



Онлайн мастерская «Школа профессионального мастерства»

Разбор задания №11 РИКУ. Формирование
читательской грамотности. Вариант 5.

16 апреля 2026 г.

Спикер: ст. преподаватель Калачева И.Е.

Прочитайте текст и выполните задания.

Цинга и открытие витамина С

Историки медицины подсчитали, что в период с 1600 по 1800 г. от цинги, тяжёлой болезни, возникавшей обычно на кораблях в дальних плаваниях, умерло около миллиона моряков. Это превышало человеческие потери во всех морских сражениях того времени.

Оказалось, что чаще болели цингой команды британского флота и пираты. А вот испанские, голландские, немецкие и шведские моряки почти не страдали от этого заболевания. Британский морской врач Джеймс Линд, пытавшийся изучить и объяснить этот парадокс, связал цингу с характером питания моряков во время плавания. Испанские и голландские корабли запасались фруктами, немецкие и шведские – квашеной капустой. На американских парусниках уже в начале XVIII в. ввели в рацион моряков клюкву, которая сохраняется в бочках около года. Основными же продуктами в британском рационе были галеты, крупа и солонина.

Пётр I, начиная создавать в 1703 г. российский флот, учился кораблестроению в Голландии. Поэтому и ввёл в практику именно голландские рационы для моряков, включавшие лимоны и апельсины. Квашеная капуста, по немецкому примеру, или клюква, по американскому, могли бы решить для России ту же проблему значительно проще.

Прочитайте текст и выполните задания.

Цинга и открытие витамина С

Витамин С как определённое химическое соединение был открыт в 1928 г., а с 1932 г. это соединение получило потребительское название «аскорбиновая кислота». За исследования химической природы и физиологических функций витамина С венгерский биохимик Альберт Сент-Дьёрди (венг. Szent-Györgyi Albert) был удостоен Нобелевской премии по физиологии и медицине.

Основные работы Сент-Дьёрди были посвящены химии витаминов, изучению процессов окисления в клетке, механизмов мышечного сокращения. В 1927–1929 г. он обнаружил в растительных тканях гексуроновую кислоту и доказал её идентичность витамину С. Дьёрди установил точный состав витамина С, исследовал его метаболизм.



Альберт Сент-Дьёрди
(1893 – 1986)



Прочитайте текст и выполните задания.

Цинга и открытие витамина С

В отличие от многих животных, человек не может синтезировать витамин С самостоятельно, поэтому его запасы должны постоянно пополняться с пищей.

Пищевая добавка Е300 (ascorbic acid, витамин С) – кристаллический порошок белого цвета без запаха, хорошо растворимый в воде, кислый на вкус. В водных растворах легко окисляется кислородом и ионами металлов, а в щелочной среде даже способен к самоокислению. Инициаторами окислительного процесса являются и свободные радикалы, источником которых может быть УФ-излучение.

В промышленности этот продукт получают путём синтеза из глюкозы. Добавка продлевает срок хранения продуктов питания, улучшает их вкусовые качества, насыщает продукты витамином С. Применяется при изготовлении соков и нектаров, сладостей, хлебобулочных и макаронных изделий, консервированных и замороженных продуктов.



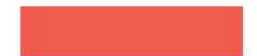
Прочитайте текст и выполните задания.

Оптимальные дозы витамина С

Рекомендованная суточная доза витамина С

дети (0–13 лет)	подростки (14–18 лет)	мужчины	женщины
30–50 мг	65–75 мг	90 мг	75 мг

При дефиците аскорбиновой кислоты нарушается формирование соединительной ткани, возникают внутрикожные, внутрисуставные и внутрисуставные кровоизлияния, появляется воспаление и кровоточивость дёсен, боль в суставах, выпадение волос, сухость кожи, резкая слабость и утомляемость, эмоциональная нестабильность. При недостаточном поступлении в организм витамина С у детей нарушается рост костей. Если же употребить одновременно более 2 г витамина С, то может возникнуть боль в животе, диарея, тошнота. Поскольку избыточное количество витамина С выделяется с мочой и калом, то в моче повышается уровень оксалатов, которые способствуют образованию камней мочевыводящих путей.



