

PROVA SCRITTA N. 3

1) E' auspicabile introdurre cereali integrali nel menù scolastico?

- ☒ a) sì, soprattutto se di origine Biologica
- ☒ b) sì, soprattutto se a basso contenuto di grassi
- ☒ c) sì, soprattutto se a basso contenuto di zuccheri semplici
- ☐ d) no, perché non sono adatti all'organismo ancora in crescita del bambino

2) Quale alimento ha un più elevato indice glicemico?

- ☐ a) gelato
- ☐ b) muesli
- ☒ c) corn flakes
- ☒ d) banane

3) I cereali rappresentano una fonte importante di quale vitamina?

- ☐ a) vit. C
- ☐ b) vit. A
- ☒ c) vit. B
- ☒ d) vit. D

4) Il numero dei pasti giornalieri di un paziente diabetico in terapia insulinica è:

- ☐ a) 3 (colazione, pranzo, cena)
- ☐ b) oscilla tra 3 e 5 a seconda delle giornate
- ☒ c) dipende dalla terapia insulinica
- ☒ d) dipende dal valore di emoglobina glicata

5) In quale situazione non si producono notevoli dosi di radicali liberi?

- ☐ a) digiuno
- ☐ b) alterata funzionalità dei mitocondri
- ☒ c) consumo di frutta e verdura
- ☐ d) dimagrimento veloce

6) Quali tra questi alimenti possono modificare in maggior misura la glicemia?

- ☐ a) formaggi
- ☐ b) ortaggi
- ☐ c) olive
- ☒ d) fagioli

7) Il glutine si trova in:

- ☒ a) frumento, orzo, segale, farro, kamut, spelta, tritiale, avena
- ☒ b) frumento, orzo, segale, farro, kamut, spelta, tritiale, avena, sorgo
- ☐ c) frumento, orzo, segale, farro, kamut, spelta, tritiale, avena, sesamo
- ☐ d) frumento, orzo, segale, farro, kamut, spelta, tritiale, avena, grano saraceno

8) Il Regolamento UE 625/2017

- a) regola i controlli ufficiali
- b) abroga il Reg. CE 854/2004 E 882/2004
- c) regola i controlli per i prodotti acquistati online
- ☒ d) tutte le precedenti

9) Cosa è il colesterolo dal punto di vista chimico?

- a) un fosfolipide
- b) un trigliceride
- ☒ c) un alcool
- d) un glicolipide

10) Con quale frequenza andrebbero introdotti i legumi in un menù scolastico?

- a) 0-1 volta alla settimana
- ☒ b) 2 volte alla settimana
- c) 2 volte al mese
- d) 3-4 volte al mese

11) Cosa dice il regolamento UE 828/2014 della Commissione Europea?

- ☒ a) prescrizioni riguardanti l'informazione ai consumatori sull'assenza di glutine o sulla presenza in misura ridotta negli alimenti
- b) prescrizioni riguardanti l'informazione ai consumatori sugli allergeni presenti negli alimenti
- c) prescrizioni riguardanti l'informazione ai consumatori sull'assenza di antibiotici negli alimenti
- d) prescrizioni riguardanti l'informazione ai consumatori sulla presenza di E 503 carbonato di ammonio

12) Quale decreto ministeriale definisce la figura professionale del Dietista?

- a) 14/09/1991 n° 744
- ☒ b) 14/09/1994 n° 744
- c) 14/09/1988 n° 744
- d) 14/09/2000 n° 744

13) I sistemi di controllo della temperatura degli alimenti devono tenere in conto:

- a) la natura dell'alimento, il suo Ph, l'acqua libera
- b) i probabili livelli di contaminazione microbica, la vita commerciale, il confezionamento
- c) il modo in cui deve essere utilizzato il prodotto (pronto al consumo o cottura), strumenti di registrazione della temperatura
- ☒ d) tutte le precedenti

14) In una corretta alimentazione, le porzioni giornaliere consigliate di frutta e verdura sono:

- a) 5 porzioni tra frutta e verdura
- b) 3 porzioni di frutta e 2 di verdura
- ☒ c) 2 porzioni di frutta e 3 di verdura
- d) 2 porzioni a pranzo e 2 porzioni a cena

15) Quale è la strategia più efficace per il controllo glicemico nel paziente con diabete in trattamento insulinico intensivo?

