

1. Строительный материал для нашего организма:
  - а) жиры
  - б) белки
  - в) углеводы
2. В состав чего входят вещества целлюлоза и пектин:
  - а) витамины
  - б) минеральные соли
  - в) пищевые волокна
3. Структурным компонентом чего служат минеральные вещества в первую очередь:
  - а) костей
  - б) ногтей
  - в) кожи
4. Какие жиры из перечисленных имеют самую низкую усвояемость организмом человека:
  - а) рыбий жир
  - б) говяжий жир
  - в) свиной жир
5. Пищевая ценность белка зависит от содержания в нём:
  - а) заменимых аминокислот
  - б) незаменимых аминокислот
  - в) и сбалансированности в нём незаменимых аминокислот
6. Какой витамин называют еще «витамином роста»:
  - а) витамин В
  - б) витамин А
  - в) витамин С
7. Фитонциды содержатся в:
  - а) хурме
  - б) лимонах
  - в) помидорах
8. Выберите ошибку: С целью сохранения витамина С при кулинарной обработке овощи и плоды:
  - а) варить нужно при закрытой крышке, равномерном кипении, не допуская переваривания
  - б) следует варить в небольшом количестве воды или бульона
  - в) следует чаще варить на пару
9. С точки зрения питания важнейшей составной частью пищи человека являются:
  - а) жиры
  - б) углеводы
  - в) белки
10. Рыбий жир используется в детском и диетическом питании, так как он способствует:
  - а) повышению холестерина в крови
  - б) понижению холестерина в крови
  - в) никак не влияет на холестерин

11. Наибольшее количество фосфора содержится в:

- а) хлебе
- б) икре
- в) сыре

12. Основной обмен – это энергия, которая расходуется на:

- а) физическую работу
- б) рост и дыхание
- в) работу внутренних органов и теплообмен

13. Обмен веществ и энергии – это процесс:

- а) поступления веществ в организм
- б) потребления, превращения, использования, накопления и потери веществ и энергии
- в) удаления из организма не переваренных остатков

14. Суть пищеварения в организме заключается в:

- а) химическом расщеплении органических соединений на неорганические
- б) ферментном расщеплении крупных органических соединений на более мелкие
- в) механическом раздроблении пищи на мелкие частички

15. Заполните пирамиду питания.

