

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

Oznaczenie kwalifikacji: **Z.16**

Wersja arkusza: **X**

Z.16-X-19.06

Czas trwania egzaminu: **60 minut**

**EGZAMIN POTWIERDZAJĄCY KWALIFIKACJE W ZAWODZIE
Rok 2019
CZĘŚĆ 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 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”:

	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.

Nadmiar tłuszczów nasyconych w diecie może skutkować

- A. zapaleniem wyrostka robaczkowego.
- B. miażdżycą naczyń tętniczych.
- C. perforacją jelita grubego.
- D. zaburzeniami wzroku.

Zadanie 2.

Które cechy jadłospisu są wyróżnikami w metodzie punktowej?

- A. Liczba posiłków w ciągu dnia, liczba posiłków zawierających białko zwierzęce, częstotliwość spożywania warzyw i owoców.
- B. Ilość posiłków zawierających cukry proste, mleko i mięso oraz masa resztek pokarmowych.
- C. Rodzaje posiłków, zwyczaje żywieniowe oraz przynależność do grupy żywieniowej.
- D. Masa poszczególnych składników posiłków oraz masa resztek talerzowych.

Zadanie 3.

Na podstawie danych zawartych w tabeli oblicz wartość energetyczną II śniadania.

II śniadanie		
Nazwa produktu/surowca	Ilość produktu/surowca [g]	Ilość kcal w 100 g produktu/surowca
Bułka grahamka	120	258
Masło śmietankowe	10	659
Szynka drobiowa	20	117
Pomidor	30	15
Salata zielona	10	14

- A. 408,4 kcal
- B. 408,8 kcal
- C. 404,4 kcal
- D. 404,8 kcal

Zadanie 4.

Która z wymienionych zasad **nie odnosi się** do racjonalnego żywienia?

- A. Spożywanie warzyw i owoców w każdym głównym posiłku.
- B. Unikanie spożywania nadmiernej ilości cukrów prostych.
- C. Regularne uprawianie aktywności fizycznej.
- D. Ograniczenie spożycia soli kuchennej.

Zadanie 5.

Zasady racjonalnego żywienia dla dzieci w wieku przedszkolnym **nie zalecają** spożywania

- A. owoców cytrusowych.
- B. warzyw kapustnych.
- C. grzybów leśnych.
- D. mleka koziego.

Zadanie 6.

Której grupy produktów z racji pokarmowej brakuje w podanym jadłospisie?

I śniadanie: makaron na mleku, chleb razowy, twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem, jabłko
II śniadanie: sałatka owocowa, herbatnik
Obiad: zupa jarzynowa z makaronem, ziemniaki z gulaszem, buraczki zasmażane, kompot truskawkowy
Podwieczorek: kisiel owocowy, banan
Kolacja: kajzerka z masłem, polędwica, sałata, ogórek

- A. Grupy IV (mięso i przetwory).
- B. Grupy XII (cukier i słodyczne).
- C. Grupy VI (inne tłuszcze).
- D. Grupy III (jaja).

Zadanie 7.

Do przygotowania 10 porcji obiadu, składającego się z dorsza i szpinaku, zużyto 2,0 kg ryby i 1,2 kg szpinaku. Ile gramów dorsza i szpinaku potrzeba do wykonania 3 porcji obiadu?

- A. 200 g ryby, 120 g szpinaku.
- B. 400 g ryby, 240 g szpinaku.
- C. 600 g ryby, 360 g szpinaku.
- D. 800 g ryby, 480 g szpinaku.

Zadanie 8.

W ilu posiłkach przedstawionego jadłospisu uwzględniono podaż białka zwierzęcego?

I śniadanie: bułka kajzerka z masłem, sałatka z pomidorem, ogórkiem i natką pietruszki, herbata, jabłko
II śniadanie: jogurt, sok pomarańczowy
Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami, kasza z sosem pieczarkowym, ogórek kiszony, kompot truskawkowy
Podwieczorek: sałatka owocowa
Kolacja: chleb pszenny z masłem, sałatka ze świeżych warzyw, herbata z miodem i cytryną

- A. W jednym.
- B. W dwóch.
- C. W trzech.
- D. W czterech.

Zadanie 9.

Na podstawie danych w tabeli oblicz ogólne koszty przygotowania 15 zestawów śniadaniowych.

- A. 28,80 zł
- B. 24,20 zł
- C. 22,95 zł
- D. 20,85 zł

Nazwa produktu w zestawie śniadaniowym	Ilość produktu dla 1 osoby [g/szt.]	Ilość produktu dla 15 osób [kg/szt.]	Cena jednostkowa w zł	Jednostka miary	Wartość ogólna w zł
Kajzerka	1		0,60	szt.	
Szynka	30		24,00	kg	
Masło	10		4,20	1 szt. (200 g)	
Suma kosztów					

Zadanie 10.

