**ВИВЧЕННЯ АДЕКВАТНОСТІ ТА ЗБАЛАНСОВАНОСТІ ХАРЧУВАННЯ**

***Задача 1***

В ході медичного огляду лікар звернув увагу на студентку Т, при обстеженні якої вста-новлено: зріст – 162 см, маса тіла – 50 кг, пред’являє скарги на швидку втому, біль у м’язах ніг, сухість шкіри, та вертикальні тріщини у кутках губ. В раціоні студентки переважають такі продукти, як кефір, молоко, бутерброди, сир та ковбаса. Харчування нерегулярне.

 *Поставте діагноз та оцініть адекватність харчування. Обґрунтуйте рекомендації щодо корекції харчового раціону*.

***Задача 2***

 Розрахунками за меню-розкладкою добового раціону учнів ПТУ, зайнятих на виробництві ручного слюсарного інструменту (III група інтенсивності праці), встановлено: калорійність 3200 ккал, білків 105 г, жирів 90 г, вуглеводів 560 г, вітаміну С 130 мг, вітаміну А (каротину) 0,8 мг, вітамінів ВІ 1,6 мг, В2 0,8 мг, РР 9,5 мг, В6 1,3 мг, кальцію 800 мг, фосфору 1200 мг, заліза 9 мг. Енерговитрати учнів становлять в середньому 3100 ккал.

 *Розрахуйте потребу учнів в харчових речовинах, зробіть висновки про повноцінність (адекватність) їх харчування*.

***Задача 3***

 У добовому раціоні харчування дівчинки 7 років містяться: вітаміну В1 – 1,8 мг, вітаміну В6 – 1,6 мг, вітаміну В2 – 0,8 мг, вітаміну С – 24 мг, вітаміну РР – 18 мг. Під час медичного обстеження встановлено: дівчинка середньої ваги, фізичний розвиток гармонійний, біологічний вік відповідає календарному, слизові оболонки та шкіра без змін. Дівчинка часто хворіє вірусно–респіраторними захворюваннями, після яких спостерігаються численні точкові крововиливи у місцях тертя одягу (манжети, гумки, пояси). Інколи у відповідь на незначну ме-ханічну травму виникає виражений крововилив. Дівчинка не любить вживати овочі та фрукти.

 *Дайте гігієнічну оцінку зрушенням у стані здоров’я дитини і поставте діагноз.*

***Задача 4***

 Підприємець П., 58 років, пред’являє скарги на частий головний біль, що, як правило, виникає вранці, слабкість, запаморочення, біль та парестезії у нижніх кінцівках.

Умови праці: робочий день підприємця триває 14-16 годин, більшу частину якого він проводить у кабінеті. Розміри приміщення: 5,0 х 2,0 м. Вентиляція у приміщенні відсутня. Підприємець не снідає, робочий день починає з цигарки та кави, загалом викурює 2 пачки цигарок на день, обідає увечері в ресторані. Об’єктивно: зріст – 176 см, маса тіла – 98 кг, тони серця ослаблені, артеріальний тиск становить 150/110 мм рт.ст., спостерігаються сухість, блідість шкіри та її виражений гіперкератоз, а також знижена гострота сутінкового зору.

*Дайте гігієнічну оцінку адекватності харчування та у разі потреби обґрунтуйте заходи оздоровчого характеру, які необхідно запровадити.*

***Задача 5***

Під час проведення медичного огляду лікар звернув увагу на студента, зріст якого становить 176 см, маса тіла – 68 кг. Об’єктивно реєструються сухість шкіри та гіперкератоз. В ході спеціального обстеження виявлено зниження сутінкового зору. У харчовому раціоні студента переважають рослинні продукти, бутерброди, чай та кава.

