

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”:

| | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|
| <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.

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 |
| Sałata 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 słodycze).
- 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 multimediiów.
- 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, miażdżyca naczyń krwionośnych, obciążenie wątroby.
- B. Problemy żołądkowe, anemia niedobarwliwa, otyłość brzuszna, łamliwość kości, zawał serca.
- C. Zapalenie nerek, problemy oddechowe, alergie pokarmowe, 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 laktoowovegetarianizmem?

- 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?

| <i>Nazwisko i imię: wiek</i> | Wyniki badań | Szpital Powiatowy w Łodzi |
|------------------------------|--------------|---------------------------|
| Krzysztof Debro: 58 lat | | Zakresy norm |
| Ciśnienie krwi | 130/90 mmHg | 120/80 mmHg – 130/90 mmHg |
| Eryocyty | 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.