

1. Неправильное питание приводит:

а) ожирению и заболеваниям органов пищеварения;

б) снижению веса и депрессии;

в) серьезным нарушениям обмена веществ и заболеваниям кишечника.

2. Пищу надо принимать:

а) когда почувствуешь голод;

б) 4 – 5 раз в сутки;

в) не меньше 6 – 7 раз в день



3. Соотношение белков, жиров, углеводов:

а) 1:1:4

б) 1:4:1

в) 4:1:1



4. Энергетическая функция в первую очередь принадлежит:

а) белкам;

б) жирам;

в) углеводам.



5. Наиболее легко усваиваются организмом:

а) белки;

б) жиры;

в) углеводы;

г) моносахариды.



ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ:

1. а;
2. б;
3. а;
4. в;
5. г.