Задание №1. Выберите правильный ответ.

Витамин С с 1932 г. получил потребительское название «аскорбиновая кислота». Потребительское название вещества – это название,

- 1) соответствующее химическому строению вещества
- 2) применяемое в профессиональной среде
- 3) предназначенное для использования в быту
- 4) соответствующее химическому составу вещества

i Номер: 16E41B ★ 1 (295813) Статус задания: **НЕ РЕШЕНО**

ОТВЕТИТЬ



Прочитайте текст и выполните задания.

Цинга и открытие витамина С

Витамин С как определённое химическое соединение был открыт в 1928 г., а с 1932 г. это соединение получило потребительское название «аскорбиновая кислота». За исследования химической природы и физиологических функций витамина С венгерский биохимик Альберт Сент-Дьёрди (венг. Szent-Györgyi Albert) был удостоен Нобелевской премии по физиологии и медицине.

Основные работы Сент-Дьёрди были посвящены химии витаминов, изучению процессов окисления в клетке, механизмов мышечного сокращения. В 1927–1929 г. он обнаружил в растительных тканях гексуроновую кислоту и доказал её идентичность витамину С. Дьёрди установил точный состав витамина С, исследовал его метаболизм.



Альберт Сент-Дьёрди
(1893 – 1986)



Задание №1. Выберите правильный ответ.

Витамин С с 1932 г. получил потребительское название «аскорбиновая кислота». Потребительское название вещества – это название,

- 1) соответствующее химическому строению вещества
- 2) применяемое в профессиональной среде
- 3) предназначенное для использования в быту
- 4) соответствующее химическому составу вещества

i Номер: 16E41B ★ 📄 1 (295813) Статус задания: **ВЕРНО**

ОТВЕТИТЬ



Задание №2. Выберите один или несколько правильных ответов.

Выберите **все** утверждения, соответствующие содержанию текста:

- 1) Витамины – это органические вещества, хорошо растворяющиеся в воде.
- 2) При сбалансированном и полноценном питании человек не испытывает дефицита витамина С.
- 3) Недостаток солнечного света приводит к снижению образования аскорбиновой кислоты в организме человека.
- 4) Особенно много витамина С в ягодах шиповника, чёрной смородины и плодах сладкого перца.
- 5) Как недостаток, так и избыток витаминов ведёт к ослаблению организма.



Номер: 375833



2 (295813)

Статус задания: **НЕ РЕШЕНО**

ОТВЕТИТЬ



Прочитайте текст и выполните задания.

Цинга и открытие витамина С

В отличие от многих животных, человек не может синтезировать витамин С самостоятельно, поэтому его запасы должны постоянно пополняться с пищей.

Пищевая добавка E300 (ascorbic acid, витамин С) – кристаллический порошок белого цвета без запаха, хорошо растворимый в воде, кислый на вкус. В водных растворах легко окисляется кислородом и ионами металлов, а в щелочной среде даже способен к самоокислению. Инициаторами окислительного процесса являются и свободные радикалы, источником которых может быть УФ-излучение.

В промышленности этот продукт получают путём синтеза из глюкозы. Добавка продлевает срок хранения продуктов питания, улучшает их вкусовые качества, насыщает продукты витамином С. Применяется при изготовлении соков и нектаров, сладостей, хлебобулочных и макаронных изделий, консервированных и замороженных продуктов.



Задание №2. Выберите один или несколько правильных ответов.

Выберите все утверждения, соответствующие содержанию текста:

- 1) Витамины – это органические вещества, хорошо растворяющиеся в воде.
- 2) При сбалансированном и полноценном питании человек не испытывает дефицита витамина С.
- 3) Недостаток солнечного света приводит к снижению образования аскорбиновой кислоты в организме человека.
- 4) Особенно много витамина С в ягодах шиповника, чёрной смородины и плодах сладкого перца.
- 5) Как недостаток, так и избыток витаминов ведёт к ослаблению организма.



Номер: 375833



2 (295813)

Статус задания: НЕ РЕШЕНО

ОТВЕТИТЬ



Прочитайте текст и выполните задания.

