

• Тест

Дұрыс тамақтану

Негізгі

• Біз неліктен көмірсуларды көп мөлшерде қажет етеміз?

- A – сүйектердің мықтылығы үшін
- B – энергиямен тез қамтамасыз ету үшін
- C – бұлшықеттерді қалпына келтіру үшін
- D – майды қорға жинау үшін

• Бойды өсіру және ағзаны қалпына келтіру үшін қандай қоректік заттар қажет?

- A – ақуыздар
- B – майлар
- C – дәрумендер
- D – минералдар

• Сүйектің саулығы үшін қандай дәрумен қажет?

- A – A дәрумені
- B – B дәрумені
- C – C дәрумені
- D – D дәрумені

• Дұрыс тамақтануға қажетті әртүрлі азық-түлік топтарының пропорциясын көрсету үшін қандай фигура қолданылады?

- A – пирамида
- B – шеңбер
- C – шаршы
- D – сақина

Тереңдетілген

• Төменде аталған тағамдардың қайсысында ақуыз мөлшері көп?

- A – ет пен балықта
- B – астық тағамдарында
- C – күріште
- D – көкөністерде

• Темір қай жасушалардың құрамында болып, оттегіні бүкіл ағзаға тасымалдайды?

- A – лейкоциттерде
- B – май жасушаларында
- C – эритроциттерде
- D – жүйке жасушаларында

• Төменде аталған тағамдардың қайсысында кальций мөлшері көп?

- A – көмірсуларда
- B – сүт пен сүт өнімдерінде
- C – жемістерде
- D – астық тағамдарында

• Жемістер мен көкөністер күнделікті тағамның қандай бөлігін құрау керек?

- A – 1/3
- B – 2/3
- C – 1/5
- D – 1/10