 *Поставте діагноз та обґрунтуйте заходи щодо корекції харчування.*

***Задача 6***

До сімейного лікаря звернувся викладач фізики загальноосвітньої школи, чоловік 49 років, зі скаргами на задишку під час підйому на другий поверх, швидку втомлюваність. В ході медичного огляду хворого лікар встановив наступне: зріст – 165 см, маса тіла – 78 кг, на шкірі грудей та спини реєструються петехії, ясна рихлі, кровоточать при чищенні зубів. Професіональна діяльність обстежуваного пов'язана з виконанням переважно розумової праці, фізкультурою не займається. Режим харчування: ситний сніданок (частіше каша або макарони з великою кількістю вершкового масла, чай з бутербродом), обід в 7 годин вечора, що, як правило, складається з двох страв: м'ясо з гарніром з макаронних виробів або картоплі та чай з печивом. О 22-23 годині чай з печивом та цукерками. Протягом дня чоловік неодноразово вживає бутерброди та булочки.

 *Обґрунтуйте гігієнічний висновок щодо адекватності та збалансованості харчування людини.*

**ВИВЧЕННЯ АДЕКВАТНОСТІ ТА ЗБАЛАНСОВАНОСТІ ХАРЧУВАННЯ**

**Ситуаційні задачі**

***Задача 1.*** У добовому харчовому раціоні хлопчика 4-х років містяться: вітамін В1 – 0,8 мг, вітамін В2 – 1,0 мг, вітамін рр – 10 мг, вітамін С – 25 мг. Об’єктивно: дитина має середній фізичний розвиток. Проте мати вказує на швидку втомлюваність, кровотечу ясен при чищенні зубів. У ході медичного обстеження виявлені явища хейлозу, себореї та гемеролопії (час темнової адаптації – 68 с.).

* *Оцініть наявні зрушення в стані здоров’я, поставте діагноз та вкажіть на лікувально-профілактичні заходи, які необхідно запровадити.*

***Задача 2***

Спортсмени-спрінтери готуються до змагань. З харчовим раціоном юнаки отримують: ретинолу – 2 мг, каротину – 3 мг, тіаміну – 3 мг, рибофлавіну – 2 мг, аскорбінової кислоти – 100 мг.

* *Дайте гігієнічну оцінку щодо вітамінної забезпеченості спортсменів та у разі необхідності запропонуйте рекомендації лікувально-профілактичного змісту.*

***Задача 3***

Після вітамінізації киселю концентрація вітаміну С у напої складає 100 мг/л.

* *Якою повинна бути концентрація вітаміну С в даному випадку для того, щоб відповідати вимогам інструкції про проведення С-вітамінізації в лікувально-профілактичних закладах.*

***Задача 4***

Результати медичного обстеження інженера-програміста 35 років наступні: довжина тіла – 176 см, маса тіла – 84 кг. Повсякденна діяльність визначається низьким рівнем рухової активності, яка складає в середньому 1,5-2,0 години протягом дня. Добові енерговитрати становлять 3000 ккал.

* *Збалансуйте харчування за основними харчовими речовинам.*

***Задача 5***

Під час вивчення харчування студента Н. медичного університету 20 років встановлено: студент, як правило, не снідає, протягом дня харчується гамбургерами, бутербродами з ковбасою та пиріжками, ввечері – м’ясними стравами з картоплею або макаронами, чаєм та кавою з солодощами. Студент пред’являє скарги на швидку втомлюваність, роздратованість, поганий сон, погіршання зору у вечірній час, кровоточивість ясен. Об’єктивно: довжина тіла – 176 см, маса тіла – 68 кг, шкіра суха з явищами гіперкератозу.