Оптимальные дозы витамина С

Рекомендованная суточная доза витамина С

дети (0–13 лет)	подростки (14–18 лет)	мужчины	женщины
30–50 мг	65–75 мг	90 мг	75 мг

При дефиците аскорбиновой кислоты нарушается формирование соединительной ткани, возникают внутрикожные, внутрисуставные и внутрисуставные кровоизлияния, появляется воспаление и кровоточивость дёсен, боль в суставах, выпадение волос, сухость кожи, резкая слабость и утомляемость, эмоциональная нестабильность. При недостаточном поступлении в организм витамина С у детей нарушается рост костей.

Если же употребить одновременно более 2 г витамина С, то может возникнуть боль в животе, диарея, тошнота. Поскольку избыточное количество витамина С выделяется с мочой и калом, то в моче повышается уровень оксалатов, которые способствуют образованию камней мочевыводящих путей.

Задание №2. Выберите один или несколько правильных ответов.

Выберите **все** утверждения, соответствующие содержанию текста:

- 1) Витамины – это органические вещества, хорошо растворяющиеся в воде.
- 2) При сбалансированном и полноценном питании человек не испытывает дефицита витамина С.
- 3) Недостаток солнечного света приводит к снижению образования аскорбиновой кислоты в организме человека.
- 4) Особенно много витамина С в ягодах шиповника, чёрной смородины и плодах сладкого перца.
- 5) Как недостаток, так и избыток витаминов ведёт к ослаблению организма.



Номер: 375833



2 (295813)

Статус задания: НЕ РЕШЕНО

ОТВЕТИТЬ



Прочитайте текст и выполните задания.



Задание №2. Выберите один или несколько правильных ответов.

Выберите **все** утверждения, соответствующие содержанию текста:

- 1) Витамины – это органические вещества, хорошо растворяющиеся в воде.
- 2) При сбалансированном и полноценном питании человек не испытывает дефицита витамина С.
- 3) Недостаток солнечного света приводит к снижению образования аскорбиновой кислоты в организме человека.
- 4) Особенно много витамина С в ягодах шиповника, чёрной смородины и плодах сладкого перца.
- 5) Как недостаток, так и избыток витаминов ведёт к ослаблению организма.



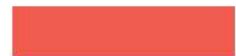
Номер: 375833



2 (295813)

Статус задания: **НЕ РЕШЕНО**

ОТВЕТИТЬ



Прочитайте текст и выполните задания.

Оптимальные дозы витамина С

Рекомендованная суточная доза витамина С

дети (0–13 лет)	подростки (14–18 лет)	мужчины	женщины
30–50 мг	65–75 мг	90 мг	75 мг

При дефиците аскорбиновой кислоты нарушается формирование соединительной ткани, возникают внутрикожные, внутрисуставные и внутрисуставные кровоизлияния, появляется воспаление и кровоточивость дёсен, боль в суставах, выпадение волос, сухость кожи, резкая слабость и утомляемость, эмоциональная нестабильность. При недостаточном поступлении в организм витамина С у детей нарушается рост костей.

Если же употребить одновременно более 2 г витамина С, то может возникнуть боль в животе, диарея, тошнота. Поскольку избыточное количество витамина С выделяется с мочой и калом, то в моче повышается уровень оксалатов, которые способствуют образованию камней мочевыводящих путей.

Задание №2. Выберите один или несколько правильных ответов.

Выберите **все** утверждения, соответствующие содержанию текста:

- 1) Витамины – это органические вещества, хорошо растворяющиеся в воде.
- 2) При сбалансированном и полноценном питании человек не испытывает дефицита витамина С.
- 3) Недостаток солнечного света приводит к снижению образования аскорбиновой кислоты в организме человека.
- 4) Особенно много витамина С в ягодах шиповника, чёрной смородины и плодах сладкого перца.
- 5) Как недостаток, так и избыток витаминов ведёт к ослаблению организма.



Номер: 375833



2 (295813)

Статус задания: НЕ РЕШЕНО

ОТВЕТИТЬ



Задание №2. Выберите один или несколько правильных ответов.

Выберите **все** утверждения, соответствующие содержанию текста:

- 1) Витамины – это органические вещества, хорошо растворяющиеся в воде.
- 2) При сбалансированном и полноценном питании человек не испытывает дефицита витамина С.
- 3) Недостаток солнечного света приводит к снижению образования аскорбиновой кислоты в организме человека.
- 4) Особенно много витамина С в ягодах шиповника, чёрной смородины и плодах сладкого перца.
- 5) Как недостаток, так и избыток витаминов ведёт к ослаблению организма.



Номер: 375833



2 (295813)

Статус задания: **ВЕРНО**

ОТВЕТИТЬ



Задание №3. Впишите правильный ответ.

Пятнадцатилетний Иван занимается спортом и следит за сбалансированностью своего питания. За завтраком он выпивает порцию витаминного напитка, приготовленного по маминему рецепту.



**Витаминный напиток
(4 порции):**

Яблоки – 0,1 кг

Лимон – 0,1 кг

Чёрная смородина – 100 г

Для приготовления напитка используются фрукты и ягоды, в которых содержание аскорбиновой кислоты соответствует средним значениям.

Какую максимальную дозу витамина С может содержать порция такого напитка? Ответ округлите до целых.

мг



Номер: 7D6503



3 (295813)

Статус задания: **НЕ РЕШЕНО**

ОТВЕТИТЬ





**Витаминный напиток
(4 порции):**

Яблоки – 0,1 кг

Лимон – 0,1 кг

Чёрная смородина – 100 г

Яблоки – 50 мг

Лимон – 40 мг

Черная смородина – 200 мг

$$50+40+200=290$$



Задание №3. Впишите правильный ответ.

Пятнадцатилетний Иван занимается спортом и следит за сбалансированностью своего питания. За завтраком он выпивает порцию витаминного напитка, приготовленного по маминому рецепту.



**Витаминный напиток
(4 порции):**

Яблоки – 0,1 кг

Лимон – 0,1 кг

Чёрная смородина – 100 г

Для приготовления напитка используются фрукты и ягоды, в которых содержание аскорбиновой кислоты соответствует средним значениям.

Какую максимальную дозу витамина С может содержать порция такого напитка? Ответ округлите до целых.

290 мг

Номер: 7D6503 ★ 3 (295813)

Статус задания: **НЕВЕРНО**

ОТВЕТИТЬ

$$50+40+200=290 \text{ (4 порции)}$$

$$290:4=72,5$$

Задание №3. Впишите правильный ответ.

Пятнадцатилетний Иван занимается спортом и следит за сбалансированностью своего питания. За завтраком он выпивает порцию витаминного напитка, приготовленного по маминному рецепту.

**Витаминный напиток****(4 порции):**

Яблоки – 0,1 кг

Лимон – 0,1 кг

Чёрная смородина – 100 г

Для приготовления напитка используются фрукты и ягоды, в которых содержание аскорбиновой кислоты соответствует средним значениям.

Какую максимальную дозу витамина С может содержать порция такого напитка? Ответ округлите до целых.

72,5

мг



Номер: 7D6503



3 (295813)

Статус задания: **НЕВЕРНО**

ОТВЕТИТЬ

Округляем до целого числа - 73



Задание №3. Впишите правильный ответ.

Пятнадцатилетний Иван занимается спортом и следит за сбалансированностью своего питания. За завтраком он выпивает порцию витаминного напитка, приготовленного по маминому рецепту.

**Витаминный напиток
(4 порции):**

Яблоки – 0,1 кг

Лимон – 0,1 кг

Чёрная смородина – 100 г

Для приготовления напитка используются фрукты и ягоды, в которых содержание аскорбиновой кислоты соответствует средним значениям.

Какую максимальную дозу витамина С может содержать порция такого напитка? Ответ округлите до целых.

73

мг



Номер: 7D6503



3 (295813)

Статус задания: **ВЕРНО**

ОТВЕТИТЬ

Задание №5. Выберите один или несколько правильных ответов.

Много аскорбиновой кислоты содержится в свежих фруктах и овощах, из которых готовят свежевыжатые соки. Но витамин С крайне неустойчив во внешней среде и быстро разрушается.

