



Интерактивная игра «Секреты здорового питания»



МОЛОЧНЫЕ РЕКИ

1 2 3 4 5
0 0 0 0 0

ЗАГАДКИ С ГРЯДКИ

1 2 3 4 5
0 0 0 0 0

ВИТАМИННЫЙ
БЛИЦ

1 2 3 4 5
0 0 0 0 0

КАША – РАДОСТЬ
НАША

1 2 3 4 5
0 0 0 0 0

ПОЛЕЗНЫЕ
НАПИТКИ

1 2 3 4 5
0 0 0 0 0



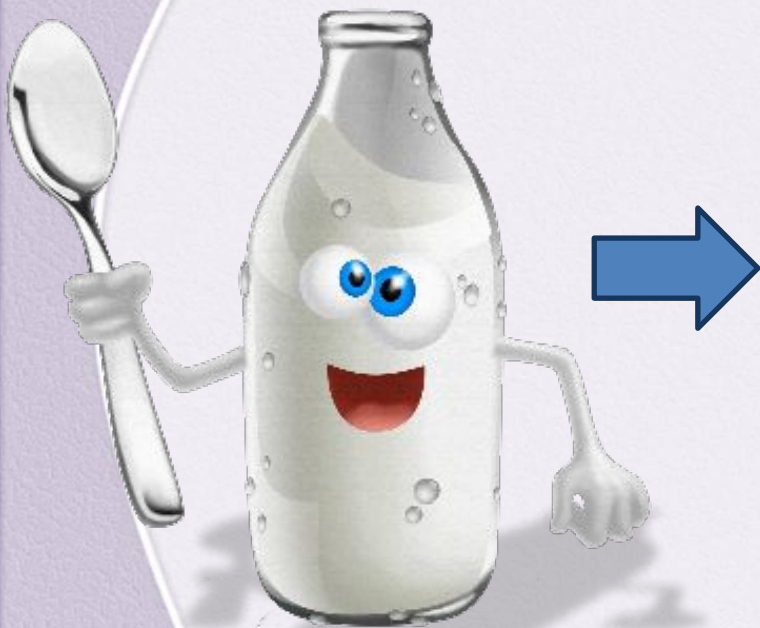
ВЫХОД



**Что получается при
скисании молока?**



Простокваша



- ✓ **Снабжает организм необходимыми витаминами и минералами.**
- ✓ **Выводит токсины.**
- ✓ **Прибавляет иммунитет.**
- ✓ **Полезна для спортсменов.**

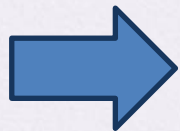




Для чего детям
необходимо молоко?



Для роста



- ✓ Содержит все необходимые для человека вещества.
- ✓ Идеально для растущего организма.

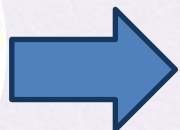
В древнем Египте, Греции, Риме молоко называли «соком жизни», «источником здоровья».





Из чего получают сливочное масло?

Из сливок



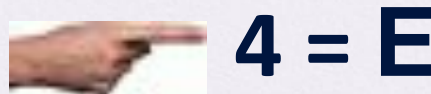
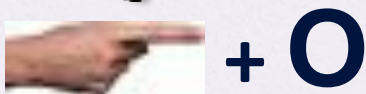
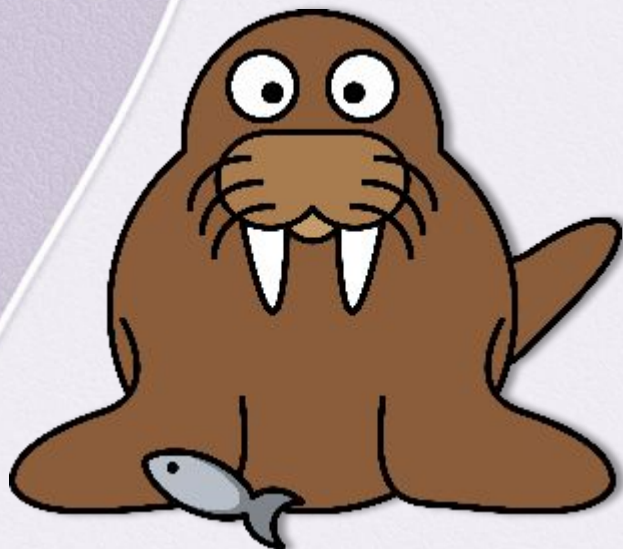
- ✓ Полезно для кожи, волос, зрения, костной и мышечной ткани.
- ✓ Богато кальцием, витаминами, необходимыми для строения клеток.





