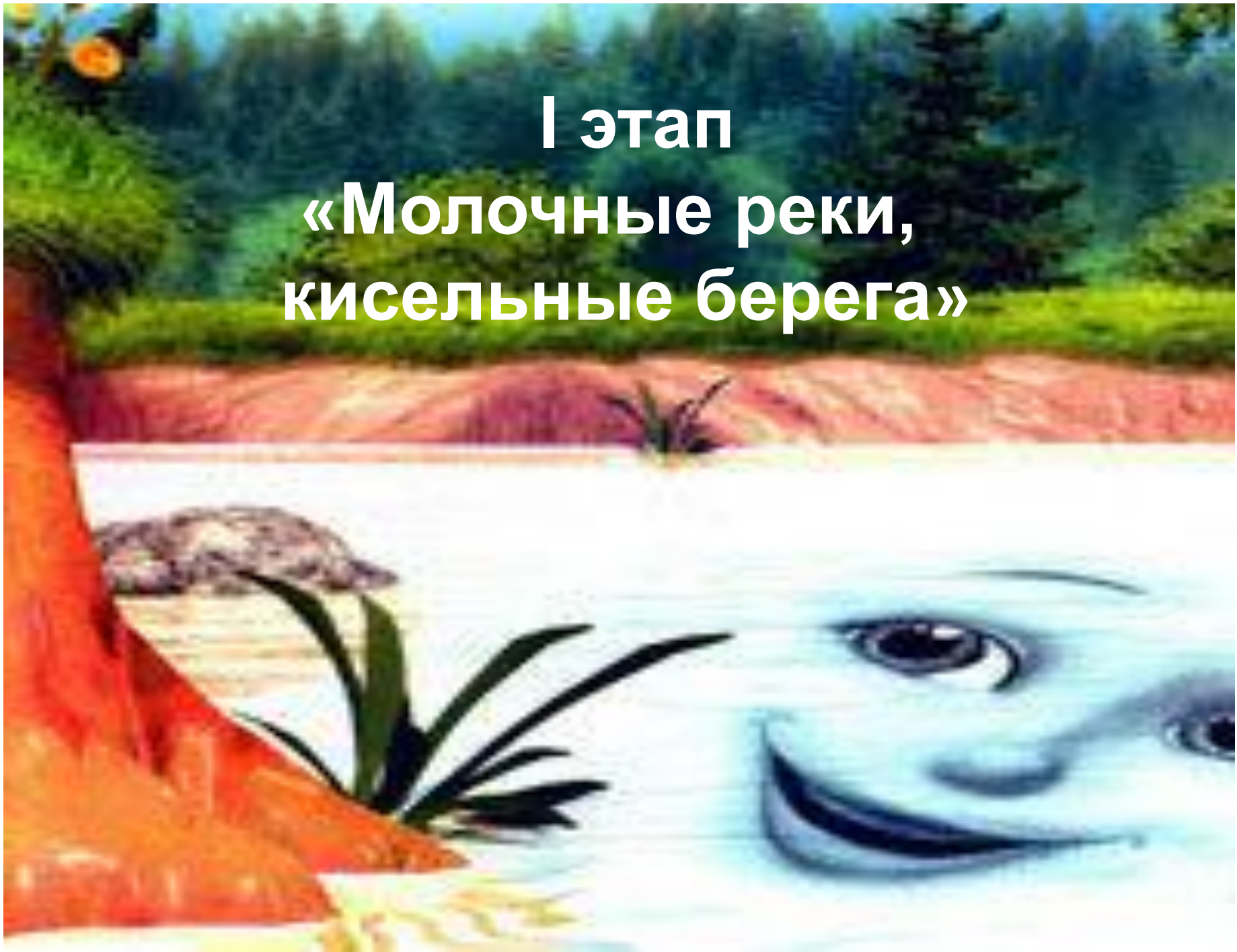




Залог здоровья –  
правильное питание!

**I этап**  
**«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



# III этап «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
- Синьор
- 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



# III этап «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 называется «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 Е?

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



# IV этап «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

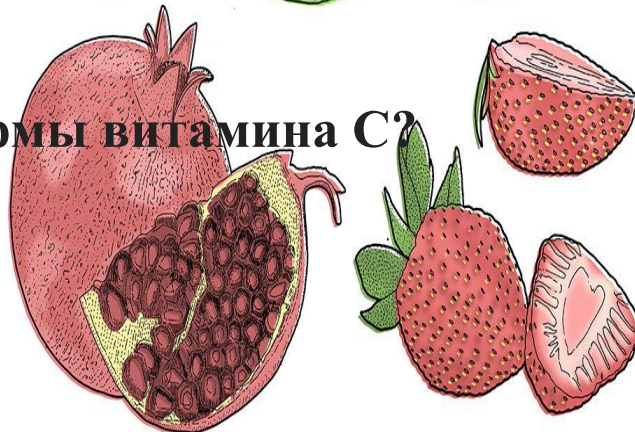
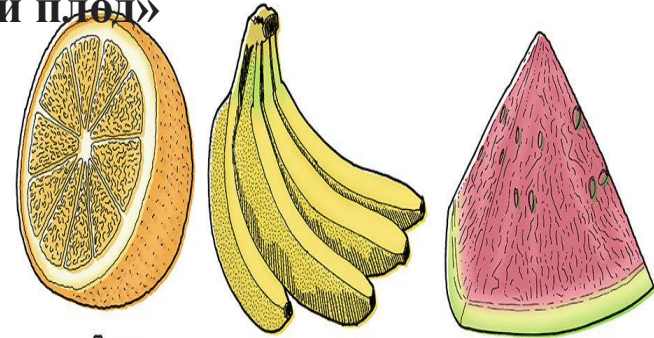
- Манго
- Слива
- Черешня

# 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



The image features four glasses of smoothies in a row on a white surface. From left to right: a dark red smoothie with a string of red currants; a light green smoothie with a kiwi slice; an orange smoothie with a starfruit slice; and a pink smoothie with a whole strawberry. The background is filled with various fresh fruits like grapes, oranges, and watermelon. The text 'Вэтан' is centered at the top, and '«Напитки»' is centered below it, both in a large, bold, black serif font.

**Вэтан**  
**«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 «королём витаминов»?**

- Персиковый
- Гранатовый
- Апельсиновый

**5. Этот напиток считается вредным для детского организма**

- Газированная сладкая вода
- Минеральная вода
- Чай

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

- Кофе
- Кефир
- Кисель



# VI этап

## «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
- Гречневую
- Пшённую

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

- Ячневая
- Манная
- Овсяная



Спасибо за



внимание!

**Будьте здоровы !**