Фамилия, имя участника\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

школа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вопросы викторины «Поговорим о правильном питании»**

**(6 классы),**

**проводимой в рамках программы**

**«Разговор о правильном питании» школьный этап (56 баллов)**

**Задание 1** "Назовите продукт" (Максимальный балл - 8)

1.Этот продукт человек стал употреблять более 10000 лет назад благодаря тому, что приручить дикое животное. В древнем Египте данный продукт называли «белой рекой». В нашем рационе он является важным источником кальция. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Этот продукт в Древней Руси называли сыром, в блюда, приготовленные из него - сырными. В средневековой Западной Европе его называли «белым мясом», так как он содержит большое количество белка.

3.Этот продукт считается исконно русским. Именно от русских о нём узнали в Европе. Долгое время его называли «русскими сливками». Его название произошло от слова «сметать», отражающего способ его приготовления. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Это один из основных продуктов в питании человека. Он служит источником белка, из него готовят и первые, и вторые блюда. Его советуют есть в сочетании с овощными гарнирами. Считается, что в этом случае он лучше усваивается. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Согласно русской пословице, если поешь этот продукт, то будут «ноги прытки». Связано это с тем, что этот продукт источник фосфора, необходимого для формирования костной ткани, поэтому блюда, приготовленные из него, особенно полезны для детского растущего организма. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.Этот продукт считался священным у древних египтян. А средневековые рыцари носили его под латами, так как считалось, что он защищает от врага. На самом деле этот продукт обладает антибактериальными свойствами и способен уничтожать микроорганизмы, содержит витамин С и ряд других важных витаминов. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.Этот корнеплод может быть белого, фиолетового, жёлтого, красного цвета. Однако для нас наиболее привычным является его оранжевый цвет. Такая разновидность корнеплода было выведена в XVIII в. В честь голландской королевы, так как оранжевый цвет был символом королевского дома. Корнеплод содержит большое количество витамина А, помогающего сохранить зрение. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.Он может быть зелёным, красным, жёлтым, белым и чёрным. Его употребление во многих странах превратилось в настоящий ритуал. В Узбекистане и Казахстане используют в основном зелёный, в Японии –зелёный и белый, в России – чёрный. Он помогает взбодрить, охлаждает в жару, согревает в мороз. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задание 2**

**Филворд про сладости**

****

 Накрой праздничный стол. Для этого в квадрате найди название 14 сладостей. Слова можно искать по горизонтали и по вертикали. Одно слово – **ТОРТ**– мы за тебя уже нашли.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (Максимальный балл - 14)

**Задание 3.** Какой вред организму человека может нанести употребление кока-колы? (Максимальный балл - 2)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задание 4**

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

1 Ячневая

2 Манная

3 Овсяная

 Какой сок называют «королём витаминов»?

 1.Персиковый

2 Гранатовый

3 Апельсиновый

Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

1 Рисовая

2 Кукурузная

3 Перловая

 Какой овощ очень полезен для зрения?

1. Морковь
2. Капуста
3. Помидор

 В каком овоще больше всего витамина С?

1.В капусте 2.В свёкле 3. В сладком перце

(Максимальный балл - 5)

**Задание 5. Разгадайте ребусы (Максимальный балл - 14)**

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

6. 

7. 

8. 

9.

10. 

11.

12.

**Задание 6 Кроссворд. (Максимальный балл - 10)**

*По горизонтали:*

2 – кисломолочный продукт; 6 – продукт, содержащий все питательные вещества; 7 – корнеплод; 8 – овощ; 9 – укроп, петрушка, сельдерей; 10 – овощ, кто его режет, тот слезы льет.

*По вертикали:*

1 – клубнеплод, 3 – продукт для приготовления котлет, 4 – консервант, 5 – бобовая культура.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1** |  |
|  | **2** | **3** |  |  |  |  |  |  | **4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **5** |  |
| **6** |  |  |  | **7** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **8** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |

7. (3 балла)Найди ошибку в перечне продуктов, которые можно есть каждый день: морковь, салат листовой, ягодный морс, картофель фри, белокочанная капуста.

Ответ:

[11](http://images.myshared.ru/17/1145726/slide_21.jpg)  Найди ошибку в перечне продуктов, которые можно взять с собой в длительный турпоход: сухари, печенье, колбаса вареная, орехи, шоколад, консервы.

Ответ:

12 Найди ошибку в списке продуктов длительного хранения (для хранения которых не нужен холодильник): растительное масло, мука, сыр, крупа, консервы.

Ответ: