**Контрольна робота №1**

**(1 курс)**

**1 варіант**

 **Завдання** з **вибором однієї правильної відповіді.**

(Кожне завдання 0,5 бали)

1. Укажіть, як називаються процеси, що супроводжують розпад поживних речовин і вивільнення енергії:

 а)анаболічними; в) аеробними;

 б)катаболічними; г) анаеробними.

2. Укажіть, у якому віці спостерігається переважання процесів асиміляції:

 а) дитячому; в) зрілому;

 б) юнацькому; г) старечому.

3. Укажіть, скільки енергії утворюється при повному окисненні 1 г білків,

а) 9,3 кДж; б) 39 кДж; в) 17 кДж; г) 17 Ккал.

4. Знайдіть ознаку, що не характеризує ферменти як біокаталізатори:

 а) мають білкову природу;

 б) кожен фермент каталізує тільки певну хімічну реакцію;

 в) деякі ферменти розщеплюють білки до гліцерину і жирних кислот;

 г) усі ферменти прискорюють хімічні реакції.

5. До групи бактеріальних харчових отруєнь захворювання не належить:

 а) сальмонельоз; в) вірусний гепатит;

 б) гастрит; г) холера.

6. За нормальної зовнішньої температури людина за добу повинна споживати близько:

 а) 2 л води; б) 0,5 л води; в) 5 л води; г) 1 л води.

**Завдання з вибором декількох правильних відповідей (1 бал)**

7. До водорозчинних вітамінів відносять вітаміни:

 а) тіамін, рибофлавін;

 б) піридоксин, аскорбінова кислота;

 в) ретинол, токоферол;

 г) пангамова кислота, філохінон;

 д) кальциферол, тіамін.

8. Раціональним харчування буде тоді, коли до організму людини:

а) надходить з їжею така кількість енергії, яка відповідає енергетичним витратам організму;

б) надходять харчові продукти, збагачені жирами;

в) надходять харчові продукти з усіма поживними речовинами в кількостях, необхідних для нормального функціонування;

г) надходять вітаміни й мінеральні солі в кількостях, необхідних для нор­мального функціонування.

9. Вкажіть роль ліпідів в обміні речовин:

а) джерело енергії; в) захисна;

б) входять до складу ферментів; г) структурна.

 **Завдання на встановлення відповідності (1,5 балів)**

10. Установіть відповідність між назвами вітамінів та ознаками гіпо- та авіта­мінозів:

1. В1 (тіамін) А) цинга;
2. А (ретинол) Б) рахіт;
3. Д (кальциферол) В) анемія;
4. С (аскорбінова кислота) Г) бері-бері;

 Д) куряча сліпота.

**Завдання на встановлення послідовності (1,5 бали)**

11. Установіть послідовність добових витрат енергії в людей різних професій:

 а) легка фізична праця; в) переважно розумова праця;

 б) важка фізична праця; г) праця середньої важкості.

**Завдання відкритого типу (3 бали)**

12. Доведіть, що раціональне харчування — один з важливих чинників збере­ження здоров’я.

**Контрольна робота №1**

**(1 курс)**

**2 варіант**

 **Завдання** з **вибором однієї правильної відповіді.**

(Кожне завдання 0,5 бали)

1.Укажіть, у чому полягає відмінність білкового обміну в людини від вугле­водного чи ліпідного:

а) білки в організмі не депонуються, а надходять з їжею;

б) перетворення білків в організмі відбувається в кілька етапів;

в) білки депонуються в організмі людини;

г) продукти розщеплення білків усмоктуються в кров.

2.Укажіть, у якому співвідношенні білки, жири та вуглеводи використовуються в організмі людини:

а)2 : 1 : 2; б) 4 : 1 : 2; в) 1 : 1 : 4; г) 4 : 2 : 1.

3. Зміни в шкірі та слизових оболонках: сухість, запалення слизової оболонки й рогівки ока, ураження епітелію сечостатевих органів та травного каналу спричиняються нестачею в організмі вітаміну:

а) В6 (піридоксину); в) С (аскорбінової кислоти);

б) В15 (пангамової кислоти); г) В2 (рибофлавіну).

4. Кінцевою метою обміну речовин та енергії є забезпечення:

а) живлення організму;

б) гомеостатичної рівноваги;

в) видалення продуктів перетравлення поживних речовин;

г) усіх функцій організму.

5. Укажіть функцію, що не властива білкам:

а) транспортна; в) захисна;

б) теплорегуляційна; г) рухова.

6. Процеси, у результаті яких відбуваються утворення органічних сполук, необхідних для росту, відновлення клітин і забезпечення їхніх функцій, називають:

а) анаболізмом; в) метаболізмом;

б) катаболізмом; г) дисиміляцією.

**Завдання з вибором декількох правильних відповідей(1 бал)**

7.До жиророзчинних вітамінів відносять такі вітаміни:

а) ціанокобаламін, біотин;

б) ретинол; токоферол;

в) ергокальциферол, філохінон;

г) фолієва кислота, аскорбінова кислота.

8. Знайдіть правильні твердження щодо білків:

а) у травному каналі білки розщеплюються до амінокислот;

б) в організмі людини білки ніколи не відкладаються про запас;

в) продукти розпаду білків виводяться з організму через нирки, легені та шкіру;

г) білки містяться переважно в продуктах тваринного походження.

9. Хвороба Боткіна, або вірусний гепатит — це:

а) гостра інфекційна хвороба, за якої переважно уражається печінка;

б) хвороба, що спричиняється вірусом;

в) хвороба, що спричиняється бактеріями;

г) знебарвлення калу, потемніння сечі, поява жовтяниці — симптоми цієї хвороби.

**Завдання на встановлення відповідності (1,5 бали)**

10. Установіть відповідність між вітаміном та його роллю в обміні речовин.

1.В, (тіамін) А) бере участь у регуляції обміну фосфору

2. В2 (рибофлавін) і кальцію; Б) бере участь в обміні білків, жирів і вуглеводів;

3. С (аскорбінова кислота) В) впливає на ріст і розвиток організму;

4. Д (кальциферол) Г) необхідний для синтезу білків, утворення

 органічної речовини кісток, підвищує імунітет;

 Д) необхідний для синтезу ферментів.

**Завдання на встановлення послідовності(1,5 бали)**

11.Установіть послідовність обміну вуглеводів в організмі людини:

а) у тканинах глюкоза перетворюється на тваринний крохмаль — глікоген;

б) глікоген печінки використовується для підтримання концентрації глюкози в крові;

в) у травному тракті складні вуглеводи розщеплюються до глюкози;

г) глюкоза, яка всмоктується в кров, надходить до тканин і печінки.

**Завдання відкритого типу(3 бали)**

12. Що є причиною харчових отруєнь? Які дії необхідно виконати при харчових

отруєннях? Які засоби профілактики інфекційних хвороб