В химической лаборатории исследовали изменение содержания витамина С в свежеприготовленных соках (см. таблицу).

Витамин	Сок	Концентрация витамина, мг/100 мл сока				
		Свежевыжатый сок	Время выдержки			
			3 ч	6 ч	12 ч	24 ч
С (аскорбиновая к-та)	Яблочный	6,50	5,00	2,30	0,10	—
	Морковный	10,0	9,40	3,40	0,30	0,05
	Арбузный	5,30	4,60	3,50	1,20	0,01

Выберите **все** утверждения, которые соответствуют результатам проведённого эксперимента.

- 1) В овощных соках содержание витамина С может быть больше, чем во фруктовых.
- 2) стакан свежеприготовленного морковного сока восполняет суточную потребность подростка в витамине С.
- 3) Через 12 ч после приготовления в морковном соке содержится в 3 раза больше витамина С, чем в яблочном.
- 4) Во время хранения при комнатной температуре содержание витамина С в продуктах не изменяется.
- 5) В течение трёх часов после приготовления яблочного сока разрушается почти пятая часть содержащегося в нём витамина С.



Номер: E24898



5 (295813)

Статус задания: **НЕ РЕШЕНО**

ОТВЕТИТЬ



Задание №5. Выберите один или несколько правильных ответов.

Много аскорбиновой кислоты содержится в свежих фруктах и овощах, из которых готовят свежевыжатые соки. Но витамин С крайне неустойчив во внешней среде и быстро разрушается.

В химической лаборатории исследовали изменение содержания витамина С в свежеприготовленных соках (см. таблицу).

Витамин	Сок	Концентрация витамина, мг/100 мл сока				
		Свежевыжатый сок	Время выдержки			
			3 ч	6 ч	12 ч	24 ч
С (аскорбиновая к-та)	Яблочный	6,50	5,00	2,30	0,10	—
	Морковный	10,0	9,40	3,40	0,30	0,05
	Арбузный	5,30	4,60	3,50	1,20	0,01

Выберите **все** утверждения, которые соответствуют результатам проведённого эксперимента.

- 1) В овощных соках содержание витамина С может быть больше, чем во фруктовых.
- 2) стакан свежеприготовленного морковного сока восполняет суточную потребность подростка в витамине С.
- 3) Через 12 ч после приготовления в морковном соке содержится в 3 раза больше витамина С, чем в яблочном.
- 4) Во время хранения при комнатной температуре содержание витамина С в продуктах не изменяется.
- 5) В течение трёх часов после приготовления яблочного сока разрушается почти пятая часть содержащегося в нём витамина С.

Номер: E24898 ★ 5 (295813)

Статус задания: **НЕ РЕШЕНО**

ОТВЕТИТЬ



Задание №5. Выберите один или несколько правильных ответов.

Много аскорбиновой кислоты содержится в свежих фруктах и овощах, из которых готовят свежевыжатые соки. Но витамин С крайне неустойчив во внешней среде и быстро разрушается.

В химической лаборатории исследовали изменение содержания витамина С в свежеприготовленных соках (см. таблицу).

Витамин	Сок	Концентрация витамина, мг/100 мл сока				
		Свежевыжатый сок	Время выдержки			
			3 ч	6 ч	12 ч	24 ч
С (аскорбиновая к-та)	Яблочный	6,50	5,00	2,30	0,10	—
	Морковный	10,0	9,40	3,40	0,30	0,05
	Арбузный	5,30	4,60	3,50	1,20	0,01

Выберите **все** утверждения, которые соответствуют результатам проведённого эксперимента.

- 1) В овощных соках содержание витамина С может быть больше, чем во фруктовых.
- 2) стакан свежеприготовленного морковного сока восполняет суточную потребность подростка в витамине С.
- 3) Через 12 ч после приготовления в морковном соке содержится в 3 раза больше витамина С, чем в яблочном.
- 4) Во время хранения при комнатной температуре содержание витамина С в продуктах не изменяется.
- 5) В течение трёх часов после приготовления яблочного сока разрушается почти пятая часть содержащегося в нём витамина С.

