ВИКТОРИНА НА ТЕМУ «ВИТАМИНЫ»

Продолжить определение:

Витамины - это….

Выбрать правильный ответ:

1.Витамин А относят к:

а) водорастворимым, б) жирорастворимым.

2. Витамины группы В:

а) усиливают остроту зрения при слабом освещении,

б) необходимы для роста костей,

в) оказывают влияние на углеводный обмен,

г) обеспечивают нормальное питание клеток нервной ткани.

3. Заболевание, связанное с недостатком витамина Д:

а) цинга, б) бери-бери, в) рахит, г) «куриная слепота».

4. Витамин С:

а) в организме человека не образуется,

б) в организме человека поступает в готовом виде, но может частично образовываться

в) и в самом организме человека.

5. Источником витамина А являются:

а) только растительные продукты, б) продукты растительного и животного происхождения,

в) продукты только животного происхождения,

г) продукты животного происхождения и дрожжи.

6. Суточная потребность человека в витамине С:

а) 50-90 мг, б) 1-2 мг, в) 0,02-0,04 мг.

7. Заболевание, связанное с недостатком витамина А:

а) цинга, б) бери-бери, в) рахит, г) «куриная слепота».

8. Витамины группы В относят к:

а) водорастворимым, б) жирорастворимым.

9. При недостатке в организме витамина Д необходимо включить в рацион:

а) плоды черной смородины , настой из плодов шиповника, квашенную капусту,

б) печень, дрожжи, хлеб из муки грубого помола, гречневую и овсяную крупы,

в) морковь, плоды облепихи,

г) сливочное масло, жир рыбьей печени, яичный желток.

Ответы:

1)Б 2) 3)В 4)Б 5)Б 6)А 7)А 8)А 9)Г 10)