

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 названием...

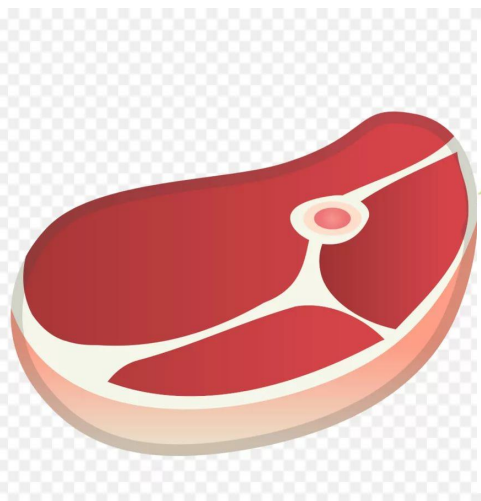


9. КАКИЕ ПРОДУКТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В БОРЩЕ, А КАКИЕ В КОМПОТЕ?

- Что нужно повару для борща, а что для компота? Проведи разноцветные дорожки к предметам.



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 21x11см.
- 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.

