

[Home](#) / [My courses](#) / [Основи раціонального харчування](#) / [Залік](#) / [ЗАЛІК](#)

Started on Friday, 27 May 2022, 12:23 PM

State Finished

Completed on Friday, 27 May 2022, 12:43 PM

Time taken 19 mins 37 secs

Grade Not yet graded

Question **1**

Correct

Mark 1.00 out of 1.00

Яка роль соляної кислоти у шлунку:

Select one or more:

- ☐ 1. захищає слизову оболонку від пошкоджень
- ☒ 2. денатурує білки
- ☐ 3. сприяє покращенню перистальтики кишечника
- ☒ 4. сприяє дії ферментів шлункового соку
- ☐ 5. емульгує жири
- ☒ 6. пригнічує ріст бактерій



Ваша відповідь правильна

Question **2**

Complete

Marked out of 2.00

Яка калорійність 1 г глюкози?

4ккал.

Question **3**

Correct

Mark 1.00 out of 1.00

Що з переліченого є мікронутрієнтами?

Select one or more:

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1. вітаміни | ✓ |
| <input checked="" type="checkbox"/> 2. ліпіди | ✗ |
| <input checked="" type="checkbox"/> 3. вуглеводи | ✗ |
| <input checked="" type="checkbox"/> 4. білки | ✗ |
| <input checked="" type="checkbox"/> 5. мікро- і макроелементи | ✓ |
| <input checked="" type="checkbox"/> 6. вода | ✓ |

Ваша відповідь правильна

Question **4**

Partially correct

Mark 0.75 out of 1.00

До баластних речовин їжі відносяться:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Глікоген | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Пектини | ✓ |
| <input type="checkbox"/> Крохмаль | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Целюлоза | ✓ |
| <input checked="" type="checkbox"/> Лігнін | ✓ |

Ваша відповідь частково правильна.

You have correctly selected 3.

Question **5**

Complete

Marked out of 2.00

Назвіть основні теорії харчування

Антична, збалансованого, адекватного

Question 6

Correct

Mark 1.00 out of 1.00

Якою повинна бути калорійність денного раціону?

- ☐ a. 2500
- ☐ b. 1500 ккал
- ☒ c. залежить від добових енергетичних витрат
- ☐ d. 2000



Ваша відповідь правильна.

Question 7

Correct

Mark 1.00 out of 1.00

Як впливає **глюкагон** на вміст глюкози у крові?

Select one:

- ☒ 1. підвищує
- ☐ 2. знижує



Ваша відповідь правильна

Question 8

Partially correct

Mark 0.60 out of 1.00

Виберіть вимоги до їжі

Select one or more:

- ☐ 1. дотримано оптимального режиму харчування
- ☒ 2. максимально збалансованим за складом Б : Л : В (1 : 1,2 : 4)
- ☒ 3. різноманітність продуктів, переважно рослинного походження
- ☒ 4. енергетична цінність раціону харчування відповідає потребам організму
- ☐ 5. хімічний склад їжі відповідає фізіологічним потребам



Ваша відповідь частково правильна.

You have correctly selected 3.

Question **9**

Correct

Mark 1.00 out of 1.00

Що з переліченого є макронутрієнтами?

Select one or more:

☒ 1. білки



☐ 2. макро- та мікроелементи

☒ 3. вуглеводи



☐ 4. вода

☒ 5. ліпіди



☐ 6. вітаміни

Ваша відповідь правильна

Question **10**

Incorrect

Mark 0.00 out of 1.00

Назвіть основну функцію шлунка

Select one:

☒ 1. всмоктування продуктів розщеплення



☐ 2. утворення харчової грудки

☐ 3. синтез слини

☐ 4. запасання їжі

Ваша відповідь неправильна.

Question **11**

Partially correct

Mark 0.50 out of 1.00

Що таке нутрієнти?

Select one or more:

☐ 1. макро- і мікроелементи, вітаміни і вода

☐ 2. білки, жири і вуглеводи

☒ 3. білки, жири, вуглеводи, вітаміни, макро- і мікроелементи, вода



☐ 4. їжа та напої, що ми звичайно їмо та п'ємо

☐ 5. поживні речовини їжі, що забезпечують організм енергією та сприяють росту і розвитку тіла

Ваша відповідь частково правильна.

You have correctly selected 1.

Question 12

Correct

Mark 1.00 out of 1.00

Що знижує біодоступність мінералів їжі?

Select one or more:

- ☐ 1. глюкоза і вітаміни
- ☒ 2. фітати, оксалати їжі
- ☒ 3. таніни
- ☒ 4. харчові волокна



Ваша відповідь правильна

Question 13

Partially correct

Mark 0.50 out of 1.00

Які амінокислоти називають незамінними?

Select one or more:

- ☐ 1. синтезуються організмом
- ☒ 2. надходять з їжею
- ☐ 3. синтезуються мікрофлорою кишечника



Ваша відповідь частково правильна.

You have correctly selected 1.

Question 14

Partially correct

Mark 0.50 out of 1.00

Що таке повноцінне харчування?

Select one or more:

- ☐ 1. збалансована кількість їжі і води
- ☒ 2. містить усі необхідні компоненти їжі
- ☐ 3. оптимальне співвідношення нутрієнтів
- ☐ 4. сніданок, обід, вечеря



Ваша відповідь частково правильна.

You have correctly selected 1.

Question **15**

Correct

Mark 1.00 out of 1.00

Які нутрієнти є пластичними?

Select one or more:

☐ 1. вітаміни☒ 2. білки☒ 3. вуглеводи☐ 4. мінеральні речовини☒ 5. ліпіди

Ваша відповідь правильна

Question **16**

Correct

Mark 1.00 out of 1.00

Що таке **глікемічний індекс**?

Select one:

☐ 1. здатність збільшувати рівень гліцину в крові☐ 2. здатність знижувати рівень глюкози в крові☐ 3. здатність знижувати рівень холестерину крові☒ 4. здатність продуктів підвищувати рівень глюкози в крові

Ваша відповідь правильна

Question **17**

Correct

Mark 1.00 out of 1.00

Які мінерали відносять до мікроелементів?

Select one:

☒ 1. Fe, Zn, Cu, Mn, Se, J, Cr, F, Mo☐ 2. Na, K, Cl, Ca, P, Mg, S

Ваша відповідь правильна

[← Лекція 9.](#)

Jump to...