

NEMZETGAZDASÁGI MINISZTERIUM

35 811 03 Diétás szakács

Komplex szakmai vizsga



Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

A vizsgafeladat időtartama: 30 perc (felkészülési idő 15 perc, válaszadási idő 15 perc)

A vizsgafeladat értékelési súlyaránya: 30%

A 315/2013. (VIII. 28.) Kormányrendelet 3. § (2) bekezdésében foglaltak alapján a szakmai vizsga szóbeli tételét a 001446/2015-5522 számon kiadom.


MÁSOLAT
Az eredeti okirattal mindenben megegyező hiteles másolat.


Jóváhagyta:


Dr. Odrobina László
helyettes államtitkár
57.
*

2015

NEMZETI SZAKKÉPZÉSI ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI HIVATAL

Érvényes: 2015. 04. 22.

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

A vizsgafeladat ismertetése:

Ismerteti a különböző korcsoportoknak (gyermekek, felnőttek, idősek), fogyókúrázóknak, vegetáriánusoknak, diabéteszes-, máj- és epebetegeknek, továbbá táplálékallergiában, -intoleranciában (pl. glutén, laktóz, tojás, stb.) magas vérnyomásban, érlelmeszesedésben szenvedőknek, infarktusos-, köszvényes, vérszegény, székrekedéses betegek, valamint a várandós és szoptató anyák részére az ételkészítés menetét, szabályait és ételkészítési technológiákat ajánl.

A feladatsor első részében található 1–20-ig számozott vizsgakérdéseket ki kell nyomtatni, majd pontosan kettévágni. Ezek lesznek a húzótételek.

A második részben található a tanári példány, amely az értékelést segíti.

A tételsor a szakmai és vizsgakövetelményeket módosító 25/2014. (VIII. 26.) NGM rendelet, továbbá a 4/2015. (II.19) NGM rendelet alapján készült.

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

1. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet 4-6 éves gyermekek számára! Mennyi az adott korcsoport energiaszükséglete?

- A kisgyermekek étrendjének fő jellemzői
- Az étrend legfontosabb alapanyagai és azok fehérje-, szénhidrát-, zsír-, víz-, vitamin és ásványianyag-, rosttartalma
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások
- Étkezések száma (közétkeztetésben adott étkezések százalékos aránya)

B. Jellemezze az energia-, fehérjebő étrendet!

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

2. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet idősek számára!

- Az idősek étkezésének jellemzői
- Az étrend legfontosabb alapanyagai és azok fehérje-, szénhidrát-, zsír-, víz-, vitamin- és ásványianyag-, rosttartalma
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások
- Étkezések száma

B. Jellemezze a diétásrost-dús étrendet!

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

3. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet köszvényes betegek részére!

- A köszvényes betegek étrendjének sajátosságai
- A köszvényes betegek étrendjének elemei (zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonaipari termékek)
- A köszvényes betegek számára tiltott élelmiszerek, ételek

B. Mondja el, mi az előfőzés szerepe ebben a diétában!

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, tápanyag-számítási feladatokat végez, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

4. Sorolja fel, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet cukorbeteg részére! Mondja el mi ennek a betegségnek a lényege, milyen típusait különböztetjük meg! Mire kell ügyelni az előkészítés, ételkészítés és tálalás alkalmával?

- Nyersanyagok megítélése a diéta szempontjából
- Nyersanyagmérés
- Ételek sűrítése
- Mesterséges édesítőszer
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások, díszítés
- Glikémiás index

B. Mondja el, mit jelent a módosított szénhidrát tartalom a cukorbeteg diétájának elnevezésében!

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egészséges diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

5. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet szájnyalakgyulladás esetében, mikor a beteg nyálkahártya vérzésre hajlamos, érzékeny! A dietetikus a következő diétát írta elő: gyógyintézeti alapétrend, rostszegény és karminatívumoktól (izgató fűszerhatástól) mentes pépes formája. Értelmezze az előírást! Hogyan készít ételleket a beteg számára az Egységes Diétás Rendszer szabályai szerint? Mondja el mi ennek a betegségnek a lényege! Mire kell ügyelni az ételkészítés és tálalás alkalmával?