МОЛОЧНЫЕ РЕКИ

40



Мороженое



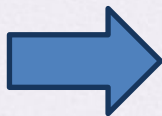


Как называется
кисломолочный
напиток из
кобыльего молока?



Кумыс ✓ Легко усваивается

организмом,
насыщает его
полезными
веществами.
✓ Повышает
сопротивляемость
организма
инфекциям,
укрепляет
иммунитет.





ЗАГАДКИ С ГРЯДКИ

10

На гряде она царица
И никто с ней не сравнится,
Кобальт, йод и каротины,
Очень много витаминов.
Не нужна сноровка
Чтобы съесть ...



Морковку





ЗАГАДКИ С ГРЯДКИ

20

Уж давно о нём не спорят -
Витаминов просто море,
Правда, он не виноват,
Что немножко горьковат.
Круглый год, зимой и летом,
В шубку тёплую одетый.
Раздеваем - горько плачем,
А раздеть нельзя иначе.
Догадался, юный друг?
Ну, конечно, это...



Лук





ЗАГАДКИ С ГРЯДКИ

30

Она похожа на арбуз,
Другой совсем, однако, вкус,
Как и зелёный кабачок,
Подставит солнцу свой бочок,
Скорей торопится, растёт,
И, как придёт её черёд,
Мы этой барыне с гряды,
Крикнем «ура» на все лады.



Тыква





ЗАГАДКИ С ГРЯДКИ

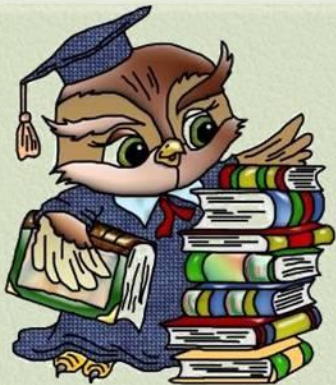
40

**Видишь, конус непонятный,
А на вкус такой приятный.
Красный, жёлтый и зелёный,
Витамина С здесь много!**



Сладкий красный перец





ЗАГАДКИ С ГРЯДКИ

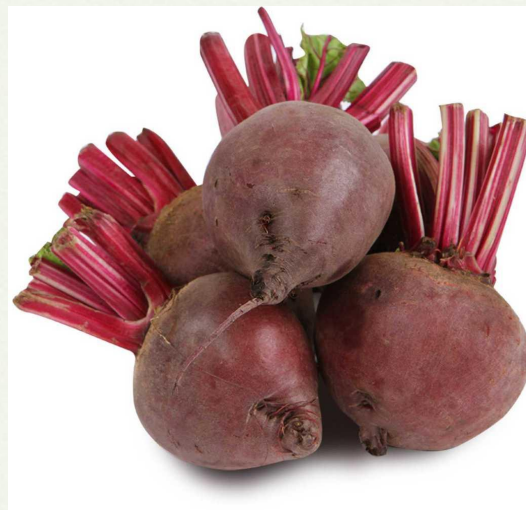
50

В ней сладости больше, чем в апельсинах.

А сколько полезных в ней витаминов!

**Любит за это её весь народ –
Вкусный бордовый тот
корнеплод.**

Свёкла





ВИТАМИННЫЙ БЛИЦ

10



**Какой витамин
получает человек,
загорая на
солнышке?**



Витамин Д





**В каких продуктах
содержится витамин С
в наибольшем
количестве?**

***Шиповник,
перец красный сладкий,
облепиха,
смородина чёрная, киви***





**В каких продуктах
содержится витамин Е?**



***Яйца, орехи, молочные
продукты,
растительные масла***





**Какой витамин
называется
«витамином роста»?**

Витамин А





ВИТАМИННЫЙ БЛИЦ



СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ



МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ

ВИТАМИН А



ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК



АВОКАДО



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ





КАША – РАДОСТЬ НАША

10

Как называется каша,
сваренная из смеси
нескольких круп?

Каша «Дружба»





КАША – РАДОСТЬ НАША

20

Какую кашу называют
кашей красоты?

Овсяную кашу





**Какая каша улучшает
состояние зубов и дёсен?**

Кукурузная каша





КАША – РАДОСТЬ НАША

40

Какую кашу называют
«жемчужной»?

Перловую кашу





КАША – РАДОСТЬ НАША

50

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

Манная каша





**Как называется
освежающий напиток,
смесь воды и соков из ягод
или фруктов с
добавлением мёда или
сахара?**

Морс





Какой напиток обычно варят из сухофруктов?

Компот





ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ

30

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



Кисель





Горячий напиток из воды, мёда и пряностей, в состав которого входили лечебные травяные сборы, его пили на Руси?

Сбитень





**Какой сок называют
«королём витаминов»?**

Гранатовый сок

