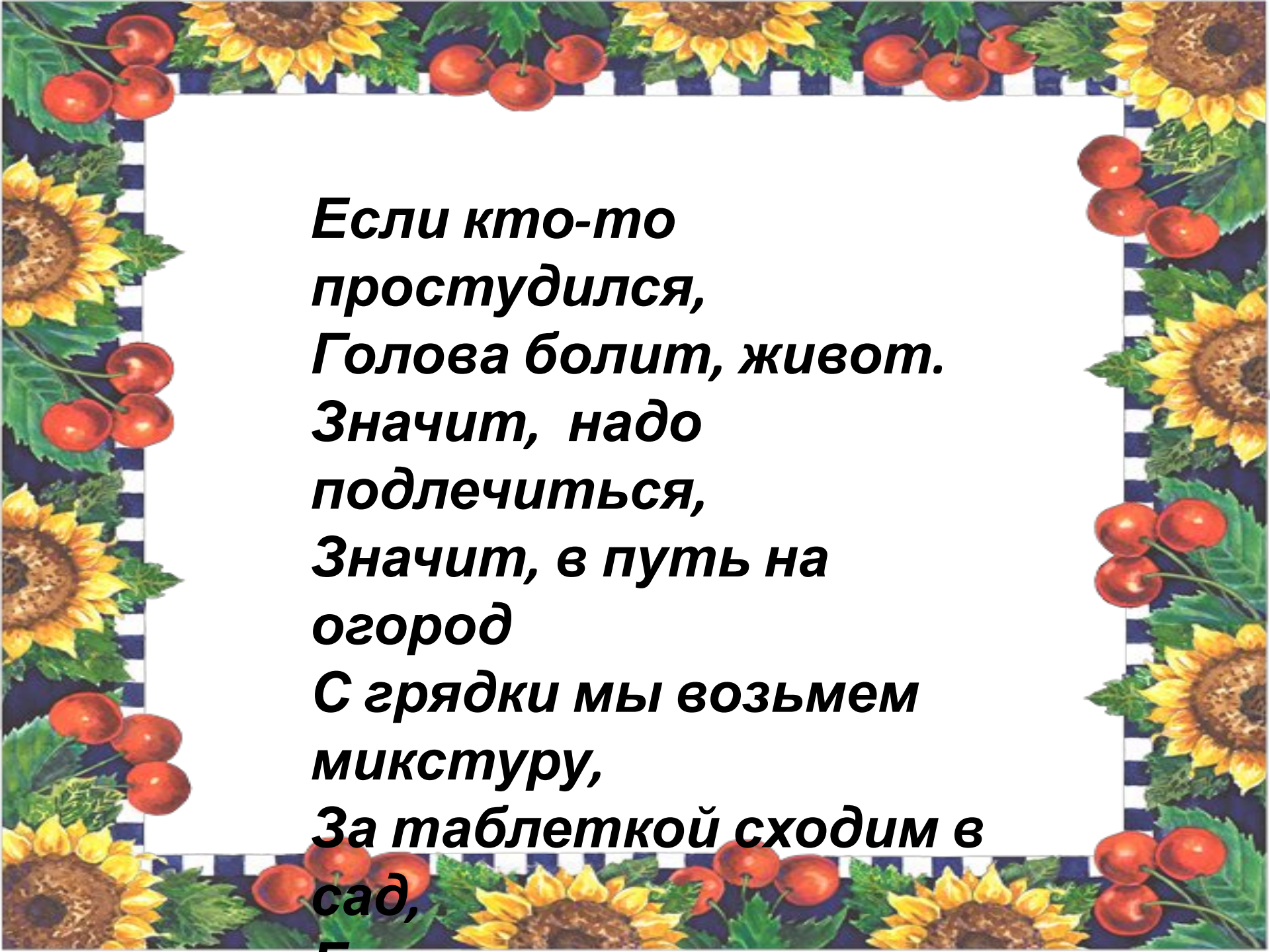
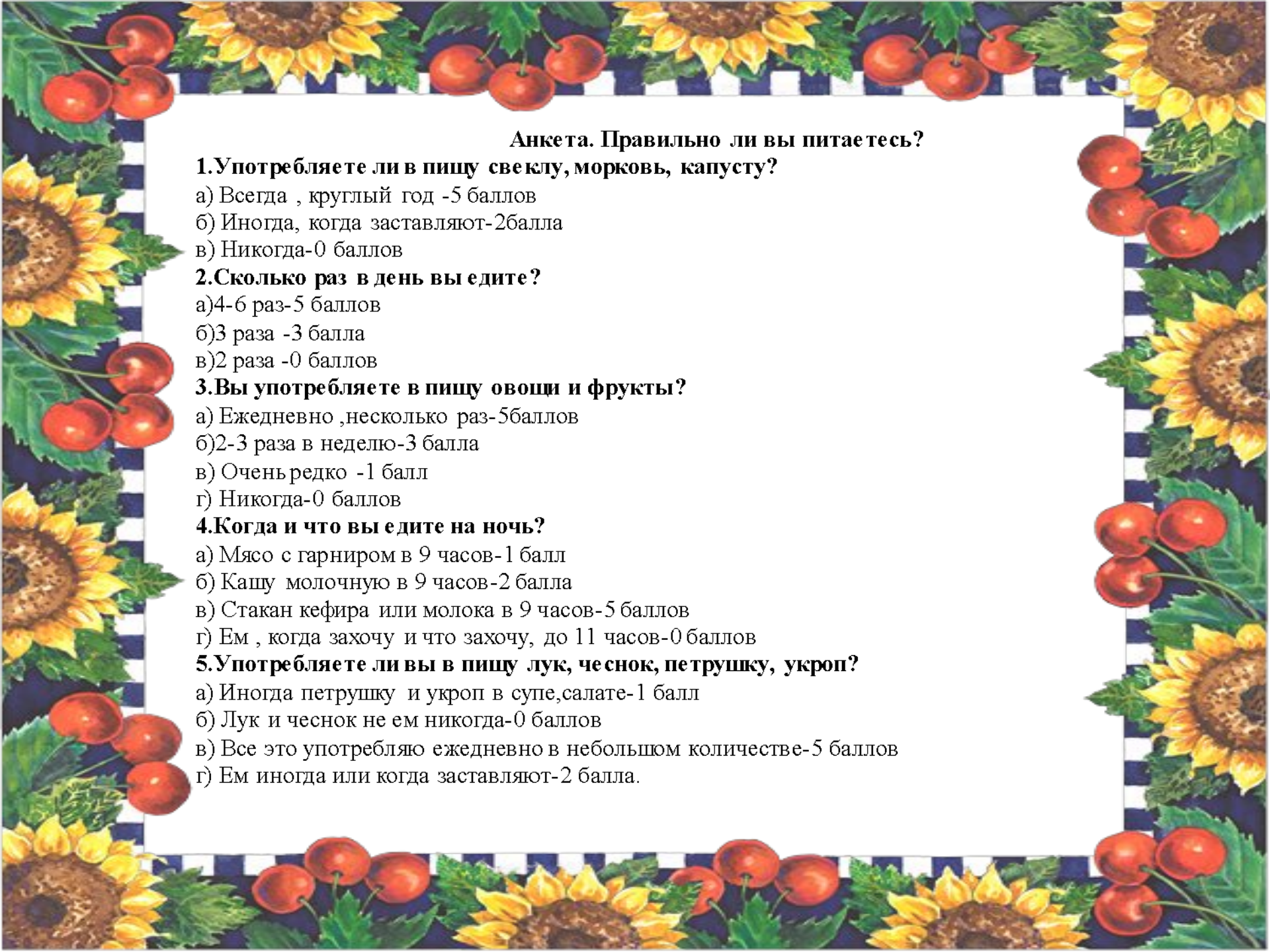