- Nyersanyagok megítélése a diéta szempontjából
- Szájüreg gyulladással megbetegedései
- Konyhatechnikai eljárások
- Pépes étrend
- Rostszegény étrend
- Kiválasztás, előkészítés, ételkészítés

B. Mondja el, mit jelent a dúsítás fogalma és hogyan, milyen anyagokkal kivitelezhető!

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, tápanyag-számítási feladatokat végez, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egészséges diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

6. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet szívinfarktuson átesett beteg részére!

- Az étrend főbb szempontjai (zsírtartalom, rostok, sózás, ásványi anyagok, vitaminok)
- Nyersanyag kiválasztás
- Javasolt ételek, italok
- Alkalmazott konyhatechnológia

B. Mondja el, hogyan valósítható meg a sócsökkentés az egyes diéták esetében!

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

7. Sorolja fel, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet fogyókúrázók számára! Mondja el, hogy az elhízás súlyosságától függően mekkora energiatartalmú gyógyintézeti étrendek fordulnak elő a gyakorlatban!

- A fogyókúrázók étrendjének főbb jellemzői (élelmiszer csoportok)
- A fogyókúrázók étrendjének tápanyag-összetétele
- A nyersanyagok kiválasztásának szempontjai, helyettesítés szempontjai
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások

B. Mondja el, melyek az élelmirostok legfontosabb tulajdonságai, mi a rostfogyasztás szerepe az egészség megőrzésében!

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, tápanyag-számítási feladatokat végez, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

8. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet vegetáriánusok számára!

- A vegetáriánus táplálkozás főbb irányzatai, táplálkozástani értékelésük
- A szemi-, a lakto- és az ovovegetarianizmus sajátosságai
- A nyersanyagok kiválasztásának szempontjai / a helyettesítés szempontjai
- A fehérjék komplettálása
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások

B. Soroljon fel teljesértékű fehérjeforrásokat!

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

9. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet fekélybetegség gyógyuló szakaszában! A dietetikus által megtervezett étrend a következő: KV, illetve kímélő, natív cukortól mentes étrend, pektinben gazdag változata. Milyen konyhatechnológiai eljárásokat alkalmaz az ételkészítés során?

- **Étrend értelmezése (KV, illetve kímélő étrend natív cukortól mentes, pektinben gazdag változata)**
- **Konyhatechnológiai eljárások (kiválasztás, előkészítés, elkészítés)**
- **Ételek dúsítása**
- **Étkezések gyakorisága**
- **Fekélybetegek étrendjében felhasználható ételek, italok**

B. Mondja el, mit jelent a natív cukortól mentes elnevezés!

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, tápanyag-számítási feladatokat végez, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

10. Ismertesse mekkora szerepe van a táplálkozásnak a daganatos megbetegedések kezelésében! Ebben az étrendben mely alapanyagokat részesítjük előnyben?

- **Ajánlások daganatos betegek étrendjében**
- **A rostok élettani szerepe, továbbá a diétában betöltött helye**
- **Szabad gyökök, antioxidánsok, fitonutriensek, flavonoidok**
- **Bio-élelmiszerek**
- **Konyhatechnológiai eljárások**

B. Mondja el, mit tehet a diétás szakács a beteg egyén étvágyának növelése érdekében!

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

11. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet csontritkulásban szenvedő betegek részére! Milyen szempontokat vesz figyelembe a nyersanyagok kiválasztása során, mely konyhatechnológiai eljárásokat alkalmazhatja az ételek elkészítése során?

- A betegség kiváltó oka
- Az étrend lényege
- Nyersanyagok kiválasztásának a szempontjai
- Dúsítási eljárások és alapanyagok
- Vitaminok

B. Miért különösen fontos az élelmiszerek kalcium-foszfor aránya ebben az étrendben?

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, tápanyag-számítási feladatokat végez, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

12. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet húgysavköves betegek részére!

- Húgysavköves beteg diétája
- Az étrend lényege
- Nyersanyagkiválasztás szempontjai
- Só-felhasználás
- A diéta fehérjetartalma

B. Mennyi és milyen folyadékfogyasztást javasol veseköves beteg számára?

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

13. Ismertesse milyen szempontokat vesz figyelembe epebetegség krónikus formájában az ételek elkészítése alkalmával! Ebben az étrendben mely alapanyagokat részesítjük előnyben?

