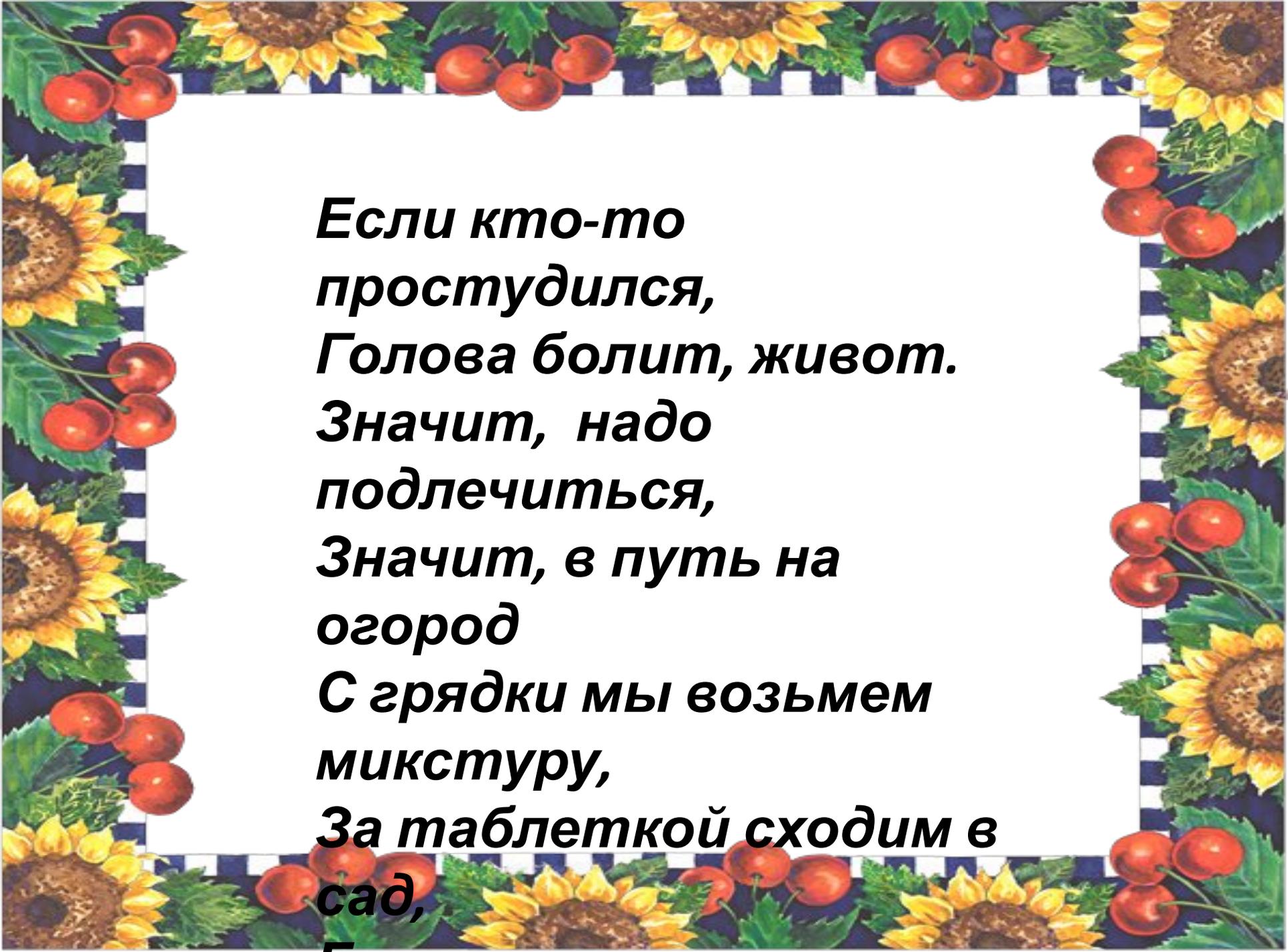
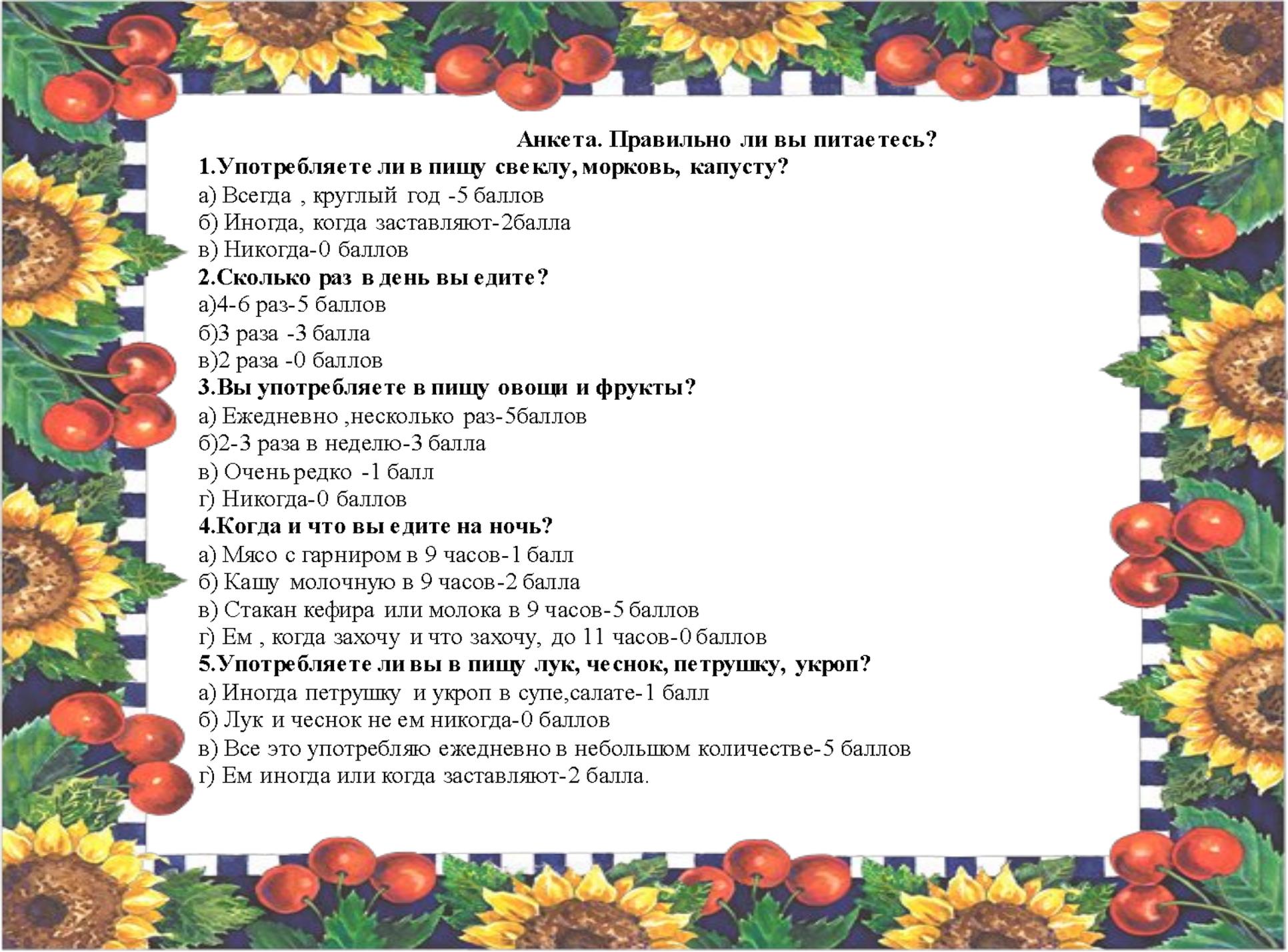


