

# Азбука ВИТАМИНОВ.



# 2тур. «Кастрюлька вари»



1.Кашу не испортишь...

Маслом

Сметаной

Шоколадом

# маслом



2. Как называется каша,  
сваренная из смеси нескольких  
круп?

Счастье

Дружба

Любовь

# дружба



3. Какую кашу называют кашей  
красоты?  
Овсяную  
Манную  
Рисовую

# ОВСЯНУЮ





4. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

Рисовая

Кукурузная

Перловая

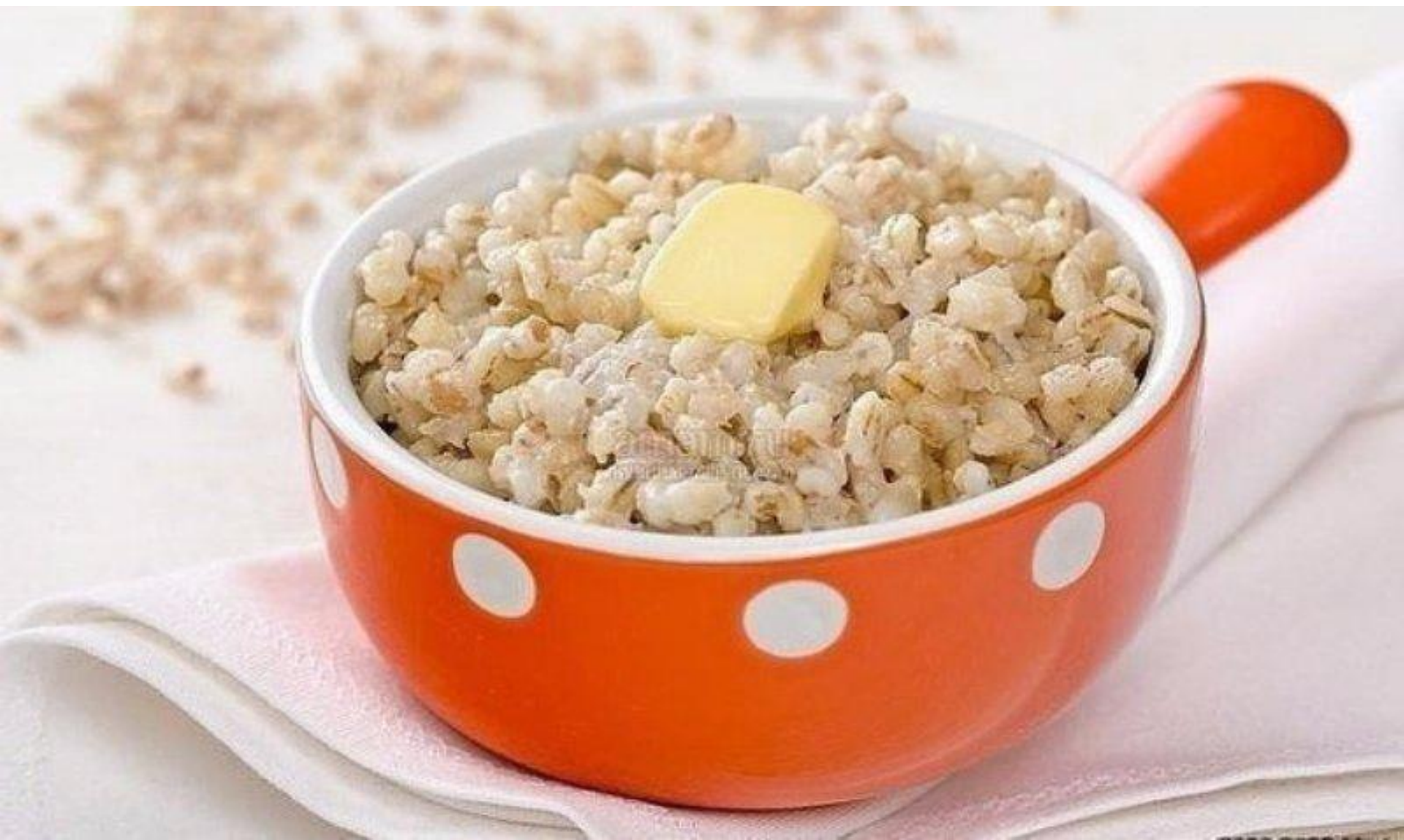
# кукурузная



5. Какую кашу называют  
«жемчужной»?

