

## Тестирование

1. Сколько раз в день необходимо принимать пищу в оптимальном режиме?
  - а) 5-6 раз
  - б) 3-4 раза
  - в) 1-2 раза
  - г) более 6 раз
2. Клетчатка в организме:
  - а) стимулирует перистальтику кишечника
  - б) растворяется в воде и полностью усваивается организмом
  - в) является источником энергии
3. Источником кальция являются:
  - а) хлеб и хлебобулочные изделия
  - б) молоко и молочные продукты
  - в) фрукты
4. Полноценными белками являются:
  - а) белки животного происхождения
  - б) белки растительного происхождения
  - в) белки грибов
5. Основным источником энергии в организме являются:
  - а) белки
  - б) жиры
  - в) углеводы
6. Рекомендованная норма потребления соли составляет:
  - а) 5г
  - б) 7 г
  - в) 10г
7. Какой продукт является источником полиненасыщенных жирных кислот?
  - а) сливочное масло
  - б) бараний жир
  - в) рыбий жир
8. Сколько чистой воды необходимо выпивать за день?
  - а) 0,5-1 л
  - б) 1-2 л
  - в) 2-3 л
9. В каком продукте содержатся транс – жиры?
  - а) оливковое масло
  - б) рыбий жир
  - в) маргарин
10. Алиментарные заболевания — это заболевания, связанные с ...
  - а) инфекционными факторами
  - б) едой
  - в) неблагоприятными условиями окружающей среды
  - г) климато-географическими факторами

### Правильные ответы

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>б</b>

### ОЦЕНКА:

За каждый правильно отвеченный вопрос - 1 балл.

**9 - 10** правильных ответов - Вы хорошо ориентированы в вопросах питания

**7 - 8** правильных ответов - Вы ориентируетесь в вопросах питания, но дополнительная информация Вам не мешает

**5 - 6** правильных ответов - Ваши знания следует значительно пополнить