

Для обучающихся 1-4 классов

1. Зачем человеку нужно питание?
2. Как часто нужно кушать, почему?
3. Зачем нужны витамины и где они содержатся?
4. Ее особенно ценили на Руси за неприхотливость и хороший урожай. Употребляли в пищу наряду с хлебом и кашами. Она неоднократно становилась героиней сказок. Что это?
5. Эту громаду-ягоду называют «матушкой» и добавляют её в кашу. А ещё из неё делают посуду. О какой ягоде идёт речь и в чем ее ценность?
6. Этот продукт «от семи недугов». О каком продукте идёт речь?
7. Зачем врачи советуют забивать гвозди в яблоки?
8. Какой овощ принято использовать в пищу незрелым и чем он полезен?
9. В Москве на углу улицы Руставели и Огородного проезда установлен памятник под названием «Дружба». На постаменте сидят герои басни Крылова — ворона и лисица. Что они держат и в чем его польза?
10. Слово "галактика" произошло от греческого "galaktos», которое означает этот очень полезный продукт. Что это и чем он полезен?
11. Полба считается самым древним злаком, из которого готовили то блюдо. Этим словом в древности называли и свадьбу, и дружбу. Что это за блюдо и чем оно полезно?
12. Продолжите пословицу:
Не всё то полезно,
Мельница сильна водой, а
Когда я ем, я
Что испек
Меньше сахара –
Все гибнет от худобы, а

Дополнительно: предлагаем вам оценить правильно ли вы питаетесь?

Вспомните и запишите, что вы съели вчера на завтрак, обед, ужин.. Теперь начислите себе от одного до пяти баллов, если в этом меню были овощи и фрукты: сколько порций съели, столько и баллов, но не больше пяти. Например: одно яблоко, овощной салат и один банан — это три балла. Овощные супы, замороженные и консервированные фрукты и овощи тоже считаются. Прибавьте еще балл, если вы завтракали. Плюс еще один, если на завтрак у вас была каша, мюсли или хлеб из цельнозерновой муки. Пользовались ли вы солонкой за обедом? Если нет — прибавьте балл. Ели рыбу хотя бы раз за эту неделю — еще один балл. Пользуетесь в основном растительным, а не сливочным маслом — еще балл. И еще по одному баллу, если вчера вы не ели фастфуда и не придерживаетесь в данный момент какой-нибудь диеты.

Если набралось 10-12 баллов, значит, с вашим рационом все в порядке. Если меньше 11, подумайте, как изменить рацион в лучшую сторону. Самый простой способ — есть больше овощей и фруктов.