

NEMZETGAZDASÁGI MINISZTERIUM

35 811 03 Dietetikus 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, tápanyag-számítási feladatokat végez, ismerteti a különleges ételkészítési technikákat és módszereket. Ismerteti az egységes diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

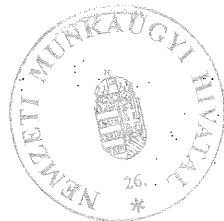
A vizsgafeladat időtartama: 30 perc (felkészülési idő 15 perc, válaszadási idő 15 perc)

A vizsgafeladat értékelési súlyaránya: 30%

A 315/2013. (VIII. 28.) Kormányrendelet 3. § (2) bekezdésében foglaltak alapján a szakmai vizsga szóbeli tételét a 001138/2014-5522 számon kiadom.

Jóváhagyta:

EREDETIVEL MINDENBEN
MEGEGYEZŐ MÁSOLAT



Dr. Odrobina László
helyettes államtitkár

2014

NEMZETI MUNKAÜGYI HIVATAL
SZAK- ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI IGAZGATÓSÁG

Érvényes: 2014. 10. 09-től

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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 egészséges diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

A vizsgafeladat ismertetése:

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

A tételek megoldásához számológép használható! Minden tételhez biztosítani kell a tételben szereplő célcsoportnak megfelelő egy napi ellátás étrendjét és egy étkezés kivételével az étkezések kiszámolt kalóriaértékét, valamint a kalóriatáblázatot. A 17. tételhez használhatók a 1. és 2. tétel mellékletei, a 18. tételhez a 2. és 3. tétel mellékletei, a 19. tételhez a 5. tétel melléklete, a 20. tételhez a 8. vagy 9. vagy 10. tétel melléklete.

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

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

A tételsor a 25/2014. (VIII. 26.) NGM rendeletben foglalt szakképesítés szakmai és vizsgakövetelménye alapján készült.

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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.

1. A melléklet példáján mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet 3-6 éves gyermekek számára! Számolja ki a hiányzó kalóriaértéket, állapítsa meg, hogy az megfelel-e a vizsgált csoport igényeinek az étrend többi elemének függvényében!

- **A kisgyermekek étrendjének fő jellemzői**
- **Az étrend legfontosabb alapanyagai és azok rost-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, víz-, vitamin és ásványianyag-tartalma**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**
- **Étkezések száma**

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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.

2. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet felnőttek számára!

- **A felnőttek étrendjének jellemzői**
- **Az étrend legfontosabb alapanyagai és azok rost-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, víz-, vitamin- és ásványianyag-tartalmának változtatása az emberi szervezet fizikai igénybevételének függvényében**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**
- **Élelmiszertárolás élelmiszerbiztonsági követelményei**

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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 egészséges diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

3. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet idősek számára! Számolja ki a hiányzó kalóriaértéket, állapítsa meg, hogy az megfelel-e a vizsgált csoport igényeinek az étrend többi elemének függvényében!

- **Az idősek étkezésének jellemzői**
- **Az étrend legfontosabb alapanyagai és azok rost-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, víz-, vitamin- és ásványianyag-tartalma**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**
- **Étkezések száma**
- **Élelmiszerszállítás élelmiszerbiztonsági követelményei**

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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 egészséges diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

4. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet várandós és szoptató anyák részére! Számolja ki a hiányzó kalóriaértéket, állapítsa meg, hogy az megfelel-e a vizsgált csoport igényeinek az étrend többi elemének függvényében!

- **A terhes és szoptató kismamák étrendjének fő jellemzői**
- **Ajánlott rost- és folyadékfogyasztás**
- **Fehérje-, vitamin- és ásványianyag-szükséglet**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**

C

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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.

5. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet fogyókúrázók számára! Számolja ki a hiányzó kalóriaértéket, állapítsa meg, hogy az megfelel-e a vizsgált csoport igényeinek az étrend többi elemének függvényében!

- **A fogyókúrázók étrendjének főbb jellemzői**
- **A fogyókúrázók étrendjének tápanyag-összetétele**
- **A nyersanyagok kiválasztásának szempontjai/a helyettesítés szempontjai**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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.

6. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet vegetáriánusok számára!

- **A vegetáriánus táplálkozás irányai**
- **A szemi-, a lakto- és az ovovegetarianizmus sajátosságai**
- **A nyersanyagok kiválasztásának szempontjai/a helyettesítés szempontjai**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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 egészséges diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

7. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet serdülőkorú fiatalok számára! Számolja ki a hiányzó kalóriaértéket, állapítsa meg, hogy az megfelel-e a vizsgált csoport igényeinek az étrend többi elemének függvényében!

- **A serdülőkorú fiatalok étrendjének jellemzői**
- **Ajánlott rost-, fehérje- és folyadékfogyasztás, vitaminok, ásványianyagok az étrendben**
- **Kedvenc ételek, élvezeti szerek/helyettesítő megoldások**
- **Készételtárolás élelmiszerbiztonsági követelményei**

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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 egészséges diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

8. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet cukorbeteg számára! Számolja ki a hiányzó kalóriaértéket, állapítsa meg, hogy az megfelel-e a vizsgált csoport igényeinek az étrend többi elemének függvényében!

- **A cukorbetegségek típusainak étrendre gyakorolt hatása**
- **A cukorbeteg számára ajánlott nyersanyagkosár tartalma**
- **Nyersanyagmérés pontossága**
- **Édesítőszer/helyettesítő megoldások**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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 egészséges diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

9. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet köszvényes betegek számára! Számolja ki a hiányzó kalóriaértéket, állapítsa meg, hogy az megfelel-e a vizsgált csoport igényeinek az étrend többi elemének függvényében!

- A köszvényes betegek étrendjének sajátosságai
- A köszvényes betegek étrendjének zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonaipari termék elemei
- A köszvényes betegek tiltott élelmiszerei, ételei

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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 egészséges diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

10. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet táplálékallergiában szenvedők számára!

- Az élelmiszer intolleranciák főbb fajtái
- A táplálékallergiák típusainak étrendre gyakorolt hatása, táplálékallergiánként a javasolt és tiltott alapanyagok/helyettesítő megoldások

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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 egészséges diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

11. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet magas vérnyomásban szenvedő betegek számára! Számolja ki a hiányzó kalóriaértéket, állapítsa meg, hogy az megfelel-e a vizsgált csoport igényeinek az étrend többi elemének függvényében!

- A magas vérnyomásban szenvedő betegek étrendjének sajátosságai
- A magas vérnyomásban szenvedő betegek étrendjének zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonai termék elemei
- A magas vérnyomásban szenvedő betegek tiltott élelmiszerei, ételei

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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 egészséges diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

12. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet érlelmeszesedésben szenvedő betegek számára!

- Az érlelmeszesedésben szenvedő betegek étrendjének sajátosságai
- Az érlelmeszesedésben szenvedő betegek étrendjének zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonai termék elemei
- Italajánlat az étrendhez
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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.

13. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet máj- és epebetegek számára! Számolja ki a hiányzó kalóriaértéket, állapítsa meg, hogy az megfelel-e a vizsgált csoport igényeinek az étrend többi elemének függvényében!

- **A máj- és epebetegségben szenvedő betegek étrendjének sajátosságai, különbségei**
- **A máj- és epebetegségben szenvedő betegek étrendjének zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonai termékek elemei**
- **A máj- és epebetegségben szenvedő betegek tiltott élelmiszerei, ételei**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet székrekedésben szenvedő betegek számára!

- **A székrekedésben szenvedő betegek étrendjének sajátosságai**
- **A székrekedésben szenvedő betegek étrendjének zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonai termékek elemei**
- **Az ételek fűszerezésének sajátosságai**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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 egészséges diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

15. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet vérszegénységben szenvedő betegek számára!

- **A vérszegénységben szenvedő betegek étrendjének sajátosságai, különbségei**
- **A vérszegénységben szenvedő betegek étrendjének zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonaipari termék elemei**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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 egészséges diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

16. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet infarktusos betegek számára!

- **Az infarktusos betegek étrendjének sajátosságai**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**
- **Élelmiszer-, készételszállítás élelmiszerbiztonsági követelményei**

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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 egészséges diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

17. A mellékletek példáin keresztül mutassa be, hogy milyen eltérő szempontok alapján állít össze étrendet 3-6 éves gyermekek és felnőttek számára!

- **A kisgyermekek és a felnőttek étrendjének fő különbségei**
- **Az étrend legfontosabb alapanyagai, azok rost-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, víz-, vitamin- és ásványianyag-tartalmának eltérései a kisgyermekek és a felnőttek esetében**
- **Eltérések a konyhatechnológiai eljárásokban**
- **Étkezések számának összehasonlítása, indoklás**

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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 egészséges diétás rendszert is magába foglaló diétás konyhatechnológiát.

