

KMSZTS

**ZBIRKA PITANJA I ODGOVORA ZA
LICENCNI ISPIT ZA PROFIL
DIJETETIČAR-NUTRICIONISTA**

BEOGRAD, 14.03.2016.

VIII PROFIL: DIJETETIČAR-NUTRICIONISTA

Pitanja pripremio predsednik profilskog odbora dijetetičara-nutricionista Ana Cogoljević

1. Definicija ishrane dece u Predškolskim ustanovama:

Ishrana dece u predškolskim ustanovama čini osnovni uslov za pravilan psihički i fizički rast i razvoj deteta, za puno zdravlje, dobro raspoloženje i dug život

2. Kako je regulisana ishrana u Predškolskim ustanovama:

- na osnovu zakona koji donosi osnivač - Skupština
- po želji direktora - poslodavca
- po principu individualnosti
- zakonom RS/94
- po preporuci nutricioniste

3. Šta taj zakon podrazumeva:

- ispunjavanje volje direktora-poslodavca
- poštovanje zakona o predviđenim potrebama po uzrsnim grupama
- ispunjavanje želja vaspitača, med.sestara, kuvara
- preporuke pojedinih ustanova
- ispunjavanje želja dece

4. Koja je svrha zakonske regulative:

- da dete jede samo ono što voli
- da dete dobija onoliko hranljivih materija koliko mu je potrebno
- da dete dobija obrok po slobodnoj proceni vaspitača-med.sestre
- da dete dobija obrok po slobodnoj proceni direktora-poslodavca
- da se ishrana sprovodi po mogućnostima poslodavca

5. Kako se u PU sprovodi preventiva:

- kroz radionice sa decom i razgovore
- predavaljima zaposlenima
- predavaljima pomoćnom osoblju
- flajerima i tu se završava sva priča o preventivi
- nikako

6. Šta preventiva podrazumeva:

- da ispunjava želje
- da se igramo
- da decu učimo pravilnoj ishrani
- da ispunjavamo želje pojedinaca-zaposlenih
- razgovaramo sa roditeljima

7. Koje su potrebe u belančevinama za uzrast od 1-7god-prosek:

- slobodna procena kuvara
- po kilaži
- 1gr na kg/tm
- po želji
- 1.6 po kg/tm (30gr)

8. Koje su potrebe u kalorijama/KJ za uzrast od 1-7god-prosek:

- slobodna procena kuvara
- po kilaži
- 1 500 kalorija
- po želji
- od 9000-1000 kal.

9. Koje su potrebe u mastima za uzrast od 1-7god-prosek:

- slobodna procena kuvara
- po kilaži
- 50 gr
- po želji
- od 30-36gr.

10. Koje su potrebe u ugljenim hidratima za uzrast od 1-7god-prosek

- po kilaži
- 190 gr
- po želji
- od 150-160
- slobodna procena kuvara

11. Koje zakonsku regulativu osoblje zaposleno u kuhinji mora da poseduje:

- nemora da ima nikakvu kvalifikaciju tj.nk radnik

- da ima samo kurs kuvarstva
- da nema sanitarnu ključicu
- da pere i dezinfikuje pribor za rade i radne površine samo sudomilom
- da poseduje sertifikat izdat od strane sanitarne inspekcije o završenom kursu o higijenskom minimumu

12. Na koliko meseci svi zaposleni u kuhinji obavljaju sanitarni pregled:

Odgovor: **6 meseci**

13. Gde se priprema hrana za decu u PU:

- u priručnim kuhinjama
- u trpezarijama
- **centralnim kuhinjama**
- distributivnim kuhinjama
- katering

14. Koji sistem daje najmanju mogućnost kontaminacije u proizvodnji gotovih jela:

Odgovor: **HACCP**

15. Ko u PU sprovođi i kontroliše i daje uputstva i preporuke oko ishrane dece:

- direktor-poslodavac
- kuvari
- vaspitači
- **nutricionista –dijetetičar**
- medicinska sestra na PZZ

16. Ko kontroliše nabavljene namirnice, skladištenje i higijenske uslove:

- direktor-poslodavac
- nabavljač
- med.sestra
- tehničko osoblje
- **nutricionista –dijetetičar**

