

Pytania egzaminacyjne z przedmiotu „Technologia żywienia”

Poziomie pomocniczym na świadectwo kucharza okrętowego (PP_KO)		
P_PP_KO_3	Przedmiot: Technologia żywienia	
Lp.	Pytanie	Poprawna odpowiedź
1.	Podstawą diety dorosłego człowieka zgodnie z piramidą zdrowego żywienia: a) mięso i ryby b) owoce i warzywa c) kasze i płatki zbożowe d) mleko i przetwory mleczne	C
2.	Do składników energetycznych zaliczane są: a) węglowodany, tłuszcze b) białko, woda, składniki mineralne c) witaminy, białko, woda, składniki mineralne d) białko, woda, składniki mineralne, węglowodany,	A
3.	Wzrost spożycia błonnika można osiągnąć przez spożycie: a) przetworów mlecznych i orzechów b) przetworów z pełnego ziarna zbóż. c) gotowanego chudego mięsa d) owoców morza	B
4.	Zawartość białka powyżej 10% charakteryzuje: a) mleko, napoje mleczne, mięso b) ryby, mięso, jaja c) zboża, warzywa, jaja d) sery podpuszczkowe, ziemniaki	B

5.	Składniki najbardziej wrażliwe w procesach obróbki termicznej: a) witaminy B ₁ i C b) Mikroelementy c) błonnik d) witamina PP, kwas foliowy, żelazo.	A
6.	Do witamin o charakterze antyutleniającym należą: a) witamina A, B ₁₂ i kwas foliowy b) witamina C, A i E c) witamina D, E i K d) witamina B ₁₂ , PP i C	B
7.	Białka pełnowartościowe to: a) białka występujące owocach i warzywach, b) białko roślin strączkowych. c) białko mięsa, ryb i jaja kurzego d) białek zbożowe: występujące w pszenicy i kukurydzy	C
8.	Do przypraw ograniczających skurcze i wzdęcia należą a) cebula i czosnek b) majeranek i kminek c) pietruszka i cynamon d) chrzan i ziele angielskie	B
9.	Do produktów bezglutenowych należą: a) ryż, gryka i kasza jaglana b) kasza manna i makaron c) bułki grahamki d) kuskus i chleb żytni	A
10.	Właściwy sposób gotowania kasz na sypko polega na zastosowaniu dodatku wody w stosunku do jednej objętości kaszy wynoszącym: a) 1 b) 1,5 – 2 c) 3,5 – 4 d) 4 – 4.5	B

11.	<p>Mięso i kości wywar należy gotować:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) wstępnie obgotować kości i mięso odlać wywar i zalać powtórnie świeżą wodą i gotować b) zalewając rozdrobnione mięso gorącą wodą c) wkładając mięso i kości do zimnej wody i intensywnie odgrzewając d) wkładając mięso i kości do zimnej wody i powolnie podgrzewając 	D
12.	<p>Do produktów zakwaszających organizm zaliczamy:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) pomidory, kasze, pieczywo, jaja b) mleko, mąka, warzywa strączkowe, masło c) jabłka, drób, migdały, kapusta d) mięso wołowe, śledź, drób, jaja 	D
13.	<p>Olej słonecznikowy:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) zawiera dużą ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych i najwłaściwiej wykorzystać go należy w postaci świeżej do surówek i sałatek b) zawiera dużą ilość nasyconych kwasów tłuszczowych i najwłaściwiej wykorzystać go należy do smażenia potraw dietetycznych c) zawiera dużą ilość nasyconych kwasów tłuszczowych i najwłaściwiej wykorzystać go należy do surówek d) zawiera dużą ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych i najwłaściwiej wykorzystać go należy do smażenia frytek 	A
14.	<p>Oleje tłoczone na zimno i oliwa extra virgin:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) mogą być wykorzystane do smażenia we wszystkich zakresach temperatur b) należy wykorzystać do smażenia c) należy wykorzystać do pieczenia potraw dietetycznych d) powinno się wykorzystać na surowo jako dodatek np. do surówek i sałatek 	D
15.	<p>Mięso z dużą ilością tkanki łącznej w celu otrzymania optymalnych właściwości potrawy najlepiej poddawać:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) pieczeniu w piecu konwekcyjno-parowym b) wstępnemu marynowaniu a następnie gotowaniu lub duszeniu c) pieczeniu na rożnie d) smażeniu na sznycle lub bryzole 	B
16.	<p>Ciasta kruche składają się z</p> <ul style="list-style-type: none"> a) mąki, ubitej piany z białek, śmietany i cukru b) mąki tłuszczu, cukru i drożdży c) mąki, tłuszczu, cukru i żółtek d) mąki, ubitych jaj całych, cukru i proszku do pieczenia 	C
17.	<p>Świeża ryba charakteryzuje się:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) różową barwą skrzel i oczu i lekko odchodzącą łuską b) wypukłymi oczami, różową barwą skrzel i przezroczystym śluzem na powierzchni c) żywo czerwoną barwą oczu i skrzel d) zapadniętymi oczami i różową barwą skrzel i intensywnym zapachem 	B

