

ДИАГНОСТИРУЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ

Задания по теме «Витамины»

Единичный выбор

1. Выберите один верный ответ. Биологически активные вещества, необходимые для регуляции обмена веществ, большинство из которых поступают в организм с пищей

- 1) Минеральные соли
- 2) Нуклеиновые кислоты
- 3) Катализаторы
- 4) Витамины
- 5) Гормоны
- 6) Ферменты

ОТВЕТ: 4

2. Выберите один верный ответ. Этот витамин участвует в образовании протромбина, без которого невозможно свёртывание крови, он содержится в печени, в цветной капусте и частично образуется микрофлорой толстого кишечника.

- 1) А
- 2) В
- 3) С
- 4) Д
- 5) Е
- 6) К

ОТВЕТ: 6

3. Выберите один верный ответ. Этот витамин регулирует обмен кальция и фосфора и необходим для нормального развития костной ткани, он не только поступает в организм с пищей, но может образовываться под кожей под действием ультрафиолетовых лучей.

- 1) А
- 2) В
- 3) С
- 4) Д
- 5) Е
- 6) К

ОТВЕТ: 4

Множественный выбор

4. Выберите три верных ответа из шести и запишите в таблицу цифры, под которыми они указаны. Признаками нехватки витамина С в организме человека являются

- 1) Деформация костей
- 2) Кровоточивость дёсен
- 3) Распухание суставов
- 4) Ослабление сумеречного зрения
- 5) Мышечные судороги
- 6) Кровоизлияния в коже

ОТВЕТ: 2, 3, 6

5. Выберите три верных ответа из шести и запишите в таблицу цифры, под которыми они указаны. Сохранению витаминов в продуктах при приготовлении пищи способствует

- 1) Готовка в эмалированной посуде
- 2) Увеличение времени приготовления
- 3) Готовка в открытой посуде
- 4) Предварительное вымачивание в холодной воде
- 5) Готовка в посуде под крышкой
- 6) Сокращение времени приготовления

ОТВЕТ: 1, 5, 6

Установление соответства

6. Установите соответствие между витаминами и группами витаминов, к которым они относятся: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите соответствующую позицию из второго столбца.

ВИТАМИНЫ	ГРУППА ВИТАМИНОВ
А) С	1) Жирорастворимые
Б) А	2) Водорастворимые
В) Д	
Г) В	
Д) Е	

Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

ОТВЕТ

А	Б	В	Г	Д
2	1	1	2	1

7. Установите соответствие между витаминами и авитаминозами, которые развиваются у человека при их длительном недостатке: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите соответствующую позицию из второго столбца.

ВИТАМИНЫ

А) С

Б) А

В) Д

АВИТАМИНОЗЫ

1) Рахит

2) Цинга

3) Куриная слепота

Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

ОТВЕТ

А	Б	В
2	3	1

8. Установите соответствие между продуктами и витаминами, которые в них содержатся в наибольшем количестве: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите соответствующую позицию из второго столбца.

ПРОДУКТЫ

А) Чёрная смородина

Б) Желток яйца

В) Гречневая крупа

Г) Рыбий жир

Д) Белокочанная капуста

ВИТАМИНЫ

1) В₁

2) С

3) Д

Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

ОТВЕТ

А	Б	В	Г	Д
2	3	1	3	2

Установление последовательности

9. Расположите витамины по порядку в зависимости от суточной потребности в них организма, от самой большой к самой меньшей.

Запишите в таблицу соответствующую последовательность цифр.

1) А

2) В₁

3) С

4) Е

5) В₁₂

6) Д

ОТВЕТ

3	6	4	2	1	5
---	---	---	---	---	---

Работа с данными таблицы

10. Используя таблицу «Содержание витаминов и воды в продуктах растительного происхождения», ответьте на вопросы.

Продукты	Содержание, мг на 100 г продукта			Содержание воды, г на 100 г продукта
	Витамин С (аскорбиновая кислота)	Витамин А (β-каротин)	Витамин В ₁ (тиамин)	
Шиповник	470	2,60	0,05	59
Черешня	15,0	0,15	0,01	87
Чёрная смородина	200	0,10	0,03	82
Яблоки	10,0	0,02	0,01	86

Какого витамина больше всего содержится продуктах растительного происхождения, представленных в таблице?

Ответ: _____

Какой, из представленных в таблице, продуктов содержит наибольшее количество витаминов?

Ответ: _____

Плоды какого, из представленных в таблице, растений самые сочные?

Ответ: _____

Ниже приведены фотографии продуктов, указанных в таблице. Напишите их названия. Пронумеруйте продукты в порядке уменьшения в их содержании витамина А.