Здоровье в саду и на грядке





**Если кто-то
простудился,
Голова болит, живот.
Значит, надо
подлечиться,
Значит, в путь на
огород
С грядки мы возьмем
микстуру,
За таблеткой сходим в
сад,**



Анкета. Правильно ли вы питаетесь?

1. Употребляете ли в пищу свеклу, морковь, капусту?

- а) Всегда, круглый год -5 баллов
- б) Иногда, когда заставляют-2 балла
- в) Никогда-0 баллов

2. Сколько раз в день вы едите?

- а) 4-6 раз-5 баллов
- б) 3 раза -3 балла
- в) 2 раза -0 баллов

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

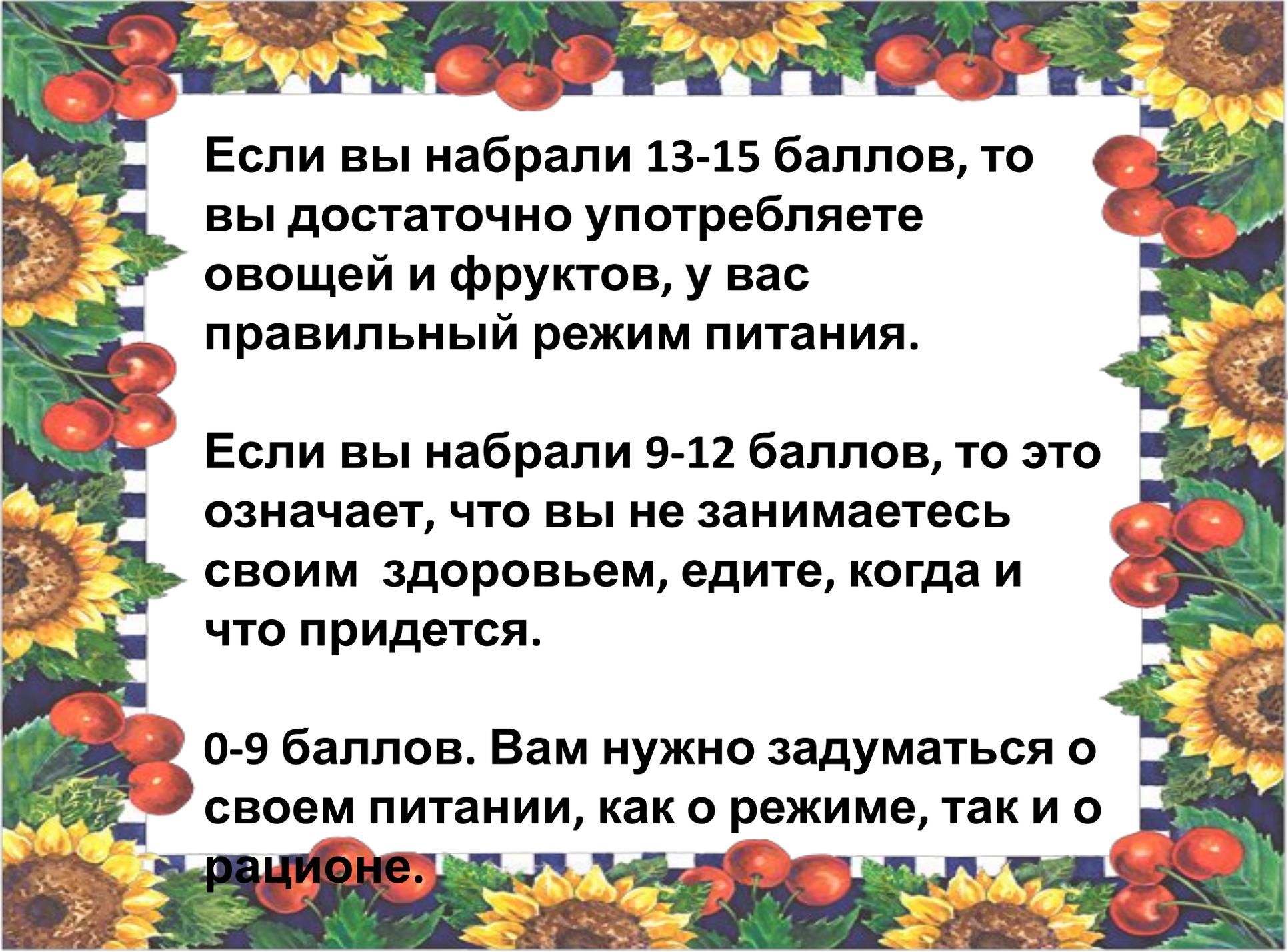
- а) Ежедневно, несколько раз-5 баллов
- б) 2-3 раза в неделю-3 балла
- в) Очень редко -1 балл
- г) Никогда-0 баллов

4. Когда и что вы едите на ночь?

- а) Мясо с гарниром в 9 часов-1 балл
- б) Кашу молочную в 9 часов-2 балла
- в) стакан кефира или молока в 9 часов-5 баллов
- г) Ем, когда захочу и что захочу, до 11 часов-0 баллов

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- а) Иногда петрушку и укроп в супе, салате-1 балл
- б) Лук и чеснок не ем никогда-0 баллов
- в) Все это употребляю ежедневно в небольшом количестве-5 баллов
- г) Ем иногда или когда заставляют-2 балла.



Если вы набрали 13-15 баллов, то вы достаточно употребляете овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали 9-12 баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется.

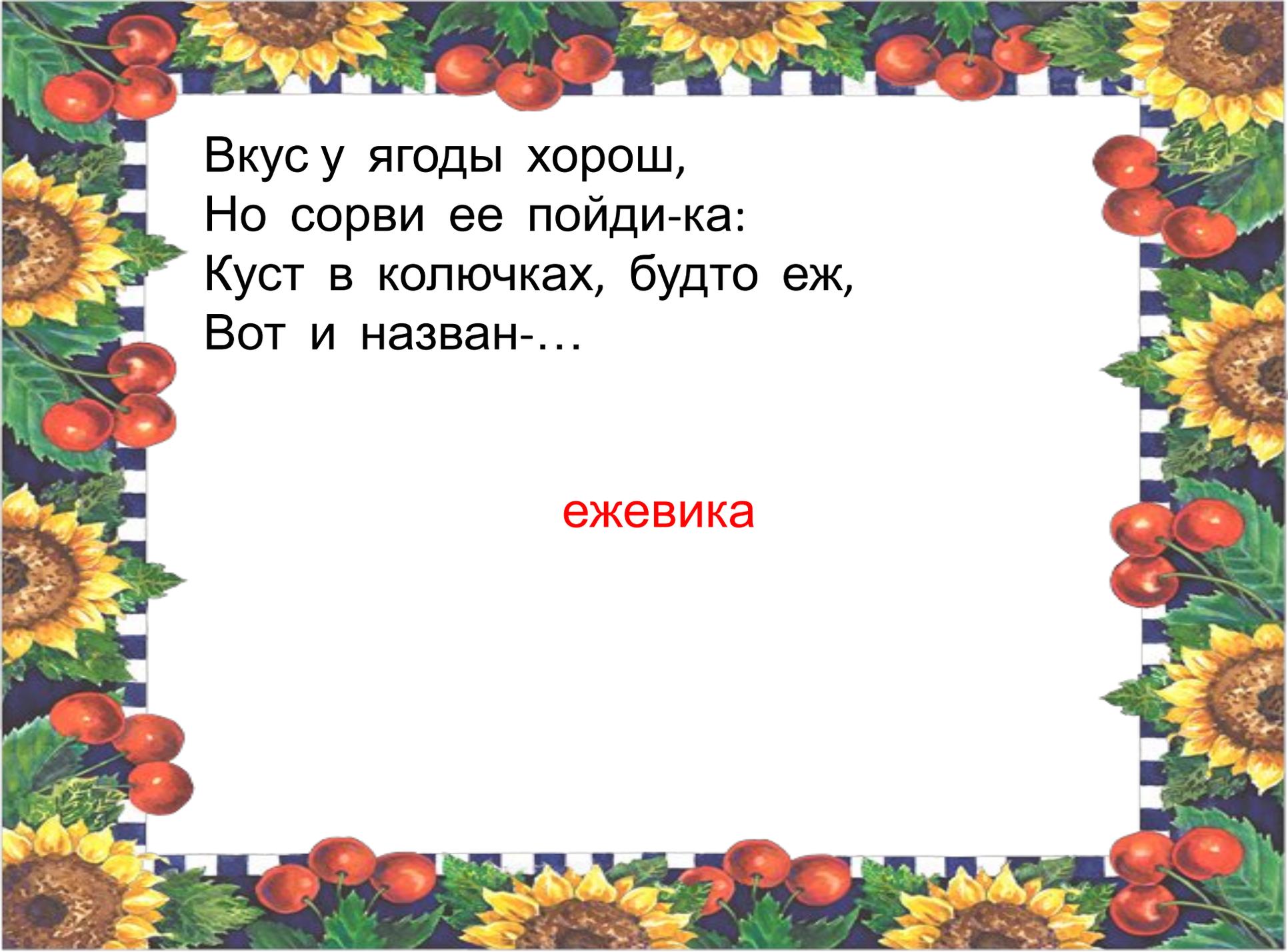
0-9 баллов. Вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе.

