

«Основы кулинарии и детского питания»

Вопросы и ответы из теста по [Основам кулинарии и детского питания](#) с сайта [oltest.ru](#).

Общее количество вопросов: 222

Тест по предмету «Основы кулинарии и детского питания».

1. «Раннее детство» — это возраст ...

- **1-3 лет**

2. Аппендикс отходит от:

- **слепой кишки**

3. Белки не расщепляются ферментом

- **лизоцим**

4. Белки растительного происхождения, по сравнению с белками животного происхождения, усваиваются:

- **хуже**

5. Белки являются пластическим материалом образования

- **ферментов**

6. Биохимическая незрелость иммунитета детей проявляется в:

- **недоразвитии ферментативных систем**

7. Бифидобактерии аппендикса способствуют синтезу

- **иммуноглобулинов**

8. Более всего витамина А содержит:

- **рыбий жир**

9. Более всего витамина Е содержат следующие продукты питания

- **растительные масла (кукурузное и соевое), зерна проросшей пшеницы, кукуруза, салат**

10. Больше всего белка содержится в:

- **сырах**

11. Больше всего витамина С находится:

- **в плодах шиповника и зелени петрушки**

12. Больше всего животных жиров в:

- **свином сале**

13. Больше всего кальция содержат:

- **кости**

14. Больше всего растительного масла в:

- **подсолнечном масле**

15. Большее количество углеводов содержит:

- **крупа рисовая**



16. Большое значение для детского организма имеют следующие минеральные соли
- **кальций, фосфор, железо, магний**
17. В 12-перстной кишке не выделяется фермент:
- **гастрин**
18. В 12-перстной кишке не переваривается:
- **клетчатка**
19. В 3 года желудок ребенка может вместить:
- **600 мл**
20. В большом количестве витамин Д содержится:
- **в рыбьем жире, яичном желтке, печени (особенно трески), некоторых сортах рыб (палтус, лосось, тунец)**
21. В возрасте 1 год объем желудка достигает:
- **300 мл**
22. В детском питании лучше всего использовать рыбу:
- **морскую**
23. В желудке не выделяется:
- **слюна**
24. В желудке не вырабатывается:
- **инсулин**
25. В качестве второго прикорма рекомендуется:
- **молочная каша**
26. В качестве первого прикорма детям грудного возраста рекомендовано:
- **овощное пюре**
27. В качестве третьего прикорма специалисты рекомендуют использовать:
- **какой-либо кисломолочный продукт**
28. В кишечном тракте не всасываются углеводы:
- **целлюлоза**
29. В летнее время в питание детей рекомендуется внести следующие коррективы:
- **увеличить калорийность питания детей, объем молока и молочных продуктов, особенно кисломолочных, а также овощей и фруктов, удовлетворить повышенную потребность детей в жидкости**
30. В меню ребенка 3 лет следует включать:
- **куски мяса**
31. В организме школьников вода составляет:
- **66%**
32. В первый год жизни ребенка наиболее полноценные, богатые белком продукты следует давать:
- **с первой порцией пищи**
33. В первый год жизни ребенку рекомендуется давать наиболее полноценные, богатые белком, продукты:
- **творог, желток, мясо**



34. В периоде младенчества лучше всего кормить ребенка:

- **молоком мамы**

35. В питании больного ребенка особое значение имеют:

- **белки**

36. В питании больных сахарным диабетом должно быть ограничено употребление следующих продуктов:

- **сахар, кофе, копченые продукты, мясо, жирная пища**

37. В питании детей раннего возраста наиболее широко используются крупы:

- **овсяная**

38. В плане усвояемости продуктов лучше усваиваются яйца:

- **вареные**

39. В соответствии с правилами температурного режима пищи, холодные блюда должны иметь температуру:

- **не ниже 10 градусов**

40. В соответствии с температурным режимом пищи, горячие блюда должны иметь температуру:

- **50-60 градусов**

41. В течение первого месяца ребенка рекомендуется кормить:

- **6 раз в сутки**

42. В толстом кишечнике в норме преобладают:

- **бифидум-бактерии**

43. В толстом кишечнике обратно всасывается:

- **вода**

44. В центре печеночной долики располагается:

- **центральная вена**

45. В школьном возрасте необходимо получать:

- **2-2,5 г жира на 1 кг веса в сутки**

46. В школьном возрасте потребность в воде составляет:

- **2-2,5 л**

47. Вареные овощи ...

