

Игра-викторина «Знатоки правильного питания»



Подготовила
Учитель нач.классов
МОУ СОШ № 13
Г.о.Подольск
Ханина Т.В.

1 конкурс «Молочные реки – кисельные берега»

1. Что получается при скисании молока?

- Простокваша
- Йогурт
- Масло

2. Первая еда родившегося ребенка.

- Каша
- Молоко
- Кефир



3. Для чего детям необходимо молоко?

- Для счастья
- Для настроения
- Для роста

4. Из чего получают сливочное масло?

- Из сливок
- Из творога
- Из сметаны



5. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

- Творог
- Мороженое
- Пудинг

6. Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока?

- Кумыс
- Ряженка
- Кефир



2 конкурс «Овощи с грядки»

1. Какой овощ очень полезен для зрения?

- Морковь
- Капуста
- Помидор

2. Какой овощ называют вторым хлебом?

- Баклажан
- Картофель
- Огурец



3. В каком овоще больше всего витамина С?

- В капусте
- В свёкле
- В сладком красном перце

4. Какое название ещё имеет помидор?

- Томат
- Синьон
- Плод



5. Этот овощ в зеленых стручках, любимое
детское лакомство на дачной грядке.

- Бобы
- Горох
- Фасоль

6. Один из самых крупных овощей.

- Тыква
- Баклажан
- Кабачок



3 конкурс «Витаминная семейка»



1. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

- Витамин Д
- Витамин С
- Витамин А

2. В каких продуктах содержится витамин С ?

- Шиповник, лимон, капуста
- Огурец, горох, картофель
- Яблоко, груша, ананас

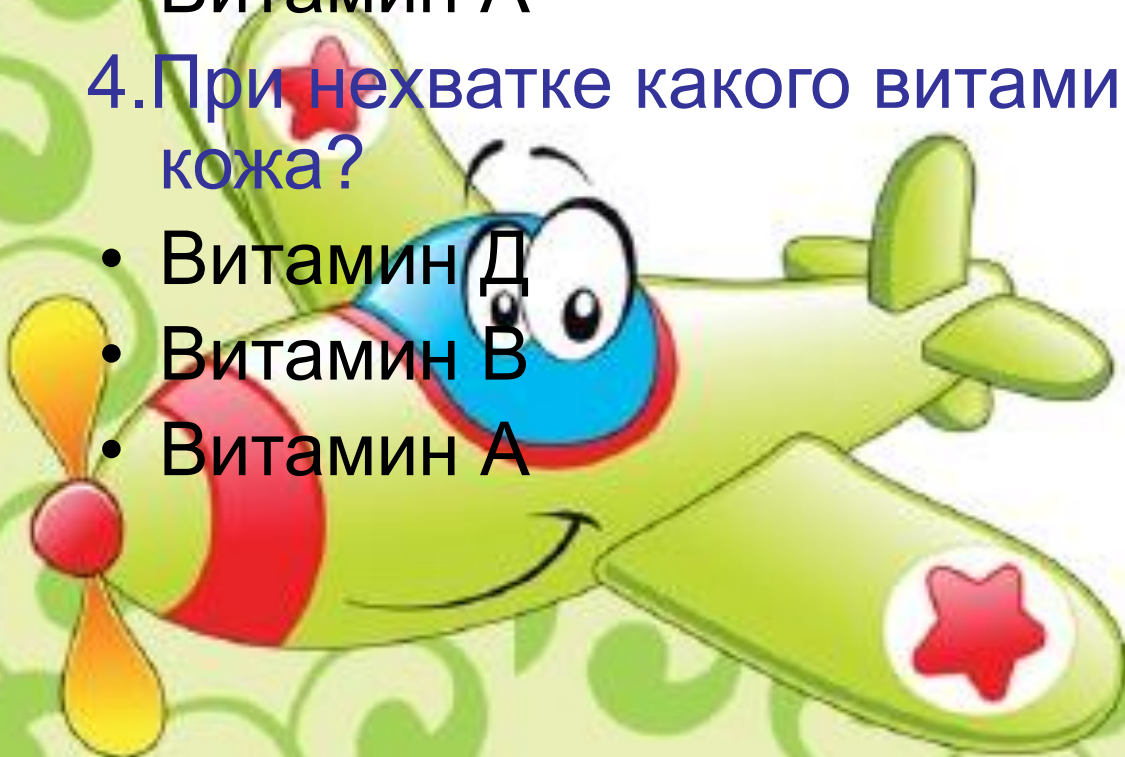


3. Какой витамин называют «витамином роста»?

- Витамин С
- Витамин Е
- Витамин А

4. При нехватке какого витамина шелушится кожа?

- Витамин Д
- Витамин В
- Витамин А



5. Основной источник витаминов – это...

- Овощи и фрукты
- Сладости
- Мясные продукты

6. В каких продуктах содержится витамин E?

- Рыба, овощи
- Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла
- Фрукты, шоколад



4 конкурс «Экзотические фрукты»

1. Как называется сушеный абрикос без косточки?

- Изюм
- Чернослив
- Курага

2. Назовите фрукт, получивший название «королевский плод»

- Яблоко
- Груша
- ананас





3. Назовите самый нежный фрукт.

