный компот
9. НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗМНОЖЕНИЯ МИКРООРГАНИЗМОВ В ПИЩЕ
- А)  $pH > 4,4$ , водная активность  $> 0,85$

- Б)  $pH < 4,4$ , водная активность  $< 0,85$   
 В)  $pH < 5,4$ , водная активность  $> 0,8$   
 Г)  $pH < 5,4$ , водная активность  $< 0,95$
- 10.ТЕМПЕРАТУРНЫЙ ИНТЕРВАЛ, ПРИ КОТОРОМ КОЛИЧЕСТВО МЕЗОФИЛЬНЫХ УСЛОВНО-ПАТОГЕННЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ В ПИЩЕ УДВАИВАЕТСЯ КАЖДЫЕ 15-20 МИНУТ
- А)  $0^{\circ} - 6^{\circ}C$   
 Б)  $8^{\circ} - 14^{\circ}C$   
 В)  $15^{\circ} - 45^{\circ}C$   
 Г)  $50^{\circ} - 60^{\circ}C$
- 11.ХРАНЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ  $4+2^{\circ}C$
- А) стабилизирует количество мезофильных микроорганизмов и препятствует токсинообразованию  
 Б) способствует инаktivации токсинов и прекращает размножение микроорганизмов  
 В) приводит к гибели микроорганизмов, но не способствует инаktivации токсинов  
 Г) приводит к гибели микроорганизмов и инаktivации токсинов
- 12.ПОНИЖЕНИЕ ВОДНОЙ АКТИВНОСТИ В ПИЩЕВОЙ РЕЦЕПТУРЕ ДОСТИГАЕТСЯ
- А) добавлением уксуса  
 Б) введением консервантов  
 В) добавлением сахара или поваренной соли  
 Г) введением глутамата натрия

**Эталон ответов на тестовые задания:**

№ вопроса	ответ
<b>Вариант 1</b>	
1	А
2	В
3	Б
4	В
5	А
6	Г
7	Б
8	А
9	Б
10	В

11	А
12	В

Тестовые задания для самостоятельного решения

Выберите один правильный ответ

1. ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ НАКОПЛЕНИЯ МИКРООРГАНИЗМОВ ВО ВТОРЫХ БЛЮДАХ И ГАРНИРАХ ОНИ, В СООТВЕТСТВИИ С САНИТАРНЫМИ ПРАВИЛАМИ, ДОЛЖНЫ БЫТЬ РЕАЛИЗОВАНЫ В ПРЕДПРИЯТИЯХ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ В ТЕЧЕНИЕ \_\_\_\_\_, ИМЕЯ ТЕМПЕРАТУРУ НЕ НИЖЕ \_\_\_\_\_
  - А) 0,5-1 часа, 40° С
  - Б) 1-3 часов, 65° С
  - В) 3-4 часов, 75° С
  - Г) 5-8 часов, 45°С
2. ОСНОВНОЙ ПРИЧИНОЙ ЗНАЧИТЕЛЬНОГО НАКОПЛЕНИЯ (ЗА СЧЕТ ИНТЕНСИВНОГО РАЗМНОЖЕНИЯ) БАКТЕРИЙ В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ ЯВЛЯЕТСЯ НЕСОБЛЮДЕНИЕ
  - А) температурного режима и сроков хранения
  - Б) микробиологических нормативов продовольственного сырья
  - В) товарного соседства при хранении продуктов
  - Г) личной гигиены персоналом пищевого объекта
3. ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ «ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ» УСТАНОВЛИВАЮТ ПОСЛЕ
  - А) анализа первичных симптомов заболевания
  - Б) анализа эпидемиологической обстановки
  - В) сбора пищевого анамнеза и выявления «подозреваемого» продукта
  - Г) получения данных лабораторных исследований
4. К ЗАДАЧАМ ЛАБОРАТОРНОЙ ДИАГНОСТИКИ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ НЕ ОТНОСИТСЯ
  - А) выработка тактики специфического лечения
  - Б) выявление подозреваемого продукта

