

Nazwa kwalifikacji: **Świadczenie usług w zakresie dietetyki**

Oznaczenie kwalifikacji: **Z.16**

Wersja arkusza: **X**

*Arkusz zawiera informacje prawnie chronione  
do momentu rozpoczęcia egzaminu*

**Z.16-X-14.05**

Czas trwania egzaminu: **60 minut**

**EGZAMIN POTWIERDZAJĄCY KWALIFIKACJE W ZAWODZIE**

**Rok 2014**

**CZĘŚĆ PISEMNA**

Układ graficzny © CKE 2013

**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”:

■	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.

●	B	C	■
---	---	---	---

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.

Pieczywo kukurydziane jest stosowane głównie w diecie

- A. niskoenergetycznej.
- B. beztłuszczowej.
- C. niskobiałkowej.
- D. bezglutenowej.

### Zadanie 2.

Która grupa warzyw i owoców ma zastosowanie w profilaktyce nowotworowej jelita grubego?

- A. Kalafiory i banany.
- B. Ogórki zielone i arbuzy.
- C. Papryka i owoce pestkowe.
- D. Buraki ćwikłowe i owoce suszone.

### Zadanie 3.

Wskaż grupę produktów bogatych w kwas askorbinowy.

- A. Rabarbar, kabaczek.
- B. Śliwki suszone, figi suszone.
- C. Czarne porzeczki, truskawki.
- D. Kiszona kapusta, kiszone ogórki.

### Zadanie 4.

W żywieniu kobiet wykonujących pracę siedzącą **nie powinno** zabraknąć

- A. łatwo przyswajalnych węglowodanów.
- B. pełnowartościowego białka.
- C. błonnika pokarmowego.
- D. tłuszczu zwierzęcego.

### Zadanie 5.

Który z zestawów na II śniadanie należy zalecić kobiecie karmiącej?

- A. Bułka z masłem, pastą z gotowanego indyka i kielkami sojowymi.
- B. Bułka z masłem, pastą z twarogu śmietankowego i szczypiorkiem.
- C. Chleb żytni z margaryną, pastą z gotowanej ryby i pomidorem.
- D. Chleb razowy z margaryną, baleronem, ogórkiem zielonym.

### Zadanie 6.

Ile porcji produktów białkowych powinna zawierać dzienna dieta dziecka w wieku 1 – 3 lat?

- A. 1 – 2 porcje.
- B. 2 – 3 porcje.
- C. 3 – 4 porcje.
- D. 4 – 5 porcji.

### Zadanie 7.

W diecie hipolipemicznej ilość błonnika pokarmowego powinna wynosić dziennie

- A. 5 – 10 g
- B. 10 – 20 g
- C. 30 – 35 g
- D. 40 – 45 g

### Zadanie 8.

Na podstawie zamieszczonej receptury można przygotować

Ziemniaki 200 g Mąka 45 g Mąka ziemniaczana 5 Jajo 10 g Truskawki 130 g Masło do polania 3 g Cukier puder 15 g	Ziemniaki ugotować w skórce, obrać, zemleć, sporządzić ciasto. Uformować wałek, pokrajać na części. Na kawałki ciasta układać truskawki, zlepić, uformować i ugotować. Podać polane roztopionym masłem i cukrem pudrem.
--	---

- A. pierogi.
- B. knedle.
- C. kopytka.
- D. kluski parowe.

### Zadanie 9.

W jakim stosunku powinno się dodawać wody do ryżu, aby potrawa była sypka?

- A. 1:1
- B. 2:1
- C. 3:1
- D. 1:2

### Zadanie 10.

Dokonaj oceny jadłospisu dla młodzieży w wieku 13 – 15 lat, zamieszczonego w tabelce. Jak należy zmodyfikować ten jadłospis?

- A. Należy wyeliminować zupę mleczną.
- B. Należy zaplanować pieczywo do kolacji.
- C. Należy wyeliminować kalafiora z kolacji.
- D. Należy czarną kawą zastąpić herbatę z cytryną.

Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem nitki Pieczywo mieszane z masłem Twarożek ze śmietaną i rzodkiewką Herbata z cytryną
Obiad	Żurek z ziemniakami Kasza jęczmienna z bitkami wołowymi w sosie Buraczki zasmażane Kompot truskawkowy
Kolacja	Ryba gotowana w jarzynach Kalafior z wody Herbata z cytryną.

