

## 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