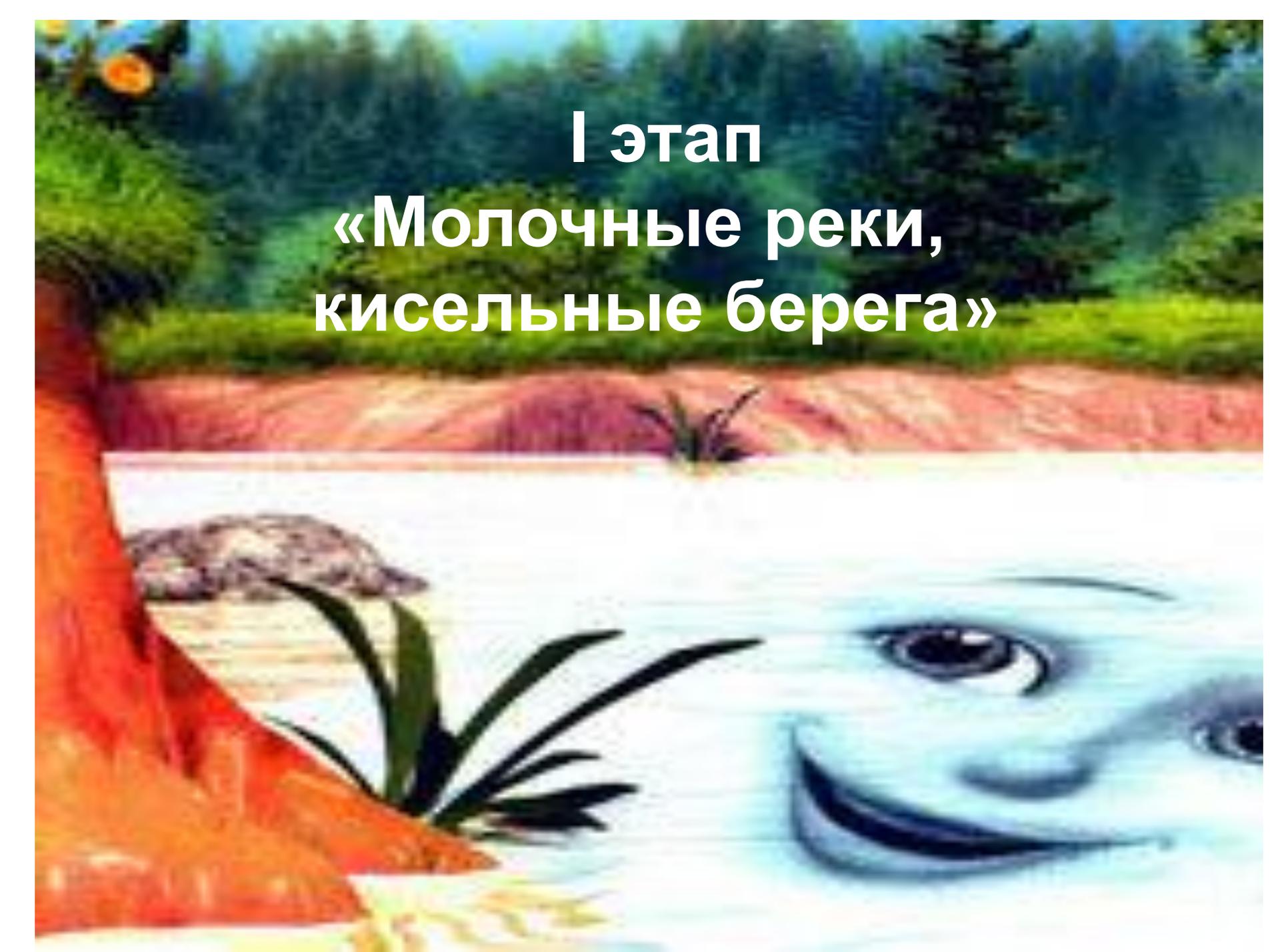




Залог здоровья –  
правильное питание!

A vibrant, stylized illustration of a natural landscape. In the foreground, a large, textured tree trunk with reddish-brown bark is on the left. A river flows from the background towards the viewer. In the middle ground, there are green bushes and a small, dark, fern-like plant. The background is a dense forest of green trees under a blue sky. In the lower right corner, a large, smiling face with blue skin and dark eyes is partially submerged in the water, looking towards the viewer.

**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

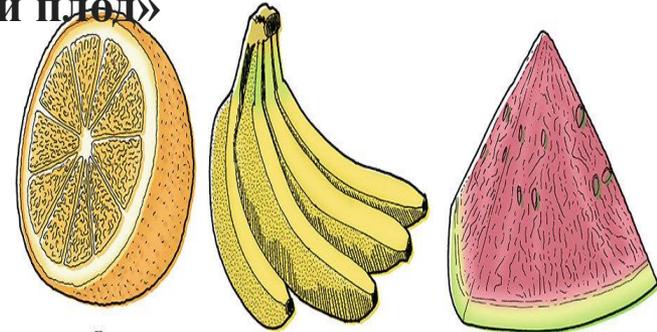
- Манго
- Слива
- Черешня

# 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 bunch of red currants on the rim; a light green smoothie with a kiwi slice on the rim; an orange smoothie with a starfruit slice on the rim; and a pink smoothie with a whole strawberry on the rim. In the background, there is a variety of fresh fruits including green grapes, red grapes, an orange, a kiwi, a starfruit, and a lime. 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»



М.И.И.И.И.

## 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 B1, B2, минерал калий

- Ячневая
- Манная
- Овсяная



Спасибо за



внимание!

**Будьте здоровы !**