

Викторина о правильном питании

1. Что получается при скисании молока? **Простокваша**
2. Первая еда родившегося ребенка **Молоко**
3. Для чего детям необходимо молоко? **Для роста**
4. Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока? **Кумыс**
5. Какой овощ очень полезен для зрения? **Морковь**
6. Какой овощ называют вторым хлебом? **Картофель**
7. В каком овоще больше всего витамина С? **В сладком красном перце**
8. Какое название ещё имеет помидор? **Томат**
9. Один из самых крупных овощей **Тыква**
10. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке? **Витамин Д**
11. Основной источник витаминов – это... **Овощи и фрукты**
12. Как называется сушеный абрикос без косточки? **Курага**
13. Назовите фрукт, получивший название «королевский плод» **Груша**
14. Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник? **Апельсин**
15. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С? **В лимоне**
16. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара? **Морс**
17. Этот напиток обычно варят из сухофруктов **Компот**
18. Какой сок называют «королём витаминов»? **Гранатовый**
19. Этот напиток считается вредным для детского организма **Газированная сладкая вода**
20. Кашу не испортишь... **Маслом**
21. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп? **Дружба**
22. Какую кашу называют кашей красоты? **Овсяную**
23. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен? **Кукурузная**
24. Какую кашу называют «жемчужной»? **Перловую**
25. Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины В1, В2, минерал калий. **Манная**

Игра «Полезно - бесполезно»

Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да!», если бесполезный, тогда все дружно топните и скажите «Нет! »

Есть вредные и полезные продукты питания.

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

- Яблочный сок (Да)
- Пепси, лимонад (Нет)
- Жареные семечки (Нет)
- Сахар - рафинад (Нет)
- Пирожки горячие (Да)
- Чипсы хрустящие (Нет)
- Молоко и каша (Да)
- Фрукты, простокваша (Да)