

1. Как вы понимаете здоровое питание?

- а) здоровое питание – это сбалансированное питание
- б) здоровое питание – это употребление продуктов, таких, как овощи фрукты, макаронные изделия и крупы
- в) здоровое питание – это ограничение соли и сахара в приготовлении блюд
- г) все вышеперечисленные ответы верны

2. Здоровое питание включает в себя:

- а) «полезные» продукты, допускается употребление консервной продукции
- б) «вредные» продукты в небольшом количестве
- в) только «полезные» продукты
- г) можно все, просто соли и сахара поменьше

3. Расположите продукты в порядке убывания их пищевой ценности (калорийности):

- ___масло подсолнечное
- ___ молоко
- ___ огурцы
- ___ рыба
- ___ хлеб белый

4. Основным строительным материалом для клеток, тканей и органов человека являются:

- 1) углеводы
- 2) витамины
- 3) жиры
- 4) белки

5. В состав пищи человека входят продукты:

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

6. Отметь верные ответы:

- а) шиповник, облепиха, мясо, чёрная смородина богаты витамином С
- б) шиповник, облепиха, чёрная смородина богаты витамином С
- в) слово «витамин» происходит от латинского слова «вита», что означает «жизнь»
- г) витамин D укрепляет костную систему, его называют «солнечный»

7. Какие продукты нужно употреблять больше согласно пищевой пирамиде?

- а) мясо и рыбу, мясные и рыбные продукты
- б) овощи, фрукты, зерновые продукты
- в) растительное масло и семечки
- г) шоколад и несладкие конфеты и печенье

8. Определите продукты, где содержится в самом маленьком количестве необходимый для организма белок:

- а) мясо и мясопродукты
- б) яблоки, груши, ананасы
- в) чечевица и фасоль;
- г) морепродукты, морские водоросли

9. Установите соответствие между видом приема пищи и его калорийностью

1) завтрак	
2) обед	
3) полдник	
4) ужин	

- а) 40%
 б) 10%
 в) 25%
 г) 25%

10. Вы согласны с утверждением: "все жиры плохи для здоровья."? Дайте ответ в несколько предложений.

11.

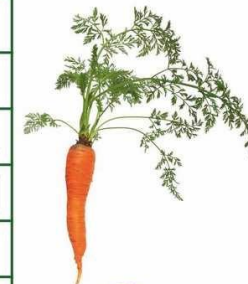
ФИЛВОРД

Найди название изображённых на картинках продуктов в сетке филворда. Слова могут ломаться только под прямым углом. Оставшиеся буквы выпиши по порядку слева направо, начиная с верхних строк, получится ключевое слово — название продукта, в котором содержится много витамина Е.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



К	Л	Ю	З	Е	Н	П	С
А	В	К	Е	Л	Ь	Е	Р
Е	К	А	П	У	С	Ц	Е
М	О	Р	М	А	Т	Е	К
С	В	К	О	Ч	И	В	И
К	Ё	К	В	Ь	О	Г	Р
И	А	Л	В	И	Н	Д	А



chudostremichki.ru