Номер: E24898



5 (295813)

Статус задания: **НЕ РЕШЕНО**

ОТВЕТИТЬ

Оптимальные дозы витамина С

Рекомендованная суточная доза витамина С

дети (0–13 лет)	подростки (14–18 лет)	мужчины	женщины
30–50 мг	65–75 мг	90 мг	75 мг



Задание №5. Выберите один или несколько правильных ответов.

Много аскорбиновой кислоты содержится в свежих фруктах и овощах, из которых готовят свежевыжатые соки. Но витамин С крайне неустойчив во внешней среде и быстро разрушается.

В химической лаборатории исследовали изменение содержания витамина С в свежеприготовленных соках (см. таблицу).

Витамин	Сок	Концентрация витамина, мг/100 мл сока				
		Свежевыжатый сок	Время выдержки			
			3 ч	6 ч	12 ч	24 ч
С (аскорбиновая к-та)	Яблочный	6,50	5,00	2,30	0,10	—
	Морковный	10,0	9,40	3,40	0,30	0,05
	Арбузный	5,30	4,60	3,50	1,20	0,01

Выберите **все** утверждения, которые соответствуют результатам проведённого эксперимента.

- 1) В овощных соках содержание витамина С может быть больше, чем во фруктовых.
- 2) стакан свежеприготовленного морковного сока восполняет суточную потребность подростка в витамине С.
- 3) Через 12 ч после приготовления в морковном соке содержится в 3 раза больше витамина С, чем в яблочном.
- 4) Во время хранения при комнатной температуре содержание витамина С в продуктах не изменяется.
- 5) В течение трёх часов после приготовления яблочного сока разрушается почти пятая часть содержащегося в нём витамина С.



Номер: E24898



5 (295813)

Статус задания: **НЕ РЕШЕНО**

ОТВЕТИТЬ



Задание №5. Выберите один или несколько правильных ответов.

Много аскорбиновой кислоты содержится в свежих фруктах и овощах, из которых готовят свежевыжатые соки. Но витамин С крайне неустойчив во внешней среде и быстро разрушается.

В химической лаборатории исследовали изменение содержания витамина С в свежеприготовленных соках (см. таблицу).

Витамин	Сок	Концентрация витамина, мг/100 мл сока				
		Свежевыжатый сок	Время выдержки			
			3 ч	6 ч	12 ч	24 ч
С (аскорбиновая к-та)	Яблочный	6,50	5,00	2,30	0,10	—
	Морковный	10,0	9,40	3,40	0,30	0,05
	Арбузный	5,30	4,60	3,50	1,20	0,01

Выберите **все** утверждения, которые соответствуют результатам проведённого эксперимента.

- 1) В овощных соках содержание витамина С может быть больше, чем во фруктовых.
- 2) стакан свежеприготовленного морковного сока восполняет суточную потребность подростка в витамине С.
- 3) Через 12 ч после приготовления в морковном соке содержится в 3 раза больше витамина С, чем в яблочном.
- 4) Во время хранения при комнатной температуре содержание витамина С в продуктах не изменяется.
- 5) В течение трёх часов после приготовления яблочного сока разрушается почти пятая часть содержащегося в нём витамина С.

Номер: E24898 ★ 5 (295813)

Статус задания: **НЕ РЕШЕНО**

ОТВЕТИТЬ



Задание №5. Выберите один или несколько правильных ответов.

Много аскорбиновой кислоты содержится в свежих фруктах и овощах, из которых готовят свежевыжатые соки. Но витамин С крайне неустойчив во внешней среде и быстро разрушается.

В химической лаборатории исследовали изменение содержания витамина С в свежеприготовленных соках (см. таблицу).

Витамин	Сок	Концентрация витамина, мг/100 мл сока				
		Свежевыжатый сок	Время выдержки			
			3 ч	6 ч	12 ч	24 ч
С (аскорбиновая к-та)	Яблочный	6,50	5,00	2,30	0,10	—
	Морковный	10,0	9,40	3,40	0,30	0,05
	Арбузный	5,30	4,60	3,50	1,20	0,01

Выберите **все** утверждения, которые соответствуют результатам проведённого эксперимента.

