

Тема 6. ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

Завдання 1. Оберіть правильні відповіді

1. Два учні на уроках з основ здоров'я обговорювали значення вітамінів. Перший учень сказав, що авітаміноз — це вітамінне голодування організму, яке настає в разі споживання їжі з недостатнім умістом вітамінів. Другий заперечив, що авітаміноз — це значне порушення обміну речовин, спричинене тривалою відсутністю вітамінів у їжі. Хто з них правий?

- A. лише перший
- B. лише другий
- C. обидва неправі
- D. обидва праві

2. Раціональне харчування базується на трьох принципах:

- A. помірність, одноманітність, збалансованість
- B. помірність, різноманітність, збалансованість
- C. калорійність, різноманітність, збалансованість
- D. помірність, різноманітність, незбалансованість

Завдання 2. Розгляньте фотойлюстрації. Визначте вид рухової активності в кожній наведеній ситуації. Хто, на вашу думку, витрачає більше енергії?



1



2



3

Завдання 3. Вставте у речення пропущені слова

1. Норма артеріального тиску — _____ міліметрів ртутного стовпчика.

2. Людині потрібні білки, жири, вуглеводи у такому співвідношенні _____.

3. Частоту серцевих скорочень визначають, поклавши чотири пальці на _____.

4. Макроелемент _____ є будівельним матеріалом кісткової тканини, бере участь у зсіданні крові, скороченні м'язів, проведенні нервового збудження.

5. У середньому за добу дівчата мають отримувати _____ ккал.

6. Під час приготування страв варто надавати перевагу _____ та _____, а не смаженню.

7. Що _____ частота серцевих скорочень, то тренованіше і здоровіше серце.

Завдання 4. Визнач , які твердження істинні, а які - хибні

Твердження	Істинне	Хибне
Порушення біологічного ритму може призвести до хронічної перевтоми		
Якщо багато їсти і мало рухатися, може розвинутися ожиріння		
Людина має отримувати різноманітну їжу в достатній кількості й певному співвідношенні		
Недоїдання і переїдання однаково небезпечні для здоров'я		
Біологічні ритми людей не впливають на їхню поведінку, працездатність і здоров'я		
Вживання великої кількості води, призводить до ускладнення роботи нирок, зростає навантаження на серце.		

Завдання 5. Виберіть усі продукти, багаті на вуглеводи

1	2	3	4	5	6



Завдання 6. Установіть відповідність між жиророзчинними вітамінами та їх біологічним значенням в організмі людини

- | | |
|---|---|
|  Вітамін А | А Участь в обміні кальцію |
|  Вітамін Д | Б Регуляція зсідання крові |
|  Вітамін Е | В Компонент зорового пігменту |
|  Вітамін К | Г Антиоксидант, протектор клітинних мембран |

Завдання 7. Установіть відповідність між фізичними вправами (видами спорту) та фізичними якостями, розвитку яких вони сприяють



1. Сила

2. Швидкість

3. Гнучкість

4. Спритність