Перловую  
Гречневую  
Пшённую

# перловая



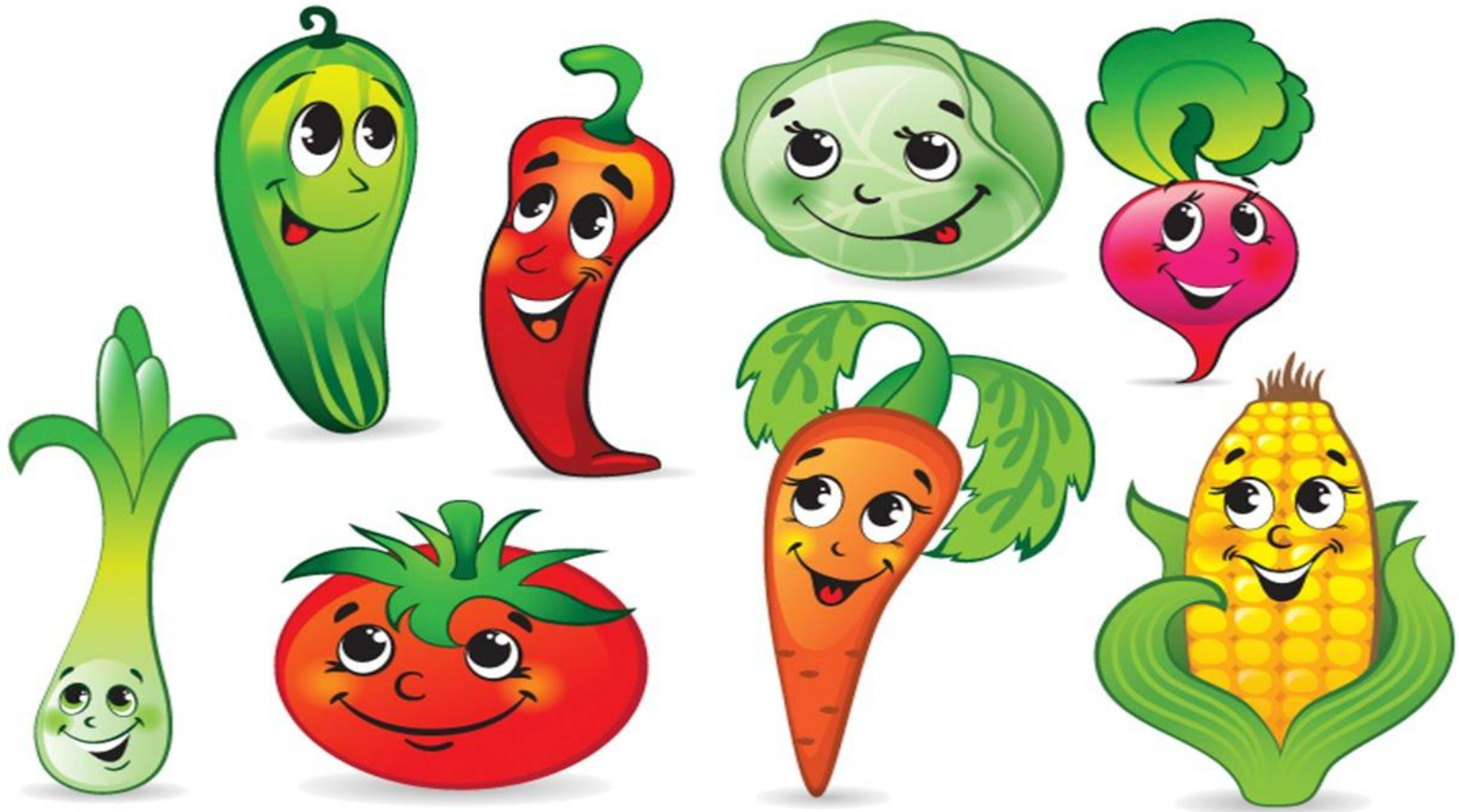
6. Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины В1, В2, минерал калий.

