

Nazwa kwalifikacji: **Świadczenie usług w zakresie dietetyki**
Oznaczenie kwalifikacji: **Z.16**
Wersja arkusza: **X**

Z.16-X-15.05

Czas trwania egzaminu: **60 minut**

EGZAMIN POTWIERDZAJĄCY KWALIFIKACJE W ZAWODZIE
Rok 2015
CZEŚĆ PISEMNA

Instrukcja dla zdającego

1. Sprawdź, czy arkusz egzaminacyjny zawiera 10 stron. Ewentualny brak stron lub inne usterki zgłoś przewodniczącemu zespołu nadzorującego.
2. Do arkusza dołączona jest KARTA ODPOWIEDZI, na której w oznaczonych miejscach:
 - wpisz oznaczenie kwalifikacji,
 - zamaluj kratkę z oznaczeniem wersji arkusza,
 - wpisz swój numer PESEL*,
 - wpisz swoją datę urodzenia,
 - przyklej naklejkę ze swoim numerem PESEL.
3. Arkusz egzaminacyjny zawiera test składający się z 40 zadań.
4. Za każde poprawnie rozwiązane zadanie możesz uzyskać 1 punkt.
5. Aby zdać część pisemną egzaminu musisz uzyskać co najmniej 20 punktów.
6. Czytaj uważnie wszystkie zadania.
7. Rozwiązania zaznaczaj na KARCIE ODPOWIEDZI długopisem lub piórem z czarnym tuszem/atramentem.
8. Do każdego zadania podane są cztery możliwe odpowiedzi: A, B, C, D. Odpowiada im następujący układ krerek w KARCIE ODPOWIEDZI:

A	B	C	D
---	---	---	---

9. Tylko jedna odpowiedź jest poprawna.
10. Wybierz właściwą odpowiedź i zamaluj kratkę z odpowiadającą jej literą – np., gdy wybrałeś odpowiedź „A”:

<input checked="" type="checkbox"/>	B	C	D
-------------------------------------	---	---	---

11. Staraj się wyraźnie zaznaczać odpowiedzi. Jeżeli się pomylisz i błędnie zaznaczysz odpowiedź, otocz ją kółkiem i zaznacz odpowiedź, którą uważasz za poprawną, np.

<input checked="" type="checkbox"/>	B	C	<input checked="" type="checkbox"/>
-------------------------------------	---	---	-------------------------------------

12. Po rozwiązaniu testu sprawdź, czy zaznaczyłeś wszystkie odpowiedzi na KARCIE ODPOWIEDZI i wprowadziłeś wszystkie dane, o których mowa w punkcie 2 tej instrukcji.

Pamiętaj, że oddajesz przewodniczącemu zespołu nadzorującego tylko KARTĘ ODPOWIEDZI.

Powodzenia!

* w przypadku braku numeru PESEL – seria i numer paszportu lub innego dokumentu potwierdzającego tożsamość

Zadanie 1.

Który zestaw wymienionych potraw należy uwzględnić w diecie niskobiałkowej?

- A. Deser z czekoladą i orzechami, placki ziemniaczane, kotlet schabowy.
- B. Sos koperkowy zaciągany żółtkiem, ryż z jabłkami, ziemniaki puree.
- C. Kapusta biała zasmażana, fasolka po bretońsku, pyzy z mięsem.
- D. Gruszki z budyniem, bigos, frytki, naleśniki z dżemem.

Zadanie 2.

Której potrawy **nie powinna** zawierać dieta kobiety karmiącej w pierwszym miesiącu po porodzie?

- A. Sałatki z gotowanych warzyw.
- B. Zupy jarzynowej zabieleranej.
- C. Potrawy z mięsa smażonego.
- D. Risotto z mięsem.

Zadanie 3.

Jak należy zmienić zamieszczony zestaw obiadowy, aby był właściwy dla pacjenta z chorobą wrzodową żołądka?

<u>Zestaw obiadowy</u>
Zupa jarzynowa z ryżem zabielerana mlekiem.
Ziemniaki puree, pulpety gotowane, surówka z kapusty pekińskiej, kompot.

