

1. Какое главное правило питания?
 - а) есть много разнообразной пищи
 - б) есть в меру разнообразной пищи
 - в) есть мало разнообразной пищи
2. Если человеку не хватает питательных веществ, то...
 - а) организм плохо растёт и развивается
 - б) становится толстым, неповоротливым
3. Аппетит улучшается, если человек...
(Выберите несколько ответов)
 - а) много спит
 - б) долго не ест
 - в) много гуляет
 - г) занимается спортом
4. Какие питательные вещества нужны организму?
Перечисли:

5. Какие витамины улучшают зрение?
 - а) Витамин А
 - б) Витамин В
 - в) Витамин D
 - г) Витамин С
6. Питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие человека и способствует укреплению его здоровья, называется:
 - а) хорошее
 - б) здоровое
 - в) отличное
7. Режим питания – это распорядок дня, включающий:
 - а) часы занятия физическими упражнениями
 - б) часы приёма пищи
 - в) часы отдыха
8. Какие продукты богаты жирами?
(Выберите несколько ответов)
 - а) растительное масло
 - б) сало
 - в) бобовые
 - г) мед
 - д) рыба
9. Источник витамина С:
 - а) черная смородина
 - б) лук
 - в) апельсины
 - г) картофель
 - д) огурец

10. В состав пищи человека входят продукты:

- а) животного и растительного происхождения
- б) растительного происхождения
- в) животного происхождения

11. Для чего организму нужно питание?

(Выберите несколько ответов)

- а) для хорошего самочувствия
- б) для роста и развития организма
- в) для борьбы с болезнями
- г) чтобы не пропадали продукты питания
- д) для повышения выносливости и активности

12. С чем хорошо совмещать питание, чтобы оно действительно было здоровым?

- а) с занятиями спортом и физкультурой
- б) с употреблением газированных напитков и сладостей
- в) с вредными привычками
- г) со вкусовыми концентрированными добавками к пище

13. Что из перечисленного относится к полезным продуктам?

- а) крупы
- б) газированные сладкие напитки
- в) консервная продукция
- г) продукты быстрого приготовления

14. Приведите примеры здорового завтрака школьника:
