

Интерактивная игра «Секреты здорового питания»





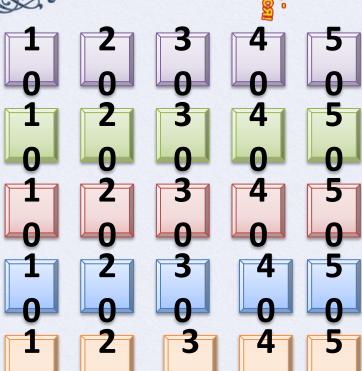
МОЛОЧНЫЕ РЕКИ

ЗАГАДКИ С ГРЯДКИ

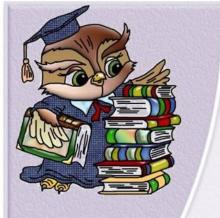
ВИТАМИННЫЙ БЛИЦ

КАША – РАДОСТЬ НАША

> ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ



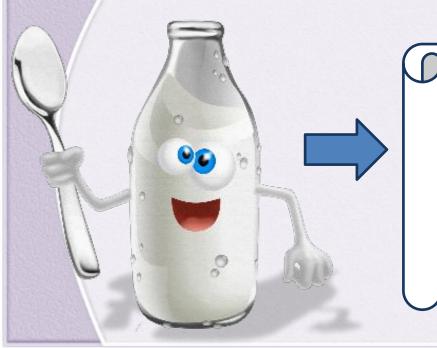




Что получается при скисании молока?







Снабжает организм необходимыми витаминами и минералами.

- Выводить 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.











Мороженое







Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока?







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

Морковку





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





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





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

Сладкий красный перец







В ней сладости больше, чем в апельсинах.

А сколько полезных в ней витаминов!

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

Свёкла





Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?







В каких продуктах содержится витамин С в наибольшем количестве? Шиповник, перец красный сладкий, облепиха, смородина чёрная, киви















В каких продуктах содержится витамин Е?















ВИТАМИННЫЙ БЛИЦ

Какой витамин называется «витамином роста»?





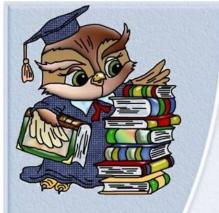












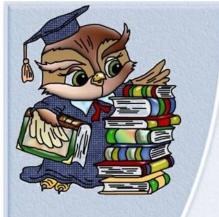
Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?

Каша «Дружба»









Какую кашу называют кашей красоты?

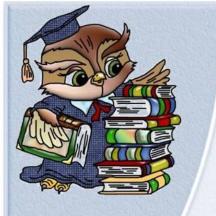


Овсяную кашу









Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

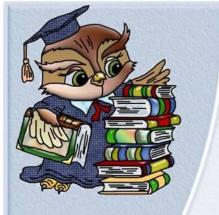


Кукурузная каша









Какую кашу называют «жемчужной»?



Перловую кашу









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











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

Mopc







ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ

Какой напиток обычно варят из сухофруктов?

Компот







Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктовоягодных 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





