

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 ✓

11. Клетчатка нужна для организма как

☐ источник дополнительной энергии помимо основных веществ (белки, жиры, углеводы)

☐ средство для образования необходимых ферментов и гормонов в организме человека

☐ для уменьшения калорийности употребляемой пищи с любым содержанием жира, белков и углеводов

☒ нормализации микрофлоры кишечника и выведения из организма токсинов и шлаков ✓

12. К какой группе в зависимости от величины энергозатрат относятся студенты университета ИТМО?

☒ 1 группа - очень низкая физическая активность ✓

☐ 2 группа - низкая физическая активность

☐ 3 группа - средняя физическая активность

☐ 4 группа - высокая физическая активность

☐ 5 группа - очень высокая физическая активность

13. Основные критерии оценки энергетической адекватности питания:

- ☐ Количество ккалорий в сутки, вес, возраст
- ☐ Возраст, национальность, вес
- ☐ Регион проживания, количество калорий в сутки, физическая активность
- ☒ Масса тела, массо-ростовой показатель ✓

14. Голодание – это способ:

- ☐ Полезного очищения организма от шлаков и токсинов
- ☒ Обеспечить организму серьезный стресс, усугубляющий нарушение обмена веществ ✓
- ☐ Кроме жира расходовать структурные белки клеток и тканей

15. Какой режим питания наиболее предпочтителен и полезен для студентов:

- ☐ 1 раз в день вечером
- ☐ Завтрак и обед по расписанию
- ☒ Дробное питание 4-5 раз в день без увеличения общей калорийности пищи ✓
- ☐ 2 раза в день: утром (до занятий) и вечером (после занятий)