

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ

на тему «Правильное питание»

1. Какие вещества НЕ входят в состав пищи?

- а) витамины в) желтки
б) белки г) углеводы

2. Какие вещества придают сладкий вкус продуктам?

- а) белки в) углеводы
б) жиры г) витамины

3. Основные пищевые вещества – это

- а) белки, микроэлементы, витамины в) белки, жиры, овощи
б) белки, жиры, углеводы г) рыба, фрукты и овощи

4. Какие продукты, содержащие углеводы, ты НЕ стал(а) бы есть каждый день, опасаясь за своё здоровье?

- а) овощи в) кефир
б) фрукты г) сладкие газированные напитки

5. В каких продуктах содержатся минеральные вещества и белки?

- а) в конфетах в) в чипсах
б) в молочных и кисломолочных продуктах г) в сухариках

6. С какой геометрической фигурой можно сравнить сбалансированное питание?

- а) с пирамидой
- б) с прямоугольником
- в) с кубом
- г) с квадратом

7. Что составляет основу пирамиды питания?

- а) фруктовые соки в) пирожные
- б) питьевая вода г) овощи и фрукты

8. Какие продукты можно употреблять в пищу каждый день без вреда для здоровья?

- а) овощи и фрукты в) колбасу
- б) орехи г) сладости

9. Какие продукты делают крепкими зубы и кости человека?

- а) сосиски в) шоколад
- б) овощи и фрукты г) молочные и кисломолочные продукты

10. Какое блюдо лучше всего употребить на завтрак?

- а) суп в) макароны с мясом
- б) кашу г) овощи с рыбой