**Викторина Здоровое питание**

*1.Молочные продукты*

1. Что получается при скисании молока?

Простокваша

Йогурт

Масло

2. Первая еда родившегося ребенка

Каша

Молоко

Кефир

3. Для чего детям необходимо молоко?

Для счастья

Для настроения

Для роста

4. Из чего получают сливочное масло?

Из сливок

Из творога

Из сметаны

5.Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

Творог

Мороженое

Пудинг

*2. «Овощи с грядки»*

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

1. Какой овощ очень полезен для зрения?

Морковь

Капуста

Помидор

2. Какой овощ называют вторым хлебом?

Баклажан

Картофель

Огурец

3. В каком овоще больше всего витамина С?

В капусте

В свёкле

В сладком болгарском перце

4. Этот продукт «от семи недуг». О каком продукте идёт речь?

Лук

Чеснок

Морковь

6. Один из самых крупных овощей

Тыква

Баклажан

Кабачок

*3.«Витаминная семейка»*

Витамины «оживляют» белки, жиры и углеводы, обеспечивают их функции. Они помогают организму расти и развиваться.

1. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

Витамин Д

Витамин С

Витамин А

2. В каких продуктах содержится витамин С?

Шиповник, лимон, капуста

Огурец, горох, картофель

Яблоко, груша, ананас

3. Какой витамин называется «витамином роста»?

Витамин С

Витамин Е

Витамин А

4. При нехватке какого витамина шелушится кожа?

Витамин Д

Витамин В

Витамин А

5. Основной источник витаминов – это…

Овощи и фрукты

Сладости

Мясные продукты

6. В каких продуктах содержится витамин Е?

Рыба, овощи

Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла

Фрукты, шоколад