

# Викторина «Полезные продукты»

**1. В какой из ниже перечисленных групп продуктов наибольшее содержание углеводов?**

А) Молочные продукты

Б) Хлеб, зерновые

В) Мясо, рыба

Правильный ответ : б



**2. В каких продуктах содержится больше белка?**

А) Рыба

Б) Молочные и мясные продукты

В) Фрукты, овощи

Правильный ответ: б



**3. В каких продуктах питания  
содержатся наибольшее содержание  
жира?**

А) сливочное и растительное масло

Б) молочные продукты

В) овощи и фрукты

# Правильный ответ : а



## 4. Какой режим питания более полезный?

А) Есть реже и небольшими порциями

Б) Есть чаще и небольшими порциями

В) Есть реже и большими порциями



Правильный ответ: б





**5. В каких продуктах - большое содержание йода?**

А) Молочные продукты

Б) Мясные продукты

В) Морепродукты

Правильный ответ: в



## **6. Назовите лишний продукт:**

1 команде: морковь, кефир, творог, пепси-кола, яблоко, молоко

2. команде: отварное мясо, банан, гамбургер, манная каша, апельсин

1. команде: паровая котлета, груша, молочный суп, кетчуп, тыква

2 команде: капуста, газированная вода,