Sprawdzian wiadomości

z przedmiotu technologia gastronomiczna z towaroznawstwem

Dział programowy: Technologia sporządzania potraw dietetycznych

Nazwisko i imię……………………………………………………………………………………………………….. data ………………………………….

**Uzupełnij tekst pojęciami z zestawu terminów umieszczonych poniżej. Za każdą prawidłową odpowiedź 1 p**

***anabolizm, bezpieczny poziom spożycia, białko, bilans energetyczny, dieta łatwo strawna, grupy produktów, ilość, jakość, leczenie, normy żywienia, oszczędzanie, produkty, profilaktyka, składniki odżywcze, skrobia, technika kulinarna, wielkość, zalecane spożycie, zapotrzebowanie energetyczne, żywienie podstawowe***

1. Pochodzące z greckiego słowo dieta oznacza sposób żywienia uwzględniający odpowiedni dobór produktów pod względem …………………………………………… i ………………..……………………………………… oraz urozmaicenia posiłków.
2. Żywienie dietetyczne jest modyfikacją ………………………………………………………. , ma dla ludzi chorych znaczenie ………………………………………………………….i……………………………………………………………………..
3. Dieta ma przede wszystkim ……………………………………….. chory narząd, pokrywać zwiększone zapotrzebowanie na …………………………………………………………. , które na skutek choroby organizm utracił.
4. Modyfikację żywienia podstawowego przeprowadza się przez dobór odpowiednich ……………………………………… i…………………………………………………………………………………………..
5. Ilość energii i niezbędnych składników odżywczych w przeliczeniu na jedną osobę, które powinny być dostarczone w codziennym pożywieniu, w celu zapewnienia prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego nazywamy……………………………………………………………………………….

**Wybierz właściwą odpowiedź. Za każdą prawidłową odpowiedź otrzymasz 1 p**

1.Niezalecany sposób zagęszczania potraw dietetycznych to podprawianie:
a. Zasmażką
b. Zawiesiną
c. Przez oprószanie
d. Podprawą zacieraną

2. Zupa zalecana w diecie lekkostrawnej to:
a. Krupnik z ryżem
b. Krupnik z kaszą jęczmienną
c. Kapuśniak z kiszonej kapusty
d. Kapuśniak ze słodkiej kapusty

3. W diecie lekkostrawnej do potraw z mięsa ma zastosowanie sos:
a. Cebulowy
b. Grzybowy
c. Pieczarkowy
d. Potrawkowy

4. Produkt zabroniony w diecie niskobiałkowej to:
a. Kefir
b. Maślanka
c. Ser pleśniowy
d. Ser twarogowy

5. Wskaż przyprawy zalecane w diecie lekkostrawnej:
a. Majeranek, koperek, estragon
b. Papryka, pieprz ziołowy, czosnek
c. Cebula, pieprz, ziele angielskie
d. Liść laurowy, ocet winny, chili

6. Wskaż potrawę, która zawiera białko niepełnowartościowe:
a. Jajecznica na pomidorach
b. Lane kluski na mleku
c. Mus z kaszy manny
d. Flaki wołowe

7. Choremu z wysokim poziomem cholesterolu we krwi nie zaleca się spożywać:
a. Podrobów
b. Grzybów
c. Dziczyzny
d. Warzyw kapustnych

8. Potrawa zalecana chorym z otyłością to:
a. Polędwica wołowa smażona na ruszcie
b. Polędwiczki wieprzowe smażone saute
c. Polędwica wołowa smażona saute
d. Polędwiczki wieprzowe pieczone

9. Do sporządzania potraw w diecie niskobiałkowej niezbędnym urządzeniem jest:
a. Grill
b. Waga
c. Mikser
d. Naczynie do gotowania na parze

10. Do sporządzania zup zalecanych w diecie ubogo energetycznej wykorzystasz wywar:
a. Jarski
b. Z kości
c. Z mięsa
d. Mięsno-warzywny

11. Wskaż produkt zawierający najwięcej błonnika:
a. Kasza manna
b. Mąka tortowa
c. Kasza gryczana
d. Mąka krupczatka

12. Wskaż potrawę z ryb, która ma zastosowanie w diecie niskotłuszczowej:
a. Łosoś pieczony
b. Węgorz w galarecie
c. Dorsz duszony w warzywach
d. Karp zapiekany pod beszamelem