* *Дайте гігієнічну оцінку щодо адекватності та збалансованості харчування і у разі потреби обґрунтуйте рекомендації спрямовані на його корекцію.*

***Задача 6***

У добовому раціоні учня ПТУ 15 років міститься: вітамін В1 – 2,0 мг, вітамін В6 – 1,8 мг, вітамін В2 – 0,8 мг, вітамін С – 40 мг, вітамін РР – 18 мг. Під час огляду встановлено: підліток середньої ваги, фізичний розвиток гармонійний, біологічний вік відповідає календарному, слизові оболонки та шкіра без змін. Часто хворіє гострими вірусно-респіраторними захворюваннями та катаральними ангінами, після яких спостерігаються численні крапкові крововиливи у місцях тертя одягу (манжети, гумки, пояси). Інколи у відповідь на незначну механічну травму виникає виражений крововилив. Харчування підлітка є не організованим, полюбляє гамбургери, пепсі-колу та солодощі.

* *Дайте гігієнічну оцінку зрушенням у стані здоров’я підлітка, які мають місце, та поставте попередній діагноз.*

***Задача 7***

В ході проведення диспансеризації співпрацівників університету клінічний лаборант Н., жінка 50 років, пред’явила скарги на задишку при ходьбі. За останній рік маса тіла обстежуваної зросла на 10 кг. Довжина тіла жінки становить 159 см, маса тіла – 77 кг, спосіб життя – малорухливий, без фізичних навантажень. Приймає їжу регулярно: на сніданок – каші, кофе з вершками, бутерброди, на обід – чай з солодощами, вечеря – насичена, складається із гарячої страви, м’яса, картоплі, чаю з варенням та пиріжками.

* *Дайте гігієнічну оцінку харчування та поясніть, за якими показниками можна визначити його адекватність.*

***Задача 8***

В раціон школяра 15 років входить 300 г картоплі. Картопля дає 20% відходів.

* *Розрахуйте енергетичну цінність та кількість основних харчових речовин у картоплі. Яку частину добової потреби у вітаміні С школяр одержує з вказаною порцією картоплі?*

**ПРОФІЛАКТИКА АЛІМЕНТАРНО-ЗУМОВЛЕНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ**

**СИТУАЦІЙНІ ЗАДАЧІ**

***Задача 1***

У хворого М. діагностовано порушення пуринового обміну, що проявилось гострим артритом першого метатарзофалангового суглобу.

*• Обгрунтуйте найбільш доцільні рекомендації для хворого щодо його раціону харчування.*

***Задача 2***

Добовий раціон харчування хлопчика 10-ти років містить: вітамін В1 – 1,0 мг, вітамін В2 – 1,2 мг, вітамін В6 – 1,5 мг, вітамін В12 – 1,4 мг, вітамін С – 20 мг. Хлопчик скаржиться на загальну слабкість, швидку втомлюваність, дратівливість, кровоточивість з ясен, петехії на ногах.

• Визначте гіповітаміноз з найбільшою вірогідністю має місце у хлопчика? Дайте рекомендації щодо корекції харчування.

***Задача 3***

У хворого виявлено порушення зору у вечірні часи доби. Лікар встановив діагноз – “куряча сліпота”.

*• Укажіть з недостатністю якого вітаміну пов’язана дана хвороба? Дайте рекомендації щодо корекції харчування.*

***Задача 4***

Жінка, 55 років, скаржиться на багаторазовий пронос, лущення та пігментацію шкіри на відкритих ділянках тіла (шиї, кистей та стоп), дратівливість і неспокій.

*• Укажіть, про яку вітамінну недостатність іде мова? Дайте рекомендації щодо корекції харчування.*

***Задача 5***

У чоловіка 50 років виявлено блідість шкіри, кровоточивість ясен, поодинокі петехії на стегнах. У крові: гемоглобін 110 г/л, ер. – 3,8 х 1012 / л, КП – 0,9. Кількість вітаміну С у сироватці крові та добовій сечі знижена. Енергетична цінність добового раціону харчування, добова кількість білків, жирів, вуглеводів – достатня. Вміст аскорбінової кислоти в раціоні – 30 мг.

*• Поставте діагноз та укажіть, що потрібно включити до раціону для корекції харчування чоловіка?*

***Задача 6***

У хворої 45 років діагноз: гіпомоторна дискінезія товстої кишки.