- Ячневая
- Манная
- Овсяная

# манная



# Зтур «Овощная разминка».



# «Овощи с грядки».





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 перце



4. Какое название ещё имеет помидор?

Томат

Синьор

Плод





5. Этот овощ в зеленых стручках,  
любимое детское лакомство на дачной

грядке

Бобы

Горох

Фасоль



6. Один из самых крупных овощей

Тыква

Баклажан

Кабачок



# 4тур «Молоко и молочные продукты».





15%

ПРОСТОКВАШИНО®

СМЕТАНА

15%





ПРОСТОКВАШИНО®

МАСЛО  
СЛИВОЧНОЕ

72,5%









© 2014 СМ



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



6. Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока?

Кумыс

Ряженка

Кефир





# 5 тур. «Витаминная семейка».

Какие бывают витамины?



1. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

Витамин Д

Витамин С

Витамин А



D



2. В каких продуктах содержится витамин С?

Шиповник, лимон, смородина.

Огурец, горох, картофель.

Яблоко, груша, ананас.

# Витамин С



3. Какой витамин называется  
**«ВИТАМИНОМ РОСТА»?**

Витамин С

Витамин Е

Витамин А



ВИТАМИН А

4. При нехватке какого витамина  
шелушится кожа?

Витамин Д

Витамин В

Витамин А



# ВИТАМИН В



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



Витамин Е



# «Фрукты».



1. Как называется сушеный абрикос без косточки?

Изюм

Чернослив

Курага





2. Назовите фрукт, получивший название  
«королевский плод»

Яблоко

Груша

Ананас



3. Назовите самый нежный фрукт

Персик

Абрикос

Апельсин



4. Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню

Манго

Слива

Черешня



5. Какому фрукту в городе Одессе установлен  
памятник?

Апельсин

Мандарин

Лимон





6. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?

