ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ № 3

Районного ресурсного центра для подготовки к районной олимпиаде

по учебному предмету «Трудовое обучение» (обслуживающий труд)

дата отправки задания - 1010.2022 г

время выполнения 10.10. – 17.10.2022 г

дата отправки ответов – 17.10.2022 г

отправлять на адрес Бельской школы (belskaya.dribin@tut.by) с пометкой для Беловой С.Д. (отправлять только ответы!!!)

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**Питание в жизни человека (5 класс)**

1. Дополните предложение. **Питание** – процесс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ в организм человека и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ организмом питательных веществ.
2. *Выберите верные ответы*. Культура питания включает в себя:

а) знание основ питательной ценности продуктов;

б) умение готовить вкусные блюда;

в) использование специальной одежды для приготовления пищи;

г) знать навыки сервировки;

д) знать правила приема пищи;

е) знать правила мытья посуды.

1. Правильному росту и развитию организма способствует:

а) умеренная физическая нагрузка;

б) утренняя зарядка;

в) здоровый образ жизни;

г) полноценное здоровое питание;

д) ежедневное употребление мясных продуктов.

1. Одним предложением сформулируйте слово «пища»
2. Дневной рацион подростка обязан включать углеводы, жиры, белки в соотношении: а) 1:1:4; б) 1:2:4; в) 1:4:1; г) 4:1:1
3. Соотнесите питательные вещества и их функции

|  |  |
| --- | --- |
| А. белки | 1. обеспечивают организм энергией |
| Б. жиры  | 2. регулируют процессы обмена веществ в организме |
| В. углеводы |
| Г. витамины | 3. способствуют росту и обновлению клеток организма |
| Д. минеральные вещества |
| Е. вода | 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_\_\_\_ |

1. Выберите продукты, в которых содержатся белки:

а) топленое масло, б) яблоки, в) кондитерские изделия, г) сыр, д) яйца, е) картофель, ж) сало, з) грибы, и) соя, к) хлеб, л) рыба, м) фасоль.

1. В каких продуктах содержится большинство питательных веществ:

а) мясо; б) рыба; в) молочная группа; г) фрукты; д) овощи; е) орехи; ж) крупы; з) хлеб

1. Какие питательные вещества не содержатся в мясе, рыбе и молочных продуктах? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Какие продукты подростку следует употреблять как можно чаще: а) сыр, соя, мясо; б) хлеб, крупы, бобовые;

в) сметана, мясо, рыба; г) яйца, фрукты, овощи.

Почему?

1. Количественная и качественная характеристика питания - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. 20 октября отмечается праздник:

а) день официанта; б) день кулинара; в) Международный день повара; г) Республиканский день повара; д) Международный день кондитера.

**Рациональное питание (6 класс)**

1. В переводе с латинского, разумное питание это:

а) вкусное; б) здоровое; в) жидкое; г) рациональное; д) приготовленное.

1. К правилам рационального питания не относится:

а) разнообразие; б) режим приема пищи;

в) соотношение углеводов, жиров и белков 1:1:5 для учащихся;

г) соблюдение интервалов между приемами;

д) соответствие рациона питания энергетическим затратам организма;

е) длительность приема пищи не менее 25 минут;

1. Энергетическая ценность продуктов это:

а) разнообразие пищи; б) калорийность пищи;

в) количество пищи; г) норма пищи;

1. Соотнесите продукты питания по степени калорийности

|  |  |
| --- | --- |
| А. высококалорийные (суперкалорийные) 450-900 ккал на 100 гр  | 1. молоко |
| 2. клюква |
| 3. шпик |
| 4 шоколад |
| 5 свежие грибы |
| Б. калорийные (200-449 ккал на 100 гр) | 6 хлебобулочные изделия |
| 7 полужирные кисломолочные продукты |
| 8 крупы |
| 9 орехи |
| 10 паприка |
| В. среднекалорийные (100-199 ккал на 100 гр) | 11 яйца |
| 12 макаронные изделия |
| 13 продукция переработки мяса, рыбы, птицы |
| 14 плодовые овощи |
| 15 колбасы сырокопченые  |
| Г. низкокалорийные (малокалорийные)80-99 ккал на 100 гр | 16 корнеплоды |
| 17 кисломолочные продукты |
| 18 листовые овощи |
| 19 фрукты |
| Д. супернизкокалорийные (очень низкокалорийные) ≤ 30 ккал на 100 гр | 20 топленое масло |
| 21 сахар |
| 22 обезжиренные кисломолочные продукты |
| 23 хлеб ржаной |

1. Что является более калорийным морковь или томат?
2. Первый завтрак должен составлять от суточной калорийности пищевого рациона: а) до 20%; б) 15-20%; в) 20-25%; г) до 45%.
3. Жиры обеспечивают калорийность суточного рациона на:

а) 10%; б) 15%; в) 25%; г) 35%; д) 45%; е) 55%

1. Для нормальной жизнедеятельности человеку необходимо употреблять в сутки белков:

а) 80-100 г; б) 0,8 – 2 г; в) 0,8-2 г на 1 кг веса;

г) 80-100 г на 1 кг веса; д) 400-500 г;

1. Функции жиров: а) структурная; б) защитная; в) запасающая;

 г) энергетическая; д) все ответы верны.

1. Макроэлементы:

а) кальций; б) фосфор; в) медь; г) натрий; д) цинк; е) марганец; ж) калий; з) железо; и) магний; к) кобальт; л) йод; м) фтор;

1. Углеводы должны обеспечивать примерно 50% калорийности суточного рациона, что составляет 400-500 г. Можно ли заменить хлеб и кашу на две плитки шоколада?
2. Правило тарелки – это способ сочетания продуктов, не считая калорийности блюд. Выберите правильный принцип заполнения тарелки:

а) 1/2 тарелки овощи, фрукты, ягоды; 1/4 тарелки рыба, птица или мясо; 1/4 крупы, макаронные изделия, картофель;

б) 1/3 тарелки овощи, фрукты, ягоды; 1/3 тарелки рыба, птица или мясо; 1/3 крупы, макаронные изделия, картофель;

в) 1/4 тарелки овощи, фрукты, ягоды; 1/2 тарелки рыба, птица или мясо; 1/4 крупы, макаронные изделия, картофель;

г) 1/4 тарелки овощи, фрукты, ягоды; 1/4 тарелки рыба, птица или мясо;1/2 крупы, макаронные изделия. картофель;

**Состав пищевых продуктов (7 класс)**

1. К минеральным веществам, поддерживающим нормальное внутриклеточное давление, относятся:

а) хлор; б) магний; в) железо; г) натрий; д) сера; е) калий;

1. Какие минеральные вещества содержит рыба? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Полноценные белки находятся в:

а) бобовых; б) молочных продуктах; в) хлебе; г) картофеле; д) крупе; е) мясе; ж) яйцах.

1. Повышенной усвояемостью обладает жир, входящий в состав:

а) рыбий жир; б) сало; в) сметана; г) масло кукурузное.

1. К простым углеводам относят:

а) сахароза; б) лактоза; в) крахмал; г) глюкоза;

д) фруктоза; е) целлюлоза; ж) гликоген

1. Соотнесите понятия их значение

|  |  |
| --- | --- |
| А. авитаминоз | 1. недостаток витамина |
| Б. гиповитаминоз | 2. передозировка витаминов |
| В. гипервитаминоз | 3. длительное отсутствие витамина |

1. Появление подкожных и внутримышечных кровоизлияний является признак нехватки витамина: а) А; б) В, в) С; г) Д; д) Е, е) К
2. Увеличивает сопротивляемость инфекциям витамин \_\_\_\_, а повышает защитные функции организма витамин \_\_\_\_.
3. Продукты: рыбий жир, печень, яйца, сливочное масло богаты витамином:

а) А; б) В, в) С; г) Д; д) Е, е) К

1. Чем быстрее съедается пища, тем меньше она усваивается. Почему?
2. Сладости в рационе: а) повышают аппетит; б) снижают аппетит;

 в) не влияют на аппетит; г) являются стимулом для поедания пищи.

**Нитраты и радиоактивные элементы в пище (7 класс)**

1. Источником нитратов в растениях является неправильное:

а) применение калийных удобрений; б) применение азотных удобрений;

в) применение фосфорных удобрений; г) применение перегноя;

д) применение стимуляторов роса;

1. К способам снижения нитратов не относится:

а) сушка; б) квашение; в) промывание; г) отваривание; д) очистка.

1. Расположите части капусты по мере убывания количества нитратов:

а) кочерыжка; б) жилки внутренних листьев; в) верхние листья; г) внутренние листья; д) жилки верхних листьев; е) средние листья.

1. Что общего у вымачивания, отваривания и маринования овощей?
2. Предложите способы снижения нитратов в питьевой воде
3. Расположите молочные продукты по степени снижения радионуклидов:

а) масло; б) молоко; в) творог; г) сливки.