17. Kako najbolje funkcioniše (tj. primer dobre prakse) organizacija ishrane:

- Nabavljač je bog za sve

- Nabavka i direktor
- Tehnička služba i kuvar
- **Tim (nutricionista,direktor,nabavka,šef kuhinje**
- Tim (direktor,vaspitač,med.sestra)

18. Na nivou PU postoje timovi koji između ostalog razgovaraju o ishrani (praćenje):

- tim vaspitača
- tim stručnih saradnika
- tim tehničke službe
- tim med.sestara na PZZ i nutricionista**
- tim Ustanove

19. Nutricionista-kao saradnik sa ograničenim mogućnostima odlučivalja:

- slepo prati uputstva direktora pa makar ona bilapogubna za decu
- strogo sluša uputstva ekonomiste(zbog finansija)
- **vodi računa o cenama na tržištu i shodno tome sastavlja jelovnik**
- koristi samo jeftine i neprikladne namirnice
- koristi samo skupe i u trendu

20. Dijetetičar –nutricionista VI stepena može da radi u :

- _____
- _____
- _____

21. Kakav režim ishrane deca sa nutritivnim alergijama sa med.nalazom dobijaju ishranu u PU:

- običnu kao i ostala deca
- **dijete propisane od strane stručnog lica u Ustanovi**
- slobodna procena kuvara
- slobodna procena vaspitača-med.sestre
- po nalogu poslodavca

22. Kako se sprovodi dijeta terapija u PU:

- **na osnovu medicinske dokumentacije**

- na osnovu izjave roditelja
- naznam
- usmenim saopštenjem od vaspitača-med.sestre
- po nalogu direktora

23. Pri dugoročnoj nabavci namirnica ko učestvuje na tenderu:

- direktor i samo direktor
- nabavka,kuvar
- neznam
- tim (direktor, nabavka, ekonomista, dijetetičar)
- vaspitači i med.sestre

24. Koji vid dokumentacije vodi nutricionista-dijetetričar:

- vođenje dijeto terapije, potrošnje, poštovanje normativa, realizaciju
- praćenje sanitarno higijenske ispravnosti kvaliteta i kvantiteta hrane uz prateću dokumentaciju
- opis svakodnevnih poslova
- brojno stanje dece i osoblja
- ništa

25. Ko kontroliše ispravnost namirnica,gotovih jela,higij.-sanitarnih uslova u kuh.:

- Institut za javno zdravlje
- poljoprivredna inspekcija
- komunalna inspekcija
- direktor,vaspitač,med.sestra
- neko drugi

26. S obzirom da dete u vrtiću provede od 8-10 časova,koliki dnevni energetski unos Ustanova mora da obezbedi.

- 30%
- 50%
- 60%
- 70-75%
- neznam

27. Kako dijetetičar-nutricionista prati nove trendove i saznanja i stiče licencu za rad:

- praćenjem sajмова
- takmičeljem u kuvarstvu
- obilazak kafanati. Restorana
- kontinuirana vlastita edukacija u struci
- uvođenje u posao novoprimitljenih radnika (mentorstvo i instruktaza)

28. Koji je vremenski razmak između obroka u Ustanovama za decu:

_____ (3 sata)

29. Koliko obroka deci po zakonu pripada :

a) kada deca borave više od 8-10 sati: _____ (3 obroka)

b) kada deca borave više od 11 sati : _____ (4 obroka)

30. Napiši preporučeni raspored obroka u Ustanovama za decu:

-Doručak u _____ č

-Užina u _____ č

-Ručak u _____ č

31. Da bi nutricionista – dijetetičar mogao da obavlja svoj rad mora da poseduje:

a) sertifikat

b) licencu – odobrenje za samostalni rad

32.Licencu stiče:

a) u nekom udruženju

b) u Komori medicinskih sestara i zdravstvenih tehničara Srbije

c) kod poslodavca

33.Koliko bodova je minimalno potrebno sakupiti u jednoj licencnoj godini :

a) 12

b) 10

c) 33

34. Koje sve poslove dijetetičar –nutricionista obavlja u preventivnom centru u Domu zdravlja:

- a) obavlja individualne razgovore sa pacijentima
- b) uzima anamnezu, zdravstveno stanje pacijenta
- c) radi preventivne radionice sa stanovništvom ili rizičnim grupama
- d) sastavlja individualne dijetete sa jasnim preporukama

(svi odgovori su tačni)

35. U kojim Ustanovama dijetetičar –nutricionista može da radi:

a) _____

odgovor: u svim Ustanovama gde je organizovana ishrana, preventivnim centrima, sportskim klubovima, stacionarima.....