18. A mellékletek példáin keresztül mutassa be, hogy milyen eltérő szempontok alapján állít össze étrendet felnőttek és időskorúak számára!

- **A felnőttek és az időskorúak étrendjének fő különbségei**
- **Az étrend legfontosabb alapanyagai, azok rost-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, víz-, vitamin- és ásványianyag-tartalmának eltérései a felnőttek és az időskorúak esetében**
- **Eltérések a konyhatechnológiai eljárásokban**
- **Étkezések számának összehasonlítása, indoklás**

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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.

19. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen diétacsoportokat tartalmaz az Egységes Diétás Rendszer! Hogyan értelmezné a mellékletet az egyes típusoknak megfelelően?

- **Alapvető rendszeralkotó elv**
- **Energia- és tápanyag-összetétel szerinti változatok**
- **Ételkészítési eljárások szerinti változatok**

Szakképesítés-ráépülés: 35 811 03 Dietetikus 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. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen diétacsoportokat tartalmaz az Egységes Diétás Rendszer! Hogyan értelmezné a mellékletet az egyes típusoknak megfelelően?

- **Alapvető rendszeralkotó elv**
- **Különleges diéták**
- **Diagnosztikai étrendek**

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.

AZ ÉRTÉKELÉS SZEMPONTJAI

Tanári példány

- 1. A melléklet példáján mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet 3-6 éves gyermekek számára! Számolja ki a hiányzó kalóriaértéket, állapítsa meg, hogy az megfelel-e a vizsgált csoport igényeinek az étrend többi elemének függvényében!**
 - A kisgyermekek étrendjének fő jellemzői
 - Az étrend legfontosabb alapanyagai és azok rost-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, víz-, vitamin és ásványianyag-tartalma
 - Ajánlott konyhatechnológiai eljárások
 - Étkezések száma

Kulcsszavak, fogalmak:

- A kisgyermeke napi/heti étrendjének fő jellemzői: az öt év alatti gyermekek speciális igényei, a 4-6 éves gyermekek igényei, közétkeztetési előírások
- A 3 éves gyermek napi energiaszükséglete, a 4-6 éves gyermek napi energiaszükséglete, ezen belül: rost-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, valamint víz-, vitamin- és ásványianyag-szükséglete, téli-tavaszi, nyári-őszi étrend
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások
- Étkezések száma

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.

2. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet felnőttek számára!

- **A felnőttek étrendjének jellemzői**
- **Az étrend legfontosabb alapanyagai és azok rost-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, víz-, vitamin- és ásványianyag-tartalmának változtatása az emberi szervezet fizikai igénybevételének függvényében**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**
- **Élelmiszertárolás élelmiszerbiztonsági követelményei**

Kulcsszavak, fogalmak:

- A felnőtt 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, sous-vide eljárás, konfitálás, habosítás
- Élelmiszertárolás élelmiszerbiztonsági követelményei: HACCP előírások

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.

3. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet idős emberek számára! Számolja ki a hiányzó kalóriaértéket, állapítsa meg, hogy az megfelel-e a vizsgált csoport igényeinek az étrend többi elemének függvényében!

- **Az idős emberek étkezésének jellemzői**
- **Az étrend legfontosabb alapanyagai és azok rost-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, víz-, vitamin- és ásványianyag-tartalma**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**
- **Étkezések száma**
- **Élelmiszerszállítás élelmiszerbiztonsági követelményei**

Kulcsszavak, fogalmak:

- Az idős emberek 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, sous-vide eljárás, konfitálás, habosítás
- Étkezések száma, időbeli elosztásuk
- Élelmiszerszállítás élelmiszerbiztonsági követelményei: HACCP követelmények

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. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet várandós és szoptató anyák részére! Számolja ki a hiányzó kalóriaértéket, állapítsa meg, hogy az megfelel-e a vizsgált csoport igényeinek az étrend többi elemének függvényében!

- **A terhes és szoptató kismamák étrendjének fő jellemzői**
- **Ajánlott rost- és folyadékfogyasztás**
- **Fehérje-, vitamin- és ásványianyag-szükséglet**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**

Kulcsszavak, fogalmak:

- A terhes és szoptató anyák napi étrendjének jellemzői/változatossága, idényszerűsége
- A terhes és szoptató anyák napi energiaszükséglete, ezen belül: rost-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, valamint víz-, vitamin- és ásványianyag-, folyadékszükséglete, diétája
- Étkezések száma, időbeli elosztásuk

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.

5. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet fogyókúrázók számára! Számolja ki a hiányzó kalóriaértéket, állapítsa meg, hogy az megfelel-e a vizsgált csoport igényeinek az étrend többi elemének függvényében!

- **A fogyókúrázók étrendjének főbb jellemzői**
- **A fogyókúrázók étrendjének tápanyag-összetétele**
- **A nyersanyagok kiválasztásának szempontjai/a helyettesítés szempontjai**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**

Kulcsszavak, fogalmak:

- Az egyes fogyókúrákhoz kapcsolódó diétatípusok (pl. Mazdaznan, paleolit, vércsoport szerinti, stb.)
- Fogyókúrázók napi/heti étrendjének jellemzői/változatossága, idényszerűsége diétatípusnak megfelelően
- A fogyókúrázók napi energiaszükséglete, ezen belül: rost-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, valamint víz-, vitamin- és ásványianyag-, folyadékszükséglete
- Étkezések száma, időbeli elosztásuk

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.

6. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet vegetáriánusok számára!

- **A vegetáriánus táplálkozás irányai**
- **A szemi-, a lakto- és az ovovegetarianizmus sajátosságai**
- **A nyersanyagok kiválasztásának szempontjai/a helyettesítés szempontjai**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**

Kulcsszavak, fogalmak:

- Az egyes vegetáriánus táplálkozási típusok (Szemi vegetariánizmus, Laktovegetariánizmus, Ovovegetariánizmus, Lakto-ovo vegetariánizmus/ovo-lakto-vegetariánizmus, Pescetaránusok, Futurian vegetariánizmus)
- A vegetariánusok napi étrendjének jellemzői/a nyersanyagok kiválasztásának a szempontjai
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások

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.

7. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet serdülőkorú fiatalok számára! Számolja ki a hiányzó kalóriaértéket, állapítsa meg, hogy az megfelel-e a vizsgált csoport igényeinek az étrend többi elemének függvényében!

- **A serdülőkorú fiatalok étrendjének jellemzői**
- **Ajánlott rost-, fehérje- és folyadékfogyasztás, vitaminok, ásványianyagok az étrendben**
- **Kedvenc ételek, élvezeti szerek/helyettesítő megoldások**
- **Készételtárolás élelmiszerbiztonsági követelményei**

Kulcsszavak, fogalmak:

- A serdülőkorúak napi/heti étrendjének fő jellemzői, idényszerűsége, változatossága
- A serdülőkorúak napi energiaszükséglete, ezen belül: rost-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, valamint víz-, vitamin- és ásványianyag-szükséglete, téli-tavaszi, nyári-őszi étrend
- Kedvenc ételek helyettesítő megoldásai
- Készételtárolás és élelmiszerbiztonsági követelményei: HACCP előírások

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.

8. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet cukorbeteg számára! Számolja ki a hiányzó kalóriaértéket, állapítsa meg, hogy az megfelel-e a vizsgált csoport igényeinek az étrend többi elemének függvényében!

- A cukorbetegségek típusainak étrendre gyakorolt hatása
- A cukorbeteg számára ajánlott nyersanyagkosár tartalma
- Nyersanyagmérés pontossága
- Édesítőszer/helyettesítő megoldások
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások

Kulcsszavak, fogalmak:

- A cukorbeteg napi/heti étrendjének fő jellemzői (az 1. és 2. típusú betegségben szenvedők diétájának különbsége)
- A cukorbeteg számára ajánlott nyersanyagkosár tartalma (szénhidrátok, fehérjék, zsírok, rostok, kávé, tea, alkohol)
- Nyersanyagmérés pontossága
- Édesítőszer/helyettesítő megoldások
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások

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.

9. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet köszvényes betegek számára! Számolja ki a hiányzó kalóriaértéket, állapítsa meg, hogy az megfelel-e a vizsgált csoport igényeinek az étrend többi elemének függvényében!

- A köszvényes betegek étrendjének sajátosságai
- A köszvényes betegek étrendjének zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonaipari termék elemei
- A köszvényes betegek tiltott élelmiszerei, ételei

Kulcsszavak, fogalmak:

- A diéta és a kiindulási testsúly összefüggései, a köszvényes betegek étrendjének sajátosságai
- A köszvényes betegek étrendjének zöldség-, gyümölcs-, hús-, tej-, tejtermék és gabonaipari termék elemei, ajánlott élelmiszerek
- A köszvényes betegek tiltott élelmiszerei, ételei

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.

10. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet táplálékallergiában szenvedők számára!

- **Az élelmiszer intolleranciák főbb fajtái**
- **A táplálékallergiák típusainak étrendre gyakorolt hatása, táplálékallergiánként a javasolt és tiltott alapanyagok/helyettesítő megoldások**

Kulcsszavak, fogalmak:

- A gluténérzékenység (tojás, hal, rák, olajos magvak), laktózérzékenység (tejcukor), lisztérzékenység (búza, szója), egyéb (málna, eper)
- Az egyes allergiatípusok étrendjének meghatározó élelmiszerei (zöldség-, gyümölcs-, hús-, tej-, tejtermék és gabonaipari termék elemei, ajánlott élelmiszerek)
- Az egyes allergiatípusok étrendjének tiltott élelmiszerei, ételei

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.

11. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet magas vérnyomásban szenvedő betegek számára! Számolja ki a hiányzó kalóriaértéket, állapítsa meg, hogy az megfelel-e a vizsgált csoport igényeinek az étrend többi elemének függvényében!

- A magas vérnyomásban szenvedő betegek étrendjének sajátosságai
- A magas vérnyomásban szenvedő betegek étrendjének zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonaipari termék elemei
- A magas vérnyomásban szenvedő betegek tiltott élelmiszerei, ételei

Kulcsszavak, fogalmak:

- A magas vérnyomásban szenvedő betegek étrendjének sajátosságai
- A magas vérnyomásban szenvedő betegek étrendjének zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonaipari termék elemei
- A magas vérnyomásban szenvedő betegek tiltott élelmiszerei, ételei

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. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet érlemeszesedésben szenvedő betegek számára!

- **Az érlemeszesedésben szenvedő betegek étrendjének sajátosságai**
- **Az érlemeszesedésben szenvedő betegek étrendjének zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonaipari termék elemei**
- **Italajánlat az étrendhez**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**

Kulcsszavak, fogalmak:

- Az érlemeszesedésben szenvedő betegek étrendjének sajátosságai
- Az érlemeszesedésben szenvedő betegek étrendjének zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonaipari termék elemei (kiemelten a mediterrán diéta elemei)
- Italajánlat az étrendhez
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások

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.

13. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet máj- és epebetegek számára! Számolja ki a hiányzó kalóriaértéket, állapítsa meg, hogy az megfelel-e a vizsgált csoport igényeinek az étrend többi elemének függvényében!

- **A máj- és epebetegségben szenvedő betegek étrendjének sajátosságai, különbségei**
- **A máj- és epebetegségben szenvedő betegek étrendjének zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonaipari termék elemei**
- **A máj- és epebetegségben szenvedő betegek tiltott élelmiszerei, ételei**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**

Kulcsszavak, fogalmak:

- A máj- és epebetegségben szenvedő betegek étrendjének sajátosságai, különbségei
- A máj- és epebetegségben szenvedő betegek étrendjének zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonaipari termék elemei
- A máj- és epebetegségben szenvedő betegek tiltott élelmiszerei, ételei
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások

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. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet székrekedésben szenvedő betegek számára!

- **A székrekedésben szenvedő betegek étrendjének sajátosságai**
- **A székrekedésben szenvedő betegek étrendjének zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonai termékek elemei**
- **Az ételek fűszerezésének sajátosságai**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**

Kulcsszavak, fogalmak:

- A székrekedésben szenvedő betegek étrendjének sajátosságai, különbségei
- A székrekedésben szenvedő betegek étrendjének zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonai termékek elemei
- Az ételek fűszerezésének sajátosságai, jelentősége a diéta szempontjából
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások

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.

15. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet vérszegénységben szenvedő betegek számára!

- **A vérszegénységben szenvedő betegek étrendjének sajátosságai, különbségei**
- **A vérszegénységben szenvedő betegek étrendjének zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonaipari termék elemei**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**

Kulcsszavak, fogalmak:

- A vérszegénységben szenvedő betegek étrendjének sajátosságai, életkori eltérések a vashiány kezelése esetén
- A vas felszívódását gátló és segítő tápanyagok
- A vérszegénységben szenvedő betegek étrendjének zöldség-, hús-, tej-, tejtermék és gabonaipari termék elemei
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások

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.

16. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen szempontok alapján állít össze étrendet infarktusos betegek számára!

- **Az infarktusos betegek étrendjének sajátosságai**
- **Ajánlott konyhatechnológiai eljárások**
- **Élelmiszer-, készételszállítás élelmiszerbiztonsági követelményei**

Kulcsszavak, fogalmak:

- Az infarktusos betegek étrendjének sajátosságai (az étrend fehérje-, szénhidrát- és zsírtartalma, vitaminok, ásványianyagok, rosttartalom, ezen belül: az étrend zsírtartalmának összetétele)
- Ajánlott konyhatechnológiai eljárások
- Élelmiszer-, készételszállítás élelmiszerbiztonsági követelményei

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.

17. A mellékletek példáin keresztül mutassa be, hogy milyen eltérő szempontok alapján állít össze étrendet 3-6 éves gyermekek és felnőttek számára!

- **A kisgyermekek és a felnőttek étrendjének fő különbségei**
- **Az étrend legfontosabb alapanyagai, azok rost-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, víz-, vitamin- és ásványianyag-tartalmának eltérései a kisgyermekek és a felnőttek esetében**
- **Eltérések a konyhatechnológiai eljárásokban**
- **Étkezések számának összehasonlítása, indoklás**

Kulcsszavak, fogalmak:

- A kisgyermekek és a felnőttek étrendjének fő különbségei
- Az étrend legfontosabb alapanyagai, azok rost-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, víz-, vitamin- és ásványianyag-tartalmának eltérései a kisgyermekek és a felnőttek esetében
- **Eltérések a konyhatechnológiai eljárásokban, ízesítésbeli különbségek kiemelése**
- **Étkezések számának összehasonlítása, indoklás**

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.

18. A mellékletek példáin keresztül mutassa be, hogy milyen eltérő szempontok alapján állít össze étrendet felnőttek és időskorúak számára!

- **A felnőttek és az időskorúak étrendjének fő különbségei**
- **Az étrend legfontosabb alapanyagai, azok rost-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, víz-, vitamin- és ásványianyag-tartalmának eltérései a felnőttek és az időskorúak esetében**
- **Eltérések a konyhatechnológiai eljárásokban**
- **Étkezések számának összehasonlítása, indoklás**

Kulcsszavak, fogalmak:

- A felnőttek és az időskorúak étrendjének fő különbségei az életvitel függvényében
- Az étrend legfontosabb alapanyagai, azok rost-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, víz-, vitamin- és ásványianyag-tartalmának eltérései a felnőttek és az időskorúak esetében
- **Eltérések a konyhatechnológiai eljárásokban, ízesítésbeli különbségek kiemelése**
- **Étkezések számának összehasonlítása, indoklás**

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.

19. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen diétacsoportokat tartalmaz az Egységes Diétás Rendszer! Hogyan értelmezné a mellékletet az egyes típusoknak megfelelően?

- **Alapvető rendszeralkotó elv**
- **Energia- és tápanyag-összetétel szerinti változatok**
- **Ételkészítési eljárások szerinti változatok**

Kulcsszavak, fogalmak:

- A korszerű diétás rendszer követelményei, a rendszeralkotó elv
- Gyógyintézeti alapétrend, energia- és fehérjegazdag étrend, energiaszegény étrend, fehérjeszegény étrend, zsírszegény étrend, módosított szénhidrát összetételű étrend, nátriumszegény étrend
- Normál, könnyű-vegyes étrend, diétás rostban gazdag étrend, rostszegény, kímélő fűszerezésű étrend, pépes étrend, folyékony étrend

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.

20. A melléklet példáján keresztül mutassa be, hogy milyen diétacsoportokat tartalmaz az Egységes Diétás Rendszer! Hogyan értelmezné a mellékletet az egyes típusoknak megfelelően?

- **Alapvető rendszeralkotó elv**
- **Különleges diéták**
- **Diagnosztikai étrendek**

Kulcsszavak, fogalmak:

- A korszerű diétás rendszer követelményei, a rendszeralkotó elv
- Koleszterinszegény étrend, gliadinmentes diéta, purinszegény étrend, enzimopátiák kezelésére szolgáló diéták
- Keresőétrendek, glukózterhelés előtti étrend, gliadinmentes étrend, Weber-vizsgálat előtti étrend, kolonoszkópiát előkészítő étrend