Тур I
**«Фрукты и плодово-
ягодные культуры»**



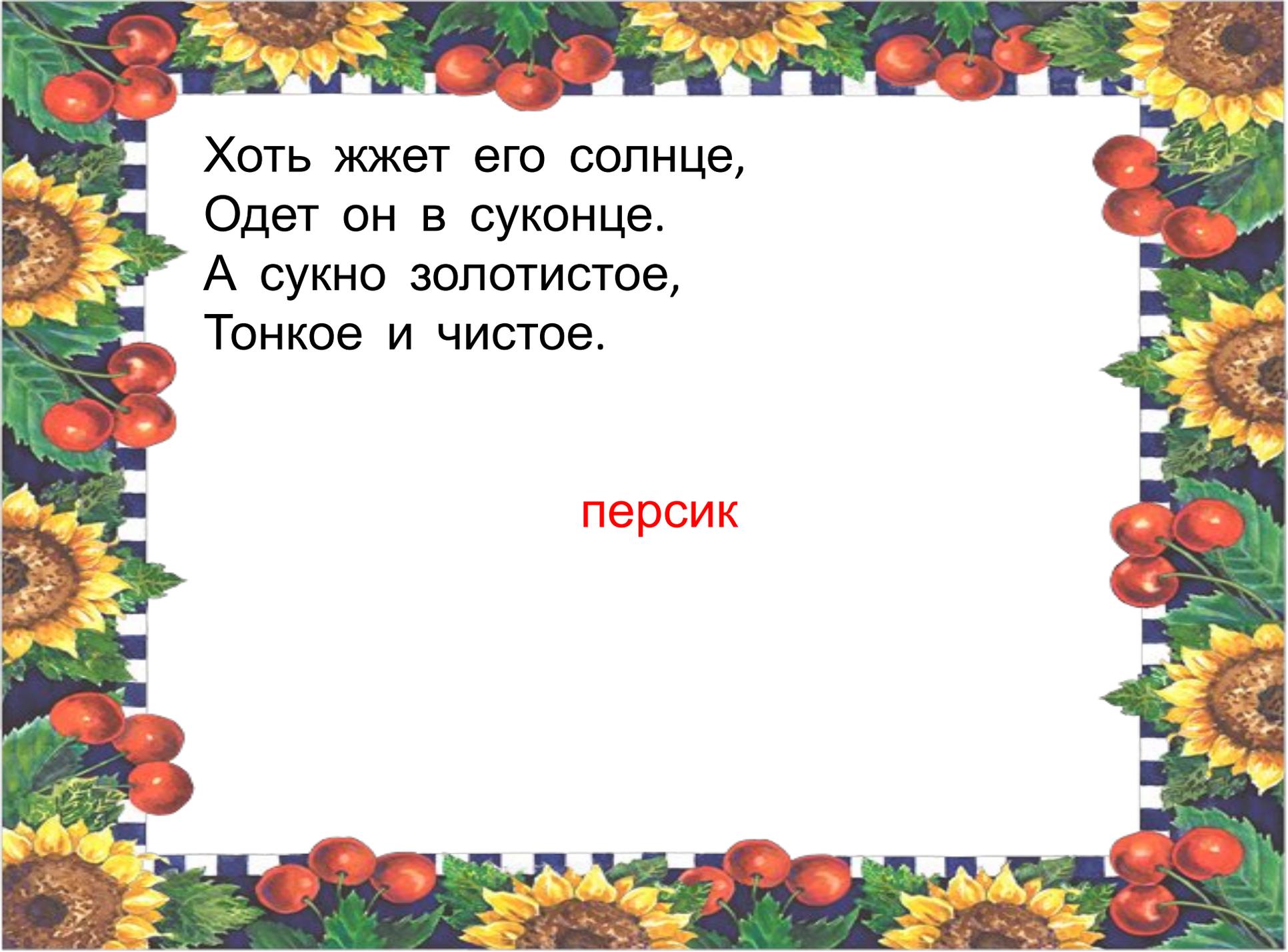
КОНКУРС 1 «ЗАГАДКИ»





