

Для обучающихся 5-7 классов

1. Зачем человеку нужно питание?
2. Назовите принципы здорового рациона питания
3. Кто придумал слово “витамин”? Что они дают человеку?
4. Зачем человеку нужен витамин Д? В каких продуктах он содержится?
5. Назовите витамины при недостатке которых начинают разрушаться зубы. Что нужно кушать, чтобы предотвратить разрушение зубов?
6. Какое вещество особенно ценится в моркови? Почему?
7. Почему в пищу надо употреблять больше овощей?
8. Чем грозит человеку перерыв в питании больше 5 часов? Почему?
9. Почему США считается страной толстяков?
10. По своей питательной ценности намного превосходят картофель. К тому же они богаты калием – в одном плоде содержится около 300 мг этого микроэлемента, который необходим для борьбы с повышенным артериальным давлением и укреплением сердечной мышцы. Что это?
11. Семена этого растения насыщены фолиевой кислотой и клетчаткой, которые направлены на поддержание нашей нервной системы в нормальном состоянии. Процесс их употребления очень расслабляет и успокаивает, а в некоторых случаях действует затормаживающе. Назовите этот продукт..
12. Назовите единственный из известных продуктов, который не содержит никаких питательных веществ, помимо калорий. Его ежегодно его съедается около 45 кг на человека и только 36 процентов из них потребляется непосредственно. Остальное – скрыто в промышленно готовых блюдах, таких как кетчуп, детское питание, консервированные фрукты и хлопья.
13. Продолжи пословицу:
Аппетит от больного бежит, а
Болезнь - не беда, коли есть хлеб и вода,
Большая сыть —
Все гибнет от худобы, а
Всходы крепнут от воды, ребенок
Дети, которых перекармливают,
Ешь больше рыбки -
Когда я ем,

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.