# Здоровье в саду и на грядке





**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?**

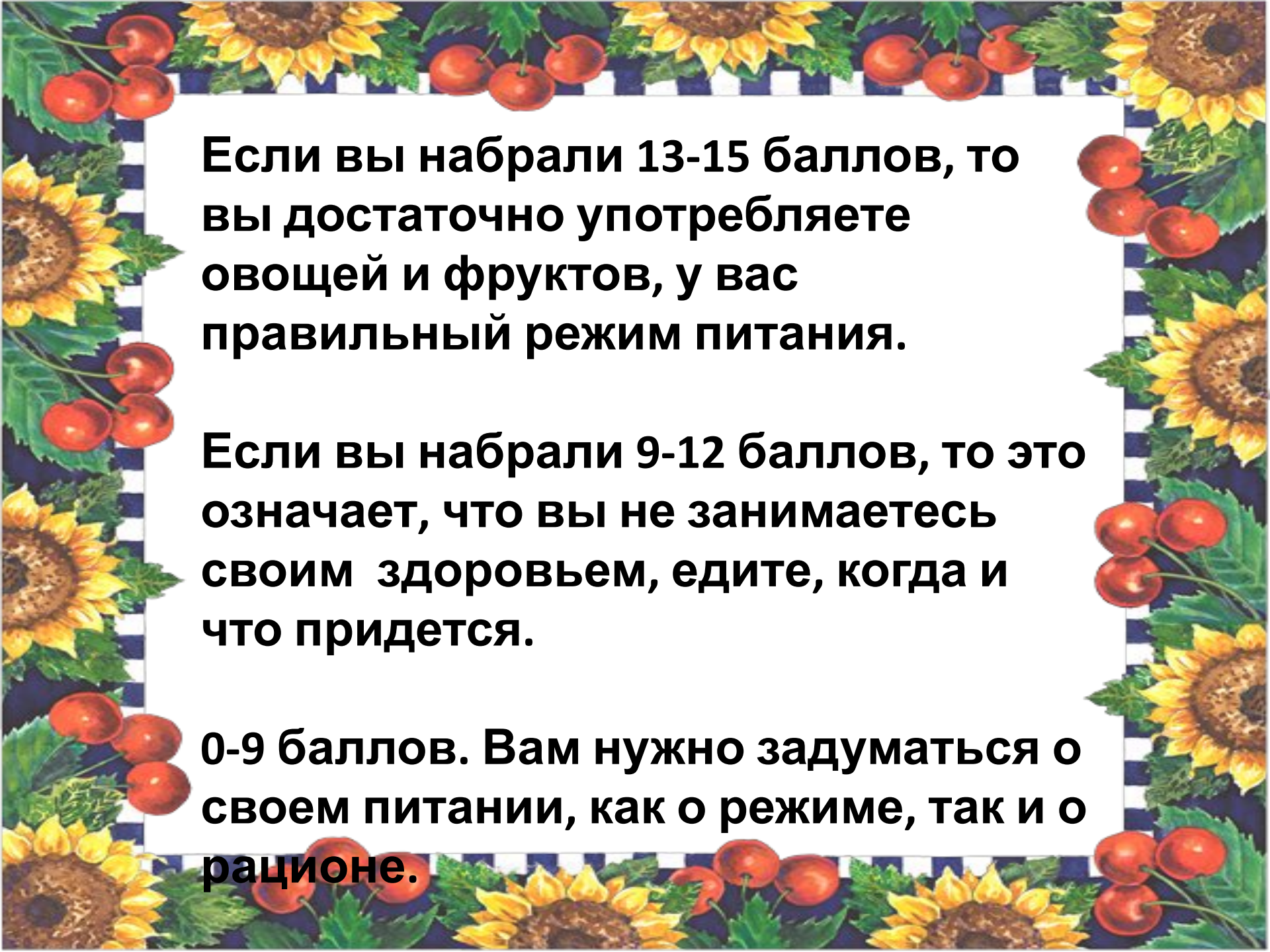
- а) Ежедневно, несколько раз-5 баллов
- б) 2-3 раза в неделю-3 балла
- в) Очень редко -1 балл
- г) Никогда-0 баллов

