

5. Пройди тест «Правильне харчування».

До якої групи продуктів належать макарони?

- | | | | |
|-----------------------|---------------------|-----------------------|-----------------|
| <input type="radio"/> | Молочні продукти | <input type="radio"/> | Солодощі |
| <input type="radio"/> | Злакові та картопля | <input type="radio"/> | Овочі та фрукти |

Що не належить до молочних продуктів?

- | | | | |
|-----------------------|--------|-----------------------|--------|
| <input type="radio"/> | Йогурт | <input type="radio"/> | М'ясо |
| <input type="radio"/> | Сир | <input type="radio"/> | Молоко |

М'ясо містить найбільше:

- | | | | |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| <input type="radio"/> | Білків | <input type="radio"/> | Вуглеводів |
| <input type="radio"/> | Вітамінів | <input type="radio"/> | Кальцію |

Добова норма кухонної солі:

- | | | | |
|-----------------------|----------|-----------------------|---------------------|
| <input type="radio"/> | 1 ч. л. | <input type="radio"/> | 2 ч. л. |
| <input type="radio"/> | 2 ст. л. | <input type="radio"/> | $\frac{1}{2}$ ч. л. |

Збалансований раціон має містити мінімум таких продуктів:

- | | | | |
|-----------------------|------------------------|-----------------------|----------|
| <input type="radio"/> | Овочі | <input type="radio"/> | Фрукти |
| <input type="radio"/> | Солодкі газовані напої | <input type="radio"/> | Тістечка |
| <input type="radio"/> | Молочні продукти | <input type="radio"/> | Чипси |