- Diéta célja
- Epekímélő étrend
- Az ételek csoportosítása az epebetegség diétája szempontjából
- Ételkészítési eljárások

B. Soroljon fel zsírszegény konyhatechnológiai eljárásokat!

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, tápanyag-számítási feladatokat végez, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

14. Colitis ulcerosa-ban (fekélyes vastagbélgyulladásban) szenvedő betegnek kell ételt készítenie a dietetikus által megadott információk alapján! Fejtse ki, hogy mit jelent az energia-, fehérjegazdag, zsírszegény, durvarost-mentes, kímélő, könnyűvegyes összetételű étrend. Milyen alapanyagok okoznak panaszt (fokozódó bélmotilitást, hasi fájdalmat, görcsöt, stb.) ebben a betegségben? Mely ételkészítési eljárásokat alkalmazhatja?

- Diéta célja
- Adható (panaszt nem okozó) nyersanyagok
- Egyénileg tolerált alapanyagok
- Panaszt okozó, nem ajánlható élelmiszerek
- Dúsítás alapanyagokkal
- A betegség esetén javasolt ételek, italok

B. Mit jelent az áttörés és a paszírozás fogalma?

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

15. Krónikus urémiában szenvedő beteg étrendjében kell az alapanyagokat kiválasztania! Hogyan tudja biztosítani a diétában előírt tápanyagbeviteli követelményeket?

- Fehérjeszegény étrend
- Energiagazdagság biztosítása
- Aminosavak
- Ételek sűrítése
- Vitaminok
- Konyhasóbevitel
- Folyadékbevitel

B. Milyen módon csökkenthető az élelmi anyagok foszfor tartalma?

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, tápanyag-számítási feladatokat végez, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

16. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján készít ételt gluténmentes diétában! Ismertesse e betegség főbb tüneteit, kialakulásának okát és a diéta lényegét! Az előkészítés és ételkészítés során mire kell fokozottan ügyelnie?

- Glutén hatása
- A diéta (tiltott termékek, alapanyagok)
- Speciális gluténmentes alapanyagok
- Előkészítés, ételkészítés a konyhában (előkészítés, edényzet, csomagolás, jelölés)

B. Mondja el mi a különbség ételintolerancia és ételallergia között! Soroljon fel példát mindkettőre!

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

17. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján készít ételeket laktózzintoleranciában szenvedő betegek részére! Mondja el mi ennek a betegségnek a lényege! Mire kell ügyelni nyersanyag kiválasztás és ételkészítés esetén!

- Laktóz felépítése, lebontása
- Laktóztartalmú termékek felsorolása
- Nyersanyagok megítélése a diéta szempontjából
- Helyettesítő anyagok a diéta szempontjából
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások

B. Soroljon fel néhány -kereskedelmi forgalomban lévő- laktózmentes terméket!

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, tápanyag-számítási feladatokat végez, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

18. Mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet vérszegénységben szenvedő betegek számára!

- A vérszegénységben szenvedő betegek étrendjének sajátosságai
- A vérszegénységben szenvedő betegek étrendjének elemei (zöldség-, hús-, tej-, tejtermékek és gabonai termékek)
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások
- A vas felszívódását segítő és gátló tényezők

B. Milyen diétás szempontokat kell betartani véralvadásgátló gyógyszer szedése esetében?

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

19. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján készít étrendet székrekedésben szenvedő betegek számára!

- A székrekedésben szenvedő betegek étrendjének sajátosságai
- A székrekedésben szenvedő betegek étrendjének elemei (zöldség-, hús-, tej-, tejtermékek és gabonaipari termék)
- Az ételek fűszerezésének sajátosságai
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások

B. Mennyi és milyen összetételű folyadékfogyasztást javasolna székrekedésben szenvedő egyén számára?

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, tápanyag-számítási feladatokat végez, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

20. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján készít étrendet lipidanyagcsere (magas koleszterinszint) zavara esetében!

- Az étrend sajátosságai
- Koleszterin-értékek (HDL, LDL, VLDL) és azok szerepe
- Az étrend zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonaipari termék elemei
- Italajánlat az étrendhez
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások

B. Sorolja fel, hogy milyen módon tudja befolyásolni az ételek koleszterintartalmát!

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

AZ ÉRTÉKELÉS SZEMPONTJAI

Tanári példány

1. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet 4-6 éves gyermekek számára! Mennyi az adott korcsoport energiaszükséglete?