**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.**

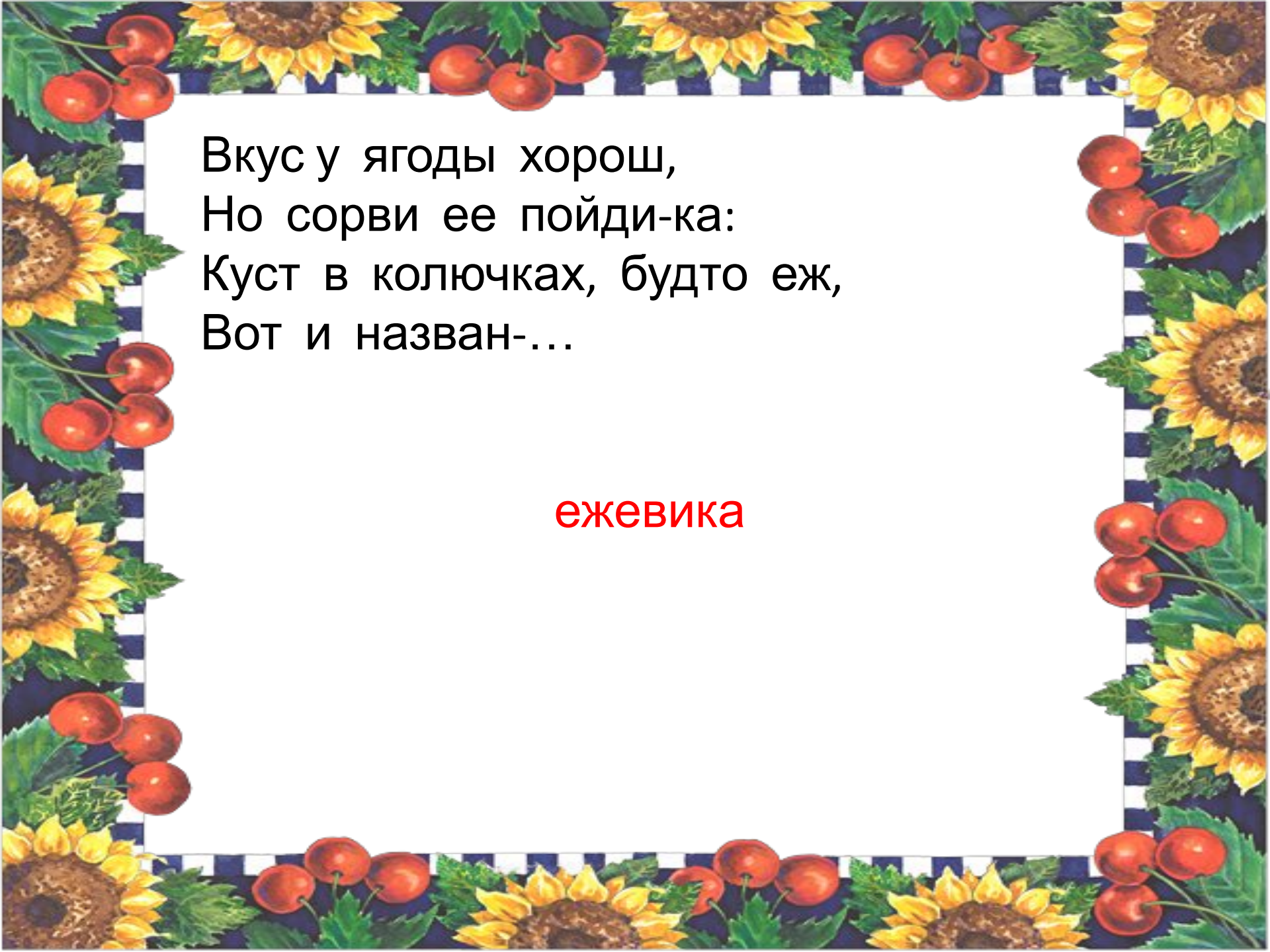
**0-9 баллов. Вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе.**