- **не режут ножом, а разделяют вилкой**

48. Витамины группы В содержатся главным образом

- **в оболочках зерен (пшеницы, риса и пр.), горохе, бобовых, яичном желтке, мясе, печени, дрожжах**

49. Внутренняя стенка кишечника посредством микроворсинок достигает максимальной площади до ...

- **500 кв.м**

50. Внутриклеточный иммунитет не проявляется в:

- **обезвреживании пищевых отравлений**

51. Впервые рост тела вне зависимости от питания относительно замедляется в возрасте

- **3 лет**



52. Второй прикорм лучше всего вводить в рацион ребенка
- **во время 2-го утреннего кормления**
53. Второй прикорм ребенку, как правило, вводят:
- **с 6 мес**
54. Выделение слюны недостаточно активируется:
- **до 4 месяцев после рождения**
55. Галушки и вареники едят:
- **с помощью вилки**
56. Главным источником белков животного происхождения в рационе детей являются:
- **молоко, творог, сыр, рыба, мясо**
57. Детям в возрасте от 1 до 3 лет мясо рекомендуется давать в следующем виде
- **пропущенное через мясорубку**
58. Диета — это:
- **рацион и режим питания здорового и больного человека**
59. Диетологи рекомендуют исключить из рациона детей, болеющих пищевой аллергией
- **кондитерские изделия и мед**
60. Диетологи рекомендуют использовать в 1-й половине дня (на завтрак и в обед):
- **мясные, рыбные блюда, яйца**
61. Дисбактериоз кишечного тракта устраняется при:
- **нормализации микрофлоры кишечника**
62. Для детей, больных ОРЗ, диетологи рекомендуют:
- **щадящую диету, обильное питье, овощи и фрукты, кисломолочные продукты**
63. Для детского питания особенно важное значение имеют витамины
- **С, А, Д, Е, витамины группы В**
64. Для нормального пищеварения необходимо преобладание
- **углеводов**
65. Для нормального роста бифидобактерий необходимо питание
- **клетчаткой**
66. Для обеспечения жизнедеятельности школьников (от 7 до 17 лет) более всего важны
- **белки животного происхождения**
67. Для организации здорового питания относительно менее значима информация о:
- **вкусах и предпочтениях ребенка**
68. Для организма детей раннего возраста особенно ценны белки
- **молочных продуктов**
69. Для полноценного синтеза белка ребенку необходимо
- **10 незаменимых аминокислот**
70. Для профилактики отравления нитратами овощи следует:
- **отмачивать в воде**



71. Для ребенка дошкольного возраста оптимальным является следующее соотношение белков, жиров и углеводов в пищевом рационе

- **1:1:4**

72. Для синтеза лейкоцитов и иммуноглобулинов необходимы

- **манноза и фукоза**

73. Дольше всего в желудке задерживается:

- **смешанная пища**

74. Доношенные дети после родов восстанавливают свой вес в течение

- **недели**

75. Доношенные дети со второй недели прибавляют ежедневно

- **20-30 г**

76. Ежедневная потребность детей в поваренной соли составляет:

- **5-8 г**

77. Естественное, смешанное и искусственное питание в первую очередь должно определяться:

- **состоянием здоровья мамы и ребенка**

78. Железо в основном содержится:

- **в субпродуктах (печень, почки, язык), ячном желтке, мясе, рыбе**

79. Железо принимает участие в синтезе

- **гемоглобина**

80. Желудочно-кишечная система не выделяет гормон

- **адреналин**

81. Желчь ...