- В) установление идентичности штаммов, выделенных из различных лабораторных материалов
- Г) идентификация причинного фактора отравления с целью установления окончательного диагноза
5. МИКОТОКСИНЫ – ЭТО ОРГАНИЧЕСКИЕ ПРИРОДНЫЕ СОЕДИНЕНИЯ, ЯВЛЯЮЩИЕСЯ ВТОРИЧНЫМИ МЕТАБОЛИТАМИ
- А) высших ядовитых грибов и накапливающиеся в готовой пище при нарушенных сроках ее хранения
- Б) почвенных микроскопических грибов и накапливающиеся в готовой пище при нарушенных условиях ее хранения
- В) почвенных микроскопических грибов, паразитирующих на различных растениях, и обладающие высокой устойчивостью к основным режимам обработки пищи
- Г) высших ядовитых грибов и обладающие устойчивостью к основным режимам обработки пищи
6. МИКОТОКСИН, НЕ ОБЛАДАЮЩИЙ КАНЦЕРОГЕННОЙ АКТИВНОСТЬЮ
- А) дезоксиниваленол
- Б) фуманизин
- В) патулин
- Г) афлатоксин
7. ПИЩЕВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ, СНИЖАЮЩАЯ КОНЦЕНТРАЦИЮ ФУЗАРИОТОКСИНОВ
- А) пивное производство
- Б) экструзионное производство
- В) переработка зерна на муку, крупу, крахмал
- Г) выпечка хлеба

### **Раздел дисциплины 5**

**Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья.**

**Тема занятия:**

**Практическое занятие №17 «Пищевые отравления немикробной природы, их профилактика»**

**Вопросы для самоподготовки**

1. Укажите этиологию и эпидемиологию пищевых отравлений немикробной этиологии;
2. Укажите патогенез, клинику различных пищевых отравлений немикробной этиологии;
3. Охарактеризуйте методику проведения санитарно-эпидемиологического расследования пищевых отравлений немикробной этиологии;
4. Укажите обязанности и тактику врача лечебного профиля в расследовании пищевых отравлений немикробной этиологии;
5. Укажите необходимые лабораторные исследования для постановки диагноза пищевого отравления немикробной этиологии.
6. Перечислите основные причины возникновения пищевых отравлений немикробной этиологии.

### **Письменные задания (Работа с конспектом лекций):**

1. Законспектируйте классификацию немикробных пищевых отравлений;
2. Запишите меры профилактики немикробных пищевых отравлений;
3. Запишите структуру акта расследования пищевого отравления немикробной этиологии.

## **Раздел дисциплины 5**

### **Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья.**

#### **Тема занятия:**

#### **Практическое занятие №18 «Лечебно-профилактическое питание»**

#### **Вопросы для самоподготовки**

1. Укажите основные принципы алиментарной профилактики профессиональных заболеваний у лиц, работающих во вредных и особо вредных условиях труда;
2. Определите понятие лечебно-профилактического питания;
3. Перечислите алиментарные пути первичной профилактики заболеваний, связанных с воздействием вредных химических и физических факторов производственной среды
4. Охарактеризуйте виды лечебно-профилактического питания: горячие завтраки, молоко или кисломолочные продукты, витаминные препараты и др.
5. Укажите перечень производств, профессий, должностей, работы в которых дают право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания в связи с особо вредными условиями труда.
6. Охарактеризуйте порядок назначения лечебно-профилактического питания.
7. Приведите основные правила выдачи лечебно-профилактического питания рабочим.

8. Охарактеризуйте основные рационы лечебно-профилактического питания
9. Укажите гигиенические требования к организации лечебно-профилактического питания.
10. Охарактеризуйте задачи врача лечебного профиля при контроле за организацией лечебно-профилактического питания.

