

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