- 1) В овощных соках содержание витамина С может быть больше, чем во фруктовых.
- 2) стакан свежеприготовленного морковного сока восполняет суточную потребность подростка в витамине С.
- 3) Через 12 ч после приготовления в морковном соке содержится в 3 раза больше витамина С, чем в яблочном.
- 4) Во время хранения при комнатной температуре содержание витамина С в продуктах не изменяется.
- 5) В течение трёх часов после приготовления яблочного сока разрушается почти пятая часть содержащегося в нём витамина С.

Номер: E24898 ★ 5 (295813)

Статус задания: **НЕ РЕШЕНО**

ОТВЕТИТЬ

$$6,5:5=1,3$$

$$6,5-1,3=5,2$$



Задание №5. Выберите один или несколько правильных ответов.

Много аскорбиновой кислоты содержится в свежих фруктах и овощах, из которых готовят свежевыжатые соки. Но витамин С крайне неустойчив во внешней среде и быстро разрушается.

В химической лаборатории исследовали изменение содержания витамина С в свежеприготовленных соках (см. таблицу).

Витамин	Сок	Концентрация витамина, мг/100 мл сока				
		Свежевыжатый сок	Время выдержки			
			3 ч	6 ч	12 ч	24 ч
С (аскорбиновая к-та)	Яблочный	6,50	5,00	2,30	0,10	—
	Морковный	10,0	9,40	3,40	0,30	0,05
	Арбузный	5,30	4,60	3,50	1,20	0,01

Выберите **все** утверждения, которые соответствуют результатам проведённого эксперимента.

- 1) В овощных соках содержание витамина С может быть больше, чем во фруктовых.
- 2) стакан свежеприготовленного морковного сока восполняет суточную потребность подростка в витамине С.
- 3) Через 12 ч после приготовления в морковном соке содержится в 3 раза больше витамина С, чем в яблочном.
- 4) Во время хранения при комнатной температуре содержание витамина С в продуктах не изменяется.
- 5) В течение трёх часов после приготовления яблочного сока разрушается почти пятая часть содержащегося в нём витамина С.



Номер: E24898



5 (295813)

Статус задания: ВЕРНО

ОТВЕТИТЬ



МР

На инфографике перечислены полезные свойства витамина С. Какое из перечисленных свойств НЕ относится к пользе витамина С согласно изображению?

- Укрепляет иммунную систему
- Участвует в синтезе коллагена
- Повышает артериальное давление
- Выводит токсины



Какие продукты, согласно тексту, помогали морякам разных стран избегать цинги?

Выберите ВСЕ правильные варианты.

- Квашеная капуста (немецкие и шведские моряки)
- Клюква (американские парусники)
- Солёная рыба (голландские моряки)
- Лимоны и апельсины (голландские корабли, а затем и российский флот)

Оказалось, что чаще болели цингой команды британского флота и пираты. А вот испанские, голландские, немецкие и шведские моряки почти не страдали от этого заболевания. Британский морской врач Джеймс Линд, пытавшийся изучить и объяснить этот парадокс, связал цингу с характером питания моряков во время плавания. Испанские и голландские корабли запасались фруктами, немецкие и шведские – квашеной капустой. На американских парусниках уже в начале XVIII в. ввели в рацион моряков клюкву, которая сохраняется в бочках около года. Основными же продуктами в британском рационе были галеты, крупа и солонина. Пётр I, начиная создавать в 1703 г. российский флот, учился кораблестроению в Голландии. Поэтому и ввёл в практику именно голландские рационы для моряков, включавшие лимоны и апельсины.



Какие продукты, согласно тексту, помогали морякам разных стран избегать цинги?

Выберите ВСЕ правильные варианты.

