

БЕЗОПАСНОЕ ПИТАНИЕ.

1. Какие продукты являются более «родными», более свойственными человеку?

- А) Растительного происхождения;
- Б) Животного происхождения;
- В) Морепродукты;
- Г) Для человека все продукты одинаковы.

2. Мясо – важнейший продукт питания. Когда оно особенно необходимо для человека?

- А) Наиболее необходимо в период с ноября по март;
- Б) Наиболее необходимо для людей возраст которых старше 40 лет;
- В) Наиболее необходимо в период с марта по сентябрь;
- Г) Наиболее необходимо в период активного роста.

3. В чем ценность растительной пищи?

- А) В ней много биологически активных веществ (витаминов);
- Б) Растительная пища более вкусная;
- В) Она более необходима человеку в период активного роста;
- Г) Растительная пища лучше утоляет голод.

4. В чем ценность хлеба полученного из муки грубого помола?

- А) Такой хлеб дольше сохраняется пригодным для употребления в пищу;
- Б) Такой хлеб более вкусный;
- В) В нем сохраняются волокна, необходимые для нормальной работы кишечника;
- Г) В нем содержится большое количество витамина С.

5. С чем связывают
увеличивающееся количество
случаев заболевания
атеросклерозом?

- А) С избыточным употреблением в пищу растительных жиров;
- Б) С уменьшением употребления витаминов;
- В) С сокращением употребления в пищу хлеба приготовленного из муки грубого помола;
- Г) С избыточным употреблением в пищу животных жиров.

6. В чем суть сбалансированного калорийного питания?

- А) В основе суточного рациона питания лежит баланс энергозатрат человека и энергопотребления продуктов питания;
- Б) В употреблении пищи преимущественно растительного происхождения;
- В) В употреблении пищи преимущественно животного происхождения;
- Г) В четком распределении количества принимаемой пищи по времени суток.

7. Сколько примерно килокалорий требуется в сутки человеку занятому умственным трудом?

- А) 1500 килокалорий;
- Б) 3000 килокалорий;
- В) 2500 килокалорий;
- Г) 5000 килокалорий.

8. Сколько примерно килокалорий требуется в сутки человеку занятому тяжелым физическим трудом?

- А) 1500 килокалорий;
- Б) 3000 килокалорий;
- В) 2500 килокалорий;
- Г) 5000 килокалорий.

9. Какое количество мяса и животных жиров рекомендуется употреблять в пищу в течении суток?

- А) Не более 30 – 50 грамм;
- Б) Не более 50 – 70 грамм;
- В) Не более 70 – 80 грамм;
- Г) Не более 100 грамм за один прием пищи, и не более 200 грамм за целые сутки.

10. Одним из полезных блюд является каша. Какой вид каши наиболее полезен для пищеварения человека?

- А) Манная;
- Б) Овсяная;
- В) Рисовая;
- Г) Гречневая.

ПИОНЕР!

Учи уроки!



**РАЗ УРОКИ ТЫ НЕ УЧИШЬ,
СЕЙЧАС СНОВА В ГЛАЗ ПОЛУЧИШЬ!**