- A. Zastąpić kapustę pekińską duszoną marchewką.
- B. Zrezygnować z zupy jarzynowej.
- C. Zamienić mleko na śmietanę.
- D. Wykluczyć pulpety.

Zadanie 4.

Korzystając z fragmentu *Tabeli zamiany produktów*, określ jakimi ilościami poszczególnych produktów zastępczych można zastąpić 50 g mięsa

Fragment *Tabeli zamiany produktów*

Produkty podstawowe	Produkty zastępcze
Mięso z kością 100 g	Filety rybne, jaja, groch, fasola 100 g
	Ser twarogowy homogenizowany 200 g
	Mleko 400 g

- A. 100 g filetów rybnych lub 200 g sera homogenizowanego lub 100 g mleka.
- B. 100 g fasoli lub 200 g sera homogenizowanego lub 100 g mleka.
- C. 50 g grochu lub 200 g sera homogenizowanego lub 100 g mleka.
- D. 50 g jaj lub 100 g sera homogenizowanego lub 200 g mleka.

Zadanie 5.

Które z wymienionych surowców i produktów należy uwzględnić do sporządzenia zupy ogórkowej czystej?

- A. Żeberka, włoszczyzna, ryż, ogórki kiszane, śmietana, przyprawy.
- B. Ryż, ogórki kiszane, żeberka, włoszczyzna, mleko, przyprawy.
- C. Żeberka, ryż, ogórki kiszane, mąka pszenna, przyprawy.
- D. Ryż, ogórki kiszane, żeberka, włoszczyzna, przyprawy.

Zadanie 6.

W przedstawionym jadłospisie przeważającym składnikiem odżywczym

I śniadanie: muesli z mlekiem, chleb razowy z masłem, twaróg z rzodkiewką, pomidor, herbata z cytryną, jabłko.

II śniadanie: bułka grahamka z masłem i dżemem, jogurt, sok pomarańczowy.

Obiad: zupa szpinakowa z grzankami, ziemniaki, gotowana pierś z kurczaka, buraczki, sok porzeczkowy.

Podwieczorek: sałatka owocowa.

Kolacja: chleb pumpernikiel z masłem roślinnym, polędwica drobiowa, sałata, ogórek zielony, papryka czerwona, woda niegazowana.

- A. są węglowodany złożone.
- B. są tłuszcze roślinne.
- C. jest witamina A.
- D. jest wapń.

Zadanie 7.

Na podstawie danych w tabeli oblicz koszt 20 zestawów śniadaniowych.

	Nazwa produktu	Ilość produktu dla 10 osób	Jednostka miary	Cena jednostkowa w zł	Koszt
A. 46 zł	Bułki	10	szt.	0,60	
B. 42 zł	Polędwica	0,5	kg	24,00	
C. 36 zł	Mleko	2	l	2,50	
D. 32 zł					

Zadanie 8.

Do produktów mlecznych fermentowanych **nie zalicza się**

- A. śmietanki.
- B. maślanki.
- C. jogurtu.
- D. kefiru.

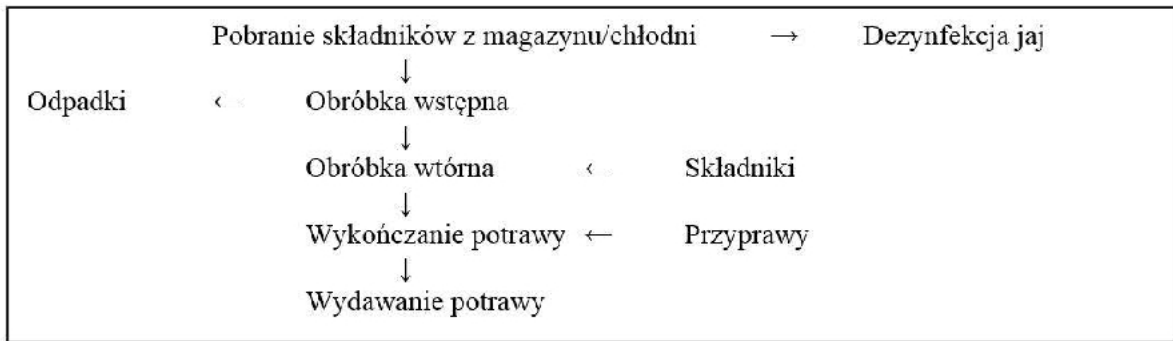
Zadanie 9.

