

Запитання 1



Збалансоване харчування-це:

варіанти відповідей

1. харчування, під час якого людина відчуває себе ситою і жвавою, в хорошому настрої;
2. харчування, під час якого задовольняється добова потреба організму в енергії, а також підтримується оптимальний баланс мікроелементів і вітамінів;
3. харчування, під час якого досягається певне співвідношення білків, жирів і вуглеводів, яке визначають за формулою 1:1:3

Запитання 2



Функції поживних речовин:

варіанти відповідей

1. енергетична;
2. відновлювана;
3. захисна;
4. прискорювальна;

Запитання 3



Два учні на уроках з основ здоров'я обговорювали процеси харчування. Перший учень сказав, що для нормального росту й розвитку організму необхідні білки, жири і вуглеводи. Другий додав, що до цього переліку слід додати вітаміни, мінеральні речовини та воду. Хто з них правий?

варіанти відповідей

1. лише другий
2. лише перший
3. обидва неправі
4. обидва праві

Запитання 4



Два учні на уроках з основ здоров'я обговорювали значення вітамінів. Перший учень сказав, що авітаміноз — це вітамінне голодування організму, яке настає в разі споживання їжі з недостатнім умістом вітамінів. Другий заперечив, що авітаміноз — це значне порушення обміну речовин, спричинене тривалою відсутністю вітамінів у їжі. Хто з них правий?

варіанти відповідей

1. лише перший
2. лише другий
3. обидва неправі
4. обидва праві

Запитання 5



Які продукти відносяться до ненасичених жирів?

варіанти відповідей

1. Риб'ячий жир
2. Вершкове масло
3. Оливкова олія, соняшникова олія...
4. Сало

Запитання 6



Оберіть правильне твердження:

варіанти відповідей

1. білкові молекули складаються з трьох елементів: вуглицю, кисню, азоту.
2. білкові молекули складаються з чотирьох елементів: вуглицю, кисню, азоту, водню.
3. амінокислоти які організм виробляє сам, називають замініними.
4. амінокислоти які організм виробляє сам, називають незамінними.

Запитання 7



Раціональне харчування базується на трьох принципах:

варіанти відповідей

1. помірність, одноманітність, збалансованість
2. помірність, різноманітність, збалансованість
3. калорійність, різноманітність, збалансованість
4. помірність, різноманітність, незбалансованість

Запитання 8



— джерело енергії для тіла. Їх поділяють на незасвоювані й засвоювані. Перші відомі як «корисні». Це клітковина та рослинні волокна. У великій кількості вони містяться в овочах, зелені, фруктах і ягодах, бобових, крупах (гречана, вівсяна, перлова, ячмінна), хлібі з висівками та виробих із борошна грубого помолу.

варіанти відповідей

1. Вуглеводи
2. Вітаміни
3. Жири
4. Білки

Запитання 9



— своєрідні прискорювачі всіх обмінних процесів. Вони надходять лише з їжею і не синтезуються (за винятком деяких) в організмі.

варіанти відповідей

1. Вітаміни
2. Мінеральні речовини
3. Білки
4. Вуглеводи

Запитання 10



Обери правильне твердження:

варіанти відповідей

1. Наслідки ожиріння: підвищення артеріального тиску, цукровий діабет, атеросклероз, хвороби хребта та суглобів.
2. Учені підрахували, що підліткам потрібно 2300 – 2800 ккал на добу.
3. Чим більше навантаження, тим менше треба їсти.

Запитання 11



Скільки стаканів води (приблизно за нормами) має споживати доросла людина?

варіанти відповідей

1. більше 11
2. від 8 до 11 склянок
3. від 4 до 8 склянок
4. 4 - 5 склянок

Запитання 12



У якому з продуктів найбільша кількість вітаміну С? З розрахунку на 100 грамів продукту.

варіанти відповідей

1. лимон
2. цвітна капуста
3. виноград
4. шипшина суха