Тест «Здоровое питание»

ВОПРОС 1

**Как часто специалисты советуют есть рыбу?**

А. Раз в неделю

Б. Два раза в неделю

В. Каждый день

ВОПРОС 2

**В каком из следующих продуктов содержится больше витамина С?**

А. Молоко

Б. Брюссельская капуста

С. Апельсины

ВОПРОС 3

**Сколько воды специалисты советуют выпивать в день?**

А. 1 литр

Б. 2 литра

В. 3 литра

ВОПРОС 4

**Сколько кальция нужно нашему организму?**

А. 100 мг в день

Б. 400 мг в день

В. 700 мг в день

ВОПРОС 5

**Какой жир вреднее всего для здоровья?**

А. Полинасыщенный жир

Б. Насыщенный жир

В. Мононасыщенный жир

ВОПРОС 6

**Какой процент ежедневной нормы калорий (энергии) должен приходить из углеводов?**

A. 50 процентов

Б. 80 процентов

В. 100 процентов