- A kisgyermekek étrendjének fő jellemzői
- Az étrend legfontosabb alapanyagai és azok fehérje-, szénhidrát-, zsír-, víz-, vitamin és ásványianyag-, rosttartalma
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások
- Étkezések száma (közétkeztetésben adott étkezések százalékos aránya)

B. Jellemezze az energia-, fehérjebő étrendet!

Kulcsszavak, fogalmak:

- A kisgyermek napi/heti étrendjének fő jellemzői: az öt év alatti gyermekek speciális igényei, a 4-6 éves gyermekek igényei, közétkeztetési előírások
- A 4-6 éves gyermek napi energia-szükséglete, ezen belül: rost-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, valamint víz-, vitamin- és ásványianyag-szükséglete, téli-tavaszi, nyári-őszi étrend
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások
- Étkezések száma
- A 37/2014 (IV.30.) EMMI rendelet szerinti nyersanyag mennyiségek és gyakoriságok, a kerülendő és naponta biztosítandó élelmiszerek csoportjai

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

2. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet idősök számára!

- Az idősök étkezésének jellemzői
- Az étrend legfontosabb alapanyagai és azok fehérje-, szénhidrát-, zsír-, víz-, vitamin- és ásványianyag-, rosttartalma
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások
- Étkezések száma

B. Jellemezze a diétásrost-dús étrendet!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Az idősök napi/heti étrendjének jellemzői/változatossága, idényszerűsége, közétkeztetési előírások
- A felnőtt napi energiaszükséglete, ezen belül: rost-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, valamint víz-, vitamin- és ásványianyag-szükséglete, téli-tavaszi, nyári-őszi étrend
- Kímélő konyhatechnológiai eljárások: párolás, gőzben főzés, sous-vide eljárás, lazítás, habosítás, áttörés, stb.
- Étkezések száma, időbeli elosztásuk
- A 37/2014 (IV.30.) EMMI rendelet szerinti idősökre vonatkozó nyersanyag mennyiségek és gyakoriságok

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

3. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet köszvényes betegek részére!

- A köszvényes betegek étrendjének sajátosságai
- A köszvényes betegek étrendjének elemei (zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonai termékek)
- A köszvényes betegek számára tiltott élelmiszerek, ételek

B. Mondja el, mi az előfőzés szerepe ebben a diétában!

Kulcsszavak, fogalmak:

- A diéta és a kiindulási testsúly összefüggései, a köszvényes betegek étrendjének sajátosságai
- A köszvényes betegek étrendjének zöldség-, gyümölcs-, hús-, tej-, tejtermék és gabonai termék elemei, ajánlott élelmiszerek
- A köszvényes betegek számára tiltott élelmiszerek, ételek
- A purintartalom csökkentése előfőzéssel
- Nyersanyagok csoportosítása a purintartalmuk szerint
- Élvezeti szerek

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

4. Sorolja fel, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet cukorbetegek részére! Mondja el mi ennek a betegségnek a lényege, milyen típusait különböztetjük meg! Mire kell ügyelni az előkészítés, ételkészítés és tálalás alkalmával?

- Nyersanyagok megítélése a diéta szempontjából
- Nyersanyagmérés
- Ételek sűrítése
- Mesterséges édesítőszer
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások, díszítés
- Glikémiás index

B. Mondja el, mit jelent a módosított szénhidrát tartalom a cukorbeteg diétájának elnevezésében!

Kulcsszavak, fogalmak:

- A cukorbeteg napi/heti étrendjének fő jellemzői (az 1. és 2. típusú betegségben szenvedők diétájának különbségei)
- A cukorbeteg számára ajánlott nyersanyagok (szénhidrátok, fehérjék, zsírok, rostok, kávé, tea, alkohol)
- Nyersanyagmérés pontossága
- Étkezések száma
- Édesítőszer/ cukorhelyettesítő megoldások
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások
- A Glikémiás index (GI) fogalma, a nyersanyagok csoportosítása a GI alapján

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

5. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet szájnyalakgyulladás esetében, mikor a beteg nyálkahártya vérzésre hajlamos, érzékeny! A dietetikus a következő diétát írta elő: gyógyintézeti alapétrend, rotszegény és karminatívumoktól (izgató fűszerhatástól) mentes pépes formája. Értelmezze az előírást! Hogyan készít ételleket a beteg számára az Egységes Diétás Rendszer szabályai szerint? Mondja el mi ennek a betegségnek a lényege! Mire kell ügyelni az ételkészítés és tálalás alkalmával?

