

Тесты Питание 8 класс с ответами

Тесты по биологии 8 класс. Тема: “Питание”

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Как определяется энергетическая ценность пищи?

- По количеству энергии, затрачиваемой на ее приготовление
- По содержанию питательных веществ
- + В зависимости от количества тепловой энергии, образующейся в процессе окисления

2. Как иначе называется энергетическая ценность пищевых продуктов?

- Жирность
- + Калорийность
- Энергоемкость

3. Для каких веществ характерна самая большая калорийность?

- + Жиры
- Белки
- Углеводы

4. Что служит источником полноценного белка?

- Овощи и фрукты
- + Продукты животного происхождения
- Минеральная вода

5. Какие растительные продукты отличаются высоким содержанием белков?

- + Соя
- Цитрусовые
- Картофель

6. Чрезмерное потребление, какого вещества способствует появлению кариеса?

- Соли
- + Сахара
- Жира

7. В чем заключается функция пектинов в жизнедеятельности человеческого организма?

- + Торможение развития гнилостных бактерий, препятствие всасыванию токсинов
- Стимулирование обмена веществ
- Активизация секреторной деятельности органов пищеварения

8. Выберите перечень продуктов, в которых велика доля клетчатки, стимулирующей перистальтику кишечника?

- + Ржаной хлеб, кефир, капуста
- Макароны, изделия, картофель, конфеты
- Мясо птицы, фруктовый сок, орехи

9. Какова суточная норма потребления жира человеком?

- 50-70 г
- + 80-100 г

– До 150 г

тест 10. Преобладание углеводов в еде:

+ Замедляет переваривание жиров и белков

– Ускоряет процесс расщепления питательных микроэлементов

– Не оказывает никакого воздействия

11. Какое соотношение белков, жиров и углеводов считается сбалансированным?

– 1:2:4

+ 1:1:4

– 1:1:1

12. Как именуется распределение количества приемов пищи?

– Рацион

– Меню

+ Режим питания

13. Диета – это:

– Набор, приготовленных блюд

+ Специально подобранный рацион, содержащий все необходимые питательные вещества

– Совокупность продуктов питания

14. Сколько раз в сутки рекомендуется принимать пищу?

– 2-3

+ 3-4

– Без ограничений

15. Определите правильное распределение калорийности между завтраком, обедом и ужином?

+ 30:45:25

– 25:30:45

– 45:25:30

16. Выберите НЕ верное правило для детского питания.

– Нельзя постоянно питаться всухомятку

+ Добавлять в блюда острые приправы и соусы в большом количестве

– Регулярно вводить в рацион кисломолочные продукты

17. Какая температура считается оптимальной для горячих блюд?

– 30 С

+ 50 С

– 70 С

18. Как называется способность продуктов к расщеплению на питательные вещества с их последующим всасыванием в кровь?

– Калорийность

+ Усвояемость

– Диффузия

19. Какое заболевание провоцирует неумеренное употребление углеводов и жиров?

– Панкреатит

– Сахарный диабет

+ Ожирение

тест-20. Определите НЕ верное утверждение.

- Ужинать необходимо не позже, чем за 2 ч. перед сном
- + В вечернем рационе должна преобладать калорийная пища, богатая жирами и углеводами.
- На ужин желательно съедать блюда из овощей или молочных продуктов.