

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА  
«БЕЗОПАСНОЕ ПИТАНИЕ»**

*Выберите правильный(-ые) ответ(-ы)*

**1. ... – вещества, которые не синтезируются в организме и должны поступать с пищей.**

**2. К незаменимым или эссенциальным компонентам пищи относятся:** (два ответа)

- а) вода;
- б) белки;
- в) полиненасыщенные жирные кислоты;
- г) холестерин;
- д) незаменимые аминокислоты.

**3. Незаменимыми являются вещества, которые в организме:**

- а) являются источником энергии;
- б) не синтезируются;
- в) синтезируются;
- г) являются источником витаминов;
- д) не распадаются.

**4. К макронутриентам относятся:** (три ответа)

- а) вода;
- б) белки;
- в) жиры;
- г) витамины;
- д) пищевые волокна;
- е) углеводы;
- ж) минеральные вещества.

**5. К микронутриентам относятся:** (два ответа)

- а) белки;
- б) витамины;
- в) минеральные вещества;
- г) жиры;
- д) вода.

**6. Функции белков в организме:** (три ответа)

- а) защитная;
- б) ферментативная;
- в) ион-регулирующая;
- г) эстетическая;
- д) транспортная;
- е) эмульгирующая;
- ж) теплоизолирующая.

**7. К жирам относятся:** (два ответа)

- а) холестерин;
- б) аминокислоты;
- в) фосфолипиды;
- г) витамины;
- д) полисахариды.

**8. Функции жиров в организме:** (три ответа)

- а) энергетическая;
- б) защитная;
- в) витаминная;
- г) ион-регулирующая;
- д) рецепторная;
- е) антиоксидантная;
- ж) хранение наследственной информации.

**9. Функции углеводов в организме: (два ответа)**

- а) витаминная;
- б) энергетическая;
- в) теплоизолирующая;
- г) эстетическая;
- д) защитная.

**10. Установите соответствие между понятиями:**

1. Гиповитаминоз

2. Авитаминоз

3. Гипервитаминоз

4. Полигиповитаминоз

*А. Отсутствие одного витамина в организме*

*Б. Пониженное содержание одного витамина в организме*

*В. Повышенное содержание витамина в организме*

*Г. Пониженное содержание нескольких витаминов в организме*

*Д. Отсутствие одного витамина в пище*

*Е. Уменьшение содержания нескольких витаминов в продуктах питания*

**11. Суточная потребность в белках составляет ... г:**

- а) 50–60;
- б) 60–80;
- в) 80–100;
- г) 100–120;
- д) 400–500.

**12. Суточная потребность в жирах составляет ... г:**

- а) 50–60;
- б) 60–80;
- в) 80–100;
- г) 100–120;
- д) 400–500.

**13. Суточная потребность в углеводах составляет ... г:**

- а) 50–60;
- б) 60–80;
- в) 80–100;
- г) 100–120;
- д) 400–500.

**14. Гипо- и авитаминозы наблюдаются при: (два ответа)**

- а) потреблении большого количества витамина D;
- б) гипертонической болезни;
- в) инфаркте миокарда;
- г) болезнях печени;
- д) глистных инвазиях.

**15. Суточная потребность в воде составляет ... г/кг массы тела:**

- а) 20–30;
- б) 35–40;
- в) 40–45;
- г) 50–55;
- д) 55–60.

**16. Квashiоркор – заболевание, связанное с дефицитом потребления:**

- а) витамина D;
- б) углеводов;
- в) белков;
- г) холестерина;
- д) полиненасыщенных жирных кислот.

**17. Рахит – заболевание, связанное с дефицитом витамина:**

- а) D;
- б) C;
- в) A;

- г) E;
- д) K.

**18. Симптом «куриная слепота» наблюдается при дефиците витамина:**

- а) D;
- б) C;
- в) A;
- г) E;
- д) K.

**19. Злокачественное малокровие (анемия) наблюдается при дефиците витамина:**

- а) D;
- б) B12;
- в) A;
- г) E;
- д) K.

**20. Сердечно-сосудистые заболевания наблюдаются при дефиците:**

- а) железа;
- б) йода;
- в) фтора;
- г) цинка;
- д) селена.