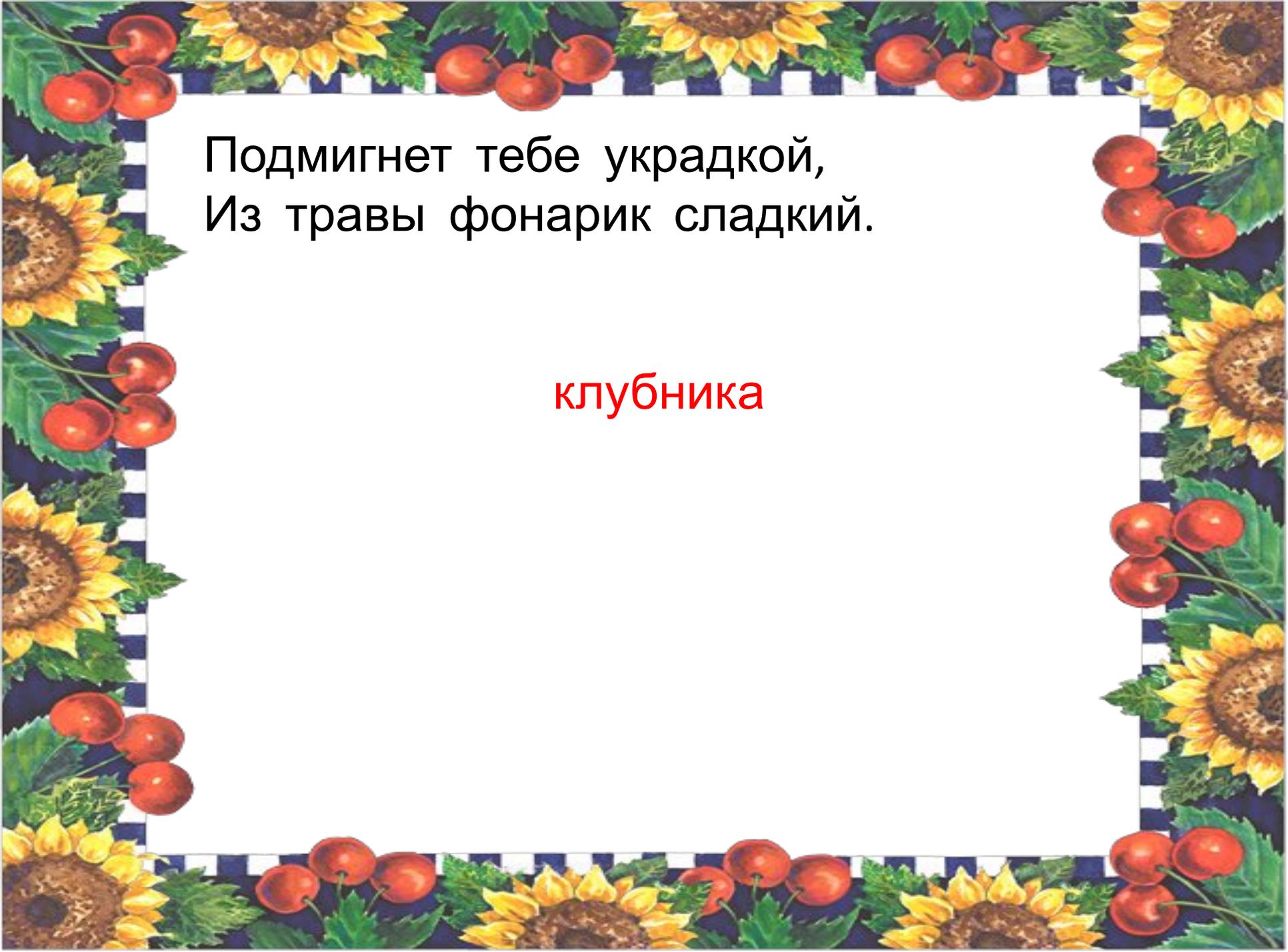
Вкус у ягоды хорош,
Но сорви ее пойдика:
Куст в колючках, будто еж,
Вот и назван-...

