

## Общие сведения о питании и приготовлении пищи

### Задание 1

*Вопрос:*

Выполните сопоставление:

*Укажите соответствие для всех 2 вариантов ответа:*

- 1) кальций, магний, калий, натрий, фосфор, хлор и сера
  - 2) железо, медь, цинк, марганец, селен, хром, йод и фтор
- А) К микроэлементам относятся:  
Б) К макроэлементам относятся:

### Задание 2

*Вопрос:*

Минеральные вещества, которые продукты содержат в ничтожно малых количествах (единичные миллиграммы и меньше в 100 граммах продукта), принято называть

*Составьте слово из букв:*

ЕЛТЭКИМРОЫМЕН -> \_\_\_\_\_

### Задание 3

*Вопрос:*

Минеральные вещества, которые содержатся в продуктах питания в количестве десятков и сотен миллиграммов на 100 грамм продукта, то есть 99% от общего количества минеральных веществ, содержащихся в организме, принято называть

*Составьте слово из букв:*

ОТКЕНЕМЛРМЭАЫ -> \_\_\_\_\_

### Задание 4

*Вопрос:*

Основными источниками кальция являются:

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) молоко и молочные продукты
- 2) хлеб
- 3) рыба
- 4) картофель

### **Задание 5**

*Вопрос:*

Источником энергии и пищевых веществ является:

*Выберите один из 3 вариантов ответа:*

- 1) пищевые жиры и масла
- 2) вода
- 3) пища

### **Задание 6**

*Вопрос:*

К питательным веществам относятся:

*Выберите несколько из 8 вариантов ответа:*

- 1) хлеб
- 2) углеводы
- 3) витамины
- 4) морковный сок
- 5) молоко
- 6) минеральные вещества
- 7) белки
- 8) жиры

### **Задание 7**

*Вопрос:*

Главными поставщиками энергии для нашего организма являются:

*Выберите несколько из 3 вариантов ответа:*

- 1) белки
- 2) углеводы
- 3) жиры

### **Задание 8**

*Вопрос:*

Основными источниками какого микроэлемента являются морская рыба, морская капуста и морская вода.

*Выберите один из 6 вариантов ответа:*

- 1) кальций
- 2) марганец
- 3) натрий
- 4) йод
- 5) железо

б) фосфор

### **Задание 9**

*Вопрос:*

Нехватка этого макроэлемента может привести к выпадению волос, кожной сыпи, а избыток - к развитию отёков.

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) натрий
- 2) магний
- 3) йод
- 4) калий

### **Задание 10**

*Вопрос:*

Строительный материал для нашего тела - это ...

*Выберите один из 3 вариантов ответа:*

- 1) белок
- 2) углеводы
- 3) жиры