

1. Рациональное питание – это питание для?

- ☒ Здоровых людей, с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания
- ☐ Больных людей, с учетом их болезни, возраста, национальных признаков
- ☐ Людей, занимающихся спортом и интенсивными физическими нагрузками, с учетом особенностей нагрузок
- ☐ Людей, ведущих здоровый образ жизни, соблюдающих определенный вид диеты



2. Принципы рационального питания?

- ☐ Диета, подсчет калорий, органические продукты
- ☐ Рацион, исключение жирных продуктов, исключение сахаров
- ☐ Питание без глютена, без сахара, без лактозы
- ☒ Сбалансированность, энергетическое равновесие, режим



3. Последний прием пищи перед сном должен быть

☒ За 1,5-2 часа до сна

☐ За 3-4 часа до сна

☐ Не позже 18 ч

☐ Не имеет значения



4. Микроэлементный статус человека это:

☐ Химические вещества, входящие в состав крови человека

☒ Баланс или дисбаланс микроэлементов в организме

☐ Микроэлементы, входящие в питание человека

☐ Химические элементы окружающей среды, в которой проживает человек



5. Принцип пищевой пирамиды гарвардских экспертов заключается в следующем:

- ☐ Пищу, расположенную на вершине пирамиды нужно употреблять как можно чаще
- ☐ Продукты, расположенные чем дальше от вершины пирамиды – употреблять как можно реже или отказаться вовсе
- ☒ Продукты, расположенные в основании пирамиды следует употреблять как можно чаще
- ☒ Чем дальше от основания находятся продукты, тем меньше место они должны занимать в нашем рационе



6. За счет углеводов образуется всей энергии организма:

- ☒ 60%
- ☐ 10-15%
- ☐ 90%
- ☐ 20-30%



7. Дефицит микроэлементов влияет на:

- ☐ Состояние кожи, волос
- ☐ Быструю утомляемость, депрессию
- ☐ Снижение аппетита, нарушение настроения
- ☐ Появление частых ОРВИ

☒ Все ответы верны



8. Соотношение белков животного и растительного происхождения должны быть (в процентах от общего количества всех белков)?

☒ 50:50

☐ 20:80

☐ 60:40

☐ 70:30





9. Какое количество суточного рациона должны составлять жиры?

☐ Примерно 20%

☒ Около 35%

☐ 40-50%

☐ Около 70%



10. Пониженное содержание какого микроэлемента способствует ослаблению иммунитета и подвергает организм атаке вирусных инфекций:

☐ йод

☐ кальций

☐ селен

☒ цинк