ежевика



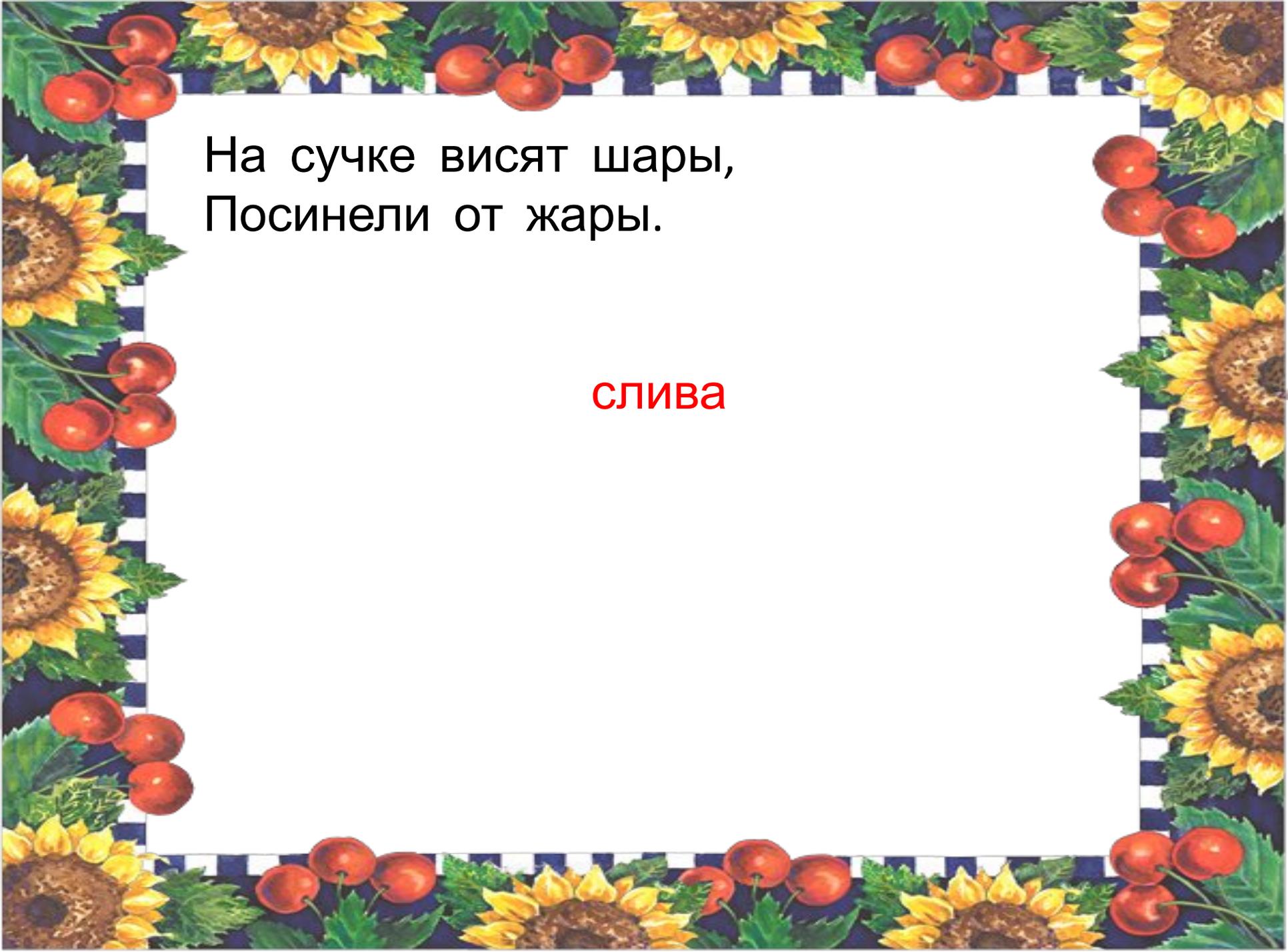
Хоть жжет его солнце,
Одет он в суконце.
А сукно золотистое,
Тонкое и чистое.

персик



Подмигнет тебе украдкой,
Из травы фонарик сладкий.

клубника



На сучке висят шары,
Посинели от жары.

слива

КОНКУРС 2
«БЛИЦ-ОПРОС»



Родоначальник садовых сортов
роз. Лекарственное растение.

ШИПОВНИК



Абрикос, высушенный с косточкой.