**21. Врожденные уродства плода возникают при дефиците в организме беременной женщины витамина:**

- а) D;
- б) фолиевой кислоты;
- в) аскорбиновой кислоты;
- г) E;
- д) K.

**22. Цинга развивается при дефиците витамина:**

- а) D;
- б) фолиевой кислоты;
- в) аскорбиновой кислоты;
- г) E;
- д) K.

**23. Кариез возникает при дефиците:**

- а) железа;
- б) фтора;
- в) йода;
- г) калия;
- д) селена.

**24. Среди растительных продуктов богаты белками: (три ответа)**

- а) орехи;
- б) фрукты;
- в) овощи;
- г) фасоль;
- д) соя;
- е) черноплодная рябина;
- ж) арбуз.

**25. Витамин E и полиненасыщенные жирные кислоты содержатся в большом количестве в: (два ответа)**

- а) мясе;
- б) семечках;
- в) томатах;
- г) растительном масле;
- д) сливочном масле.

**26. Холестерин содержится в большом количестве в: (два ответа)**

- а) желтке яиц;

- б) рыбе;
- в) мозге;
- г) растительном масле;
- д) фруктах.

**27. Пищевые волокна содержатся в большом количестве в:** (два ответа)

- а) сливочном масле;
- б) мясе;
- в) растительном масле;
- г) сухофруктах;
- д) пшеничных и ржаных отрубях.

**28. ... – заболевание, возникающее при дефиците в пищевом рационе белка.**

**29. Суточная потребность в пищевых волокнах составляет ... г:**

- а) 10–20;
- б) 20–30;
- в) 30–40;
- г) 40–50;
- д) 50–60.

**30. ... – заболевание, возникающее при дефиците в организме аскорбиновой кислоты.**

**31. ... – природные или синтезированные соединения, целенаправленно вводимые в пищевое сырье и готовые пищевые продукты с целью сохранения или изменения в них природных или придания заданных свойств.**

**32. ... – композиции природных биологически активных веществ, предназначенные для улучшения пищевой ценности продуктов и обогащения рациона отдельными пищевыми веществами.**

**33. К пищевым токсикоинфекциям относятся:** (три ответа)

- а) ботулизм;
- б) холера;
- в) дизентерия;
- г) сальмонеллез;
- д) стафилококковая токсикоинфекция;
- е) вирусный гепатит А;
- ж) брюшной тиф.

**34. Ботулизм может возникнуть при потреблении:** (два ответа)

- а) отварного или жареного мяса птиц;
- б) консервированных грибов;
- в) жареных грибов;
- г) консервов;
- д) свежих овощей и фруктов.

**35. Признаки поражения пищевых продуктов ботулизмом:**

- а) «бомбаж» консервных банок;
- б) изменение вкуса;
- в) изменение цвета продукта;
- г) появление неприятного запаха;
- д) помутнение содержимого консервной банки.

**36. Симптом «двоение в глазах» появляется при:**

- а) сальмонеллезе;
- б) дизентерии;
- в) брюшном тифе;
- г) стафилококковой токсикоинфекции;
- д) ботулизме.

**37. Анемия (малокровие) развивается при дефиците в организме:** (два ответа)

- а) йода;
- б) фтора;
- в) железа;

- г) меди;
- д) цинка.

**38. Заболевания, связанные с употреблением пищевых продуктов, инфицированных болезнетворными микробами, и протекающие с явлениями кишечного синдрома:**

- а) кишечные инфекции;
- б) гельминтозы;
- в) пищевые токсикоинфекции;
- г) детские инфекции;
- д) особо опасные инфекции.

**39. Источником стафилококковой токсикоинфекции является больной: (два ответа)**

- а) ангиной;
- б) вирусным гепатитом А;
- в) гнойничковыми заболеваниями кожи;
- г) дизентерией;
- д) туберкулезом.

**40. Анемия (малокровие) развивается при дефиците витаминов: (два ответа)**

- а) В12;
- б) фолиевой кислоты;
- в) В1;
- г) К;
- д) Е.