Викторина «Здоровое питание — крепкое здоровье!»

Детям от 5 лет

Информация для родителей (Ответы на вопросы в конце презентации)

Загадки

- 1.Не снег, А белое всегда. Хоть и течет, А не вода.
- 2. Может разбиться,
 Может и вариться, Если хочешь в птицу
 Может превратиться
- 3. Сделан он из молока,
 Но тверды его бока. В
 нем так много разных
 дыр. Догадались? Это...
- 4. Что за белые крупинки? Не зерно и не снежинки. Скисло молоко и в срок Получили мы...

Загадки

- 5. Наступает час обеда: Мой-ка руки, непоседа!Из мяса, овощей и круп Сварила мама вкусный...
- 6. Из крупы ее сварили, Посолили, подсластили.
 Эй, ну где же ложка наша?! Так вкусна на завтрак...

- 7. Догадайтесь, кто такая?Белоснежная, густая.Сливки взбили утром рано, Чтоб была у нас...
 - 8. Лук, капуста и картошка, Разных овощей немножко. Ты в кастрюле их ищи. Это суп с названьем...

9. Какие продукты должны быть в борще, а какие в компоте?



10.Вы пришли в магазин, вам нужно взять только полезные продукты. Что вы возьмете?



Благодарим за участие!

Полезный рецепт сладости: Фунтовый кекс из цельнозерновой муки

1,5 ст. белой цельнозерновой муки

2 ч. л. разрыхлителя теста

1/4 ч. л. мелкой соли

3/4 ст. сахара

Мелко натёртая цедра 1 лимона

0,5 ст. простого греческого йогурта 2%

1/4 ст. полуобезжиренного молока 1%

1/4 ст. оливкового масла

0,5 ч. л. ванильного экстракта

Белок 2 больших яиц

1 большое яйцо

- □ Разогрейте духовку до 175°C. Сбрызните кулинарным спреем форму для хлеба размером 21х11см.
- В миске среднего размера смешайте венчиком муку, разрыхлитель и соль. В другую миску насыпьте сахар и лимонную цедру и разотрите их пальцами. Добавьте йогурт, молоко, оливковое масло, ваниль, яичные белки и целое яйцо и энергично взбейте до полного смешивания. Добавьте мучную смесь в жидкую и смешайте до однородной консистенции.
- Перелейте тесто в подготовленную форму. Выпекайте, пока тестер, вставленный в центр кекса, не выйдет чистым, примерно 50 минут. Остудите кекс в форме на решётке в течение 5 минут, а затем выложите его и остудите до комнатной температуры.

Ответы на загадки

- 1. Молоко
- 2. Яйцо
- 3. Сыр
- 4. Творог
- 5. Суп
- 6. Каша
- 7. Сметана
- 8. Щи

Ответы на другие задания

- 1. Борщ: овощи; компот: фрукты.
- 2. Капуста, творог, мясо, фрукты.