18.	<p>Gotowanie ziemniaków powinno się przeprowadzać:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) bezpośrednio po obraniu od gorącej osolonej wody b) bezpośrednio po obraniu od zimnej osolonej wody c) po obraniu pokroić w drobna kostkę, zalać zimną wodą i gotować w zależności od potrzeb po zlanie tej wody od gorącej świeżej wody d) po obraniu pokroić w drobna kostkę, zalać zimną wodą i gotować w zależności od potrzeb po zlanie tej wody od zimnej świeżej wody 	A
19.	<p>Jaja przed wykorzystaniem do przygotowania potraw powinno się:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) umyć w wodzie z detergentem a następnie poddać pasteryzacji np. przez naświetlaniem naświetlaczem UV b) umyć w gorącej wodzie c) przeświecić w owoskopie i następnie umyć d) jeżeli skorupka jest czysta można od razu wykorzystać 	A
20.	<p>Warzywa zabarwione na żółto lub pomarańczowo zawierające karoten należy gotować:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) w dużej ilości wody w otwartym kotle b) w dużej ilości wody w otwartym kotle z dodatkiem soli i cukru c) w małej ilości wody pod przykryciem kotle z dodatkiem soli i tłuszczu d) w dużej ilości wody w otwartym kotle z dodatkiem soli i octu a po ugotowaniu zalać zimną wodą z lodem 	C
21.	<p>Podczas pieczenia pieczeni z mięsa wieprzowego lub drobiowego za bezpieczną uznaje się temperaturę środka pieczeni:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 60 °C utrzymującą się przez 5 minut b) 80 °C utrzymującą się przez 8 minut c) 63 °C utrzymującą się przez 2 minuty d) 74 °C utrzymującą się przez 2 minuty 	D
22.	<p>Podczas pieczenia pieczeni z mięsa wołowego za bezpieczną uznaje się temperaturę środka pieczeni:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 60 °C utrzymującą się przez 5 minut b) 80 °C utrzymującą się przez 8 minut c) 63 °C utrzymującą się przez 2 minuty d) 74 °C utrzymującą się przez 2 minuty 	C
23.	<p>Ciasto na kluski śląskie sporządza się z:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) ziemniaków surowych , jaj i maki pszennej b) ziemniaków surowych i gotowanych, mąki ziemniaczanej i jaj c) ziemniaków gotowanych, jaj i mąki ziemniaczanej d) ziemniaków gotowanych, jaj i maki pszennej 	C

24.	Dodatek cukru podczas ubijania piany z białek jaj: a) skraca czas ubijania piany, zwiększa jej objętość i trwałość b) skraca czas ubijania piany, zmniejsza jej objętość i trwałość c) wydłuża ubijania piany, zwiększa jej objętość i trwałość d) wydłuża ubijania piany, zmniejsza jej objętość i zwiększa trwałość	D
25.	Zupy kremy podprawa się: a) zasmażką iii stopnia b) zasmażką ii stopnia c) dodatkiem żółtka i śmietany d) kleikiem z mąki ziemniaczanej	C
26.	Na terenie kuchni właściwej nie może krzyżować się droga a) surowców, wyrobów gotowych i odpadów pokonsumpcyjnych b) naczyń stołowych i potraw gotowych c) naczyń kuchennych i półproduktów d) personelu i odpadów poprodukcyjnych	A
27.	Jajo posztowe (w koszulkach): a) ma ścięte białko i płynne żółtko i przygotowuje się je przez smażenie na tłuszczu w czasie 3 - 4 min b) ma ścięte białko i płynne żółtko i przygotowuje się je przez gotowanie w wodzie w czasie 3 - 4 min c) ma ścięte białko i płynne żółtko i przygotowuje się je gotując na miękko a następnie przekładając do ogrzanej szklanki d) ma ścięte białko i żółtko i przygotowuje się je przez gotowanie w wodzie w czasie 8 min	B
28.	Sos winegret : a) jest sosem zimnym sporządzanym na bazie z oleju, octu wykorzystywanym do mięs gorących b) jest sosem gorącym sporządzanym na bazie wywaru i zasmażki i stopnia wykorzystywanym do jaj gotowanych i mięs pieczonych c) jest sosem zimnym sporządzanym na bazie z oleju, octu wykorzystywanym do surówek d) jest sosem zimnym sporządzanym na bazie z majonezu wykorzystywanym do zimnych mięs pieczonych i wędlin	C
29.	Do przygotowania wywarów na bulion najlepiej wykorzystać: a) szponder wołowy b) szynkę wieprzową c) golonkę wieprzową d) ogon wieprzowy	A
30.	Składnikami ciasta biszkoptowego są: a) jaja, mąka pszenna, tłuszcz i cukier b) jaja, mąka żytnia, cukier i proszek do pieczenia c) jaja, mąka pszenna, cukier d) jaja, mąka żytnia, tłuszcz, cukier, proszek do pieczenia	C

31.	Do smażenia najbardziej nadaje się mięso młode, delikatne i drobnowłókniste takie jak: a) mostek i szynka b) schab i polędwica c) łata i boczek d) pachwina i podgardle	B
32.	W celu wyższego zachowania witamin i składników mineralnych w warzywach wykorzystywanych jako dodatek do dań II lub sałatek najlepiej gotować je: a) w skórce małej ilości osolonej wody b) drobno pokrojone w dużej ilości wody c) w skórce na parze d) w małej ilości wody pokrojone	C
33.	Do długotrwałego smażenia najlepiej wykorzystać: a) oliwę extra virgin b) olej rzepakowy i smalec wieprzowy c) masło lub margarynę d) olej z pestek dyni	B
34.	W celu ograniczenia tworzenia się szarozielonej otoczki wokół żółtka jaja gotowanego na twardo należy: a) wykorzystywać wieże jaja, a po ugotowaniu przełożyć je do zimnej wody b) bezwzględnie stosować naświetlanie jaj c) gotować jaja przez 10 -15 min d) gotować jaja przez 10 -15 min w osolonej wodzie	A
35.	Ciemnieniu warzyw i owoców po obraniu nie zapobiegnie : a) posypanie je cukrem lub solą i wstawienie do lodówki b) skropienie sokiem z cytryny c) zanurzenie we wrzątku d) zanurzenie w zimnej wodzie	A