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



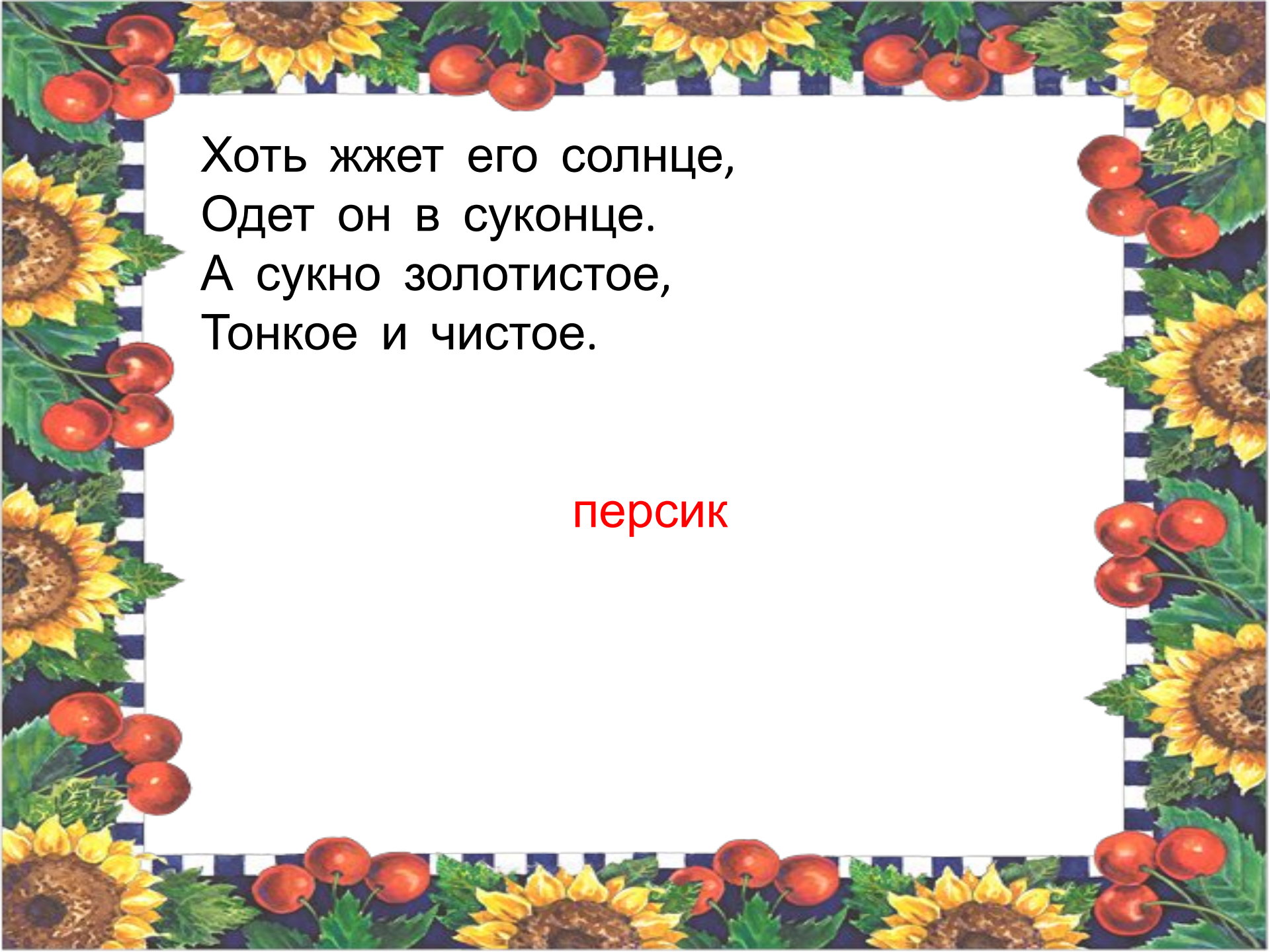
# КОНКУРС 1 «ЗАГАДКИ»





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.