### Uwaga. Dane z Tabeli 1. do wykorzystania w zadaniach 11. i 12.

Tabela 1. Raport żywieniowy na dzień 11.08.20XX, zawierający zestawienie produktów potrzebnych do przygotowania 50 porcji kolacji dla dzieci na koloniach letnich.

Lp.	Nazwa artykułów	Jednostka miary	Ilość produktów wydanych z magazynu	Cena jednostkowa (zł)	Wartość artykułów wydanych (zł)
1	Bułka pszenna	szt.	50	0,40	
2	Chleb razowy	szt.	4	2,50	
3	Masło	kg	0,50	12,00	
4	Polędwica	kg	1,00	22,00	
5	Ser gouda	kg	1,00	18,00	
6	Ogórki kiszone	kg	0,50	8,00	
7	Papryka świeża	kg	0,50	12,00	
8	Parówki drobiowe	kg	2,0	12,00	
9	Herbata ekspresowa	szt.	50	0,05	
	Razem	—	—	—	

### Zadanie 11.

Na podstawie zamieszczonego raportu żywieniowego oblicz koszt jednostkowy kolacji.

- A. 12,50 zł
- B. 6,50 zł
- C. 2,25 zł
- D. 1,25 zł

### Zadanie 12.

Na podstawie zamieszczonego raportu żywieniowego oblicz, ile wynosi jednostkowy koszt produktów pochodzenia zwierzęcego.

- A. 0,80 zł
- B. 0,92 zł
- C. 1,28 zł
- D. 1,40 zł

### **Zadanie 13.**

Kuskus to kasza otrzymywana

- A. z owsa.
- B. z prosa.
- C. z pszenicy.
- D. z jęczmienia.

### **Zadanie 14.**

Robusta to gatunek

- A. ziarna kakaowego.
- B. ziarna kawowego.
- C. alkoholu.
- D. herbaty.

### **Zadanie 15.**

Szafran to przyprawa, której częścią użytkową są

- A. liście.
- B. kwiaty.
- C. nasiona.
- D. korzenie.

### **Zadanie 16.**

Cannelloni to rodzaj

- A. ryżu.
- B. sałaty.
- C. makaronu.
- D. pomidorów.

### **Zadanie 17.**

Największą wartość odżywczą posiada ryż

- A. biały.
- B. naturalny.
- C. paraboiled.
- D. błyskawiczny.

### **Zadanie 18.**

Podczas długiego przechowywania ziemniaków maleje w nich zawartość

- A. białka.
- B. tłuszczu.
- C. witaminy C.
- D. błonnika pokarmowego.

### Zadanie 19.

Który sok jest bogatym źródłem potasu?

- A. Jabłkowy.
- B. Brzozowy.
- C. Pomidorowy.
- D. Pomarańczowy.

### Zadanie 20.

Najwięcej wapnia znajduje się w 100 g

- A. mleka 3,2%.
- B. sera twarogowego.
- C. jogurtu naturalnego.
- D. sera podpuszczkowego.

### Zadanie 21.

Który etap obróbki wstępnej jest niezbędny do przygotowania kasz drobnych na sypko?

- A. Płukanie.
- B. Przesiewanie.
- C. Zacieranie jajem.
- D. Powlekanie tłuszczem.

### Zadanie 22.

Które techniki obróbki cieplnej są zalecane w żywieniu ludzi starszych?

- A. Gotowanie w wodzie, smażenie.
- B. Smażenie, pieczenie tradycyjne.
- C. Gotowanie, pieczenie w rękawie.
- D. Duszenie, smażenie zanurzeniowe.

### Zadanie 23.

Na podstawie wypisu z historii przyjęcia na oddział wewnętrzny należy zalecić pacjentce dietę lekkostrawną

Wypis z historii przyjęcia pacjenta na oddział wewnętrzny

Imię i nazwisko	XYZ
Wiek	52 lata
Płeć	Kobieta
Wzrost	170 cm
Masa ciała	81 kg
Rozpoznanie	Hiperlipidemia mieszana

- A. bogatobiałkową.
- B. z ograniczeniem tłuszczu i błonnika.
- C. o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych.
- D. z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.

### Zadanie 24.

Wyniki badań antropometrycznych pacjentki wskazują na

Wypis z historii przyjęcia pacjenta na oddział wewnętrzny

Imię i nazwisko	XYZ
Wiek	52 lata
Płeć	Kobieta
Wzrost	170 cm
Masa ciała	81 kg
Rozpoznanie	Hiperlipidemia mieszana

- A. prawidłową masę ciała.
- B. niedowagę.
- C. nadwagę.
- D. otyłość.