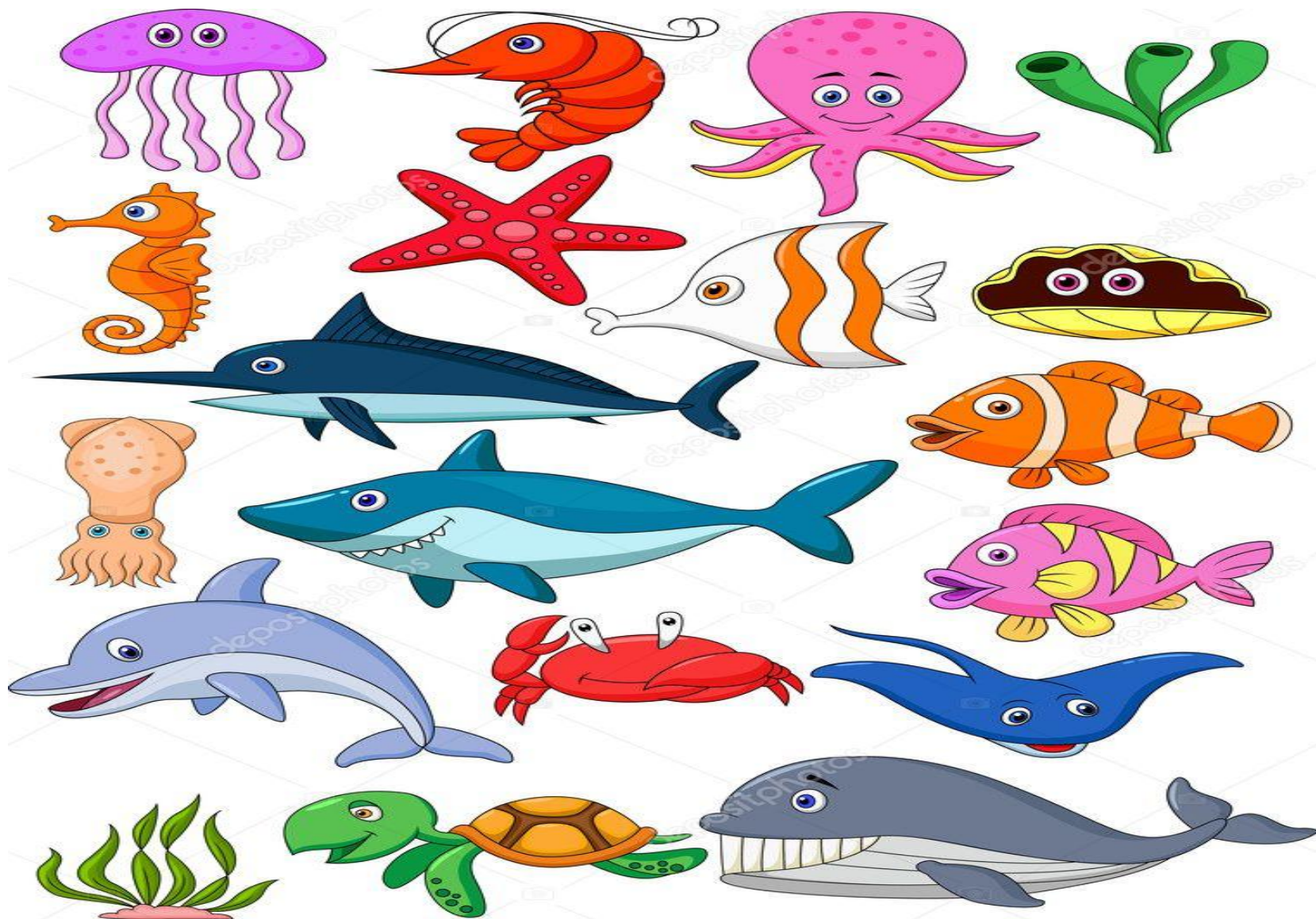
В яблоке

В лимоне

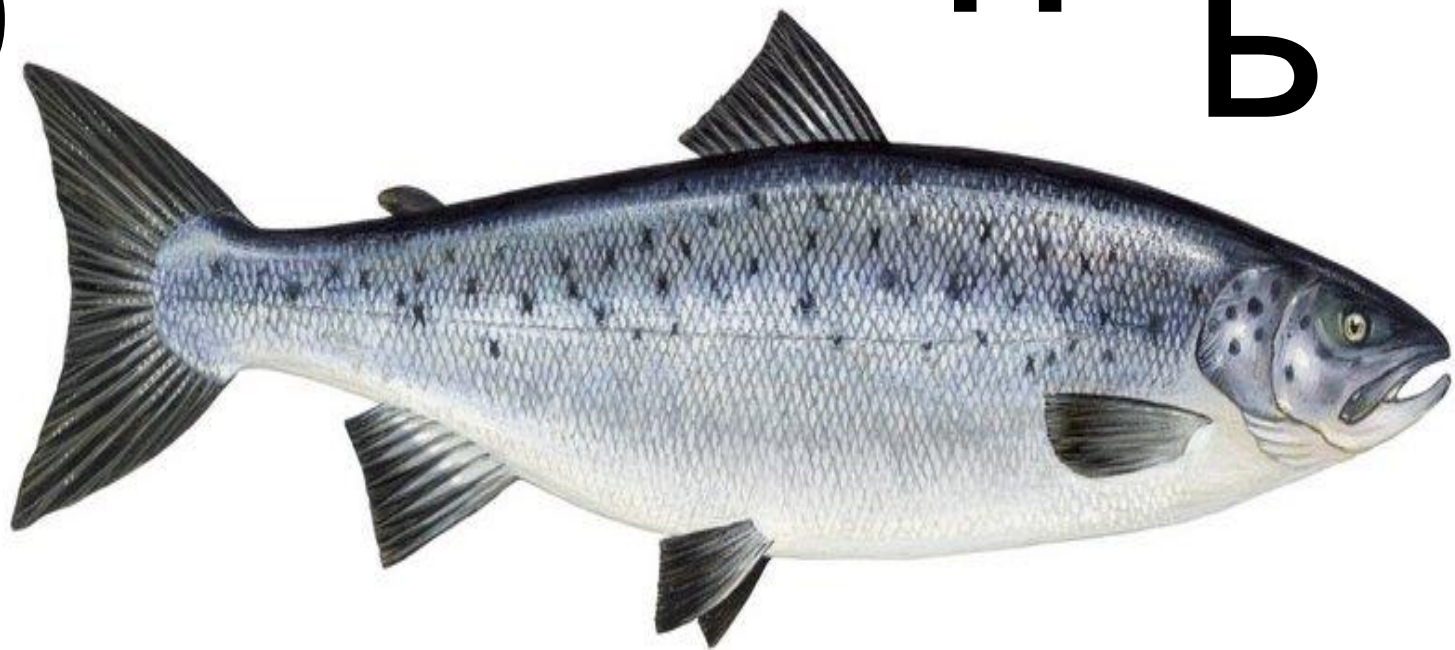
В груше