- **эмульгирует жиры**

82. Желчь вырабатывается в:

- **печени**

83. Женское молоко удовлетворит потребности ребенка в минералах в течение

- **первых месяцев**

84. Животные жиры содержатся в следующих продуктах

- **сало (шпик), масло сливочное, яйцо, молоко, творог, сметана**

85. Жизненный этап детства ученые подразделяют на:

- **пять основных периодов**

86. Жиры в организме человека содержатся в:

- **липидах**

87. Жиры расщепляются ферментом

- **липаза**

88. Зелень при первичной обработке

- **следует тщательно перебрать, очистить от корней, травы и сложить в большую посуду с холодной водой на 10 мин, затем зелень осторожно вынуть, разложить в дуршлаке и промыть в проточной воде**



89. Из каш детям раннего возраста предпочтительнее всего готовить:

- **гречневую и овсяную**

90. Из продуктов повседневного питания самым высоким содержанием кальция и фосфора обладает:

- **сыр**

91. Из субпродуктов наибольшую ценность в детском питании представляет:

- **печень**

92. Из числа белков, получаемых ребенком в возрасте от 1 до 3 лет с питанием, белки животного происхождения должны составлять:

- **2/3 части**

93. Иммунными структурами пищеварительной системы являются:

- **лимфатические фолликулы (пейеровы бляшки) кишечника**

94. Иммунодефицитные состояния не могут быть вызваны

- **диетой**

95. Интенсивно растущие внутренние органы младенца, не относящиеся к пищеварительной системе

- **селезенка**

96. Искусственное вскармливание угрожает возможным

- **вторичным ожирением**

97. Йод входит в состав гормонов

- **щитовидной железы**

98. К вспомогательным методам тепловой (термической) обработки продуктов питания относятся:

- **припускание, пассерование, запекание, выпекание, панирование, бланширование**

99. К основным методам тепловой (термической) обработки продуктов питания относятся:

- **варка, паровой метод, жарка**

100. К особенностям питания коренных жителей северных регионов относятся:

- **повышенная калорийность питания, значительное потребление мяса и рыбы, ограниченное использование молока и молочных продуктов**

101. К субпродуктам, особенно полезным для детского питания, относятся:

- **печень, мозги, почки, язык, сердце**

102. Как правильно есть хлеб

- **хлеб из хлебницы (тарелки) берут пальцами; его не откусывают от всего ломтя, а переламывают кусок пополам либо левой рукой отламывают по кусочку**

103. Калий содержится главным образом

- **в продуктах растительного происхождения: картофеле, горохе, фасоли, черной и красной смородине, бананах, абрикосах и др**

104. Кислотность желудочного сока в норме не выше

- **0,5%**

105. Когда одно кормление грудью полностью заменяют прикормом, ребенка следует перевести на _____ кормление.

- **5-разовое**



106. Консервированные фрукты едят с помощью

- **вилки**

107. Коррекция диеты проводится, иногда в течение одного дня, у больного ребенка

- **раннего возраста**

108. Кратность питания больных детей

- **5-6 раз в день**

109. Кратность питания школьника независимо от того, где он находится (в школе или дома), должна составлять (в день):

- **4 раза**

110. Кратность приемов пищи для детей до четырех месяцев

- **до 6 раз в день**

111. Критериями биологического возраста не является:

- **рост и вес**

112. Кулинарную обработку пищи проводят:

- **в два этапа: первичная (холодная) обработка и вторичная (тепловая, термическая)**

113. Культура питания включает:

- **умение правильно вести себя за столом, уважительно относиться к продуктам питания, особенно к хлебу; способность воспринимать эстетику оформления стола и умение самим правильно сервировать стол**

