

Здоровое питание

1. Укажите продукты богатые жирами:

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

- 1) растительное масло
- 2) сало
- 3) бобовые
- 4) мед
- 5) рыба

2. Выберите из списка пищевые вещества:

Выберите несколько из 7 вариантов ответа:

- 1) витамины
- 2) молоко
- 3) углеводы
- 4) минеральные вещества
- 5) жиры
- 6) белки
- 7) яйца

3. Укажите продукты богатые белками:

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

- 1) мед
- 2) молочные продукты
- 3) орехи
- 4) рыба
- 5) растительное масло

4. Углеводы в наибольшем количестве содержатся в:

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

- 1) мед
- 2) яйца
- 3) растительное масло
- 4) ржаной хлеб
- 5) картофель

5.Из списка выберите названия витаминов:

Выберите несколько из 6 вариантов ответа:

- | | | |
|------|-------|-------|
| 1) С | 2) А | 3) Mg |
| 4) D | 5) Fe | 6) В |

6.Пищевые отравления - это заболевания:

Выберите один из 2 вариантов ответа:

- 1) вызванные употреблением недоброкачественной пищи
- 2) химическими токсическими веществами

7.Расположите продукты в порядке убывания их пищевой ценности (калорийности):

Укажите порядок следования всех 5 вариантов ответа:

- ___ масло подсолнечное
- ___ молоко
- ___ огурцы
- ___ рыба
- ___ хлеб белый

8.В состав пищи человека входят продукты:

Выберите один из 3 вариантов ответа:

- 1) животного и растительного происхождения
- 2) растительного происхождения
- 3) животного происхождения

9.Источники витамина С:

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

- 1) черная смородина
- 2) лук
- 3) апельсины
- 4) картофель
- 5) огурец

10.Основным строительным материалом для клеток, тканей и органов человека являются:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) углеводы
- 2) витамины
- 3) жиры
- 4) белки

Ответы:

- 1) (1 б.) Верные ответы: 1; 2; 5;
- 2) (1 б.) Верные ответы: 1; 3; 4; 5; 6;
- 3) (1 б.) Верные ответы: 2; 3; 4;
- 4) (1 б.) Верные ответы: 1; 4; 5;
- 5) (1 б.) Верные ответы: 1; 2; 4; 6;
- 6) (1 б.) Верные ответы: 1;
- 7) (1 б.) Верные ответы:
 - 1;
 - 4;
 - 5;
 - 3;
 - 2;
- 8) (1 б.) Верные ответы: 1;
- 9) (1 б.) Верные ответы: 1; 3;
- 10) (1 б.) Верные ответы: 4;