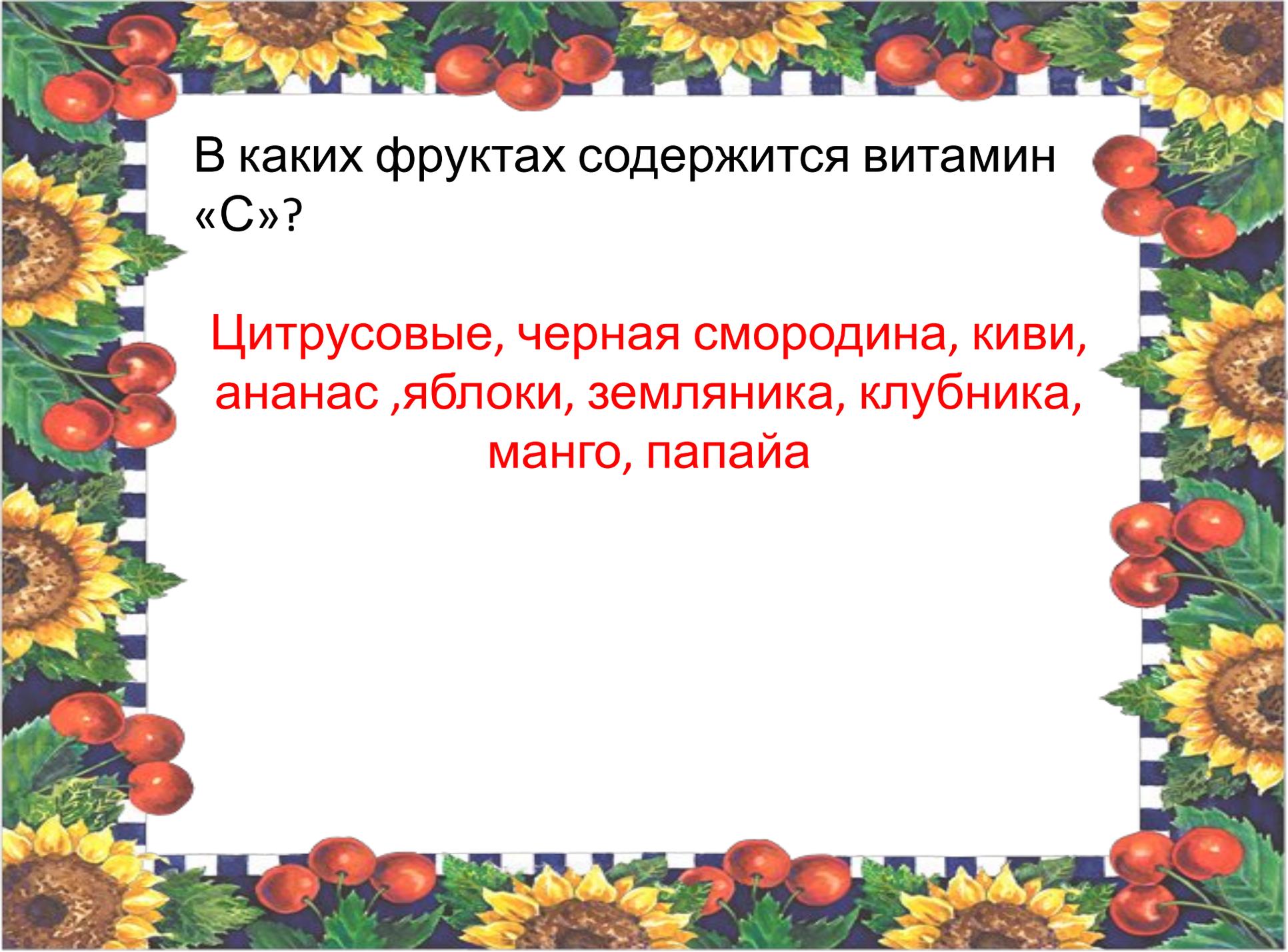
урюк



Абрикос, высушенный без косточки.

курага





В каких фруктах содержится витамин «С»?

Цитрусовые, черная смородина, киви, ананас, яблоки, земляника, клубника, манго, папайя

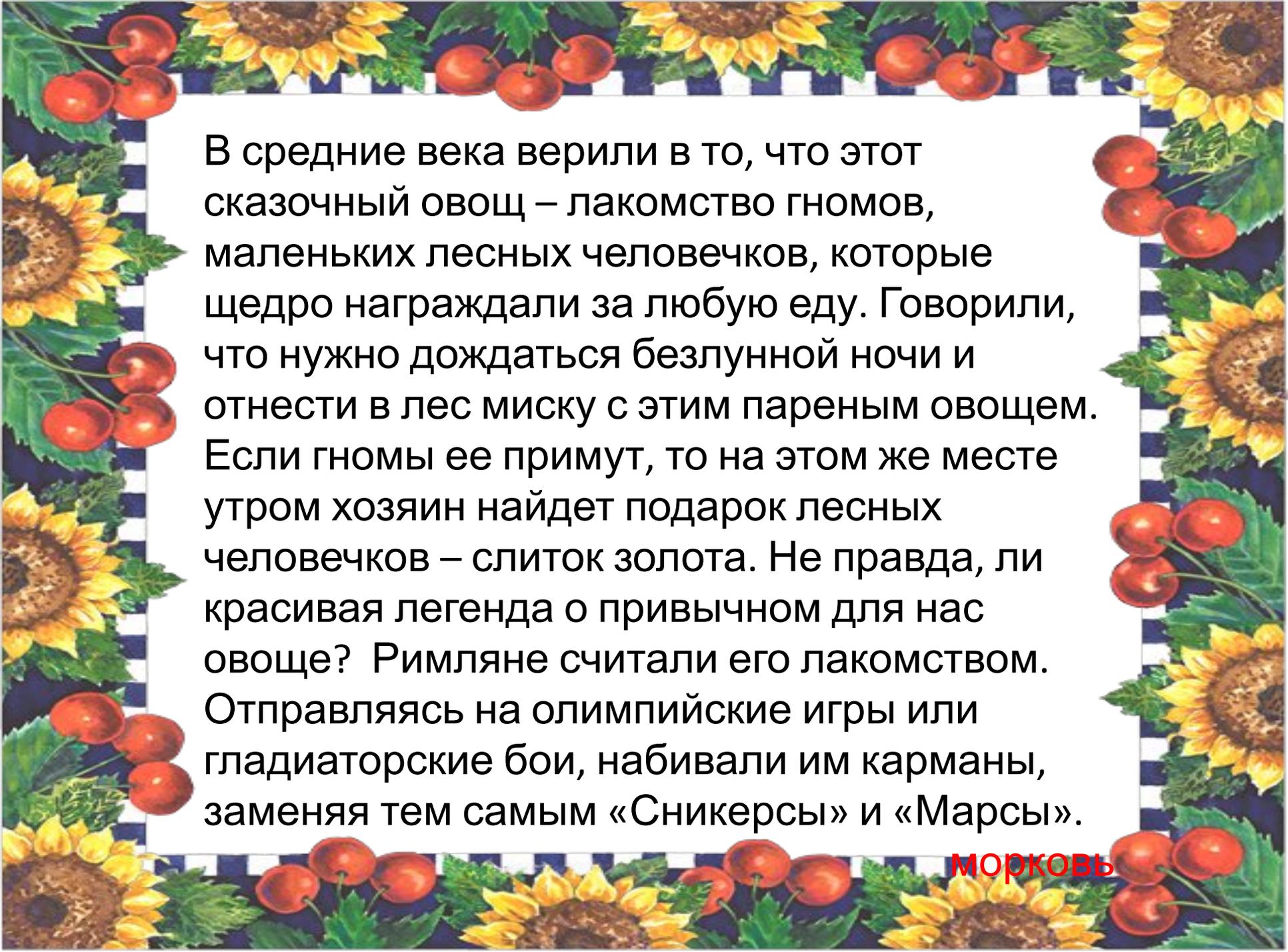
Тур II

«ОВОЩИ»



КОНКУРС 1 «ЛЕГЕНДА»





В средние века верили в то, что этот сказочный овощ – лакомство гномов, маленьких лесных человечков, которые щедро награждали за любую еду. Говорили, что нужно дождаться безлунной ночи и отнести в лес миску с этим пареным овощем. Если гномы ее примут, то на этом же месте утром хозяин найдет подарок лесных человечков – слиток золота. Не правда, ли красивая легенда о привычном для нас овоще? Римляне считали его лакомством. Отправляясь на олимпийские игры или гладиаторские бои, набивали им карманы, заменяя тем самым «Сникерсы» и «Марсы».

