

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-15.01**

Czas trwania egzaminu: **60 minut**

**EGZAMIN POTWIERDZAJĄCY KWALIFIKACJE W ZAWODZIE**

**Rok 2015**

**CZĘŚĆ PISEMNA**

Układ graficzny © CKE 2015

**Instrukcja dla zdającego**

1. Sprawdź, czy arkusz egzaminacyjny zawiera 11 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 kratek 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.**

Które produkty są dobrym źródłem wapnia w diecie?

- A. Olej lniany, bułka grahamka.
- B. Oliwa z oliwek, sok jabłkowy.
- C. Mleko 2% tłuszczu, ser dojrzewający.
- D. Olej słonecznikowy, margaryna „Rama”.

### **Zadanie 2.**

Spośród wymienionych produktów najwięcej błonnika pokarmowego dostarcza

- A. banan.
- B. bułka maślana.
- C. groch (nasiona suche).
- D. musli z rodzynkami.

### **Zadanie 3.**

Podczas obróbki wstępnej na stratę znacznych ilości witamin i składników mineralnych wpływa

- A. krótkie płukanie warzyw i owoców przed obraniem.
- B. rozdrabnianie warzyw krótko przed obróbką cieplną.
- C. długotrwałe moczenie i płukanie produktów obranych i rozdrobnionych.
- D. moczenie produktów roślinnych, wymagających gotowania przez dłuższy czas.

### **Zadanie 4.**

Skutkami długotrwałego niedoboru witaminy D w organizmie może być

- A. hiperkalcemia.
- B. demineralizacja kości.
- C. zaburzenie funkcji siatkówki oka.
- D. zaburzenie w układzie nerwowym.

### **Zadanie 5.**

Na czym polega proces duszenia potraw?

- A. Na ogrzewaniu produktu w dużej lub małej ilości tłuszczu.
- B. Na poddaniu surowców działaniu promieni podczerwonych.
- C. Na ogrzewaniu i gotowaniu produktu we wrzącej wodzie w temp. 98-100°C.
- D. Na krótkotrwałym obsmażaniu produktu, a następnie gotowaniu w małej ilości wody.

### Zadanie 6.

Która czynność poprawia strawność pożywienia?

- A. długotrwałe smażenie potraw.
- B. konsumpcja zbyt dużej ilości posiłków.
- C. nieusuwanie z owoców skórek i pestek.
- D. dokładne rozdrobnienie pokarmów w jamie ustnej.

### Zadanie 7.

Który z produktów spożywczych może zakwaszać organizm człowieka?

- A. marchew.
- B. orzech włoski.
- C. chleb pszenny.
- D. fasolka szparagowa.

### Zadanie 8.

Który produkt spożywczy o wysokim indeksie glikemicznym jest przeciwwskazany w dietoterapii cukrzycy?

- A. Musli naturalne.
- B. Ziemniaki puree.
- C. Jogurt naturalny.
- D. Mleko 2% tłuszczu.

### Zadanie 9.

Wchłanianie żelaza niehemowego w dużym stopniu zależy od składu diety. Które czynniki występujące w nadmiarze ograniczają jego przyswajalność?

- A. Wapń i fityniany.
- B. Witamina C i kwas jabłkowy.
- C. Kwas mlekowy i cytrynowy.
- D. Witamina C i niektóre aminokwasy.

### Zadanie 10.

Na podstawie zamieszczonych informacji dokonaj oceny stanu odżywienia 45-letniego mężczyzny.

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• masa ciała – 85 kg,</li><li>• wysokość ciała – 165 cm,</li><li>• obwód talii – 105 cm,</li><li>• obwód bioder – 104 cm.</li></ul> |
|---|

U tego mężczyzny występuje

- A. otyłość I stopnia typu gynoidalnego.
- B. otyłość I stopnia typu androidalnego.
- C. otyłość II stopnia typu gynoidalnego.
- D. otyłość III stopnia typu androidalnego.