Przedstawiony opis dotyczy sera

- A. pleśniowego camembert.
- B. topionego ementaler.
- C. twarogowego tłustego.
- D. żółtego gouda.

Ser pochodzi z Francji i wyrabiany jest z pełnego mleka krowiego. W dojrzewaniu sera bierze udział mikroflora, która nadaje specyficzny smak i aromat, przypominający zapach pieczarek. Konsystencja sera jest jednolita w całej masie, o elastycznym miąższu. Skórka tego sera jest cienka i delikatna, lekko omszała, z nalotem białej pleśni.

Zadanie 11.

W której części przewodu pokarmowego zachodzi wstępne trawienie węglowodanów?

- A. W jelicie cienkim.
- B. W jamie ustnej.
- C. W przełyku.
- D. W żołądku.

Zadanie 12.

Wskaż wartości limitów krytycznych oraz działania prewencyjne podczas rozmrażania produktu.

- A. Rozmrażanie w temperaturze chłodniczej do $+4^{\circ}\text{C}$, nie zamrażać produktu ponownie, rozmrożoną żywność umieścić w szczelnym naczyniu pod przykryciem, wykorzystać do 24 godzin.
- B. Rozmrażanie w temperaturze otoczenia $+5^{\circ}\text{C}$, temperatura w środku produktu po rozmrożeniu -2°C , można zamrażać ponownie do 1 godziny od rozmrożenia.
- C. Rozmrażanie w temperaturze $+10^{\circ}\text{C}$, powolne rozmrażanie w czasie, można zamrażać ponownie do 15 minut od rozmrożenia.
- D. Rozmrażanie w temperaturze chłodni $+14^{\circ}\text{C}$, nie zamrażać ponownie, wykorzystać natychmiast po rozmrożeniu.

Zadanie 13.

Którą metodę obróbki wstępnej należy zastosować do obierania ogórka zielonego?

- A. Mechaniczną.
- B. Chemiczną.
- C. Termiczną.
- D. Ręczną.

Zadanie 14.

Którą metodę obróbki cieplnej należy zastosować przy sporządzaniu gulaszu wieprzowego?

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

Zadanie 15.

Którą z metod edukacyjnych można zastosować dla dzieci w wieku 7-9 lat?

- A. Wykład informacyjny usystematyzowany z elementami multimedialnych.
- B. Opowiadanie z elementami pogadanki i pomocami dydaktycznymi.
- C. Wielokrotna dyskusja dydaktyczna z formami quizu.
- D. Klasyczna metoda problemowo-przypadkowa.

Zadanie 16.

Które warunki ekspedycji potraw należy uwzględnić dla potraw wydawanych na zimno?

- A. Wydawanie w czasie 10 godzin od przygotowania i przechowywanie w warunkach chłodniczych do 72 godzin.
- B. Wydanie w ciągu godziny od przygotowania i ograniczenie przechowywania do maksimum 12 godzin.
- C. Wydawanie w dowolnym czasie, ale z uwzględnieniem prawidłowych parametrów przechowywania.
- D. Wydanie ich natychmiast po przygotowaniu bez schłodzenia.

Zadanie 17.

Ile produktów należy pobrać z magazynu do przygotowania kolacji dla 28 osób?

Kolacja			
Nazwa produktu/surowca	Ilość na 1 porcję	Ilość na 28 porcji	Ilość do pobrania z magazynu
Bułka wrocławska	½ szt.		
Masło (kostka 200 g)	5 g		
Pasztet drobiowy (puszka 160 g)	40 g		

- A. 28 szt. bułek, 1½ kostki masła, 5 szt. pasztetu
- B. 14 szt. bułek, ½ kostki masła, 10 szt. pasztetu
- C. 28 szt. bułek, ¾ kostki masła, 4 szt. pasztetu
- D. 14 szt. bułek, 1 kostkę masła, 7 szt. pasztetu

Zadanie 18.

Którą z chemicznych metod utrwalania stosuje się dla ogórków konserwowych?

- A. Dodatek kwasu sorbowego, jako substancji konserwującej.
- B. Dodatek siarczanów, jako substancji konserwującej.
- C. Obniżenie pH kwasem mlekowym.
- D. Obniżenie pH kwasem octowym.

Zadanie 19.

W jaki sposób należy monitorować warunki przechowywania żywności w chłodniach?