# 7 тур. «Что за рыбка».



О С Н Ъ



С З О Л

Ë

K

p



M

T

O

C

М

К

Р

С

Я



У

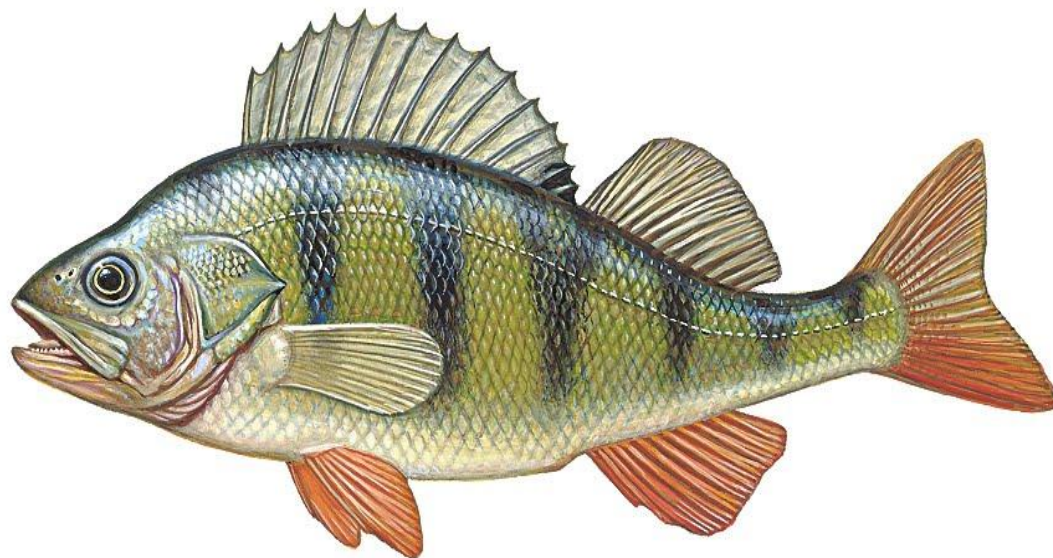