Które z produktów są bogatym źródłem witaminy C?

- A. Ziemniaki młode, warzywa korzeniowe, sery twarogowe.
- B. Owoce cytrusowe, bułki zbożowe, wędliny drobiowe.
- C. Sery homogenizowane, porzeczka, owoce krajowe.
- D. Pietruszka natka, papryka czerwona, chrzan.

Zadanie 10.

Która faza procesu produkcji majonezu wymaga wyznaczenia „krytycznego punktu kontroli”?



- A. Pobranie z magazynu oraz wydawanie potrawy w ramach kontroli końcowej.
- B. Obróbka wstępna i wykończanie potrawy po dodaniu przypraw.
- C. Obróbka wstępna i obróbka wtórna ze względu na odpadki.
- D. Pobranie z magazynu i obróbka wstępna jaj.

Zadanie 11.

Zakład gastronomiczny przygotowujący posiłki dla pacjentów szpitala ma obowiązek pobierania i przechowywania próbek żywności, niezbędnych do przeprowadzenia badań laboratoryjnych w ilości

- A. nie mniejszej niż 150 g, niezależnie od potrawy.
- B. 50 g zupy, a każdej pozostałej potrawy po 100 g.
- C. nie większej niż po 100 g wszystkich potraw.
- D. przynajmniej 100 g, zależnie od potrawy.

Zadanie 12.

Którym sposobem należy rozdrobnić marchew do sałatki jarzynowej?

- A. Na cząstki.
- B. Na piórka.
- C. W kostkę.
- D. W plastry.

Zadanie 13.

Którą technikę kulinarną należy zastosować podczas przygotowywania pulpetów z mięsa mielonego w sosie koperkowym?

- A. Gotowanie.
- B. Smażenie.
- C. Duszenie.
- D. Pieczenie.

Zadanie 14.

U pacjenta ze stwierdzoną cukrzycą typu II należy zastosować dietę

- A. z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.
- B. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.
- C. z kontrolowaną zawartością kwasów tłuszczowych.
- D. z kontrolowaną zawartością szczawianów.

Zadanie 15.

Jak należy przechowywać potrawy gotowe, wydawane na gorąco, przed ich ekspedycją?

- A. W bęmarach ze stali nierdzewnej.
- B. W piekarniku elektrycznym.
- C. W kuchence mikrofalowej.
- D. W kotłach warzelnych.

Zadanie 16.

Do sporządzenia jednej porcji jajecznicy należy użyć 2,5 jaja. Ile jaj należy zapisać na zleceniu wydania z magazynu, aby przygotować 15 porcji jajecznicy?

- A. 30 szt.
- B. 37 szt.
- C. 37,5 szt.
- D. 38 szt.

Zadanie 17.

Którą z metod utrwalania warzyw korzeniowych należy zastosować, aby przedłużyć trwałość surowca w warunkach domowych?

- A. Sterylizację.
- B. Peklowanie.
- C. Zamrażanie.
- D. Wędzenie.

Zadanie 18.

Przechowywanie otwartego mleka UHT powyżej 48 godzin aktywuje procesy

- A. autooksydacji.
- B. fermentacji.
- C. jęłczenia.
- D. gnilne.

Zadanie 19.

Szkolenia personelu z zakresu higieny, zatruc pokarmowych, skażeń żywności oraz wypełniania dokumentów związanych z GHP/GMP, zapisywane są

- A. w pracowniczej książeczce zdrowia.
- B. w indywidualnej karcie szkoleń.
- C. w formularzu ćwiczeń.
- D. w protokole szkoleń.