- A. Mierzyć wilgotność i temperaturę wewnątrz urządzeń chłodniczych i zgłaszać parametry do centrali co godzinę.
- B. Kontrolować temperaturę urządzeń chłodniczych co 4 godziny i zapisywać w kartach kontrolnych chłodni.
- C. Kontrolować sprawność urządzeń chłodniczych i zgłaszać uszkodzenia do działu technicznego.
- D. Mierzyć temperaturę w chłodni co 12 godzin i zgłaszać do kierownika zmiany.

Zadanie 20.

Jaką rolę dla organizmu człowieka pełnią tłuszcze?

- A. Stanowią najtańsze źródło energii, są łatwo strawne i łatwo przyswajalne, regulują gospodarkę wodną organizmu.
- B. Budują struktury układu odpornościowego i biorą udział w odtruwaniu i odnowie organizmu.
- C. Są źródłem witamin A, D, E, K oraz składnikiem błon komórkowych i hormonów.
- D. Są głównym składnikiem płynów ustrojowych i krwi.

Zadanie 21.

Który zestaw surowców i produktów jest najbogatszym źródłem błonnika i składników mineralnych?

- A. Owoce krajowe i ryż parboiled.
- B. Grube kasze i pieczywo razowe.
- C. Warzywa i pieczywo białe.
- D. Makarony i drobne kasze.

Zadanie 22.

Który zestaw surowców i produktów jest dobrym źródłem białka zwierzęcego?

- A. Produkty zbożowe, mleko kozie, śmietana kremówka.
- B. Masło śmietankowe, sery żółte, margaryny kubkowe.
- C. Mięso wieprzowe, jaja kurze, sery twarogowe.
- D. Oliwa z oliwek, ryż dziki, podroby drobiowe.

Zadanie 23.

Który zestaw zawiera produkty i surowce z najmniejszą zawartością cholesterolu?

- A. Mleko, oleje, margaryny.
- B. Sery, wątroba, śmietana.
- C. Słonina, wędliny, masło.
- D. Smalec, mózdzek, jaja.

Zadanie 24.

Na podstawie danych z tabeli oblicz zawartość białka w omlecie ze szpinakiem.

- A. 13,835 g
- B. 14,567 g
- C. 15,835 g
- D. 16,567 g

Nazwa produktu	Ilość [g]	Zawartość białka w 100 g produktu
Jaja	100	12,5
Szpinak świeży	50	2,6
Masło	5	0,7

Zadanie 25.

Na podstawie danych z tabeli oblicz zawartość tłuszczu w kotleciku schabowym przed smażeniem.

- A. 21,60 g
- B. 21,31 g
- C. 22,13 g
- D. 22,63 g

Nazwa produktu	Ilość [g]	Zawartość tłuszczu w 100 g produktu
Jaja	20	9,7
Schab surowy	200	10
Bułka tarta	10	1,9

Zadanie 26.

Wskaż zestaw skutków nadmiernego spożywania potraw smażonych na tłuszczu.

- A. Podwyższony poziom cholesterolu i trójglicerydów, nadwaga, miażdżycy naczyń krwionośnych, obciążenie wątroby.
- B. Problemy żołądkowe, anemia niedobarwliwa, otyłość brzuszna, łamliwość kości, zawał serca.
- C. Zapalenie nerek, problemy oddechowe, alergię pokarmową, rozwolnienie stolca.
- D. Kamica pęcherzyka żółciowego, zaparcia, udary mózgu.

Zadanie 27.

Którą dietę należy uwzględnić dla osoby z BMI (Body Mass Index) = 23?

- A. Bogatobłonnikową, z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.
- B. Bogatobiałkową, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.
- C. Ubogoenergetyczną, z ograniczeniem tłuszczu.
- D. Podstawową.

Zadanie 28.

Które zadania realizowane są przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie?

- A. Nadzorowanie prawidłowości przebiegu procesu technologicznego w zakładach żywienia zbiorowego typu otwartego.
- B. Nakładanie kar i mandatów za nieprzestrzeganie zasad higienicznych warunków produkcji żywności.
- C. Kontrolowanie dystrybucji żywności w środkach transportu lądowego, morskiego i lotniczego.
- D. Formułowanie zaleceń dla ludności Polski na podstawie wytycznych FAO/WHO.

Zadanie 29.

Którą dietę należy polecić dla chorego z hiperlipidemią?

- A. Łatwostrawną z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych.
- B. Niskotłuszczową o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych.
- C. Niskobiałkową ze zwiększoną ilością błonnika pokarmowego.
- D. Ubogoenergetyczną ze zwiększoną podażą białka.

Zadanie 30.