### Zadanie 25.

Soki owocowe aseptycznie pakowane utrwała się metodą

- A. sterylizacji.
- B. tyndalizacji.
- C. pasteryzacji.
- D. koncentracji.

### Zadanie 26.

Który z produktów spożywczych został utrwalony metodą suszenia sublimacyjnego?

- A. Liście laurowe.
- B. Grzyby suszone.
- C. Herbata liściasta.
- D. Kawa rozpuszczalna.

### Zadanie 27.

Gospodarkę wodno-elektrolitową oraz ciśnienie osmotyczne płynów pozakomórkowych reguluje

- A. jod.
- B. sód.
- C. chlor.
- D. potas.

### Zadanie 28.

Rola kobaltu w organizmie człowieka polega na

- A. tworzeniu witaminy B<sub>12</sub>.
- B. regulowaniu ciśnienia krwi.
- C. wzmacnianiu kości i zębów.
- D. aktywowaniu wielu enzymów.

### Zadanie 29.

Najbogatszym źródłem żelaza jest

- A. jajo.
- B. szpinak.
- C. wątroba.
- D. parówka.

### Zadanie 30.

Który produkt stanowi najbogatsze źródło NNKT ?

- A. Olej.
- B. Masło.
- C. Smalec.
- D. Śmietana.

### Zadanie 31.

Oblicz wartość energetyczną koktajlu sporządzonego ze 150 g kefiru i 50 g truskawek.

Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych w 100 g produktu.

Nazwa produktu	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik
Kefir 2%	3,4 g	2,0 g	4,7 g	0,0 g
Truskawki	0,7 g	0,4 g	7,2 g	1,8 g

- A. 89,6 kcal
- B. 93,3 kcal
- C. 114,4 kcal
- D. 139,6 kcal

### Zadanie 32.

Spożywanie potraw według diety wysokokalorycznej z dużą ilością cukru, słodczy i alkoholu może doprowadzić do

- A. obniżenia stężenia LDL.
- B. obniżenia stężenia HDL.
- C. podwyższenia stężenia triglicerydów.
- D. podwyższenia cholesterolu całkowitego.

### Zadanie 33.

Na podstawie pomiaru stężenia glukozy we krwi stwierdzono u pacjenta hipoglikemię. Przyczyną może być

- A. opóźnienie spożycia posiłku.
- B. spożycie zbyt dużego posiłku.
- C. podanie zbyt małej dawki insuliny.
- D. stres i silne przeżycie emocjonalne.



### **Zadanie 34.**

Nadmierne spożywanie produktów bogatych w NaCl może być przyczyną powstania

- A. nadciśnienia tętniczego.
- B. dny moczanowej.
- C. hiperglikemii.
- D. kamicy.

### **Zadanie 35.**

Spożywanie 3 posiłków dziennie przez chorych na cukrzycę typu 1 może spowodować

- A. hipoglikemię.
- B. hiperglikemię.
- C. hipolipidemię.
- D. hiperlipidemię.

### **Zadanie 36.**

Teina zawarta w herbacie parzonej przez 2 – 3 minuty działa na organizm człowieka

- A. pobudzająco.
- B. uspokajająco.
- C. bakteriostatycznie.
- D. antynowotworowo.

### **Zadanie 37.**

Spożywanie produktów oczyszczonych, przetworzonych, z niskiego przemiału może przyczynić się do powstawania

- A. nieżytu żołądka.
- B. kamicy nerkowej.
- C. żylaków przełyku.
- D. raka jelita grubego.

### **Zadanie 38.**

Założeniem witarianizmu jest spożywanie

- A. wyłącznie produktów pochodzenia zwierzęcego.
- B. jedynie produktów wysokobiałkowych.
- C. jedynie surowych kiełków i orzechów.
- D. wyłącznie surowych produktów.

### **Zadanie 39.**

Chory z kamicą moczową powinien stosować w domu dietę z ograniczeniem

- A. łatwo przyswajalnych węglowodanów.
- B. produktów bogatych w fosforany.
- C. produktów bogatych w puryny.
- D. tłuszczu i błonnika.

### **Zadanie 40.**

Choremu w okresie niewyrównania i niewydolności wątroby należy zalecić dietę

- A. ubogoenergetyczną.
- B. bogatobiałkową.
- C. niskobiałkową.
- D. łatwostrawną.