Zadanie 20.

Jaką rolę dla organizmu człowieka odgrywają witaminy?

- A. Przeciwwgorączkową.
- B. Przeciwutleniającą.
- C. Przeciwalergiczną.
- D. Przeciwgrzybiczą.

Zadanie 21.

Która grupa produktów działa zakwaszająco na organizm człowieka?

- A. Ziemniaki, słodycze, pieczywo.
- B. Tłuszcze, sery, warzywa.
- C. Ryby, wędliny, mięso.
- D. Mleko, owoce, jaja.

Zadanie 22.

Która grupa produktów jest źródłem węglowodanów złożonych?

- A. Słodycze, warzywa korzeniowe.
- B. Kasza jęczmienna, maślanka.
- C. Otręby, pieczywo razowe.
- D. Owoce, wędliny, sery.

Zadanie 23.

Oblicz wartość energetyczną 100 g deseru, zawierającego 6% białka, 16% węglowodanów oraz 3% tłuszczu.

- A. 100 kcal
- B. 115 kcal
- C. 145 kcal
- D. 195 kcal

Zadanie 24.

Ile węglowodanów zawiera zestaw śniadaniowy, składający się z bułki i masła oraz sera typu feta?

- A. 58,5 g
- B. 58,7 g
- C. 59,5 g
- D. 59,7 g

Nazwa produktu	Ilość w gramach	Ilość węglowodanów w 100 g produktu
Bułka	100	58,5
Masło roślinne	10	0,0
Ser typu feta	20	1,0

Zadanie 25.

Dzienna racja pokarmowa dorosłego, zdrowego człowieka uwzględnia spożycie 1/3 szt. jaja na dobę. Jeżeli pacjent będzie spożywał codziennie jedno jajo przez 3 dni, to o ile sztuk przekroczy normę żywienia?

- A. 1/3 szt.
- B. 2/3 szt.
- C. 1 szt.
- D. 2 szt.

Zadanie 26.

Znaczne ograniczenie podaży białka w diecie oraz zwiększenie podaży węglowodanów i tłuszczów może prowadzić do

- A. zapalenia pęcherzyka żółciowego.
- B. przewlekłego zapalenia trzustki.
- C. zapalenia jelita grubego.
- D. stłuszczenia wątroby.

Zadanie 27.

Jaką należy zastosować dietę u pacjenta, którego współczynnik BMI wynosi 30,5?

- A. bogatą w węglowodany łatwo przyswajalne.
- B. bogatą w tłuszcze nasycone.
- C. ubogą w białko zwierzęce.
- D. ubogoenergetyczną.

Zadanie 28.

Do zadań Głównego Inspektoratu Sanitarnego należy

- A. kontrola warunków sanitarnych produkcji, transportu, przechowywania i sprzedaży żywności.
- B. ocena jakości surowców, półproduktów i wyrobów gotowych przeznaczonych do sprzedaży.
- C. nadzorowanie przepisów dotyczących kontroli jakości wyrobów.
- D. działanie korygujące i zapobiegające powstawaniu zakażeń.

Zadanie 29.

Którą z metod edukacyjnych w zakresie żywienia można zastosować dla pacjentów przebywających w szpitalu?

- A. Programowaną z użyciem podręcznika dietetyka.
- B. Praktyczną przez pokaz z wyjaśnieniem.
- C. Eksponującą poprzez sztukę teatralną.
- D. Podającą przez anegdotę.

Zadanie 30.

Która z wymienionych zasad diety stosowana jest w chorobach nerek?

- A. Ograniczenie podaży węglowodanów łatwo przyswajalnych.
- B. Wykluczenie podaży tłuszczów nienasyconych.
- C. Zwiększenie podaży błonnika pokarmowego.
- D. Zmniejszenie podaży białka ogółem.

Zadanie 31.