- Nyersanyagok megítélése a diéta szempontjából
- Szájüreg gyulladással megbetegedései
- Konyhatechnikai eljárások
- Pépes étrend
- Rotszegény étrend
- Kiválasztás, előkészítés, ételkészítés

B. Mondja el, mit jelent a dúsítás fogalma és hogyan, milyen anyagokkal kivitelezhető!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Nyersanyagok megítélése a diéta szempontjából: savtartalom, csípős, fűszeres ételek kerülése
- Szájüreg gyulladással megbetegedései
- Konyhatechnikai eljárások – dúsítás
- Pépes étrend – előkészítés és elkészítés alkalmával a pépesítő technológiák alkalmazása
- Rotszegény étrend – a nyersanyagválogatás és ételkészítés szempontjai
- Az ételek tálalása, élelmiszerbiztonsági megfontolások
- Dúsítás: energia és fehérjetartalom növelése különféle technológiákkal

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

6. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet szívinfarktuson átesett beteg részére!

- **Az étrend főbb szempontjai (zsírtartalom, rostok, sózás, ásványi anyagok, vitaminok)**
- **Nyersanyag kiválasztás**
- **Javasolt ételek, italok**
- **Alkalmazott konyhatechnológia**

B. Mondja el, hogyan valósítható meg a sócsökkentés egyes diéták esetében!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Nyersanyagok megítélése a diéta szempontjából: energiatartalom, magas telített zsírtartalom, koleszterintartalom, Mg-tartalom, az ételekhez hozzáadott cukor mennyisége, sótartalom, csípős, fűszeres ételek
- Konyhatechnikai eljárások – zsírszegény ételkészítési eljárások, zöldfűszerek alkalmazása
- Sótlanság leplezésére használható fűszerek, ételkészítési eljárások
- A VNOÉR /VOÉR fogyasztás jelentősége
- Javasolt ételek, italok

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

7. Sorolja fel, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet fogyókúrázók számára! Mondja el, hogy az elhízás súlyosságától függően mekkora energiataralmú gyógyintézeti étrendek fordulnak elő a gyakorlatban!

- A fogyókúrázók étrendjének főbb jellemzői (élelmiszer csoportok)
- A fogyókúrázók étrendjének tápanyag-összetétele
- A nyersanyagok kiválasztásának szempontjai, helyettesítés szempontjai
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások

B. Mondja el, melyek az élelmirostok legfontosabb tulajdonságai, mi a rostfogyasztás szerepe az egészség megőrzésében!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Az energiaegyensúly fogalma
- Fogyókúrázók napi/heti étrendjének jellemzői/változatossága, idényszerűsége
- A fogyókúrázók napi energiaszükséglete, ezen belül: rost-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, valamint víz-, vitamin- és ásványianyag-, folyadékszükséglete
- Étkezések száma, időbeli elosztásuk
- Rostok duzzadóképesége, tulajdonságai, a bőséges rostfogyasztás előnyei és hátrányai
- A gyógyintézeti fogyókúrázók étrendek jellemzői, energia és tápanyagtartalmuk
- Divat diéták és értékelésük

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

8. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet vegetáriánusok számára!

- A vegetáriánus táplálkozás főbb irányzatai, táplálkozástani értékelésük
- A szemi-, a lakto- és az ovovegetarianizmus sajátosságai
- A nyersanyagok kiválasztásának szempontjai / a helyettesítés szempontjai
- A fehérjék komplettálása
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások

B. Soroljon fel teljesértékű fehérjeforrásokat!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Az egyes vegetáriánus táplálkozási típusok (Szemivegetarianizmus, Laktovegetarianizmus, Ovovegetarianizmus, Lakto-ovo vegetarianizmus/ovo-lakto-vegetarianizmus)
- A vegetáriánusok napi étrendjének jellemzői/a nyersanyagok kiválasztásának a szempontjai
- Komplettálás a vegetáriánus étkezések alkalmával
- Esszenciális és nem esszenciális fehérjék jelentősége
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások
- Teljes értékű fehérjeforrások: állati eredetű fehérjék

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

9. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet fekélybetegség gyógyuló szakaszában! A dietetikus által megtervezett étrend a következő: KV, illetve kímélő, natív cukortól mentes étrend, pektinben gazdag változata. Milyen konyhatechnológiai eljárásokat alkalmaz az ételkészítés során?

