

Через какое количество времени после отказа от курения человек может считать себя некурящим?

1. Сразу после того, как бросил курить
2. 6 месяцев
3. 1 год
4. 2 года
5. 5 лет



При каком количестве выкуриваемых сигарет (в день) человек считается курящим?

1. 1 сигарета в день
2. От 2 до 9 сигарет в день
3. От 10 до 19 сигарет в день
4. 20 и более сигарет в день



Верно ли утверждение: электронные сигареты менее вредны для здоровья, чем обычный табак?

1. Верно
2. Не верно



Как до 17 века называли табакокурение?

1. Сухое пьянство
2. Смерть легких
3. Второе пьянство



Какая доза алкоголя считается безопасной для организма?

1. 50 мл коньяка в день
2. 250 мл пива в день
3. Бокал вина
4. Нет безопасной дозы

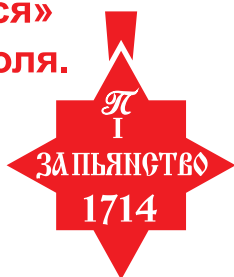


Назовите 5 видов овощей



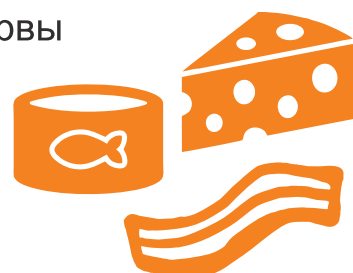
В 1714 году Петр I учредил позорный орден «за пьянство». Такой орден необходимо было носить людям, «отличившимся» в употреблении алкоголя.

Почему люди боялись получить эту медаль?



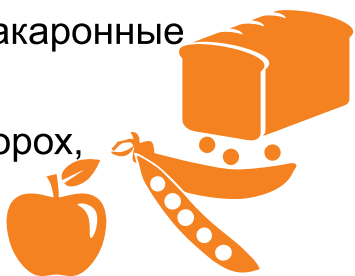
В каком продукте бóльшее количество соли (на 100 г):

1. Рыбные консервы
2. Сыр
3. Бекон



## Выберите продукты, богатые белками:

1. Овощи, фрукты, ягоды
2. Хлеб, крупа, макаронные изделия, желе
3. Тунец, крупа, горох, сыр, творог



Писатель Аллен Карр написал книгу «Легкий способ бросить курить».

Что написано в главе «Преимущества курения»?



Ответьте, верно ли утверждение: к принципам ЗОЖ относится употребление 400 граммов фруктов и овощей, включая картофель.

1. Верно
2. Не верно



В какое время нужно ложиться спать, чтобы сон бы наиболее эффективным?



Что позволяет выявить диспансеризация?

1. Болезни сердечно-сосудистой системы
2. Злокачественные новообразования (рак)
3. Сахарный диабет
4. Хронические болезни легких
5. Все ответы верны



Марафонская дистанция — это сколько?

1. 25 км
2. 42 км 195 м
3. 41 км



Человек занимается спортом 3 раза в неделю, употребляет в пищу 400 граммов фруктов и овощей, не употребляет алкоголь и выкуривает 2 сигареты в день.

Можно ли считать, что он ведет здоровый образ жизни?



1. Можно
2. Нельзя

В каком продукте бóльшее количество соли (на 100 г):

1. Яйцо
2. Кукурузные хлопья
3. Хлеб ржаной из муки грубого помола



**В каком напитке бóльшее количество сахара (1 стакан)**

1. Квас
2. Клюквенный морс
3. Сладкий газированный напиток



**Правда или миф?**

**Кукурузные хлопья с молоком — полезный завтрак.**

1. Правда
2. Миф



**Правда или миф?**

**Замороженные овощи — отличная альтернатива свежим.**

1. Правда
2. Миф



**Что назвал Леонардо да Винчи «соком жизни»?**

1. Фруктовый сок
2. Воду
3. Овощной сок



**Правда или миф?**

**В хлебе большое содержание скрытой соли и сахара.**

1. Правда
2. Миф



**Чрезмерное употребление какого продукта может спровоцировать развитие повышенного артериального давления?**

1. Сахар
2. Соль
3. Специи
4. Вода



**Что служит ориентиром для определения объёма разовой порции овощей и фруктов?**

1. Личная тарелка
2. Кулак/ладонь
3. 500 мл



**На сколько килограммов в год можно поправиться, если ежедневно употреблять в пищу беляш выше нормы по калорийности?**

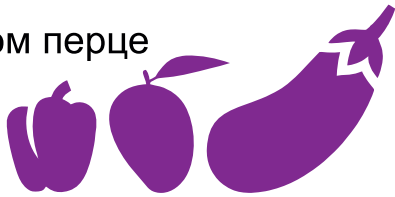
1. 4,5 кг
2. 24 кг
3. 10 кг



Больше всего витамина С содержится вовсе не в жёлтом лимоне, а в жёлтом ...

