

## Для обучающихся 8-11 классов

1. В химический состав клетки входят белки, жиры, углеводы, нуклеиновые кислоты. В пище человека должны содержаться эти вещества. Решите: какие из них могут заменять друг друга, а какие незаменимы?
2. Употребление избыточного количества углеводов ведет к...
3. Что является основными питательными веществами?
4. Чем грозит человеку перерыв в питании больше 5 часов? Почему?
5. Считают, что перед приемом пищи полезно выпить полстакана воды. Почему?
6. Употребление, какого цвета овощей и фруктов считается полезным при пониженном содержании гемоглобина и почему?
7. К дефициту какого микроэлемента в организме приводит чрезмерное употребление газированных вод в детстве, в результате возрастает опасность переломов костей?
8. Почему США считается страной толстяков?
9. Эти продукты великий русский ученый Илья Ильич Мечников считал способными не только улучшать здоровье человека, но и продлевать его жизнь. Сам Мечников ежедневно употреблял их в пищу. Что это за продукты?
10. Низкий рост некоторых из народов тропических стран – не особая расовая черта, а следствие неполноценного питания. Каких веществ недостаточно в их пище?
11. В Древней Индии для решения вопроса о виновности или невиновности подсудимого иногда предлагали съесть сухой рис. Если обвиняемый его съедал, считалось, что он невиновен, если нет – признавался виновным. На основании каких знаний применялось “испытание рисом”?
12. В южных странах национальные блюда обычно сильно сдабривают острыми специями, обжаривают в масле. В чем причины таких особенностей южной кухни?
13. Продолжи пословицу:  
Кто долго жует,  
Малая пища –  
Масло коровье –  
Мед и лук –  
Меньше сахара –  
Не уходи поутру голодным,  
Сладкая вода  
У сытого коня  
Ужин не нужен,  
Хлеб да вода —  
Хлеб на стол — так и стол престол  
Хорошо пережеванное —  
Щи да каша —

## Дополнительно: предлагаем вам оценить правильно ли вы питаетесь?

Вспомните и запишите, что вы съели вчера на завтрак, обед, ужин.. Теперь начислите себе от одного до пяти баллов, если в этом меню были овощи и фрукты: сколько порций съели, столько и баллов, но не больше пяти. Например: одно яблоко, овощной салат и один банан — это три балла. Овощные супы, замороженные и консервированные фрукты и овощи тоже считаются. Прибавьте еще балл, если вы завтракали. Плюс еще один, если на завтрак у вас была каша, мюсли или хлеб из цельнозерновой муки. Пользовались ли вы солонкой за обедом? Если нет — прибавьте балл. Если рыбу хотя бы раз за эту неделю — еще один балл. Пользуетесь в основном растительным, а не сливочным маслом — еще балл. И еще по одному баллу, если вчера вы не ели фастфуда и не придерживаетесь в данный момент какой-нибудь диеты.

Если набралось 10-12 баллов, значит, с вашим рационом все в порядке. Если меньше 11, подумайте, как изменить рацион в лучшую сторону. Самый простой способ — есть больше овощей и фруктов.