- **Étrend értelmezése (KV, illetve kímélő étrend natív cukortól mentes, pektinben gazdag változata)**
- **Konyhatechnológiai eljárások (kiválasztás, előkészítés, elkészítés)**
- **Ételek dúsítása**
- **Étkezések gyakorisága**
- **Fekélybetegség étrendjében felhasználható ételek, italok**

B. Mondja el, mit jelent a natív cukortól mentes elnevezés!

Kulcsszavak, fogalmak:

- KV étrend jellemzői, natív cukortól mentes étrend jellemzése, natív cukor jelentése
- Pektin, mint rostforrás ismerete
- Adható nyersanyagok felsorolása
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások
- Ételek dúsítása, dúsításra használható élelmiszerek
- Étkezések gyakorisága
- Nyersanyagok megnevezése, melyek a gyomor-savtartalmát csökkentik, megkötik, nem savtermelő tulajdonságúak

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

10. Ismertesse mekkora szerepe van a táplálkozásnak a daganatos megbetegedések kezelésében! Ebben az étrendben mely alapanyagokat részesítjük előnyben?

- Ajánlások daganatos betegek étrendjében
- A rostok élettani szerepe, továbbá a diétában betöltött helye
- Szabad gyökök, antioxidánsok, fitonutriensek, flavonoidok
- Bio-élelmiszerek
- Konyhatechnológiai eljárások

B. Mondja el, mit tehet a diétás szakács a beteg egyén étvágyának növelése érdekében!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Ajánlások daganatos betegek étrendjében
- Energia és tápanyagtartalom
- A rostok élettani szerepe, továbbá a diétában betöltött helye
- Szabad gyökök és keletkezésük
- Antioxidánsok felsorolása, azokat tartalmazó nyersanyagok
- Fitonutriensek
- Flavonoidok
- Bio-élelmiszerek megítélése
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások
- Szélsőséges étrendek értékelése

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

11. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet csontritkulásban szenvedő betegek részére! Milyen szempontokat vesz figyelembe a nyersanyagok kiválasztása során, mely konyhatechnológiai eljárásokat alkalmazhatja az ételek elkészítése során?

- **A betegség kiváltó oka**
- **Az étrend lényege**
- **Nyersanyagok kiválasztásának a szempontjai**
- **Dúsítási eljárások és alapanyagok**
- **Vitaminok**

B. Miért különösen fontos az élelmiszerek kalcium-foszfor aránya ebben az étrendben?

Kulcsszavak, fogalmak:

- A csontritkulás oka, tünetei
- A nyersanyagkiválasztás szempontjai
- Az élelmiszerek kalcium és foszfor tartalma, Ca:P arány
- Ételkészítési és dúsítási eljárások
- A tej, tejtermékfogyasztás jelentősége
- A kalcium felszívódását segítő és nehezítő ásványi anyagok
- A vitaminbevitel jelentősége

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Diétás szakács

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

12. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet húgysavköves betegek részére!

- **Húgysavköves beteg diétája**
- **Az étrend lényege**
- **Nyersanyagkiválasztás szempontjai**
- **Só-felhasználás**
- **A diéta fehérjetartalma**

B. Mennyi és milyen folyadékfogyasztást javasol veseköves beteg számára?

Kulcsszavak, fogalmak:

- Húgysavkövesség oka, étrendi tényezők
- Az étrend alapjai
- Nyersanyagkiválasztás szempontjai, ételkészítési eljárások
- Só-felhasználás, só helyettesítés, a sótlanság leplezése
- A diéta fehérje, zsír és szénhidrát tartalma
- A folyadékfogyasztás jelentősége, mennyisége

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

13. Ismertesse milyen szempontokat vesz figyelembe epebetegség krónikus formájában az ételek elkészítése alkalmával! Ebben az étrendben mely alapanyagokat részesítjük előnyben?