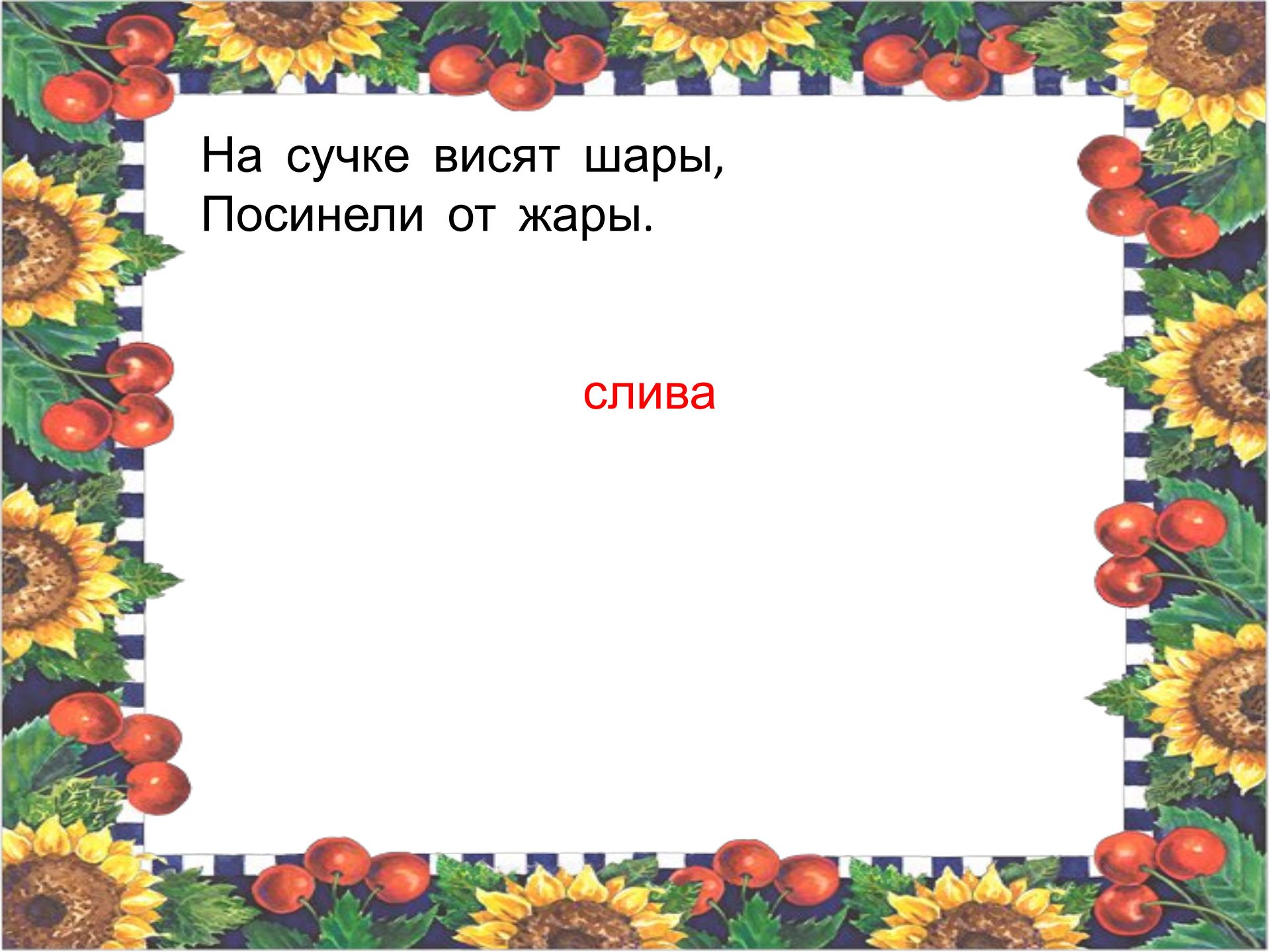
персик





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.