Pitanja pripremio predsednik profilskog odbora dijetetičara-nutricionista Ana Cogoljević

Literatura:

Zakon o društvenoj brizi o deci (službeni glasnik SRS, br. 49/92, 29/93, 53/93, 67/93, 28/94, 47/94) na osnovu člana 46, stav 2 i člana 47, stav 3. Ministar za rad, boračka i socijalna pitanja, ministar prosvete i ministar za zdravlje sporazumne odnose

-u sklopu predhodno navedenog postoji "Pravilnik o bližim uslovima za početak rada i obavljanje delatnosti Ustanova za decu"-objavljen u "SL.glasniku RS br. 50/94, 6/96

-pravilnik o bližim uslovima i načinu sprovođenja ishrane dece u Predškolskim Ustanovama

-pravilnik o standardima kvaliteta ishrane učenika i studenata (Sl.glasnik br 67/11, po preporukama Svetske Zdravstvene Organizacije(SZO)

-praktikum iz higijene i medicinske ekologije M.Nikolić i saradnici-KSC Medicinski fakultet Beograd 1993.

-Standardi :JUS-ISO 9001,:2001;ISO 22000;HACCP-standard

-Pravilnik o načinu i programu za sticanje osnovnih znanja o higijeni hrane i ličnoj higijeni Ministar zdravlja-("Sl.glasnik RS broj 87/2010)

-Zakon o sanitarnom nadzoru (sl.glasnik RS br.34/94,25/96 na osnovu člana 8 stav 2)

-Božidas Simić "Medicinska dijetetika –medicinska knjiga Beogra 1977 (1-18)

Pitanja sastavila Milka Raičević

1. Koje su dnevne energetske potrebe (izražene u Kcal) dece uzrasta od 1 - 2 god?

a) 1200, b) 900, c) 1000, d) 1400, e) 800;

2. Koje su dnevne energetske potrebe (izražene u Kcal) dece uzrasta od 2 - 3 god?

a) 1150, b) 900, c) 1300, d) 1500, e) 1450;

3. Koje su dnevne energetske potrebe (izražene u Kcal) dece uzrasta od 3 - 5 god?

a) 1250, b) 1400, c) 1550, d) 1700, e) 1600;

4. Koje su dnevne energetske potrebe (izražene u Kcal) dece uzrasta od 5 - 7 god za dečake?

a) 1750, b) 2000, c) 1800, d) 1900, e) 1650;

5. Koje su dnevne energetske potrebe (izražene u Kcal) dece uzrasta od 5 - 7 god za devojčice?

a) 1800, b) 1700, c) 1750, d) 1900, e) 1950;

6. Koliko od dnevnih energetske potreba u % treba da bude obezbeđeno deci u Predškolskim ustanovama (desetočasovni boravak)?

a) 100%, b) 80%, c) 75%, d) 60%, e) 90%;

7. Koliko od dnevnih potreba u animalnim proteinima, mineralima i zaštitnim materijama u % treba da bude obezbeđeno deci u Predškolskim ustanovama (desetočasovni boravak)?

a) 90%, b) 40%, c) 50%, d) 70%, e) 60%;

8. Koje su dnevne potrebe dece predškolskog uzrasta u mineralu kalcijumu, Ca (mg)?

a) 500 mg, b) 450 mg, c) 600 mg, d) 1000 mg, e) 800 mg;

9. Koje su dnevne potrebe dece predškolskog uzrasta u mineralu gvožđu Fe (mg)?

a) 10 mg, b) 15mg, c) 12 mg, d) 8 mg, e) 6mg;

