

## **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.