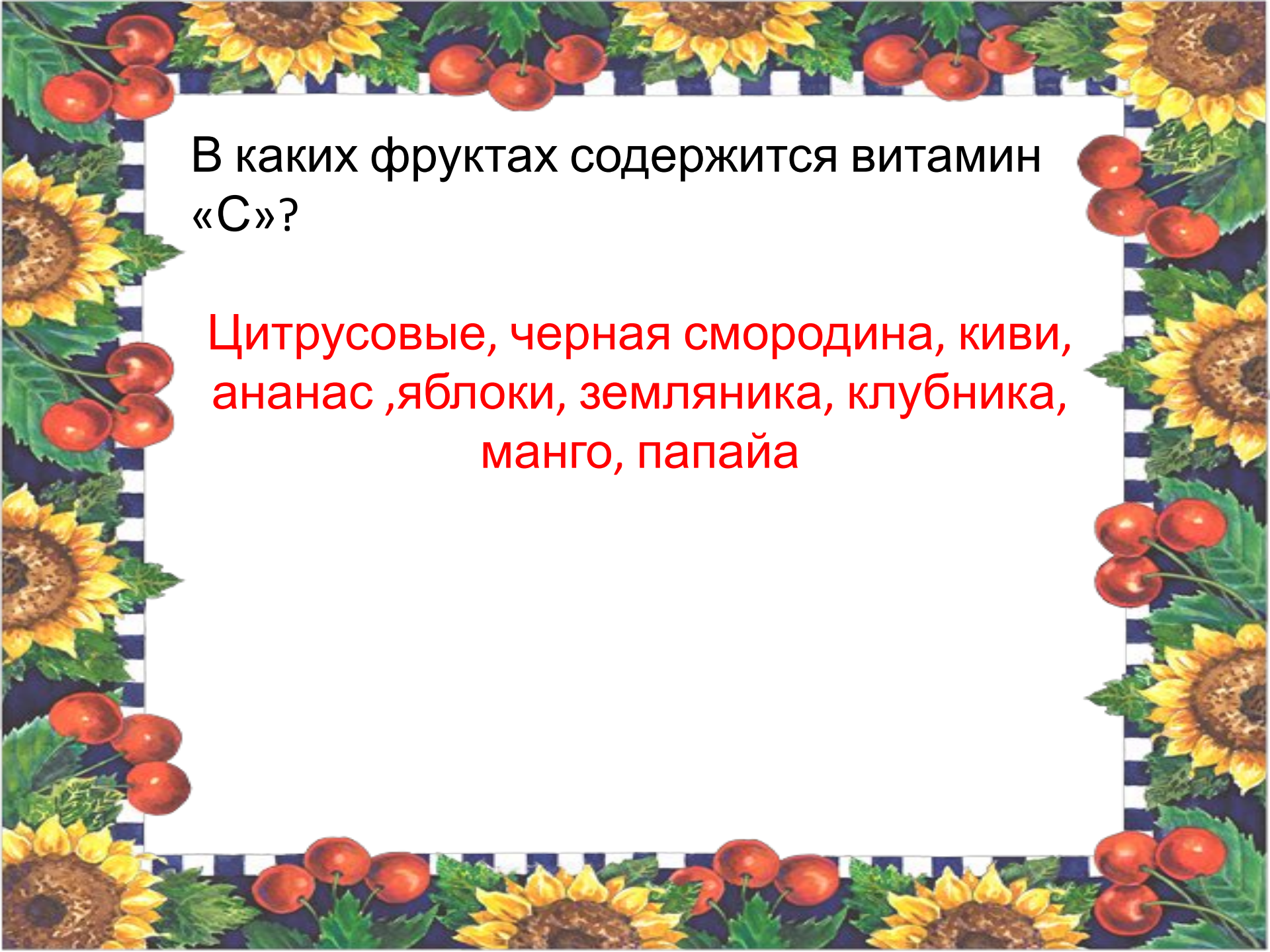
урюк



Абрикос, высушенный без косточки.

курага





В каких фруктах содержится витамин «С»?