### Zadanie 11.

Które produkty są bogatym źródłem selenu?

- A. Ryby i skorupiaki.
- B. Czosnek i margaryna.
- C. Ziemniaki i marchew.
- D. Olej rzepakowy i soczewica.

### Zadanie 12.

Która z wymienionych funkcji **nie dotyczy** wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (PUFA)?

- A. Zapewniają prawidłowy transport lipidów we krwi.
- B. Zmniejszają ryzyko wystąpienia osteopenii i osteoporozy.
- C. Wykazują zdolność hamowania procesu agregacji płytek krwi.
- D. Są niezbędnym składnikiem fosfolipidów błon komórkowych i mitochondrialnych.

### Zadanie 13.

Mleko świeże powinno być przechowywane

- A. do 4 dni, w temperaturze: od  $-3^{\circ}\text{C}$  do  $+1^{\circ}\text{C}$ , przy wilgotności względnej 90-95%.
- B. do 10 dni, w temperaturze: od  $0^{\circ}\text{C}$  do  $10^{\circ}\text{C}$ , przy wilgotności względnej 85-95%.
- C. do 48 godzin, w temperaturze: od  $0^{\circ}\text{C}$  do  $+2^{\circ}\text{C}$ , przy wilgotności względnej 80-85%.
- D. do 72 godzin, w temperaturze: od  $+4^{\circ}\text{C}$  do  $+9^{\circ}\text{C}$ , przy wilgotności względnej 75-80%.

### Zadanie 14.

Brak regularności posiłków, podjadanie słodyczy i przekąsek, niekontrolowanie masy ciała oraz brak aktywności fizycznej może prowadzić do

- A. cukrzycy.
- B. niedowagi.
- C. niedokrwistości.
- D. niedoczynności tarczycy

### Zadanie 15.

Które zalecenie żywieniowe należy zastosować w profilaktyce nowotworów jelita grubego.

- A. Zażywaj suplementy diety.
- B. Spożywaj dużo mięsa czerwonego.
- C. Ograniczaj spożycie warzyw korzeniowych.
- D. Spożywaj co najmniej 400 g dziennie owoców i warzyw.

### **Zadanie 16.**

Które produkty spożywcze są wskazane w diecie bogatoresztkowej?

- A. Maślanka, frytki, banan.
- B. Kasza gryczana, kefir, jabłko.
- C. Bułka pszenna, ryż, polędwica sopocka.
- D. Chleb żytni, dżem truskawkowy, jajo na twardo.

### **Zadanie 17.**

Jaki będzie procentowy udział energii pochodzącej z białka, jeżeli dzienna racja pokarmowa wynosi 2000 kcal, a spożycie białka 60 g?

- A. 10%
- B. 12%
- C. 13%
- D. 15%

### **Zadanie 18.**

Jaka podaż białka jest odpowiednia w diecie bogatobiałkowej w rozległych oparzeniach, dla osoby dorosłej w przeliczeniu na 1 kg należnej masy ciała?

- A. 0,8 g
- B. 0,9 g
- C. 1,2 g
- D. 2,5 g

### **Zadanie 19.**

Dietę łatwostrawną z ograniczeniem tłuszczu i błonnika należy zastosować u osoby dorosłej w przypadku dietoterapii

- A. osteoporozy.
- B. kamicy żółciowej.
- C. nadciśnienia tętniczego.
- D. wyrównanych stanów niewydolności wątroby.

### **Zadanie 20.**

Który zestaw potraw należy zastosować w planowaniu jadłospisu dla 47-letniej kobiety, której zalecono dietę węglowodanową niskoenergetyczną (stan pooperacyjny)?

- A. Kleik jęczmienny, sucharki rozmoczone w naparze z mięty.
- B. Zupa jarzynowa, pierogi leniwe, surówka z marchwi i jabłek.
- C. Kleik owsiany, dorsz gotowany na parze, surówka z kapusty białej.
- D. Zupa pomidorowa, pierś z kurczaka gotowana na parze, kasza gryczana.