- Diéta célja
- Epekímélő étrend
- Az ételek csoportosítása az epebetegség diétája szempontjából
- Ételkészítési eljárások

B. Soroljon fel zsírszegény konyhatechnológiai eljárásokat!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Az epebetegség oka és tünetei
- Az epebetegek étrendjének a jellemzői
- Az étrend energia és zsírtartalma
- Az étkezések gyakorisága
- A rostfogyasztás jelentősége
- Az ételek csoportosítása az epebetegség diétája szempontjából
- Ajánlott ételkészítési eljárások, zsírszegény konyhatechnológia

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

14. Colitis ulcerosa-ban (fekélyes vastagbélgyulladásban) szenvedő betegnek kell ételt készítenie a dietetikus által megadott információk alapján! Fejtse ki, hogy mit jelent az energia-, fehérjegazdag, zsírszegény, durvarost-mentes, kímélő, könnyű-vegyes összetételű étrend. Milyen alapanyagok okoznak panaszt (fokozódó bélmotilitást, hasi fájdalmat, görcsöt, stb.) ebben a betegségben? Mely ételkészítési eljárásokat alkalmazhatja?

- Diéta célja
- Adható (panaszt nem okozó) nyersanyagok
- Egyénileg tolerált alapanyagok
- Panaszt okozó, nem ajánlható élelmiszerek
- Dúsítás alapanyagokkal
- A betegség esetén javasolt ételek, italok

B. Mit jelent az áttörés és a paszírozás fogalma?

Kulcsszavak, fogalmak:

- A fekélyes vastagbélgyulladás oka, tünetei
- Az étrend energia és tápanyagtartalma
- Az étkezések gyakorisága
- Panaszt okozó élelmi anyagok és ételkészítési eljárások
- Adható (panaszt nem okozó) nyersanyagok és ételkészítési eljárások
- Egyénileg tolerált alapanyagok, élelmiszerek
- Dúsítási eljárások, alapanyagok
- Az ételek durvarost tartalmát csökkentő eljárások (áttörés, paszírozás)
- A betegség esetén javasolt ételek, italok

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

15. Krónikus urémiában szenvedő beteg étrendjében kell az alapanyagokat kiválasztania! Hogyan tudja biztosítani a diétában előírt tápanyagbeviteli követelményeket?

- Fehérjeszegény étrend
- Energiagazdagság biztosítása
- Aminosavak
- Ételek sűrítése
- Vitaminok
- Konyhasóbevitel
- Folyadékbevitel

B. Milyen módon csökkenthető az élelmi anyagok foszfor tartalma?

Kulcsszavak, fogalmak:

- Az urémia oka, tünetei
- Az étrend energia és tápanyagtartalma
- Az étkezések gyakorisága
- Nyersanyagválogatás
- Energiában gazdag élelmi anyagok
- Az étrend fehérje -,és foszfor-tartalmának csökkentése (előfőzés, főzővíz elöntése)
- Dúsítási eljárások, a dúsításhoz használt alapanyagok köre
- Speciális tápszerek, tápanyag modulok
- A betegség esetén javasolt ételek, italok

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

16. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján készít ételt gluténmentes diétában!

Ismertesse e betegség főbb tüneteit, kialakulásának okát és a diéta lényegét! Az előkészítés és ételkészítés során mire kell fokozottan ügyelnie?

- **Glutén hatása**
- **A diéta (tiltott termékek, alapanyagok)**
- **Speciális gluténmentes alapanyagok**
- **Előkészítés, ételkészítés a konyhában (előkészítés, edényzet, csomagolás, jelölés)**

B. Mondja el mi a különbség ételintolerancia és ételallergia között! Soroljon fel példát mindkettőre!

Kulcsszavak, fogalmak:

- A lisztérzékenység oka, tünetei
- Az étrend energia és tápanyagtartalma
- Az étkezések gyakorisága
- Nyersanyagválogatás, helyettesítés szempontjai
- Ételkészítési eljárások, szempontok és nehézségek a gluténmentes alapanyagok beszerzése, felhasználása során
- Garantáltan gluténmentes termékek jelölése
- Kereskedelmi forgalomban kapható gluténmentes termékek felsorolása, jellemzése
- A gluténmentes étrendben javasolt ételek, italok
- A diétahibák okai és következményei

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

17. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján készít ételeket laktózintoleranciában szenvedő betegek részére! Mondja el mi ennek a betegségnek a lényege! Mire kell ügyelni nyersanyag kiválasztás és ételkészítés esetén?