- Персик
- Абрикос
- Апельсин

4. Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню.

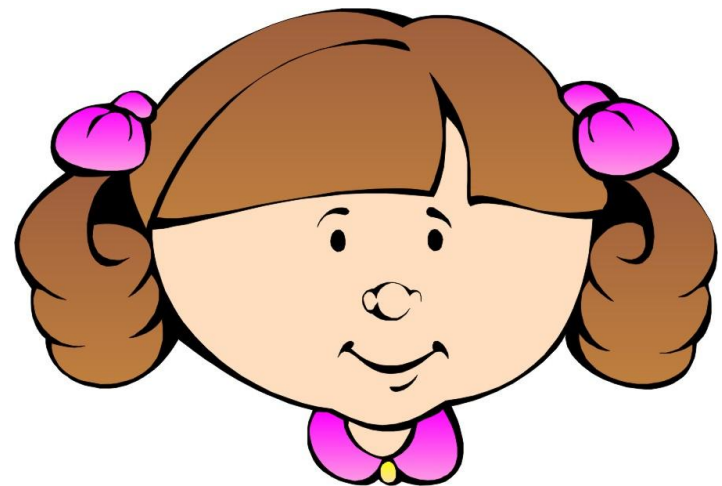
- Манго
- Слива
- Черешня

5. Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?

- Апельсин
- Мандарин
- Лимон

6. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С ?

- В яблоке
- В лимоне
- В груше



5 конкурс «Напитки»

1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

- Квас
- Морс
- Лимонад

2. Этот напиток обычно варят из сухофруктов.

- Компот
- Кисель
- Чай

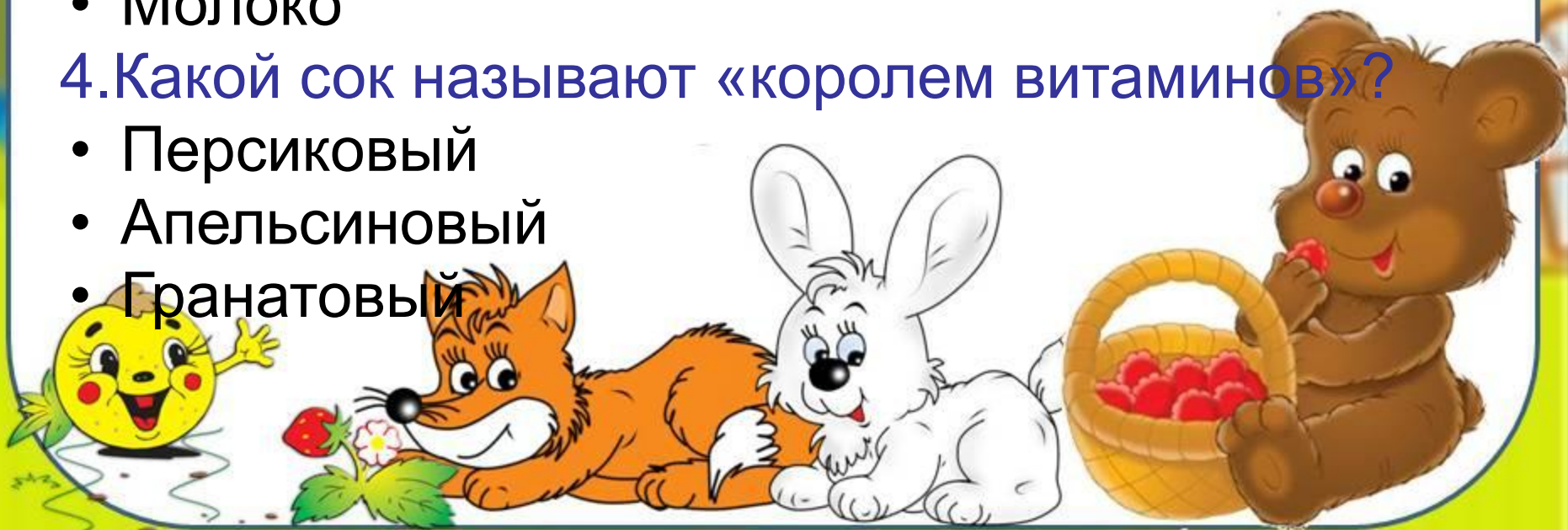


3. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения.

- Кефир
- Морс
- Молоко

4. Какой сок называют «королем витаминов»?

- Персиковый
- Апельсиновый
- Гранатовый



5. Этот напиток считается вредным для детского организма.

- Газированная сладкая вода
- Минеральная вода
- Чай

6. Как называется сладкий десертный железообразный напиток, приготовленный из свежих и сушёных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?

- Кофе
- Кефир
- кисель



6 конкурс «Каша-радость наша»

1. Кашу не испортишь...

- Маслом
- Сметаной
- Шоколадом

2. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?

- Счастье
- Дружба
- Любовь



3. Какую кашу называют кашей красоты?

- Овсяную
- Манную
- Рисовую

4. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

- Рисовая
- Кукурузная
- Перловая



5. Какую кашу называют «жемчужной»?

- Перловую
- Пшённую
- Гречневую

6. Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины В1, В2, калий.

- Ячневая
- Манная
- Овсяная