### Zadanie 21.

Celem zastosowania diety niskobiałkowej w żywieniu pacjenta jest

- A. obniżenie poziomu toksycznych produktów katabolizmu białka.
- B. zwiększenie podaży energii pochodzącej z tłuszczów nasyconych.
- C. obniżenie podaży energii pochodzącej z węglowodanów i tłuszczów.
- D. zwiększenie podaży produktów zbożowych z pełnego przemiału i płynów.

### Zadanie 22.

Które techniki obróbki cieplnej są zalecane w diecie łatwostrawnej?

- A. Gotowanie na parze, smażenie.
- B. Smażenie, pieczenie tradycyjne.
- C. Duszenie z obsmażaniem w tłuszczu, zapiekanie.
- D. Gotowanie w wodzie, duszenie bez obsmażania w tłuszczu.

### Zadanie 23.

Podstawową zasadą dietoterapii osteoporozy jest zwiększenie podaży w codziennej diecie

- A. mięsa białego.
- B. kasz gruboziarnistych.
- C. mleka i jego przetworów.
- D. słodzonych napojów i soków.

### Zadanie 24.

Która z podanych funkcji **nie dotyczy** białek?

- A. Regulacja ekspresji genów.
- B. Udział w procesach obronnych ustroju.
- C. Wchłanianie i transport witamin: A, D, E i K.
- D. Gojenie ran i uzupełnianie naturalnych ubytków, np. skóry.

### Zadanie 25.

Na podstawie poziomu których składników surowicy krwi można określić stan gospodarki lipidowej ustroju?

- A. Albuminy i transferyny.
- B. Kwasy foliowe i cynku.
- C. Hemoglobiny i hematokrytu.
- D. Cholesterolu i trójglicerydów.

### **Zadanie 26.**

Jakie mogą wystąpić negatywne skutki zdrowotne niewłaściwego stosowania diet wegetariańskich?

- A. Kamica żółciowa i nerkowa.
- B. Nowotwór żołądka i jelita grubego.
- C. Anemia megaloblastyczna i krzywica.
- D. Niedowaga i cukrzyca insulinozależna.

### **Zadanie 27.**

Które substancje szkodliwe, obecne w żywności peklowanej, wędzonej i mocno solonej, zwiększają ryzyko rozwoju nowotworu żołądka?

- A. Azotany.
- B. Flawonoidy.
- C. Aflatoksyny.
- D. Karetonoidy.

### **Zadanie 28.**

Który cel jest spełniany przez żywienie dietetyczne bez względu na rodzaj stosowanej diety?

- A. Zmiana masy ciała, jeżeli jest to pożądane.
- B. Zapewnienie organizmowi właściwego bilansu płynów.
- C. Oszczędzanie chorego narządu, zapewnienie odpoczynku całemu organizmowi.
- D. Uzupełnianie składników odżywczych, które organizm stracił na skutek choroby.

### **Zadanie 29.**

Prawidłowe zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym to spożycie

- A. 1-2 razy w miesiącu ryb.
- B. codziennie jednej porcji nabiału.
- C. raz w tygodniu mięsa drobiowego.
- D. codziennie 5 porcji warzyw, owoców lub soku.

### **Zadanie 30.**

Ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych jest zwiększone przy codziennym spożyciu

- A. żywności solonej.
- B. warzyw i owoców.
- C. roślin strączkowych.
- D. fermentowanych napojów mlecznych.

### Zadanie 31.

Który zestaw obiadowy jest wskazany dla 55-letniego mężczyzny z rozpoznaniem wirusowego zapalenia wątroby?

- A. Zupa pomidorowa zabieleną śmietaną, kasza jaglana, gulasz, fasolka szparagowa.
- B. Zupa fasolowa, ziemniaki, pulpety z drobiu, sos pomidorowy, surówka z rzodkiewki.
- C. Zupa szczawiowa, kasza gryczana z pulpetami drobiowymi, surówka z kapusty kiszzonej.
- D. Zupa koperkowa z lanym ciastem, ziemniaki, pulpety z drobiu, surówka z marchwi i jabłka.