10. Prema važećem pravilniku o normativu društvene ishrane dece u ustanovama za decu, udeo proteina u % u odnosu na energetska vrednost obroka iznosi:

a) 10%, 7 %, 15%, 13%, 20%;

11. Prema važećem pravilniku o normativu društvene ishrane dece u ustanovama za decu, udeo ugljenih hidrata u % u odnosu na energetska vrednost obroka iznosi:

a) 40%, b) 35%, c) 70%, d) 45%, e) 60%;

12. Prema važećem pravilniku o normativu društvene ishrane dece u ustanovama za decu, poručeni udeo masti u % u odnosu na energetska vrednost obroka iznosi:

a) 15%, b) 20%, c) 30%, d) 40%, e) 45%;

13. Prema važećem pravilniku o normativu društvene ishrane dece u ustanovama za decu, dozvoljena odstupanja od preporučenih normi (u %) za proteine su:

a) do+ 3%, b) do + 6%, c) do + 10%, d) do15%, e) do18%;

14. Prema važećem pravilniku o normativu društvene ishrane dece u ustanovama za decu, dozvoljena odstupanja od preporučenih normi (u %) za masti i ugljene hidrate su:

a) $\pm 5\%$, b) $\pm 8\%$, c) $\pm 10\%$, d) $\pm 9\%$, e) $\pm 12\%$;

15. Procentualni udeo pojedinih obroka u odnosu na dnevni obrok u predškolskoj ustanovi iznosi:

a) doručak 25%, užina 15%, ručak 35%;

b) doručak 20%, užina 5%, ručak 50%;

c) doručak 30%, užina 20%, ručak 25%;

d) doručak 20%, užina 25%, ručak 30%;

e) doručak 20%, užina 20%, ručak 35%;

16. Preporučeni odnos biljnih prema životinjskim belančevinama u dnevnom obroku predškolske dece je:

a) 2:3, b) 1:3, c) 4:2, d) 2 :1 e) 1:2;

17. Koji je zadovoljavajući a koji poželjan odnos biljnih i životinjskih masti u dnevnom obroku predškolske dece? (Zaokružite tačan odgovor)(b.m – biljne masti)

Zadovoljavajući: a) 1/5 b.m, b) 1/4 b.m , c) 1/ 6 b.m, **d)1/3 b.m**, e)1/8 b.m;

Poželjan odnos masti: **a) 1/2 b.m**, b) 1/1 b.m, c) 1/4 b.m, d) 1/5 b.m, e) 1/6 b.m;

18. Ugljeni hidrati u ishrani predškolske dece treba uglavnom da potiču iz :

- a) šećera i šećernih koncentrata ,
- b) slatkiša – konditorskih proizvoda,
- c) peciva i drugih proizvoda od belog brašna;
- d) integralnih žitatica i proizvoda,
- e) žitarica, integralnih dobrim delom, povrća i voća;**

19. Ishrana dece u P.U. treba da zadovoljava principe pravilne ishrane dece, a to su:

- a) planiranje ishrane uskladu sa preporukama stručnih institucija, maksimalni higijenski uslovi proizvodnje hrane,**
- b) planiranje i priprema hrane koju deca uglavnom prihvataju,
- c) planiranje i priprema hrane prema sugestijama zaposlenih,
- d) planiranje i priprema hrane prema sugestijama roditelja,
- e) planiranje sa uštedama i higijenska priprema hrane.

20. Pravilna ishrana dece u kolektivu podrazumeva:

- a) raznovrsnu ishranu koja omogućuje korekcijunutritivnih deficita porodične ishrane i usvajanje zdravuih navika,**
- b) ishranu baziranu na već formiranim navikama,
- c) ishranu baziranu na namirnicama koje deca poznaju,
- d) vegetarijansku ishranu,
- e) proteinsku ishranu.

21. Namirnice od kojih se pripremaju obroci za decu u P.U. pri prijemu u Ustanovu moraju obavezno biti dostavljene uz prateću dokumentaciju:

- a) proizvođačku specifikaciju,
- b) uputstvo za upotrebu,
- c) potvrdu o geografskom poreklu,
- d) atest o zdravstvenioj bezbednosti i kvalitetu**
- e) izveštaj o sastavu ambalaže.