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

# Тур II

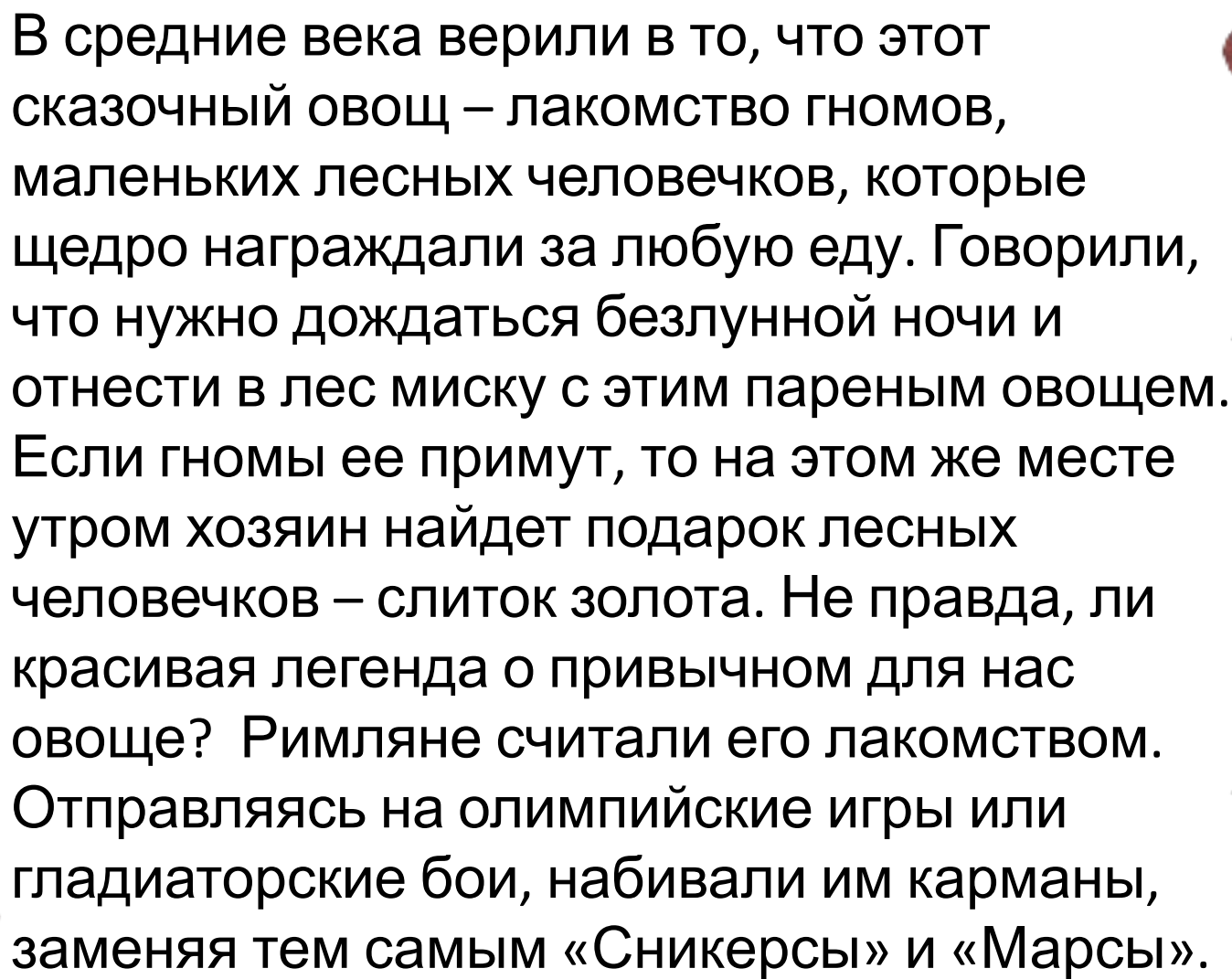
## «ОВОЩИ»