114. Лучше всего организмом ребенка школьного возраста усваиваются жиры

- **жиры молочных продуктов**

115. Масса тела ребенка удваивается в возрасте

- **5 месяцев**

116. Масса тела ребенка утраивается в возрасте

- **1 год**

117. Механическое щажение — это:

- **исключение из пищевого рациона грубых, трудно перевариваемых и плохо усвояемых продуктов и их частей**

118. Минералом, необходимым организму, не является:

- **кислород**

119. Мясные блюда едят:

- **с помощью ножа и вилки**

120. Мясо ребенку рекомендуется давать:

- **с 5 мес**

121. Наиболее богаты фосфором продукты

- **яичный желток, мясо, рыба, сыр, овсяная и гречневая крупа**

122. Наиболее высокая потребность в белке наблюдается у детей

- **раннего возраста**

123. Наиболее интенсивное, относительное увеличение роста происходит в возрастном периоде

- **внутриутробного развития**



124. Наиболее полезной является:

- **каменная, морская и йодированная соль**

125. Наиболее полезны в детском питании яйца в следующем виде

- **сваренные всмятку**

126. Наиболее удачное сочетание кальция и фосфора в следующих продуктах

- **в молоке, молочных продуктах, овощах**

127. Наиболее ценными считаются:

- **молочные жиры**

128. Наибольшее количество йода содержится:

- **в рыбе**

129. Наименее важной функцией толстого кишечника является:

- **всасывание воды**

130. Недостаток йода в организме приводит к заболеваниям

- **щитовидной железы**

131. Несоблюдение режима питания приводит:

- **к заболеваниям у детей**

132. Нормализация микрофлоры кишечника происходит путем

- **стимуляции размножения Бифидум-бактерий**

133. Нормальное соотношение в пище белков, жиров, углеводов

- **1:1:4**

134. Объем желудка у новорожденного

- **30 мл**

135. Объем первого прикорма составляет _____ чайные ложки.

- **1-3**

136. Овощи целесообразно использовать в начале еды в виде холодных блюд, закусок и салатов потому, что ...

- **они усиливают перистальтику кишечника и выделение пищеварительных соков**

137. Оптимальная температура при жарке

- **125-170 градусов**

138. Оптимальной температурой при варке продуктов, создающей благоприятные условия для переваривания пищи ребенком, является следующая

- **96-107 градусов**

139. Организм может обойтись без жирной кислоты

- **олеиновой**

140. Организм получает углеводы

- **преимущественно из продуктов растительного происхождения**

141. Организму кормящей матери в сутки необходимо

- **100 г белков, 100 г жиров, 400 г углеводов**



142. Основное место в питании детей раннего возраста отводится:

- **овощам, фруктам, ягодам, зелени**

143. Основной пищей для детей всех возрастов, по мнению диетологов, должны стать:

- **овощи, особенно сырые**

144. Основной целью кулинарной обработки продуктов питания является:

- **сделать пищу вкусной, легкоусвояемой, максимально сохранить в ней основные питательные вещества**

145. Основные питательные вещества делятся на группы

- **пять основных**

146. Основным методом лечения при ожирении является:

- **строгое и систематическое соблюдение специальной диеты**

147. Основными источниками углеводов для детей-аллергиков должны стать:

- **овощи и фрукты**

148. Основными питательными веществами являются:

- **белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины**

149. Основными правилами рационального питания являются:

- **регулярность, достаточность и сбалансированность поступления в организм пищевых веществ**

150. Основными принципами рационального питания детей школьного возраста являются:

- **достаточность, сбалансированность, разнообразие**

151. Основными причинами аллергии являются:

- **избыточное питание, особенно белковое, широкое применение консервантов и красителей (в промышленности), химических удобрений и ядохимикатов (в сельском хозяйстве), а также воздействие на человека каких-либо лекарственных препаратов, пищевых продуктов**

152. Основу клетчатки составляет:

- **целлюлоза**

153. Особого внимания при организации лечебно-профилактического питания требуют дети

- **раннего возраста**

154. Особое значение для детей, страдающих ожирением, имеет

- **уменьшение потребления углеводов (по сравнению с нормой на 25-50%), соблюдение режима питания**

155. От инфекции пищеварительную систему лучше всего защищает:

- **выделение желудочного сока**

156. Первичная обработка мяса предполагает следующее:

- **замороженное мясо оттаивают в крупных кусках при температуре 7 градусов не более 18 часов, затем, после удаления загрязненных мест и мест клеймения, мясо промывают цельным куском в проточной воде**

157. Первичная обработка овощей предполагает следующее:

- **перед началом приготовления овощи нужно подержать в крепко посоленной воде 8-10 мин, затем очистить и сполоснуть в холодной воде**



158. Первичная обработка сердца предполагает следующее:

- **сердце освобождают от жира, разрезают вдоль, удаляют сгустки крови, тщательно промывают в проточной воде, замачивают в холодной воде на 1 час и снова тщательно промывают**

159. Первые молочные зубы прорезываются в возрасте

- **6-8 месяцев**

160. Первый прикорм детям грудного возраста обычно назначают:

- **в 5-5,5 мес**

161. Печень ...

- **синтезирует желчь**

162. Пирожные, согласно этикету, едят с помощью

- **специальной вилочки или чайной ложки (мягкие пирожные); только вилочкой (твердые пирожные)**

163. Питьевой режим — это:

- **рациональный порядок потребления воды**

164. Пищевой рацион — это:

- **набор пищевых продуктов с указанием количества потребления и калорийности, необходимых для удовлетворения человеком его потребности в различных пищевых веществах и энергии**

165. Под калорийностью принято понимать энергетическую ценность пищевого рациона

- **энергию всех продуктов пищевого рациона, выраженную в килокалориях или килоджоулях**

166. Постоянные зубы начинают сменять молочные в возрасте

- **3-4 года**

167. При дисбактериозе в толстом кишечнике

- **замедляется брожение**

168. При заболеваниях кишечника в первую очередь страдает:

- **печень**

169. При организации правильного, рационального питания необходимо учитывать следующие условия

- **возрастные особенности ребенка, его физическое состояние, время года**

170. При первичной обработке мозгов нужно сделать следующее:

- **мозги замочить в холодной воде на 30 мин, затем удалить оболочку и тщательно промыть**

171. При первичной обработке почек

- **почки надрезают вдоль, удаляют пленку, тщательно промывают и замачивают на 3-4 часа в холодной воде, затем снова промывают в проточной воде до полного удаления специфического запаха**

172. При первичной обработке рыбы

- **целую рыбу размораживают в холодной воде, добавляя на 1 л воды 7-10 г поваренной соли, потрошат, тщательно промывают, удаляют голову, плавники, хвосты, кости, а затем еще раз хорошо моют в проточной воде**



173. При рождении наибольшие изменения происходят в:

- **пищеварительной системе**

174. При увеличении в рационе белков и жиров

- **замедляется их переваривание**

175. При химическом щажении исключаются:

- **крепкие бульоны, жареные и панированные блюда, пряности, свежий мягкий хлеб и блины**

176. При язвенной болезни кратность питания в сутки составляет:

- **6-8 раз**

177. Прикладывать новорожденного к груди мамы рекомендуется после

- **отделения пуповины и туалета**

178. Прикорм детей оптимально начинать с:

- **пятого месяца**

179. Приучать ребенка питаться самостоятельно следует:

- **после года**

180. Причиной аллергии реже всего бывает:

- **грудное молоко**

181. Причиной неизбежного ожирения является:

- **перекорм в детстве**

182. Продукты, которые должны обязательно включаться в ежедневный рацион ребенка

- **хлеб, масло, молоко, мясо, сахар, овощи**

183. Продукция собственных антител достигает максимума

- **на 6 месяце после рождения**

184. Противовирусной защитой обладает:

- **интерферон и гаммаглобулин**

185. Противопоказанием для вскармливания молоком мамы является:

- **фенилкетонурия**

186. Развитие гнилостных процессов в кишечнике тормозится:

- **оптимальным употреблением клетчатки**

187. Рационального питания игнорирует:

- **баланс энергии**

188. Рациональное питание — это:

- **физиологически полноценное питание людей с учетом их возраста, пола, характера труда и пр**

189. Рациональное питание меньше всего ориентировано на:

- **престижность и дороговизну продуктов**

190. Ребенка, страдающего хроническим гастритом, рекомендуется кормить:

- **5-6 раз в день**



191. Рекомендуемая кратность приема пищи в дошкольном возрасте

- **не менее 5-ти раз в день**

192. Рекомендуемая кратность приема пищи для детей школьного возраста

- **4 раза в день**

193. Самые высокие показатели усвоения белка в возрасте

- **до 1 года**

194. Сбалансированный рацион — это пищевой рацион с наиболее благоприятным соотношением ...

- **белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов**

195. Слюна не содержит:

- **соляной кислоты**

196. Согласно правилам сочетаемости продуктов (по Г. Шелтону), блюда из мяса, птицы и рыбы хорошо сочетаются:

- **с овощами (сырыми или вареными)**

197. Содержание лизоцима в женском молоке больше, чем в коровьем в:

- **300 раз**

198. Содержание общего белка крови у детей достигает максимального уровня

- **в подростковом возрасте**

199. Создателем науки о правильном сочетании продуктов питания является:

- **Г. Шелтон**

200. Соленая рыба в пищевой рацион ребенка 1-3 лет

- **не вводится**

201. Состав нормального женского молока

- **белков — 1,3%, жиров — 3,3%, углеводов — 6,6%**

202. Специалисты рекомендуют использовать на ужин

- **молочно-растительную пищу**

203. Специфичными для снижения иммунитета не является:

- **снижение количества эритроцитов**

204. Существенное значение для организации правильного лечебного питания имеют витамины, особенно

- **витамин С**

205. Требуемый усиленного питания третий скачок роста совершается:

- **в периоде пубертатного созревания**

206. Третий прикорм в рацион ребенка обычно вводят:

- **в 7-8 мес**

207. Тушение — это метод термической обработки продуктов, который в диетологии относят к методам ...

- **комбинированным**



208. У детей, страдающих пищевой аллергией, наблюдается ряд особенностей в потреблении основных пищевых веществ

- **повышенная потребность в белке; важное место занимают жиры, особенно растительные; количество углеводов в рационе больных детей должно строго соответствовать возрастной норме**

209. У недоношенных новорожденных вес меньше

- **3 кг**

210. У новорожденного в течение первых 2-3 дней цвет кала:

- **зеленовато-черный**

211. У ребенка важно вызвать появление аппетита в процессе питания, потому что ...

- **при этом усиливается выработка пищеварительных соков и усвоение пищи происходит более полно**

212. У школьников из углеводов образуется:

- **40% энергии**

213. Увеличение в рационе белков приводит к:

- **нарушению функции кишечника**

214. Углеводы утилизируются в отделах пищеварительной системы

- **в четырех отделах**

215. Уровень глюкозы в крови повышается при недостаточности

- **инсулина**

216. Фаршированные блины, омлеты едят:

- **одновременно с помощью ножа и вилки**

217. Физиологическая потеря веса у новорожденных составляет:

- **5%**

218. Фосфорно-кальциевый обмен облегчается витамином

- **D**

219. Фтором богаты:

- **продукты моря, мясо, хлеб**

220. Ценность чая обуславливается богатым содержанием в нем

- **фтора**

221. Через кожу и легкие младенец выводит:

- **до 75% воды**

222. Чтобы ребенок съел разумно положенное в тарелку

- **нужно, чтобы он предварительно проголодался**

Файл скачан с сайта oltest.ru