22. Pravilno skladištenje i čuvanje namirnica dužeg roka upotrebe „ kolonijal“

podrazumeva: a) ostavljanje svih namirnica u magacinima,

b) ostavljanje namirnica u prostorije blizu kuhinje,

c) ostavljanje i čuvanje u frižiderima i zamrzivačima,

d) u kuhinji,

e) **sortiranje i čuvanje u magacinima, na policama odmaknutim od zidova i paletama odignutim od podova.**

23. Namirnice koje treba čuvati u frižiderima su:

a) sve namirnice biljnog porekla,

b) sve namirnice bez obzira na poreklo i sastav,

c) **namirnice životinjskog porekla i namirnice deklarisanе na uslove čuvanja u frižideru,**

d) konditorski proizvodi,

e) suvomesnati proizvodi.

24. U objektima za pripremu i distribuciju hrane neophodno je obavljati dezinfekciju radnih površina opreme i pribora:

a) jednom dnevno,

b) **svakodnevno pre početka rada, po potrebi u toku rada i po završetku rada.**

c) po proceni,

d) pre početka rada,

e) nedeljno).

25. Preparate koji se koriste za dezinfekciju treba pripremati i dozirati:

a) **prema uputstvu proizvođača,**

b) po proceni,

c) po preporuci starijih kolega,

d) pomešati sa sredstvom za pranje,

e) koristiti ih u originalnom stanju.

Pitanja sastavila spec. dr med. Jelena Đorđević, viši dijetetičar-nutricionista, predavač Visoke zdravstvene škole strukovnih studija u Beogradu

1. Vitamin C je hidrosolubiln:

a) **Da**

a) Ne

2. Vitamin C se uništava na temperaturama većim od 60 stepeni Celzijusovih:

a) **Da**

a) Ne

3. Vitamin C smanjuje propustljivost krnih sudova povećavajući sintezu kolagena u njima:

a) Da

a) Ne

4. Višak vitamina C se izlučuje urinom:

a) Da

a) Ne

5. Nedostatak vitamina C može izazvati tačkasta krvarenja (petahije):

a) Da

a) Ne

6. Vitamin C povećava apsorpciju gvožđa:

a) Da

a) Ne

7. Gvožđe se najbolje iskorišćava:

a) iz biljnih namirnica

b) iz životinjskih namirnica

c) podjednako dobro iz biljnih i iz životinjskih namirnica

8. Najbolji izvor gvožđa su:

a) crvena mesa

b) masna mesa

v) iznutrice

9. Apсорpciju gvoždа najviše ometa:

- a) fitinska kiselina
- b) oksalna kiselina
- v) vitamin C

10. Apсорpciju kalcijuma najviše ometa:

- a) fitinska kiselina
- b) oksalna kiselina
- v) vitamin C

11. Dete bolje iskorišćava kalcijum iz majčinog nego iz kravljeg mleka:

- a) zato što u majčinom mleku ima manje fosfora nego u kravljem mleku
- b) zato što u majčinom mleku ima više fosfora nego u kravljem mleku
- v) zato što majčino mleko ima više masti

12. Namirnice koje su dozvoljene kod osoba obolelih od gihta:

- a) pileće meso
- b) goveđe mso
- c) jaja

13. Namirnice koje su dozvoljene kod osoba obolelih od gihta:

- a) pileće meso
- b) goveđe mso
- c) sir

14. Iskorišćavanje gvoždа ometa:

- a) belo pšenično brašno
- b) pšenične mekinje
- v) glazirani pirinač

15. Megaloblastna anemija je posledica nedostatka:

- a) gvožđa i folne kiseline u ishrani
- b) vitamina B12 i folne kiseline**
- v) gvožđa i vitamina B12

16. Dijabetes tip 2 najbolje opisuje:

- a) nizak insulin u krvi i visoka visoka glukoza u krvi
- b) visok insulin u krvi i visoka glukoza u krvi**
- c) normalan insulin u krvi i visoka glukoza u krvi