***•*** *Укажіть, як модернізувати харчовий раціон з метою підвищення моторики кишок?*

***Задача 7***

У ході проведення медичного огляду студентів лікар звернув увагу на студента 24 років зі зростом 176 см та масою тіла 68 кг, у якого спостерігається сухість шкіри та гіперкератоз. Під час спеціального обстеження виявлено суттєве зниження гостроти сутінкового зору. У харчуванні студента практично немає молока та молочних продуктів, мало овочів та фруктів.

*• Обгрунтуйте діагноз. Надайте рекомендації щодо корекції харчового раціону.*

***Задача 8***

Хворий М., 58 років, діагноз: Ішемічна хвороба серця, стенокардія напруження, атеросклероз, недостатність кровообігу І ступеня.

* *Призначте необхідну лікувальну дієту. Перерахуйте продукти, які б Ви порадили включити до харчового раціону та продукти, що необхідно обмежити або повністю виключити з раціону.*

***Задача 9***

Хворий Г., 44 роки, діагноз: Подагра, ожиріння ІІ ступеня.

* *Призначте необхідну лікувальну дієту. Перерахуйте продукти, які б Ви порадили включити до харчового раціону. Вкажіть продукти (з числа перерахованих), які заборонено вживати хворому: молоко, сир, відварена яловичина, шпинат, гриби, вівсяна крупа, картопля, сардини, бобові, грецькі горіхи, яблука, груші, абрикоси, тушкована гуска.*

***Задача 10***

Хвора В., 23 роки, діагноз: Гострий гломерулонефрит з нефротичним синдромом.

* *Призначте необхідну лікувальну дієту та охарактеризуйте її.*

***Задача 11***

Хворий Д., 56 років, діагноз: Хронічний гепатит у стадії ремісії.

* *Призначте необхідну лікувальну дієту та обґрунтуйте заходи щодо аліментарної профілактики подальших загострень захворювання.*

***Задача 12***

Хвора К., 14 років, діагноз: Цукровий діабет у стадії компенсації, ожиріння I ступеня.

* *Призначте лікувальну дієту та охарактеризуйте її. Обґрунтуйте висновок щодо можливих причини виникнення захворювання та перерахуйте заходи, спрямовані на забезпечення аліментарної профілактики захворювання.*

***Задача 13***

В цеху з виробництва пластмаси використовуються як сировина та утворюються як проміжні продукти технологічного циклу наступні шкідливі хімічні сполуки: фенол, хлорфеноли, амінофеноли.

* *Укажіть, який раціон лікувально-профілактичного харчування слід призначити в даному випадку та перерахуйте складові продукти цього раціону, які виявляють специфічну захисну дію.*

***Задача 14***

Чоловік, 42 роки, працює оператором АЕС.

* *Призначте раціон лікувально-профілактичного харчування, визначте його характерні властивості та перелічіть продукти, які виявляють ліпотропну дію.*

***Задача 15***

Працівники цеху з виробництва пластмас щоденно отримують молоко та вітамінні препарати.

* *Визначте раціон лікувально-профілактичного харчування, яке слід призначити в даному випадку та назвіть продукти, які мають специфічну лікувально-профілактичну дію.*

***Задача 16***

Робочий ливарного виробництва, який контактує з аерозолями берилію, марганцю та хрому в умовах інтенсивного тепловипромінювання щоденно отримує молоко та молочні продукти.

* *Визначте раціон лікувально-профілактичного харчування, який слід призначати в даному випадку та назвіть продукти, що мають специфічну лікувально-профілактичну дію.*

***Задача 17***

Цеховий ординатор як різновид лікувально-профілактичного харчування призначив працівнику цеху з виробництва ціанистих сполук раціон № 4.

* *Дайте оцінку діям цехового ординатора та. у разі. необхідності викладіть необхідні рекомендації.*