- Квашеная капуста (немецкие и шведские моряки)
- Клюква (американские парусники)
- Солёная рыба (голландские моряки)
- Лимоны и апельсины (голландские корабли, а затем и российский флот)

Оказалось, что чаще болели цингой команды британского флота и пираты. А вот испанские, голландские, немецкие и шведские моряки почти не страдали от этого заболевания. Британский морской врач Джеймс Линд, пытавшийся изучить и объяснить этот парадокс, связал цингу с характером питания моряков во время плавания. Испанские и голландские корабли запасались фруктами, немецкие и шведские – квашеной капустой. На американских парусниках уже в начале XVIII в. ввели в рацион моряков клюкву, которая сохраняется в бочках около года. Основными же продуктами в британском рационе были галеты, крупа и солонина. Пётр I, начиная создавать в 1703 г. российский флот, учился кораблестроению в Голландии. Поэтому и ввёл в практику именно голландские рационы для моряков, включавшие лимоны и апельсины.



Почему Пётр I, создавая российский флот, ввёл именно голландские рационы (лимоны и апельсины), хотя в тексте упоминаются более простые решения (квашеная капуста, клюква)?

- Потому что лимоны и апельсины были самыми дешёвыми продуктами
- Потому что Пётр I учился кораблестроению в Голландии и перенял голландский опыт
- Потому что квашеная капуста и клюква не помогали от цинги
- Потому что в России не росли капуста и клюква

Пётр I, начиная создавать в 1703 г. российский флот, **учился кораблестроению в Голландии**. Поэтому и ввёл в практику именно голландские рационы для моряков, включавшие лимоны и апельсины.



Почему Пётр I, создавая российский флот, ввёл именно голландские рационы (лимоны и апельсины), хотя в тексте упоминаются более простые решения (квашеная капуста, клюква)?

- Потому что лимоны и апельсины были самыми дешёвыми продуктами
- Потому что Пётр I учился кораблестроению в Голландии и перенял голландский опыт
- Потому что квашеная капуста и клюква не помогали от цинги
- Потому что в России не росли капуста и клюква

Пётр I, начиная создавать в 1703 г. российский флот, **учился кораблестроению в Голландии**. Поэтому и ввёл в практику именно голландские рационы для моряков, включавшие лимоны и апельсины.



Типичные ошибки



MR

Ошибка	Почему возникает	Как избежать
Путаница с числами (миллион вместо тысячи)	Небрежное чтение	Перечитывайте числовые данные дважды
Выбор причины, которая не указана в тексте	Додумывание	Ищите слова-маркеры причины
Игнорирование терминов	Кажется, что и так понятно	Находите определение в тексте
Неверный вывод (на основе своих знаний)	Знаете больше текста	Опирайтесь только на текст
Пропуск важной детали	Чтение «по диагонали»	Читайте медленно, подчёркивайте ключевое



Практические советы по выполнению заданий с текстами научно-популярного характера



Совет 1. Цифры в научно-популярном тексте обычно «бросаются в глаза». Пробежитесь глазами по тексту в поиске чисел перед тем, как читать задания.

Совет 2. Обратите внимание на единицы измерения: тысячи, миллионы, проценты, граммы, годы. Их легко перепутать.

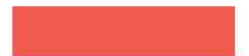
Пример из текста: *«около миллиона моряков»* (не тысяча и не десять миллионов).

Совет 3. Если в тексте прямо не сказано то, что утверждается в варианте, — этот вариант неверный.

Совет 4. Вывод должен следовать **только из текста**, а не из ваших собственных знаний. Даже если вы знаете больше, опирайтесь на то, что написано.

Совет 5. Проверьте, есть ли в тексте прямая фраза, подтверждающая ваш вывод.

Пример из текста: Вывод о том, почему Пётр I выбрал голландские рационы, прямо подтверждён: *«учился кораблестроению в Голландии. Поэтому и ввёл...»*.



Алгоритм действий для одного задания

МР

Прочитайте текст целиком (не спеша), чтобы понять общий смысл.



Выделите ключевые элементы: о чём текст? (явление, процесс, открытие, проблема).



Найдите причинно-следственные связи: почему что-то произошло? что из этого следует?



Отметьте числовые данные: даты, количества, проценты. Они часто упоминаются в заданиях.



Прочитайте задание и определите, что именно нужно найти (факт, причину, пример, вывод).



Вернитесь к тексту и найдите нужный фрагмент, затем сформулируйте ответ.





Спасибо за внимание!

ЦНПМ