Б

И

C

P

O



K

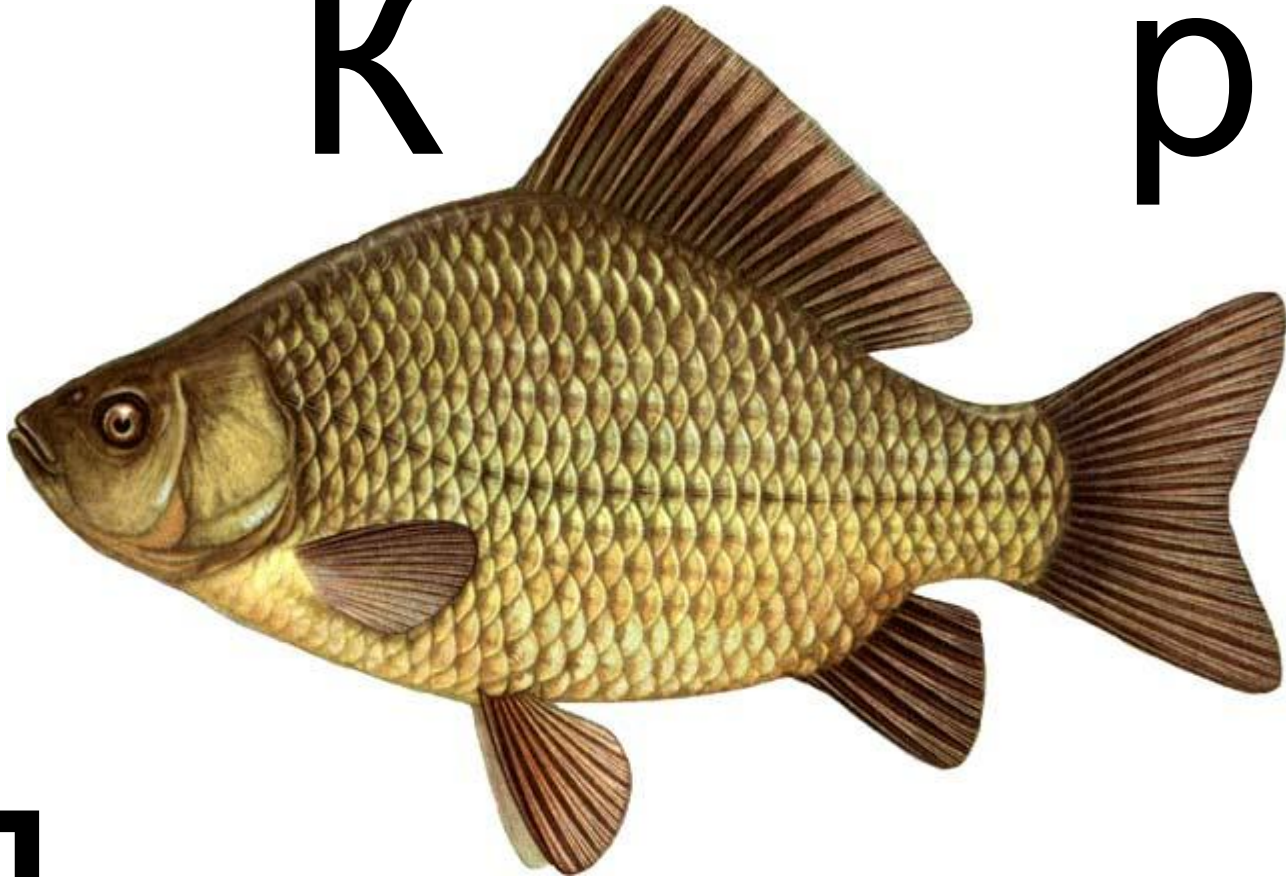
Ë

Ш

с

к

р



п

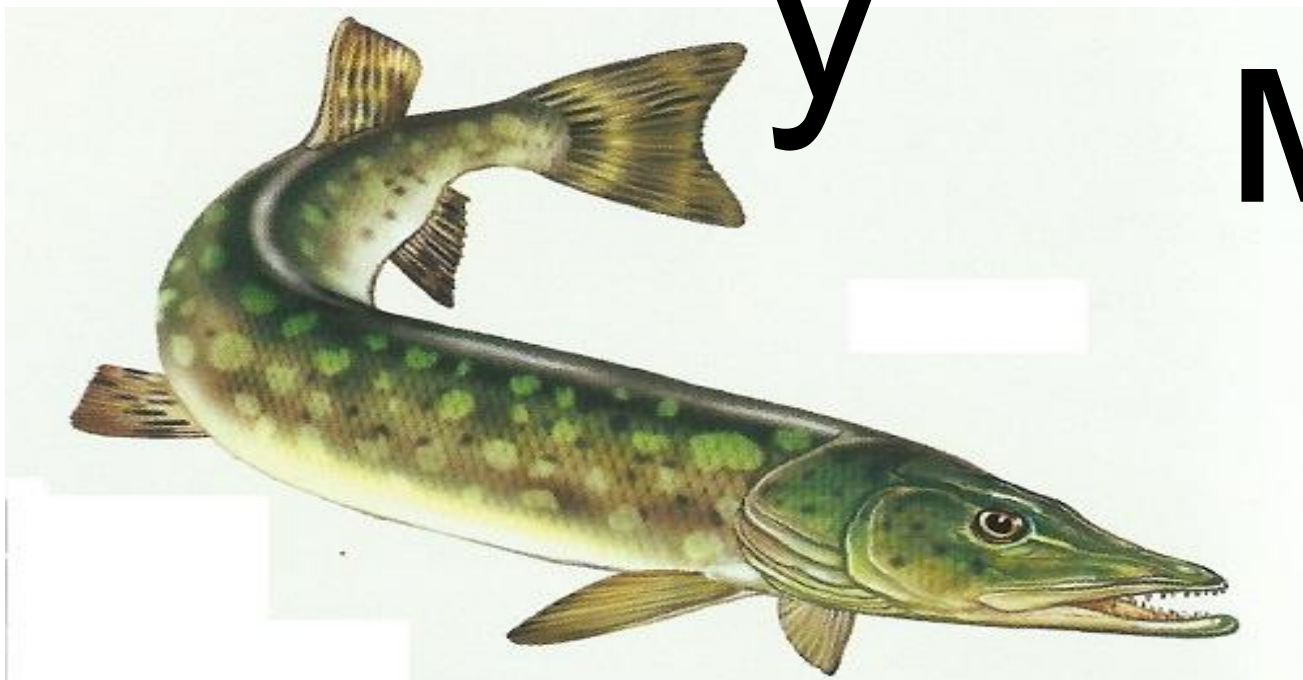