- **Laktóz felépítése, lebontása**
- **Laktóztartalmú termékek felsorolása**
- **Nyersanyagok megítélése a diéta szempontjából**
- **Helyettesítő anyagok a diéta szempontjából**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**

B. Soroljon fel néhány -kereskedelmi forgalomban lévő- laktózmentes terméket!

Kulcsszavak, fogalmak:

- A laktózintolerancia okai, tünetei
- Az étrend energia és tápanyagtartalma
- Az étkezések gyakorisága
- Nyersanyagválogatás, helyettesítés szempontjai
- Laktáz bontó enzim felhasználása az ételkészítés során
- Ételkészítési eljárások, szempontok a laktózmentes alapanyagok felhasználása során
- Kereskedelmi forgalomban kapható laktózmentes termékek felsorolása
- Az étrendben javasolt ételek, italok
- A diétahibák okai és következményei

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

18. Mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet vérszegénységben szenvedő betegek számára!

- A vérszegénységben szenvedő betegek étrendjének sajátosságai
- A vérszegénységben szenvedő betegek étrendjének elemei (zöldség-, hús-, tej-, tejtermékek és gabonaipari termékek)
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások
- A vas felszívódását segítő és gátló tényezők

B. Milyen diétás szempontokat kell betartani véralvadásgátló gyógyszer szedése esetében?

Kulcsszavak, fogalmak:

- A vérszegénység oka, tünetei
- Az étrend energia-, tápanyag-, vastartalma
- A nyersanyag kiválasztás szempontjai
- Az állati és növényi eredetű vasforrások ismertetése, értékelése
- A vas, B12 és folsav felszívódását segítő és nehezítő étrendi tényezők (az étrend fehérje, vitamin, ásványi anyag tartalma)
- Vérszegénység esetén javasolt ételek, italok

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

19. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján készít étrendet székrekedésben szenvedő betegek számára!

- A székrekedésben szenvedő betegek étrendjének sajátosságai
- A székrekedésben szenvedő betegek étrendjének elemei (zöldség-, hús-, tej-, tejtermékek és gabonaipari termék)
- Az ételek fűszerezésének sajátosságai
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások

B. Mennyi és milyen összetételű folyadékfogyasztást javasolna székrekedésben szenvedő egyén számára?

Kulcsszavak, fogalmak:

- A székrekedés oka, tünetei
- A székrekedésben szenvedő betegek étrendjének sajátosságai, főbb elemei
- A rostok fajtái, tulajdonságai, az étrend rosttartalma
- A nyersanyag kiválasztás szempontjai (zöldségek, hüvelyesek, aprómagvas gyümölcsök, teljeskiőrlésű gabonaipari termékek)
- Az ételek rosttal történő dúsításának lehetőségei
- Az ételek természetes cukor és savtartalma
- A javasolt folyadékok fajtái és mennyisége

A vizsgafeladat megnevezése: Szóban ismerteti a diétás és különleges étrendek jellemzőit, szabályait, a nyersanyag-válogatás és helyettesítés szempontjait, az alapanyag, élelmiszer és készétel tárolás és szállítás élelmiszerbiztonsági feltételeit, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

20. Mondja el, hogy milyen szempontok alapján készíti étrendet lipidanyagcsere (magas koleszterinszint) zavara esetében!

- Az étrend sajátosságai
- Koleszterin-értékek (HDL, LDL, VLDL) és azok szerepe
- Az étrend zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonaipari termék elemei
- Italajánlat az étrendhez
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások

B. Sorolja fel, hogy milyen módon tudja befolyásolni az ételek koleszterintartalmát!

Kulcsszavak, fogalmak:

- A lipidanyagcsere betegségek okai, tünetei, az étrendi tényezők szerepe
- A zsír és koleszterinszegény étrend ismérvei
- Az élelmi rostok fajtái, tulajdonságaik
- A nyersanyag kiválasztás szempontjai (nyersanyagok csoportosítása a zsír és koleszterintartalmuk szerint)
- Zsír-szegény előkészítési és ételkészítési eljárások
- Az ételek hozzáadott cukortartalma