17. Dijabetes tip 1 najbolje opisuje:

- a) nizak insulin u krvi i visoka visoka glukoza u krvi**
- b) visok insulin u krvi i visoka glukoza u krvi
- c) normalan insulin u krvi i visoka glukoza u krvi

18. Visok glikemijski indeks namirnica pokazuje:

- a) da namirnica brzo podiže glukozu u krvi**
- b) da namirnica sadrži složene ugljene hidrate
- v) da namirnica sadrži fruktozu

19. Kod kalkulusa u žučnoj kesi:

- a) treba smanjiti unos masti**
- b) treba smanjiti unos skroba
- v) treba smanjiti unos saharoze

20. Kod dijareje poželjno je:

- a) unositi više izvora pektina, bez celuloze
- b) unositi više izvora biljnih i životinjskih masti
- v) unositi više izvora pektina, sa celulozom

Literatura:

1. Đorđević J. **Dijetetika 1 i 2 : za studente Visoke zdravstvene škole strukovnih studija u Beogradu - studijski program Strukovni nutricionista dijetetičar, za strukovne nutricioniste dijetetičare/više dijetetičare-nutricioniste i za pacijente.** Beograd: Đorđević Jelena; 2013. (prihvaćeno odlukom Nastavnog veća Visoke zdravstvene škole strukovnih studija u Beogradu)
2. Tisovski S, Trbović B, Đorđević J. **Planiranje i organizacija ishrane : za studente Visoke zdravstvene škole strukovnih studija u Beogradu, studijski program strukovni nutricionista dijetetičar i za nutricioniste-dijetetičare.** Beograd: Tisovski Silvana; 2013. (prihvaćeno odlukom Nastavnog veća Visoke zdravstvene škole strukovnih studija u Beogradu)
3. Tisovski S, Đorđević J. **Planiranje i organizacija ishrane 1 - praktikum.** Beograd: Visoka zdravstvena škola strukovnih studija u Beogradu; 2012. (prihvaćeno odlukom Nastavnog veća Visoke zdravstvene škole strukovnih studija u Beogradu)
4. Tisovski S, Trbović B, Đorđević J. **Planiranje i organizacija ishrane 1 - autorizovana predavanja.** Beograd: Visoka zdravstvena škola strukovnih studija u Beogradu; 2012.
5. Đorđević J, Ilić V. **Planiranje i organizacija ishrane 2 – priručnik praktične nastave.** Beograd: Visoka zdravstvena škola strukovnih studija u Beogradu; 2013. (prihvaćeno odlukom Nastavnog veća Visoke zdravstvene škole strukovnih studija u Beogradu)
6. Isailović G, Đorđević J. **Opšta medicina.** Beograd: Visoka zdravstvena škola strukovnih studija u Beogradu; 2012. (prihvaćeno odlukom Nastavnog veća Visoke zdravstvene škole strukovnih studija u Beogradu)
7. Trbović B. **Obrada namirnica - za 2. godinu Visoke zdravstvene škole strukovnih studija u Beogradu, obrazovni profil: strukovni nutricionista dijetetičar.** Beograd: Zavod za udžbenike;

2009. (prihvaćeno odlukom Nastavnog veća Visoke zdravstvene škole strukovnih studija u Beogradu)

8. Trbović B. **Obrada namirnica i pripremanje dijeta - praktikum: za 2. godinu Visoke zdravstvene škole strukovnih studija u Beogradu.** Beograd: Zavod za udžbenike; 2009. (prihvaćeno odlukom Nastavnog veća Visoke zdravstvene škole strukovnih studija u Beogradu)

9. Sekulović I. **Dijetetika - autorizovana predavanja.** Beograd: Viša medicinska škola u Beogradu; 2001.

10. Trbović B. **Namirnice, priprema hrane i ateroskleroza.** Beograd : Zadužbina Andrejević; 2002.

11. Trbović B. **Osnovi tehnologije namirnica.** Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva; 2005. (prihvaćeno odlukom Nastavnog veća Visoke zdravstvene škole strukovnih studija u Beogradu)

12. Simić B. **Medicinska dijetetika.** Beograd: Nauka; 1998.

13. Jokić N. **Pravilna ishrana i pripremanje hrane.** Beograd: Vojnoizdavački zavod; 1998.