у

а

а



К



у

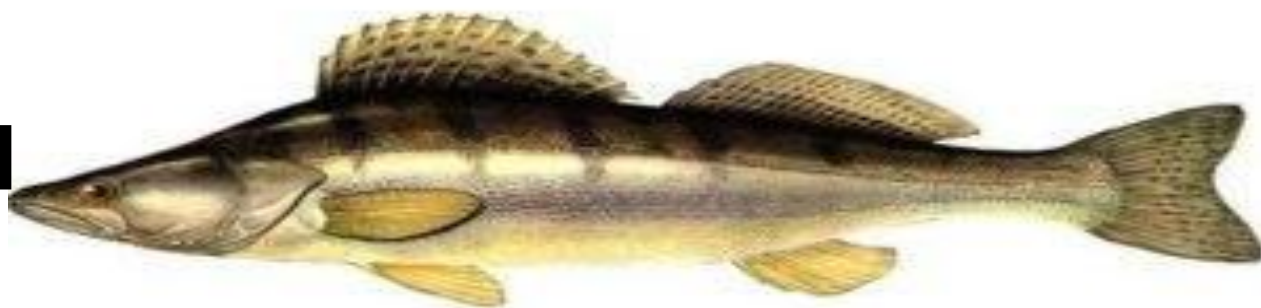
М

С

а

Щ

Д



К

у

а

п

с

ρ

π

α



ε

κ

φ