1. Почему при варке грибов отвар следует сливать дважды после закипания?
2. Объясните, почему рыбные и мясные блюда рекомендуется отваривать, а яйца наоборот рекомендуется употреблять в виде яичницы или омлета, если есть опасение радионуклидного загрязнения.
3. Какие способы консервирования можно применять для снижения радионуклидов:

а) маринование; б) сушка; в) засол; г) квашение; д) все ответы верны.

1. Как называется способ снижения радиоактивности питьевой воды?

**Калорийность рациона питания (8 кл)**

1. Калория (от лат *calor – тепло)* единица измерения:

а) энергии; б) тепла; в) массы; г) количества; д) объема.

1. Одна килокалория соответствует количеству теплоты, которую необходимо затратить, чтобы нагреть на 10С воду массой:

а) 1г; б) 10г; в) 100 г; г) 1000 г; д) 10000 г

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ минимальное количество энергии, необходимой организму для нормальной жизнедеятельности в состоянии полного покоя.
2. Рассчитайте объем энергетических затрат для человека массой тела 50 кг, занимающихся умственной работой (расход энергии на 1 кг веса человека в час 1,45 ккал) в течение 4-х часов.
3. Калориметр:

а) прибор, показывающий усвояемую энергию продукта;

б) прибор, определяющий необходимое количество теплоты;

в) камера, сжигая продукт в которой измеряют количество выделенной теплоты;

г) камера, в которой измеряют количество поглощаемой энергии.

1. Чему равна энергетическая ценность 1 г

|  |  |
| --- | --- |
| А. белки | 1. 17.2 кДж |
| Б. жиры | 2. 38.96 кДж |
| В. углеводы | 3. 4 ккал |
|  | 4. 9 ккал |

1. Девушкам энергетическая ценность суточного рациона питания составляет (ккал): а) 2100-2300; б) 2400-2700; в) 2300-2500; г) 2800-3000; д) 2400-2600.
2. Для детей школьного возраста рекомендовано четырехразовое питание. При этом пища усваивается до:

а) 75-76%; б) 78-80%; в) 82-84%; г) 84-86%; д) 88-90%.

1. В соответствии с нормами распределения суточного рациона, при четырехразовом питании на долю обеда в рационе приходится (%):

а) 30; б) 45-50; в) 20-25; г) 25; д) 15-20; е) 35-40; ж) 15-25.

1. Одним из основных требований к составлению меню завтрака является:

а) обязательное наличие горячих напитков;

б) включение в качестве напитков молока;

в) включение в качестве напитков киселя;

г) включение в качестве напитков компота;

д) включение закуски из овощей.

1. Врач, который занимается вопросами рационального питания - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Консервы в домашнем питании (8 кл)**

1. Назовите не менее 8 способов консервирования.
2. Соотнесите признаки консервирования со способом

|  |  |
| --- | --- |
| А. пастеризация | 1. 63-650С |
| 2. 85-900С |
| 3.113-1200С |
| 4.1-1,5 мин |
| 5.30-40 мин |
| 6. погибают микробы, но споры остаются |
| 7. погибают микробы и споры |
| Б. стерилизация | 8. долго не хранятся |
| 9. длительное хранение |
| 10.молоко, сливки |
| 11.снижается пищевая ценность |
| 12.овощные салаты |
| 13. джем, варенье |
| 14. соки |
| 15. мясные консервы |

1. Продукты, расфасованные в герметичную тару (металлические или стеклянные банки) и подвергнутые стерилизации - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Пресервы - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приведите примеры пресервов.

1. Есть ли ошибки да данной этикетке?



1. В чем заключается ошибка маркировки на второй консерве?



1. Соотнесите индексы системы с отраслями-изготовителями

|  |  |
| --- | --- |
| А. мясная промышленность | 1. МС |
| Б. рыбная промышленность | 2. КП |
| В. пищевая промышленность | 3. А |
| Г. молочная промышленность | 4. ЛХ |
| Д. плодово-овощное хозяйство | 5. Р |
| Е. сельскохозяйственное производство | 6. М |
| Ж. потребкооперация | 7. К |
| З. лесное хозяйство | 8. ЦС |

1. Какую информацию наносят на стеклянные и литографированные металлические банки:

а) дата изготовления; б) ассортиментный номер;

в) номер предприятия-изготовителя; г) номер смены;

д) индекс системы; е) срок годности со словами «годен до».

1. К какой группе консервов относится солянка:

а) рыбные; б) овощные; в) плодово-ягодные;

г) мясные; д) мясо-растительные; е) молочные.

1. Мясо-растительные консервы включают:

а) паштеты; б) блюда из субпродуктов; в) мясо с крупяными изделиями;

г) готовые мясные блюда; ж) мясо с добавлен