### Zadanie 32.

Posiłek został przygotowany dla 10 osób, korzystających z żywienia zbiorowego na turnusie rehabilitacyjnym. Oblicz koszt kolacji dla jednej osoby.

Lp.	Nazwa produktu	Ilość produktów wydana z magazynu	Jednostka miary	Cena jednostkowa produktu [zł]	Cena produktów wydanych [zł]
1	Bułka kajzerka	10	sztuka	0,30zł	
2	Masło ekstra	2	sztuka	4,00zł	
3	Polędwica z indyka	1	kg	18,00zł	
4	Pomidor	1	kg	5,00zł	
5	Jogurt naturalny (150 g)	12	sztuka	1,00zł	
6	Płatki kukurydziane	1	opakowanie	4,00zł	
7	Kawa zbożowa	10	sztuka	0,80zł	
8	Mleko 2% tłuszczu	1	l	2,00zł	

- A. 4,00 zł
- B. 5,00 zł
- C. 6,00 zł
- D. 7,00 zł



### Zadanie 33.

Na podstawie danych zamieszczonych w tabeli oblicz wartość energetyczną śniadania.

Potrawa	Nazwa produktu	Miara domowa	Ilość [g]	Wartość energetyczna 100 g produktu [kcal]	Wartość energetyczna produktów w posiłku [kcal]
Kanapka z polędwicą z indyka, surówka z pomidorów, herbata bez cukru	Grahamka	1 sztuka duża	100	260	
	Polędwica z indyka	3 cienko ukrojone plastry	20	105	
	Pomidor	2 średnie sztuki	200	15	
	Cebula	Krażek	10	30	
	Oliwa z oliwek	Łyżka	10	882	
	Bazylia	Do smaku	-	-	
	Lekki napar herbaty bez cukru	Szklanka	250	0	

- A. 402,20 kcal
- B. 453,10 kcal
- C. 505,70 kcal
- D. 605,50 kcal

### Zadanie 34.

Spośród podanych receptur wybierz **niewłaściwą**.

Receptura A		Receptura B		Receptura C		Receptura D	
Puree ziemniaczano-selerowe		Pierogi leniwe		Naleśniki smażone bez tłuszczu		Kluski z kaszy manny	
Ziemniaki (średnie)	100 g	Ser twarogowy chudy	100 g	Mąka ziemniaczana	50 g	Kasza manna	12 g
Seler (mały)	40 g	Ziemniaki (średnie)	100 g	Mleko 2% tłuszczu	50 g	Mąka pszenna	3 g
Zielona pietruszka	10 g	Białko jaja	20 g	Białko jajka	20 g	Białko jaja	15 g
Olej słonecznikowy	4 g	Mąka pszenna	50 g	Woda	50 g	Olej słonecznikowy	4 g
Mleko 2% tłuszczu	25 g	Mąka ziemniaczana	6 g	Olej	4 g	Zielona pietruszka	5 g
Sól		Masło	5 g	Cukier	1 g	Sól	
		Bułka tarta	3 g	Sól			
		Sól					

### Zadanie 35.

Dokonaj analizy badań antropometrycznych wykonanych w poradni dietetycznej u 19-letniej pacjentki i wybierz adekwatne rozpoznanie.

- A. Nadwaga.
- B. Normowaga.
- C. Niedowaga z poważnym niedoborem.
- D. Niedowaga z niewielkim niedoborem.

Badany parametr	Wartość
Wysokość ciała [cm]	165
Masa ciała [kg]	35
Obwód talii [cm]	63
Obwód ramienia [cm]	16
Obwód bioder [cm]	78

### Zadanie 36.

Oblicz zawartość magnezu i potasu w porcji kaszy gryczanej o masie 50 g, jeżeli 100 g kaszy gryczanej zawiera 218 mg magnezu oraz 443 mg potasu.

