

• Тест

Сбалансированное питание

Основной

• Для чего нам прежде всего необходимы углеводы?

- A – для укрепления костей
- B – для быстрого обеспечения энергией
- C – для восстановления мышц
- D – для запаса жира

• Какие питательные вещества в основном необходимы для роста и восстановления организма?

- A – белки
- B – жиры
- C – витамины
- D – минералы

• Какой витамин необходим для здоровья костей?

- A – витамин A
- B – витамин B
- C – витамин C
- D – витамин D

• Какая фигура часто применяется для отображения пропорций различных групп продуктов питания, необходимых для сбалансированного питания?

- A – пирамида
- B – окружность
- C – квадрат
- D – кольцо

Углубленный

• В каких из нижеперечисленных продуктов содержится много белка?

- A – в мясе и рыбе
- B – в злаках
- C – в рисе
- D – в овощах

• Железо необходимо для переноса кислорода по всему организму в каких клетках?

- A – в лейкоцитах
- B – в жировых клетках
- C – в эритроцитах
- D – в нервных клетках

• В каких из нижеперечисленных продуктов содержится больше кальция?

- A – в углеводах
- B – в молоке и молочных продуктах
- C – во фруктах
- D – в злаках

• Какую часть рациона должны составлять фрукты и овощи?

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