



**В гостях у
доктора
Витаминкина**

*Что за плод американский
К нам приехал в Магадан
На макушке его бантик,
В клеточку его кафтан.*



*Он и сочен и душист,
А снаружи золотист.
К нам приехал этот фрукт
Из далекой Африки*



**У красавца-толстяка
Ярко-красные бока.
В шляпе с хвостиком синьор —
Круглый спелый...**



**Эти крепкие ребятки
В листьях прячутся на грядке.
Эти братья — близнецы,
Зеленеют...**



**Под землею подрастала,
Круглой и бордовой стала.
Под дождем на грядке мокла
И попала в борщ к нам...**



**Растут на грядке елочки,
Не колют их иголки.
В земле запряган ловко
Их корешок...**





Викторина доктора Витаминки

1. Какой из этих продуктов не делают из молока?

- а) сыр
- б) творог
- в) хлеб
- г) сметана



2. Говядина – это мясо:

- а) коровы
- б) барана
- в) курицы
- г) свињи



3. Из какого растения пекут белый хлеб?

- а) картофель
- б) пшеница
- в) авокадо
- г) крапива



4.Главный источник витаминов – это:

- а)мясо
- б)фрукты
- в)рыба
- г)напитки.



5.Как называется полезное блюдо из овощей и само растение, листья которого употребляют в пищу?

- а)винегрет
- б)укроп
- в)петрушка
- г)салат



6.Какого витамина много в черной смородине?

- а)А
- б)В
- в)С
- г)Д



**7. Что называют полезным
«растительным мясом?»**

- а) фрукты
- б) ягоды
- в) рыбу
- г) грибы



**9. Приготовление,
какого блюда не
обходится без свеклы?**

- а) борщ
- б) рассольник
- в) винегрет
- г) котлета.



**8. Каким словом называют и
фрукт, и часть глаза?**

- а) груша,
- б) яблоко,
- в) авокадо,
- г) мандарин.

**10. Какое слово обозначает и
оружие, и очень полезный
овощ?**

- а) меч
- б) лук
- в) кортик
- г) кинза



Старайтесь питаться витаминосодержащими продуктами. О которых вы сейчас узнали. В первую очередь ешьте фрукты и овощи, которые богаты витаминами. Не зря знаменитый врач древности Авиценна еще тысячу лет назад писал:

**Что может быть полезней,
Чем овощной бальзам, и фруктовый сок?
Они целебны ото всех болезней,
И жизни нашей удлиняют срок.**