- A. 59,0 mg magnezu i 203,2 mg potasu.
- B. 109,0 mg magnezu i 221,5 mg potasu.
- C. 150,7 mg magnezu i 360,6 mg potasu.
- D. 170,8 mg magnezu i 506,7 mg potasu.

### Zadanie 37.

Dla której jednostki chorobowej należy zastosować u pacjenta zamieszczony jadłospis?

I śniadanie	Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą, pieczywo pszenne, czerstwe z masłem, pasta z twarogu i mięsa, herbata z mlekiem
II śniadanie	Chleb pszenny, jajko na miękko, napój mleczno-jagodowy
Obiad	Zupa koperkowa z lanym ciastem, budyń z kurczaka, kasza krakowska, kompot przetarty
Podwieczorek	Koktajl mleczno-owocowy, biszkopty
Kolacja	Pulpety z kaszy manny i sera twarogowego, sos pomidorowy, kawa zbożowa z mlekiem

- A. Otyłość I stopnia.
- B. Cukrzyca typu 1.
- C. Nadciśnienie tętnicze.
- D. Choroba wrzodowa dwunastnicy.

### Zadanie 38.

Na przygotowanie 1 porcji surówki z cykorii, selera i jabłka potrzeba: 25 g cykorii, 25 g ogórka kiszzonego, 20 g selera i 25 g jabłka. Oblicz, ile gramów poszczególnych warzyw należy przygotować na 20 porcji surówki dla jednej grupy dzieci w przedszkolu.

- A. 725 g cykorii, 725 g ogórka kiszzonego, 600 g selera, 725 g jabłka.
- B. 500 g cykorii, 525 g ogórka kiszzonego, 300 g selera, 500 g jabłka.
- C. 600 g cykorii, 600 g ogórka kiszzonego, 450 g selera, 600 g jabłka.
- D. 500 g cykorii, 500 g ogórka kiszzonego, 400 g selera, 500 g jabłka.

### Zadanie 39.

Ile gramów białka, tłuszczów i węglowodanów zawiera dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów zlecona dla pacjenta w dietoterapii zespołu metabolicznego? Choremu zalecono jadłospis na 1500 kcal, gdzie udział składników odżywczych przedstawia się następująco: białko – 20% energii ogółem, tłuszcze – 30% energii ogółem i węglowodany 50% energii ogółem.

- A. 75,0 g białka, 50,0 g tłuszczów, 187,5 g węglowodanów.
- B. 80,0 g białka, 40,0 g tłuszczów i 150,5 g węglowodanów.
- C. 55,0 g białka, 60,0 g tłuszczów i 160,0 g węglowodanów.
- D. 60,0 g białek, 55,0 g tłuszczów i 190,5 g węglowodanów.

### Zadanie 40.

Uzupełnij brakujące czynności w schemacie procesu technologicznego przyrządzania galaretki żurawinowej.

1. Opłukane żurawiny osączyć, zalać wrzącą wodą, zagotować, odcedzić.
2. Odcisnąć sok lub przetrzeć przez sito.
3. ?
4. Wodę zagotować, dodać sok lub przecier z żurawiny, posłodzić do smaku i mieszając, dodać rozpuszczoną żelatynę.
5. Przełać do kompotierek, wystudzić.

- A. Żelatynę namoczyć w 4 łyżkach zimnej, przegotowanej wody.
- B. Zagęścić zawiesiną z mąki ziemniaczanej i gotować 10 minut.
- C. Ubić na parze białko jaja z dodatkiem niewielkiej ilości soli i cukru, odstawić z pary i ubijać na zimno do wystygnięcia.
- D. Żelatynę namoczyć w 2 łyżkach zimnej, przegotowanej wody, dodać 4 łyżki wrzącej wody, rozpuścić żelatynę w łaźni wodnej.