**Тестовые задания**

**Тема:** Методы изучения питания организованного коллектива.

*Один правильный ответ*

**1. Укажите элементы формулы рационального питания**:

а) адекватность, сбалансированность и режим питания;

б) подбор лимитирующих аминокислот;

в) питание по меню-раскладке;

г) доброкачественность питания.

**2. Сбалансированное питание – это:**

а) питание, сбалансированное количественно и качественно по макронутриентам;

б) питание, сбалансированное количественно и качественно по нутриентам;

в) питание, сбалансированное по микронутриентам;

г) питание, сбалансированное по калорийности;

д) питание, сбалансированное количественно и качественно по белкам, липидам и углеводам.

**3. Формулировка, наиболее полно отражающая понятие "статус питания"**

а) Состояние фактического питания отдельных групп населения

б) Состояние физического развития в зависимости от питания

в) Различные варианты режима питания отдельных групп населения

г) Состояние здоровья и работоспособности в зависимости от питания

**4. Назовите, какие методы можно использовать для оценки адекватности питания:**

а) расчет калорийности по меню-раскладке;

б) оценка меню;

в) оценка органолептики продуктов;

г) лабораторная оценка доброкачественности продуктов питания.

**5.Анкетно - опросный метод относится в основном к группе методов изучения**

а) индивидуального питания

б) общественного питания в коллективах

в) лечебного питания в больницах

**6.Метод изучения питания населения, отличающийся наиболее наибольшей трудоемкостью:**

а) балансовый;

б) бюджетный

в) опросно-весовой;

г) весовой;

д) метод 24-часовоого воспроизведения питания.

**7Лабораторный метод относиться в основном к группе изучения**

а) индивидуального питания

б) общественного питания в коллективах

в) социально-экономических основ питания

**8.Балансовый метод относится к группе методов изучения**

а) индивидуального питания

б) общественного питания в коллективах

в) социально-экономических основ питания

9**. Метод изучения питания позволяющий охватить обследованием наибольшую группу людей за сравнительно короткий срок**

а) опросно-весовой

б) весовой

в) анкетный

г) опросно-анкетный

д) лабораторный

**10. Метод позволяющий судить исключительно о среднедушевом потреблении продуктов**

а) балансовый;

б) бюджетный;

в) опросно-весовой;

г) весовой

д) анкетный.

**11. Индекс массы тела по индексу Брока**:

а) вес / рост = 0,9 - 1,1;

б) вес / (рост – 100) = 0,9 - 1,1;

в) вес / рост2 = 0,9 - 1,1;

г) вес - 100 / рост = 0,9 - 1,1;

д) вес - 100 / рост2 = 0,9 - 1,1.

**12. Алиментарные факторы (доказательные) определяющие формирование повышенный риск развития сердечно – сосудистых заболеваний**:

а) избыточная масса тела и ожирение, низкая двигательная активность, избыточное употребление НЖК, транс-изомеров жирных кислот и натрия;

б) дефицит массы тела, большие физические нагрузки, избыточное употребление ПНЖК, МНЖК и калия

*Выберите все правильные ответы*

**13.Биологическая роль жиров**

а) источник энергии;

б) улучшает вкусовые качества пищи;

в) источник витаминов группы В;

г) источник полиненасыщенных жирных кислот

д) источник витаминов А, Д

**14. Белково-энергетическое голодание играет ведущую роль в развитии таких заболеваний, как:**

а) алиментарная дистрофия

б) рахит

в) маразм

г) квашиоркор

**15. При избыточном потреблении жира возможно развитие следующих заболеваний**

а) панкреатит

б) энтероколит

в) диа6ет

г) холецистит

д) атеросклероз

**16.Суточные энергозатраты слагаются из расхода энергии:**

а) во время сна;

б) на основной обмен;

в) на специфически- динамическим действием пищи:

г) на занятия спортом;

д) связанного со всеми видами физической и умственной деятельности

**17.Социально-гигиенические основы питания изучаются**

а) балансовым методом

б) анкетным методом

в) опросно-весовым методом

г) бюджетным методом

д) лабораторным методом

18.**Для изучения организованного питания в коллективах используют**

а) анкетный метод

б) изучение питания по отчетам о расходе продуктов за месяц

в) опросно-весовой метод

г) весовой метод

д) лабораторный метод

е) изучение питания по меню-раскладкам

**19. Социально-гигиенические основы питания изучаются:**

а) балансовым методом

б) анкетным методом

в) опросно-весовым методом

г) бюджетным методом

д) лабораторным методом

**20. Обязательные компоненты оценки состояния питания населения:**

а) изучение фактического питания;

б) определение соответствия фактического питания физиологическим нормам потребности;

в) разработки мероприятия по коррекции питания;

г) лабораторное исследование рациона.