

1. От какого латинского слова происходит слово «вита́мин»?

- болезнь
- жизнь
- организм



2. Как называется состояние нехватки витаминов в организме?

- Гиповитаминоз
- Гипервитаминоз
- Маловитаминоз



3. В древности мореплаватели часто страдали от цинги – заболевания, вызванного недостатком витамина. Какого витамина им не хватало во время морских путешествий?

- витамин С
- витамин А1
- витамин D



4. Во время блокады Ленинграда горожане заваривали чай, который позволил восполнить недостаток **витамина С** в условиях голода. Какой это был чай?

- Из одуванчиков
- Из берёзовой коры
- Из сосновых иголок



5. Вследствие недостатка какого витамина в организме человека, возникает болезнь «Бери-бери»?

- **Витамин А**
- **Витамин В1**
- **Витамин С**



6. Как называются специальные препараты, которые содержат несколько витаминов в своем составе?

- Поливитамины
- Микроэлементы
- Минералы



7. Какой естественный способ позволяет человеку получать все необходимые витамины?

- Регулярные прогулки**
- Разнообразное питание**
- Крепкий и здоровый сон**



8. В каком широко известном сорняке содержится большое количество витамина С?

- Одуванчик
- Крапива
- Репейник



9. Как называются вещества, которые подавляют действие витаминов?

- **Невитамины**
- **Антивитамины**
- **Нутриенты**



10. Какое химическое название носит витамин В2?

- Аспирин
- Рибофлавин
- Аскорбиновая кислота



ОТВЕТЫ:

1. Жизнь

2. Гиповитаминоз

3. Витамин С

4. Из сосновых иголок

5. Витамин В1

6. Поливитамины

7. Разнообразное питание

8. Крапива

9. Антибиотики

10. Рибофлавин



Будьте
здоровы!