**Письменные задания:**

***Тестовые задания***

***Выберите один правильный ответ***

1. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ НАЗЫВАЕТСЯ ПИТАНИЕ ЛИЦ
  - А) находящихся на стационарном лечении в лечебно-профилактических учреждениях
  - Б) работающих в условиях неблагоприятного (особо вредного) воздействия производственной среды, направленное в первую очередь на профилактику профессиональных заболеваний
  - В) проживающих в неблагоприятных экологических условиях, направленное на профилактику экологически обусловленных заболеваний
  - Г) находящихся в зоне стихийных бедствий
2. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ
  - А) защиты организма с учетом патогенетических механизмов действия вредных факторов производства
  - Б) предупреждения возникновения и развития синдромов недостаточного питания
  - В) предупреждения возникновения алиментарно-зависимых заболеваний
  - Г) предупреждения возникновения и развития синдромов избыточного питания
3. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ВЫДАЕТСЯ
  - А) рабочим, инженерно-техническим работникам при наличии вредных производственных факторов
  - Б) рабочим химической промышленности, врачам, преподавателям, воспитателям детских садов
  - В) инженерно-техническим работникам, работникам горно-добывающей промышленности, водителям транспорта категории С и D
  - Г) врачам, сотрудникам научно исследовательских институтов, работникам, занятых разработкой в атомной промышленности

#### 4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ВЫДАЕТСЯ

- А) в дни нахождения в больнице на лечении
- Б) во время нахождения в государственном отпуске
- В) работникам в дни фактического выполнения ими работы
- Г) в дни нахождения в санатории

#### 5. ВИДЫ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

- А) профилактические завтраки, обеды, ужины
- Б) рационы, витаминные препараты, молоко или кисломолочные продукты, пектин
- В) блюда, напитки, специализированные продукты
- Г) витаминные препараты, горячие обеды, сухие пайки, пектин

#### 6. РАЦИОНЫ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

- А) варианты № 1, 1а, 1б, 2а, 3а, 4а, 4б, 5, 6, 7а, выдаются в конце рабочей смены и содержат не менее 15% суточной потребности в нутриентах и энергии
- Б) варианты № 1, 2, 3, 4, 5, 6: выдаются в обеденный перерыв; должны содержать не менее 30% суточной потребности в нутриентах и энергии
- В) варианты № 1, 2, 2а, 3, 4, 4а, 4б, 5: выдаются, как правило, перед началом смены; должны содержать не менее 50% суточной потребности в нутриентах и энергии
- Г) варианты №1, 2, 3, 4, выдаются ежедневно и содержат не менее 80% суточной потребности в нутриентах и энергии

#### **Эталон ответов на тестовые задания:**

<b>№ вопроса</b>	<b>ответ</b>
<b>Вариант 1</b>	
1	Б
2	А
3	А
4	В
5	Б
6	В

#### Тестовые задания для самостоятельного решения:

#### 1. ВИТАМИННЫЕ ПРЕПАРАТЫ В КАЧЕСТВЕ ОТДЕЛЬНОГО ВИДА ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ВЫДАЮТСЯ ПРИ РАБОТЕ В УСЛОВИЯХ

- А) контакта с анилиновыми красителями

- Б) низких температур, шума, вибрации, ионизирующего излучения
  - В) высоких температур, действия никотинсодержащей пыли
  - Г) высокой влажности, шума, ионизирующего излучения
2. ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВОДНО-ЭЛЕКТРОЛИТНОГО БАЛАНСА У РАБОТНИКОВ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКИХ ТЕМПЕРАТУР НЕОБХОДИМО
- А) употреблять расчетное количество воды (или минеральной воды, белково-витаминных и травяных напитков) через каждые 25-30 минут работы
  - Б) употреблять газированные безалкогольные напитки по желанию в течение рабочей смены
  - В) употреблять расчетное количество воды (или минеральной воды, белково-витаминных и травяных напитков) через каждые 50-60 минут работы и по желанию – кофе, какао, прохладительные напитки
  - Г) употреблять соки или морсы по желанию в течение рабочей смены
3. ВИТАМИНАМИ, ОБЛАДАЮЩИМИ АНТИОКСИДАНТНЫМИ СВОЙСТВАМИ, ЯВЛЯЮТСЯ
- А) С, Е
  - Б) К
  - В) D
  - Г) А, В
4. ОБЯЗАННОСТЯМИ РАБОТЫ ВРАЧА ПРИ КОНТРОЛЕ ЗА ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ
- А) расчет пищевой ценности продуктов
  - Б) проверка правильности назначения лечебно-профилактического питания
  - В) контроль обеспеченности столовых необходимым ассортиментом пищевых продуктов
  - Г) контроль во время закладки продуктов в котел
5. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ НАЗЫВАЕТСЯ ПИТАНИЕ ЛИЦ
- А) находящихся на стационарном лечении в лечебно-профилактических учреждениях