МОРКОВЬ

КОНКУРС 2
«КРЫЛАТОЕ
ВЫРАЖЕНИЕ»



Восстановите крылатое выражение

вая

ми

мор

ковь

та

до

кла

нов

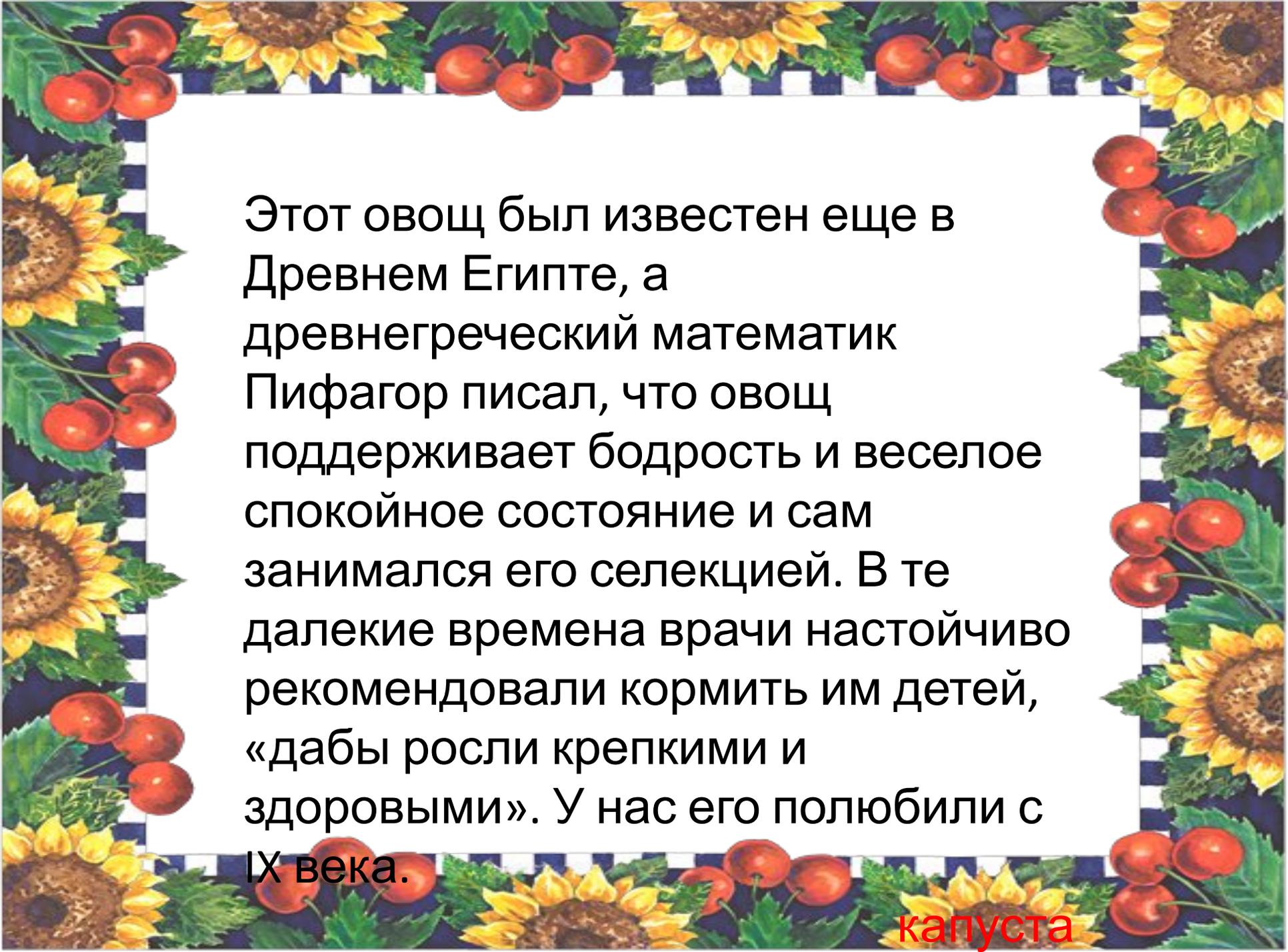
ви

—

Морковь – кладовая витаминов

КОНКУРС 3
«ВЕСЕЛЫЙ
ОВОЩ»





Этот овощ был известен еще в Древнем Египте, а древнегреческий математик Пифагор писал, что овощ поддерживает бодрость и веселое спокойное состояние и сам занимался его селекцией. В те далекие времена врачи настойчиво рекомендовали кормить им детей, «дабы росли крепкими и здоровыми». У нас его полюбили с IX века.

капуста

**Овощи и фрукты
Любят все на свете
Бабушки и дети
Секреты знают эти
Виноград и вишни
Лечат все сосуды
Абрикос – от сердца,
Груша - от простуды
Апельсин, как витамин,
Знают все, незаменим
Ешьте фрукты, здоровейте,
Пейте сок и не болейте!**



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!!!**

