

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ

на тему «Правильное питание»

1. Что изучает наука нутрициология?

- а) здоровье человека
- б) свойства пищи и её воздействие на организм
- в) пищеварительную систему человека
- г) пищевые привычки человека

2. Что такое пища?

- а) продукты, содержащие белки и углеводы
- б) неорганические вещества
- в) совокупность неорганических и органических веществ
- г) органические вещества

3. При какой температуре тела человека пищевые вещества превращаются в энергию?

- а) чуть выше 36 °С
- б) чуть ниже 36 °С
- в) 36 °С
- г) 37 °С

4. Что относится к основным пищевым веществам?

- а) белки, минеральные вещества, микроэлементы
- б) белки, жиры и углеводы
- в) жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества
- г) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества

5. Какое основное пищевое вещество составляет наибольшую часть рациона питания человека?

- а) белки
- б) жиры
- в) углеводы
- г) минеральные вещества

6. В каких продуктах содержатся «медленные» углеводы?

- а) в сахаре, мёде, фруктовых соках
- б) в мясе и яйцах
- в) в рыбе, кисломолочных продуктах и зерновых
- г) в овощах, фруктах, зерновых

7. Что такое сбалансированное питание?

- а) питание, обеспечивающее поступление большого количества овощей и фруктов в организм человека
- б) питание, обеспечивающее поступление в правильном соотношении всех питательных веществ в организм человека
- в) питание, обеспечивающее поступление большого количества белковой пищи в организм человека
- г) питание, обеспечивающее поступление большого количества углеводов в организм человека

8. Что является основой пирамиды питания?

- а) питьевая вода
- б) каши, зерновой хлеб
- в) овощи, фрукты
- г) молочные и кисломолочные продукты

9. Как часто можно употреблять в пищу сладкие напитки и кондитерские изделия без вреда для здоровья?

- а) редко и маленькими порциями
- б) каждый день
- в) редко, но вдоволь
- г) каждый день, но маленькими порциями

10. Какие продукты не стоит употреблять в пищу каждый день?

- а) хлеб
- б) рыбу
- в) молоко
- г) сосиски

17. Какие продукты могут продаваться без упаковки?

- а) сухари
- б) фрукты
- в) хлеб
- г) шоколад

18. На что обязательно нужно обращать внимание при выборе продукта в магазине?

- а) гарантия качества
- б) срок годности и условия хранения
- в) пищевая ценность
- г) все перечисленные варианты ответов

19. Чем занимается организация «Роскачество»?

- а) продаёт продукты питания
- б) раздаёт значки «Натуральный продукт»
- в) проводит независимые исследования качества товаров
- г) проводит мониторинг продуктов на прилавках магазинов

20. Какой из советов для похода в магазин является «вредным»?

- а) ходить в магазин за продуктами нужно обязательно со списком
- б) ходить в магазин за продуктами нужно обязательно голодным
- в) ходить в магазин за продуктами лучше с тканевой сумкой
- г) при покупке продуктов нужно внимательно изучать этикетку

21. Что следует немедленно сделать при отравлении?

- а) вызвать врача
- б) как можно быстрее удалить из желудка больного всё содержимое, промыть желудок
- в) выпить как можно больше тёплой воды, а затем вызвать рвоту
- г) все перечисленные варианты ответов