- Б) работающих в условиях неблагоприятного (особо вредного) воздействия производственной среды, направленное в первую очередь на профилактику профессиональных заболеваний
  - В) проживающих в неблагоприятных экологических условиях, направленное на профилактику экологически обусловленных заболеваний
  - Г) находящихся в зоне стихийных бедствий
6. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ
- А) защиты организма с учетом патогенетических механизмов действия вредных факторов производства
  - Б) предупреждения возникновения и развития синдромов недостаточного питания
  - В) предупреждения возникновения алиментарно-зависимых заболеваний
  - Г) предупреждения возникновения и развития синдромов избыточного питания
7. ВИДЫ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ
- А) профилактические завтраки, обеды, ужины
  - Б) блюда, напитки, специализированные продукты
  - В) витаминные препараты, горячие обеды, сухие пайки, пектин
  - Г) рационы, витаминные препараты, молоко или кисломолочные продукты, пектин
8. РАЦИОНЫ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ
- А) варианты № 1, 2, 2а, 3, 4, 4а, 4б, 5: выдаются, как правило, перед началом смены; должны содержать не менее 50% суточной потребности в нутриентах и энергии
  - Б) варианты № 1, 1а, 1б, 2а, 3а, 4а, 4б, 5, 6, 7а, выдаются в конце рабочей смены и содержат не менее 15% суточной потребности в нутриентах и энергии
  - В) варианты №1, 2, 3, 4, выдаются ежедневно и содержат не менее 80% суточной потребности в нутриентах и энергии
  - Г) варианты № 1, 2, 3, 4, 5, 6: выдаются в обеденный перерыв; должны содержать не менее 30% суточной потребности в нутриентах и энергии

## **Раздел дисциплины 5**

### **Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья.**

#### **Тема занятия:**

#### **Практическое занятие №19 «Диетическое питание»**

## **Вопросы для самоподготовки**

1. Дайте определение понятию «Лечебно-диетическое питание»;
2. Укажите нормативно-правовые документы, регламентирующие работу врача-диетолога и используемые в ЛПУ диеты.
3. Охарактеризуйте диеты по Певзнеру и показания к их применению.
4. Укажите принцип формирования Новой номенклатуры диет
5. Перечислите требования, предъявляемые к построению диет.
6. Укажите показания к назначению основного варианта стандартной диеты.
7. Перечислите разрешённые и ограничиваемые продукты питания при назначении основного варианта стандартной диеты.
8. Укажите показания к назначению щадящего варианта диеты.
9. Перечислите разрешённые и ограничиваемые продукты питания.
10. Укажите показания к назначению высокобелкового варианта диеты.
11. Перечислите разрешённые и ограничиваемые продукты питания.
12. Укажите показания к назначению второго высокобелкового варианта диеты.
13. Перечислите разрешённые и ограничиваемые продукты питания.
14. Укажите показания к назначению низкобелкового варианта диеты.
15. Перечислите разрешённые и ограничиваемые продукты питания.
16. Укажите показания к назначению низкокалорийного варианта диеты.
17. Перечислите разрешённые и ограничиваемые продукты питания.
18. Охарактеризуйте задачи врача лечебного профиля при контроле за организацией лечебного питания в ЛПУ и диетических столовых.