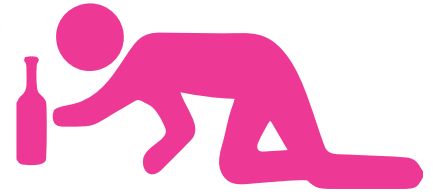
О чём идет речь?

1. О болгарском перце
2. О манго
3. О кабачке



Спартанцы, известные своей суровостью, устраивали для юношей показательные представления. Они поили неразбавленным вином пленных и пускали их по улицам.

Для чего?



Назовите 4 составляющих здорового образа жизни



Если у человека артериальное давление 140/90, и при этом он себя хорошо чувствует, нужно ли обращаться к врачу?

1. Нужно
2. Не нужно



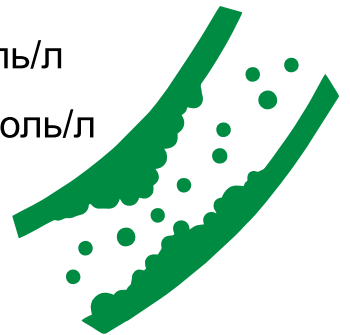
В 1989 году появилось исследование, авторы которого доказывали, что курильщики выгодны Пенсионному фонду.

Почему?



Какой уровень холестерина в крови у взрослого человека считается нормальным?

1. Меньше 5 ммоль/л
2. Меньше 6,5 ммоль/л
3. Больше 5,3 ммоль/л



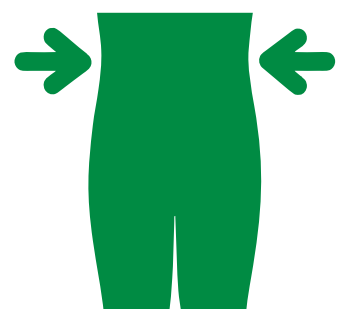
Какое давление у взрослого человека считается нормальным?

1. Меньше 135/85
2. Около 120/80
3. Меньше 140/90



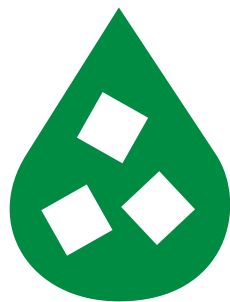
Какая окружность талии должна быть у мужчины?

1. Не более 85 см
2. Не более 94 см
3. Не более 1 м



**Какой уровень глюкозы у взрослого человека считается нормальным?**

1. Меньше 6,1
2. Меньше 5,5
3. Больше 3,5



**Что является естественной защитой организма от болезней?**



**Специалисты отметили увеличение объема мозга у тех, кто в течение трех месяцев серьезно занимался этим. И чем больше усилий прилагал человек, тем более заметен был результат. Чем же стоит заняться?**

1. Разгадыванием кроссвордов
2. Изучением иностранного языка
3. Бегом



**Исследования показали, что перед сном очень полезно занятие, которое помогает телу расслабиться, затормаживает мыслительный процесс, и, соответственно, облегчает засыпание. О чем идет речь? Что полезно делать на сон грядущий?**

1. Обниматься
2. Слушать классическую музыку
3. Смотреть в окно



**Сколько минут нужно ходить в быстром темпе, чтобы израсходовать калории, полученные при употреблении в пищу 1 куска пиццы весом 125 г?**

1. 90 минут
2. 180 минут
3. 120 минут



**Назовите 5 видов фруктов**



**Какая окружность талии должна быть у женщины?**

1. Не более 70 см
2. Не более 80 см
3. Не более 90 см



**Какое занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца?**

1. Силовые тренировки
2. Плавание
3. Упражнения на пресс