Którą z wymienionych zasad stosuje się u osób z chorobami nerek?

- A. Zwiększenie podaży węglowodanów złożonych.
- B. Wykluczenie podaży węglowodanów prostych.
- C. Zmniejszenie ilości tłuszczów zwierzęcych.
- D. Ograniczenie podaży białka ogółem.

Zadanie 31.

Który składnik żywności powinien być eliminowany z diety osób chorych na chorobę trzewną?

- A. Fenyloalanina.
- B. Sacharoza.
- C. Kazeina.
- D. Gluten.

Zadanie 32.

Które informacje niezbędne do oceny sposobu żywienia powinien uzyskać dietetyk podczas wywiadu żywieniowego z ostatnich 24-godzin?

- A. Liczbę i godziny spożywania posiłków, strukturę posiłków i miejsce żywienia.
- B. Zawód wykonywany, ilość wypalanych papierosów, stosowanie używek.
- C. Stan cywilny, ilość osób w gospodarstwie, ilość wypijanych płynów.
- D. Preferencje żywieniowe, sposób przygotowania potraw, wzrost.

Zadanie 33.

Które konsekwencje zdrowotne dla organizmu człowieka mogą być przede wszystkim wynikiem nadmiernego spożycia białka?

- A. Przeciążenie metaboliczne wątroby i nerek oraz zakwaszenie organizmu.
- B. Zaburzenia trawienia i perystaltyki jelit prowadzące do biegunek.
- C. Nieprawidłowy metabolizm tłuszczów z efektem miażdżycowym.
- D. Ograniczenie napięcia mięśni i zaburzenia rytmu pracy serca.

Zadanie 34.

Spożywanie dużej ilości solaniny pochodzącej z ziemniaków może prowadzić do

- A. upośledzonego wchłaniania węglowodanów złożonych.
- B. zaburzenia funkcji krążeniowo-oddechowej.
- C. dolegliwości żołądkowo-jelitowych.
- D. reakcji alergicznych.

Zadanie 35.

Który zestaw obejmuje produkty i surowce o dużej zawartości błonnika pokarmowego?

- A. Warzywa kapustne, konfitury owocowe, owoce krajowe.
- B. Pieczywo razowe, warzywa korzeniowe, płatki owsiane.
- C. Pieczywo białe, soki warzywne, owoce południowe.
- D. Herbata owocowa, ryż brązowy, jogurty owocowe.

Zadanie 36.

Który rodzaj diety należy zastosować w profilaktyce chorób układu krążenia?

- A. O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych i ograniczeniem sodu.
- B. Bogatobiałkową z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych.
- C. Ubogoenergetyczną ze zwiększoną ilością błonnika pokarmowego.
- D. Łatwostrawną z obniżoną zawartością białka zwierzęcego.

Zadanie 37.

Który ze sposobów żywienia nazywa się laktoowogetarianizmem?

- A. Spożywanie owoców i warzyw, ale wyłącznie tych, które odpadną od rośliny.
- B. Spożywanie produktów mięsnych z wyłączeniem mięsa ssaków.
- C. Spożywanie produktów roślinnych, mleka i jego przetworów oraz jaj.
- D. Spożywanie wyłącznie produktów roślinnych.

Zadanie 38.

Który rodzaj diety należy zastosować dla osoby z nadkwaśnością soku żołądkowego?

- A. Z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.
- B. Łatwostrawną z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.
- C. Łatwostrawną o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych.
- D. Z ograniczeniem białka zwierzęcego i błonnika pokarmowego.

Zadanie 39.

Wartość energetyczna białka w kolacji wynosi 120 kcal. Ile gramów białka zawiera ten posiłek?

- A. 60 g
- B. 40 g
- C. 30 g
- D. 10 g

Zadanie 40.

Które z wyników badań pacjenta z cukrzycą typu II przekraczają dopuszczalne normy i są wskazaniem do modyfikacji diety?

Nazwisko i imię: wiek Krzysztof Debro: 58 lat	Wyniki badań	Szpital Powiatowy w Łodzi
		Zakresy norm
Ciśnienie krwi	130/90 mmHg	120/80 mmHg – 130/90 mmHg
Erytrocyty	4754000/dl	4,6 – 6,2 mln/dl
Leukocyty	8500/dl	4 – 11 tys./dl
HGB	15,8 g/dl	14 – 18 g/dl
Trójglicerydy	258 mg%	Max. 150 mg%
Cholesterol ogółem	195 mg%	Max. 200 mg%
Kwas moczowy	12,5 mg/dl	3,7 – 9,2 mg/dl
Sód	141 mmol/l	132 – 146 mmol/l

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