## **Раздел дисциплины 5**

### **Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья.**

#### **Тема занятия:**

#### **Практическое занятие №20 «Методы лабораторного исследования доброкачественности отдельных продуктов питания»**

### **Письменные задания.**

#### ***Подготовка письменного реферата.***

#### **Основные правила написания реферата.**

В реферате не используются рассуждения. Материал подается в форме констатации или описания фактов. Информация излагается точно, кратко, без искажений и субъективных оценок. Текст реферата не должен быть сокращенным переводом или механическим пересказом реферируемого материала. В нем должно быть выделено все то, что заслуживает особого

внимания с точки зрения новизны и возможности использования в будущей производственной или научно-исследовательской работе. В тексте реферата не должно быть повторений и общих фраз. Целесообразно включить в текст реферата основные выводы автора первоисточника. Изложение реферата должно отличаться предельной точностью, которая достигается за счет оптимальной структуры предложения и правильного употребления терминов.

Для языка реферата свойственно использование определенных грамматико-стилистических средств. К ним в первую очередь следует отнести простые законченные предложения, которые способствуют быстрому восприятию реферата. Для характеристики различных процессов могут быть использованы причастные обороты, обеспечивающие экономию объема. Употребление неопределенно-личных предложений позволяет сосредоточить внимание читателя только на существенном, например, «анализируют, применяют, рассматривают и т.д.».

Для повышения информативной и справочной роли реферата используются иллюстрации и схемы реферируемой работы.

#### Структура реферата.

1. Титульный лист.
2. Оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. Введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.
4. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники.
5. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
6. Библиография (список литературы) - здесь указывается реально использованная для написания реферата
7. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

#### Требования к процедуре защиты реферата

Содержание выступления на защите реферата должно включать: обоснование актуальности темы; изложение поставленных в реферате целей и задач; краткий обзор использованной литературы; описание структуры основной

части; сообщение об итогах выполненной проектной работы и полученных выводах. Выступление на защите не должно превышать 7 – 10 минут.

Процедура защиты реферата состоит из этапов:

- ознакомление с содержанием преподавателем;
- выступление студента с докладом по теме реферата;
- ответы студента на вопросы преподавателя, поставленные в пределах темы реферата;
- обсуждение выступления в аудитории и выставление оценки, складывающейся из оценки реферата на основе требований к нему, оценки выступления на защите реферата и оценки ответов студента на вопросы, поставленные в ходе защиты.

Темы рефератов:

1. Биологические и экологические проблемы питания.
2. Анализ различных неклассических теорий питания (вегетарианство);
3. Анализ различных теорий питания (сыроедение).
4. Анализ различных теорий питания (голодание).
5. Анализ различных теорий питания (раздельное питание).
6. Анализ различных теорий питания (диета Аткинса).
7. Анализ различных теорий питания (диета Дюкана).
8. Анализ различных теорий питания (диета по Монтиньяку).
9. Анализ различных теорий питания (диета по группам крови).
10. Анализ различных теорий питания (по знакам зодиака).
11. Гигиенические требования к организации рационального питания лиц умственного труда, студентов.
12. Гигиенические требования к организации рационального питания работников тяжелого физического труда.
13. Гигиенические требования к организации рационального питания сельскохозяйственных рабочих.
14. Гигиенические требования к организации рационального питания рабочих химического производства.
15. Гигиенические требования к рациональному питанию лиц, проживающих в условиях Крайнего Севера.
16. Гигиенические требования к организации питания спортсменов.
17. Санитарно-эпидемиологический контроль организации питания трудящихся.
18. Особенности организации питания и гигиенические требования к рациональному питанию детей и подростков в детских дошкольных и детских образовательных учреждениях.

19. Особенности организации рационального питания лиц престарелого и старческого возраста.
20. Гигиенические требования к питанию беременных и кормящих женщин.

## **Раздел дисциплины 5**

### **Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья.**

#### **Тема занятия:**

#### **Практическое занятие №21 «Итоговое занятие по всем изученным темам дисциплины»**

#### **Письменное задание:**

#### ***Подготовка к контрольной работе***

##### Ситуационная задача (Пример)

Для работников, контактирующих с неорганическими и органическими соединениями свинца, на предприятии организована бесплатная выдача лечебно-профилактического питания (ЛПП) (рацион № 3) в виде горячих завтраков.