Całkowite lub częściowe żywienie pozajelitowe wskazane jest dla

- A. osób otyłych dorosłych dializowanych.
- B. pacjentów chorych nieprzytomnych.
- C. osób starszych rehabilitowanych.
- D. dzieci z cukrzycą typu I.

Zadanie 32.

Których informacji o pacjencie **nie zawiera** wywiad żywieniowy?

- A. Produkty i potrawy stosowane w żywieniu, sposób przygotowywania potraw, stosowane przyprawy.
- B. Potrawy i produkty powodujące dolegliwości, stosowanie używek, ilość wypijanych płynów.
- C. Liczba posiłków w ciągu dnia, miejsce żywienia, godziny spożywania posiłków.
- D. Zawód wykonywany, stan cywilny, liczba i wiek posiadanych dzieci.

Zadanie 33.

Jakie konsekwencje zdrowotne wynikają z długotrwałego niedoboru białka w diecie?

- A. Niedożywienie typu kwashiorkor.
- B. Stan przedzawałowy serca.
- C. Ostre zapalenie trzustki.
- D. Wylew krwi do mózgu.

Zadanie 34.

Do czego może prowadzić nadmiar kwasu szczawiowego w diecie człowieka?

- A. Do podrażnienia przewodu pokarmowego.
- B. Do obniżenia wchłaniania żelaza.
- C. Do powstania kamicy nerkowej.
- D. Do tworzenia się guzów macicy.

Zadanie 35.

Która z wymienionych lipoprotein spożywana w nadmiarze sprzyja powstawaniu miażdżycy?

- A. VLDL
- B. HDL
- C. LDL
- D. IDL

Zadanie 36.

W profilaktyce chorób układu krążenia należy uwzględnić następujące diety:

- A. ubogowęglowodanową, niskobiałkową, bogatotłuszczową.
- B. niskowęglowodanową, ubogobłonnikową, bogatosodową.
- C. bogatobłonnikową, niskocholesterolową, niskosodową.
- D. ubogoenergetyczną, bogatosodową, bogatobiałkową.

Zadanie 37.

Moda na stosowanie restrykcyjnych diet odchudzających może prowadzić do

- A. leukopenii.
- B. anoreksji.
- C. ketonurii.
- D. lipidemii.

Zadanie 38.

Które z wyników badań pacjenta z nadciśnieniem tętniczym przekraczają dopuszczalne normy i są wskazaniem do modyfikacji diety?

- A. Poziom cholesterolu ogółem i trójglicerydów.
- B. Poziom erytrocytów i hemoglobiny.
- C. Ilość leukocytów i ciśnienie krwi.
- D. Ilość kwasu moczowego i sodu.

<i>Nazwisko i imię: wiek</i> Barbara Mazurek: 52 lata	Wyniki badań	Szpital powiatowy w Lublinie
		Norma
Ciśnienie krwi	160/95 mmHg	120/80 mmHg
Erytrocyty	4754000/dl	4,6–6,2 mln/dl
Leukocyty	8500/dl	4–11 tys./dl
HGB	13,8 g/dl	14–18 g/dl
Trójglicerydy	215 mg%	150 mg%
Cholesterol ogółem	295 mg%	Max. 200 mg%
Kwas moczowy	5,5 mg/dl	3,7–9,2 mg/dl
Sód	141 mmol/l	132–146 mmol/l

Zadanie 39.

Jaką dietę zaleca się choremu z przewlekłym zapaleniem trzustki?

- A. Bogatowęglowodanową i bogatotłuszczową.
- B. Ubogoenergetyczną i bogatobiałkową.
- C. Niskotłuszczową i ubogobłonnikową.
- D. Wysokoenergetyczną i niskosodową.

Zadanie 40.

Przy podaży 5 posiłków dziennie wartość energetyczna posiłku obiadowego powinna wynosić

- A. 20–25%
- B. 25–30%
- C. 30–35%
- D. 35–40%

Nazwa posiłku	Rozkład energii
I śniadanie	25–30%
II śniadanie	5–10%
Obiad	...?...
Podwieczorek	5–10%
Kolacja	15–20%