# 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

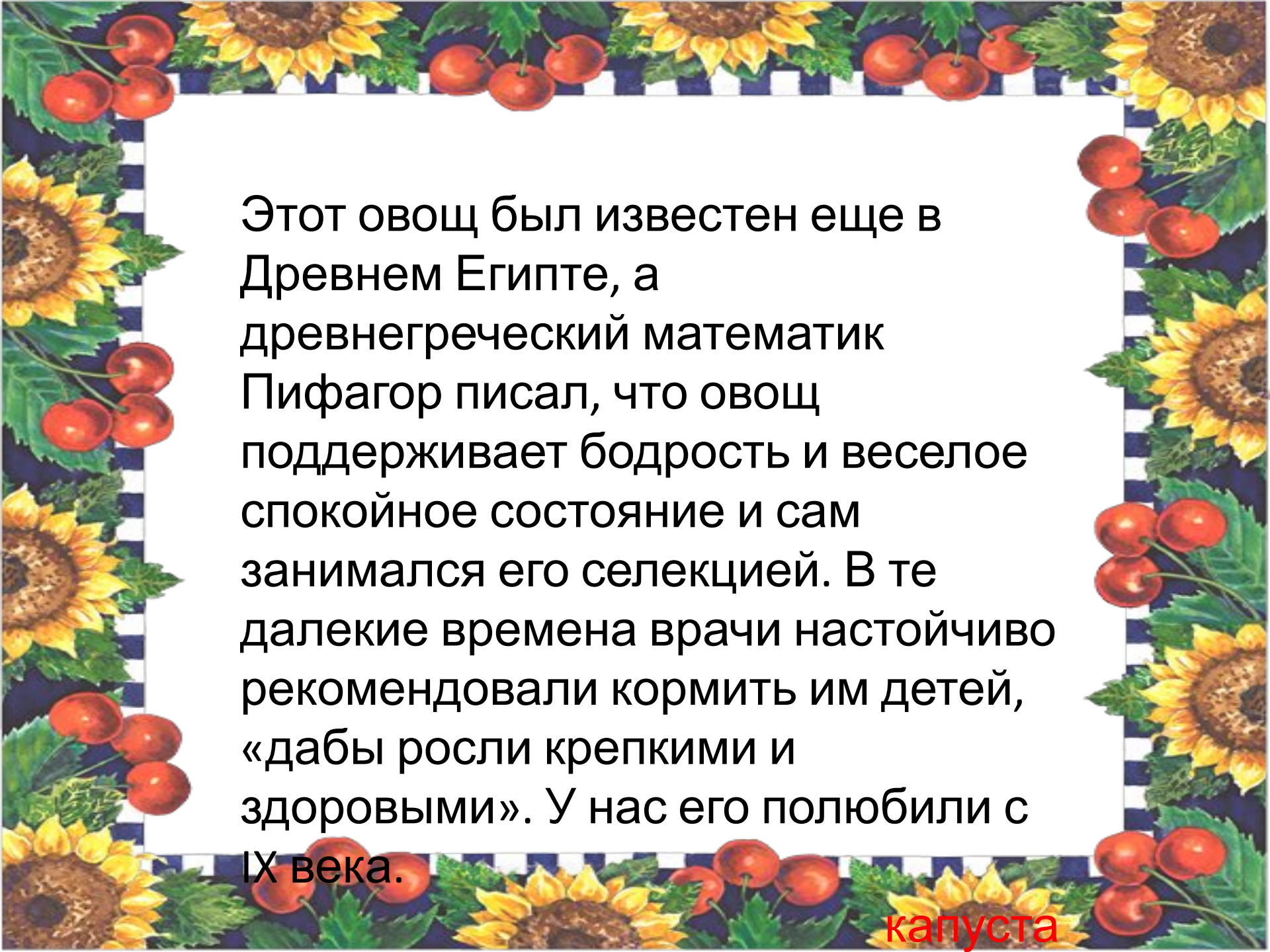
ви

—

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!!!**