Изготовление и выдача рационов осуществляется в столовой предприятия для работников перед началом работы 1 и 2 смен, а для работников ночных смен и для женщин, находящихся в отпуске по беременности и родам, предусмотрена денежная компенсация ЛПП или выдача сухих продуктовых заказов.

Дополнительно к рациону ЛПП № 3 в конце смен выдается молоко (0,5 л, в пакетах).

Для изготовления рационов ЛПП используются технологии кулинарной обработки: жаренье, приготовление во фритюре, практикуется замена свежих продуктов на консервированные.

В программу инструктажа по технике безопасности не включены вопросы лечебно-профилактического питания и его значения для профилактики профессиональных заболеваний.

##### Вопросы:

1. Укажите законодательные, нормативные документы, необходимые для оценки организации ЛПП на предприятиях с вредными условиями труда.
2. Перечислите принципы, лежащие в основе лечебно-профилактического питания для работников, контактирующих с вредными химическими веществами.
3. Перечислите виды ЛПП, количество утвержденных рационов ЛПП и укажите, на какой основе происходит выдача ЛПП трудящимся.
4. Укажите, на кого возлагается ответственность за обеспечение работников рационами ЛПП и соблюдение правил их приготовления.
5. Составьте заключение по результатам оценки организации ЛПП на предприятии.

### Эталон решения ситуационной задачи:

1. Постановление Минтруда России "Об утверждении перечня производств, профессий и должностей, работа в которых дает право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания в связи с особо вредными условиями труда...".

Приказ Минздрава РФ "Об утверждении Перечня вредных производственных факторов, при воздействии которых в профилактических целях рекомендуется употребление молока ..."

#### 2. Принципы построения ЛПП:

снижение поступления вредных веществ из пищеварительного тракта в организм в результате сорбции;

ускорение выведения вредных веществ из организма;

защита отдельных систем организма от вредного действия токсических веществ.

3. В соответствии с законодательством Российской Федерации, ЛПП выдается бесплатно в виде 8 рационов горячих завтраков; молока (или кисломолочных продуктов); витаминных препаратов, пектина или продуктов, его содержащих.

4. Ответственность за обеспечение работников лечебно-профилактическим питанием возлагается на руководителей предприятий и учреждений. За составление меню и соблюдение правил приготовления пищи в соответствии с утвержденными рационами лечебно-профилактического питания отвечает руководитель (владелец) предприятия общественного питания.

5. Организация ЛПП трудящихся на предприятии организована с нарушениями:

нарушен запрет денежной компенсации и выдачи сухих продуктовых наборов взамен рационов ЛПП работникам ночных смен и женщинам, находящимся в отпуске по беременности и родам.

Нарушен запрет одновременной выдачи двух видов ЛПП (выдача молока работникам, получающим рацион ЛПП).

Используются недопустимые в лечебном питании виды кулинарной обработки продуктов: жаренье и обработка продуктов во фритюрных жирах.

Организация работы столовой не позволяет работникам третьей смены получать ЛПП.

### Ситуационная задача для самостоятельного решения.

При оценке организованного питания в санаторно-курортном учреждении изучен рацион завтрака выходного дня (рис 1): яичница-глазунья из двух яиц,

бекон жареный, картофель жареный на сливочном масле, тост (хлеб из муки высшего сорта), кофе чёрный с сахаром (8 г).



В учреждении проходят реабилитацию пациенты, с нарушениями жирового и углеводного обменов, имеющие избыточную массу тела и артериальную гипертензию.

Вопросы:

1. Укажите, избыток каких пищевых веществ отмечается в данном варианте завтрака.
2. Укажите, дефицит каких витаминов и минералов отмечается в данном варианте завтрака.
3. Перечислите биомаркеры, подтверждающие избыточное поступление жира с рационом.
4. Перечислите биомаркеры, подтверждающие недостаточное поступление витаминов и минералов с рационом.
5. Перечислите продукты, рекомендуемые для включения в рацион завтрака для данной категории больных.