- ☒ a) il counting dei carboidrati si conferma nel contesto della MNT componente essenziale
- b) il controllo delle calorie giornaliere
- c) il controllo dell'apporto di zuccheri semplici
- d) l'apporto di fibre

16) Per ottenere il calo ponderale è necessario:

- ☒ a) una modesta riduzione dell'apporto calorico (300 – 500 Kcal) ed un modesto incremento dell'attività fisica (200 – 300 Kcal)
- b) un programma dietetico "stretto " a 1200 Kcal / die
- c) un intenso programma di attività fisica
- d) nessuna delle precedenti

17) A parità di peso il contenuto in carboidrati è maggiore nella:

- a) pasta di semola
- b) pasta senza glutine
- ☒ c) pasta aproteica
- d) pizza

18) Quando si usa il MNA (Mini Nutritional Assessment)

- a) per la valutazione della crescita nei bambini
- b) per la valutazione del rischio di cadute
- ☒ c) per identificare soggetti anziani a rischio di malnutrizione o probabilmente malnutriti
- d) per identificare soggetti anziani a rischio di diabete

19) Il Chitosano deriva da:

- a) fave di caco
- ☒ b) guscio di crostacei
- c) riso rosso fermentato
- d) chicchi di caffè

20) In ambito di ristorazione scolastica, quale dei seguenti non è un compito del Gestore del Servizio di Ristorazione?

- a) formazione personale
- b) erogazione del servizio
- c) impostazione sistema autocontrollo
- ☒ d) elaborazione capitolato

21) Quali pesci sono da limitare nella formulazione di un menù scolastico ?

- a) trota e orata
- b) merluzzo e orata
- ☒ c) tonno e salmone
- d) per il pesce non esistono limitazioni di alcun tipo

22) Quanto incidono gli stili di vita nel determinare la salute?

- a) 20%
- b) 10%
- c) 30%
- ☒ d) 50%

23) Il Regolamento CE 852/2004 stabilisce:

- ☒ a) norme igieniche per qualunque prodotto alimentare
- b) norme igieniche per i prodotti di origine animale
- c) regole per i controlli da effettuare sui prodotti di origine animali
- d) regole per i controlli da effettuare su tutti i prodotti alimentari

24) La disfagia è:

- ☒ a) un disturbo dovuto ad alterazione della normale progressione del cibo
- ☒ b) un disturbo psicosomatico
- c) un disturbo dovuto ad alterata digestione
- d) un disturbo della respirazione

25) Secondo i LARN, quale è il fabbisogno calorico medio relativo al pranzo (40% delle calorie totali giornaliere) di un bambino di 3-6 anni?

- ☒ a) 408-453 kcal
- ☒ b) 526-626 kcal
- c) 632-752 kcal
- d) 809-919 kcal

26) La carta di Ottawa definisce la promozione della salute

- a) compito del settore sanitario
- b) compito del settore sanitario e sociale
- c) compito del singolo
- ☒ d) compito di tutti i soggetti, con un approccio interdisciplinare

27) A cosa si riferisce il regolamento UE 1169/2011?

- ☒ a) obblighi sui 14 allergeni
- b) normativa sugli additivi
- c) normativa sui fitosanitari
- d) normativa sui prodotti senza glutine

28) Il razionale di utilizzo della Dieta Chetogenica riguarda le seguenti patologie:

- a) epilessia farmaco – resistente ed obesità grave
- b) malattie metaboliche ed obesità grave
- c) epilessia farmaco resistente, malattie metaboliche e tumori cerebrali
- ☒ d) epilessia farmaco resistente e malattie metaboliche

29) Quale delle seguenti affermazioni sugli amminoacidi ramificati (BCAA) è falsa?

- a) bypassano il metabolismo epatico intervenendo direttamente sul muscolo
- b) hanno un'azione anti-catabolica sulla muscolatura
- c) possono essere somministrati ad atleti maratoneti e body builder per brevi periodi
- ☒ d) comprende un gruppo di tre aminoacidi (leucina, isoleucina, istidina)

30) Quale è il ruolo dell' ATS nella ristorazione scolastica?

- a) sorveglianza igienico-sanitaria
- b) validazione menù
- c) progetti di educazione alimentare
- ☒ d) tutte le precedenti