13. W chorobach wątroby zabronione jest spożywanie:
a. Mięsa
b. Nabiału
c. Warzyw strączkowych
d. Wszystkich produktów zbożowych

14. Wskaż potrawę ciężkostrawną
a. Frytki
b. Ziemniaki puree
c. Ziemniaki pieczone
d. Młode ziemniaki z wody

15. Wskaż produkt zawierający w 100 g najwięcej cholesterolu:
a. Ryby morskie
b. Mięso wołowe
c. Mięso drobiowe
d. Podroby wieprzowe

16. W chorobach nerek nie należy spożywać:
a. Kiszonek warzywnych
b. Grubych kasz
c. Chudego mięsa
d. Chudych ryb

17. Do zestalenia deserów w diecie niskobiałkowej użyjesz:
a. Żółtek
b. Żelatyny
c. Mąki pszennej
d. Mąki ziemniaczanej

18. Cechy diety niskobiałkowej to:
a. Niska zawartość białka i tłuszczu
b. Wysoka zawartość białka i niska zawartość tłuszczu
c. Niska zawartość białka i wysoka zawartość cukrów złożonych
d. Wysoka zawartość cukrów złożonych i wysoka zawartość białka

19. Zwiększona ilość błonnika występuje w diecie:
a. Lekkostrawnej
b. Ubogo białkowej
c. Niskotłuszczowej
d. Bogato resztkowej

20. Mięso wołowe zawiera 10 mg żelaza w 100 g produktu. Ile należy spożyć mięsa wołowego, aby pokryć dobowe zapotrzebowanie człowieka na żelazo, wynoszące 12 mg?
a. 50 g
b. 120 g
c. 1200 g
d. 200 g

21. W diecie niskobiałkowej makaron 6-jajeczny, stanowiący dodatek do zup, zastępuje się:
a. Kluseczkami francuskimi
b. Groszkiem ptysiowym
c. Kluskami lanymi
d. Ziemniakami

22. Zalecaną techniką obróbki cieplnej do sporządzania potraw dietetycznych jest:
a. Pieczenie na rożnie
b. Duszenie
c. Smażenie w głębokim tłuszczu
d. Gotowanie w wodzie i parze wodnej

23. Wskaż produkt, po którego spożyciu najszybciej wzrośnie poziom glukozy we krwi:

**Produkt** **Indeks glikemiczny**
Chleb razowy 50% a. Banan
Banan 65% b. Frytki
Baton Mars 70% c. Baton Mars
Frytki 95% d. Chleb razowy

24. Dietę niskotłuszczową zastosujesz w schorzeniach:

a. Żołądka i dwunastnicy

b. Wątroby i trzustki

c. Wątroby i jelita cienkiego

d. Trzustki i żołądka

25. Podstawową techniką kulinarną w diecie z ograniczeniem białka jest:

a. gotowanie na parze

b. podwójne gotowanie

c. tradycyjne gotowanie

d. gotowanie próżniowe

26. Dobowa ilość białka w diecie nisko białkowej wynosi:

a. 20 – 30 g

b. 40 – 50 g

c. 30 – 40 g

d. 60 – 70 g

**Zadania PRAWDA – FAŁSZ**

1. Dieta bogato resztkowa stanowi modyfikację żywienia podstawowego polegającą na zwiększeniu ilości spożywanych codziennie produktów obfitujących w błonnik oraz płynów.
a. Prawda
b. Fałsz

2. W diecie z ograniczeniem tłuszczu należy zwrócić uwagę na temperaturę spożywanej potrawy:
a. Prawda
b. Fałsz

3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (niskotłuszczowa) przeznaczona jest dla ludzi z nadwagą.
a. Prawda
b. Fałsz

4. W diecie niskobiałkowej białko powinno pokrywać ok. 12%-18% dziennego zapotrzebowania energetycznego dorosłego człowieka.
a. Prawda
b. Fałsz

5. W diecie niskobiałkowej nie ma ograniczeń spożywania płynów bez względu na ich rodzaj.
a. Prawda
b. Fałsz

6. Pokarmy bogato błonnikowe korzystnie wpływają na obniżenie poziomu cholesterolu całkowitego w surowicy krwi.
a. Prawda
b. Fałsz

Punktacja: 0 – 13 p niedostateczny, 14 – 21 p dopuszczający, 22 – 31 p dostateczny, 32 – 38 p dobry, 39 – 42 p bardzo dobry