

**МОУ «Гимназия имени Героя Советского Союза В.В. Талалихина
г. Вольска Саратовской области»**

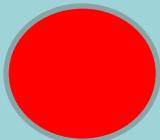
«Викторина «Здоровейка»

**Выполнила: Саратовцева
Елена Владимировна,
учитель начальных классов**

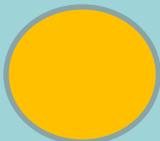
г. Вольск, 2017 г.

Если хочешь быть здоров.

1. Как ты думаешь, что важнее?



- красота

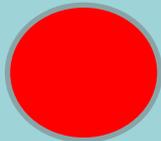


- богатство

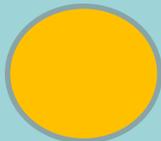


- здоровье

2. Для чего нужно горячее питание в школе?



- чтобы дома не завтракать

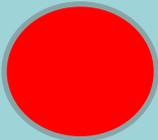


**- чтобы не испортить
желудок**



- заставляет мама

3. Для чего моют руки?



**-чтобы микробы не
попали в организм**

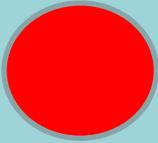


**- чтобы руки были
ЧИСТЫМИ**

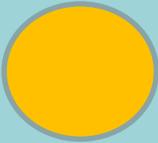


**- ВСЕ МОЮТ, ЗНАЧИТ И Я
МОЮ**

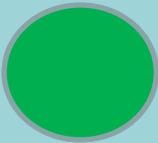
4. Какие компонент важен для сохранения здоровья?



-соблюдение режима дня



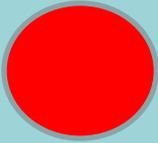
- деньги



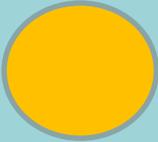
- правильное питание

Самые полезные продукты.

1. Назовите самые полезные продукты для здоровья?



- овощи и фрукты



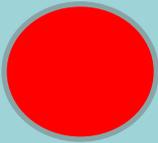
- колбаса, сосиски



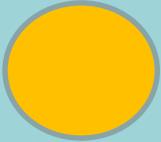
- чипсы, кириешки

Как правильно есть

1. Всегда ли нужно мыть руки перед едой?



- не всегда

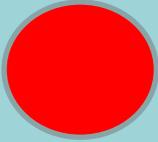


- когда испачкались

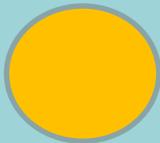


- да

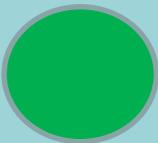
2. Какие правила соблюдают при приёме пищи?



- разговаривать за столом



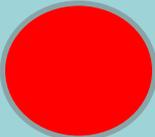
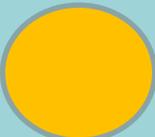
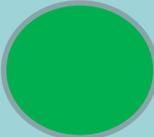
**- есть не торопясь,
тщательно прожёвывать
пищу**



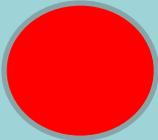
**- кушать перед
телевизором**

Удивительные превращения пирожка.

1. Назови правила приёма пищи

	-нужно плотно поужинать, чтобы ночью не хотелось есть
	-нужно питаться 4-5 раз в день понемногу
	- можно перекусывать на бегу

2. Обязательно ли завтракать?



- да

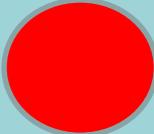
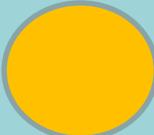


- нет



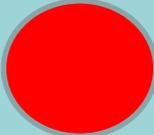
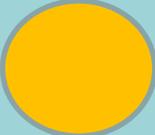
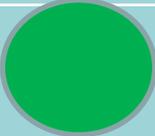
- если успеешь

3. Обязательно ли принимать пищу в одно и то же время?

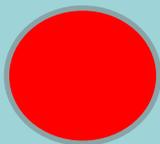
	- нет
	- не имеет значения
	- да

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?

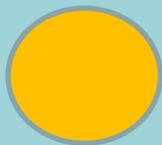
1. Что нужно добавить в кашу, чтобы она стала вкусной?

	- сахар
	- варенье и сгущёнку
	- изюм, курагу

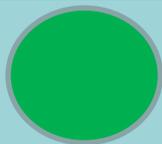
2. Назовите кашу «красоты»?



- рисовая

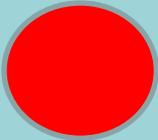


- гречневая



- манная

3. Как нужно употреблять кашу?



- ежедневно



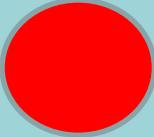
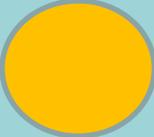
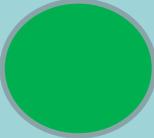
- один раз в неделю



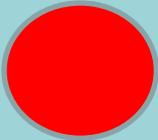
- когда захочешь

Плох обед, если хлеба нет

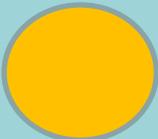
1. Нужно ли в пищу употреблять хлеб?

	- нет
	- да
	- один раз в день

2. Какой хлеб самый полезный?



- пшеничный

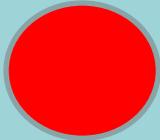


- ржаной



- отрубной

3. Может ли человек обойтись без хлеба?



- да



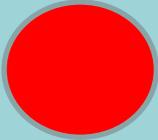
- нет



- есть хлеб вредно

Время есть булочки.

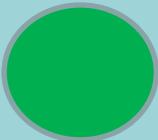
1. Когда можно полдничать?



- после завтрака

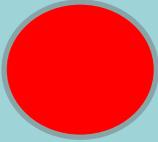


- после обеда

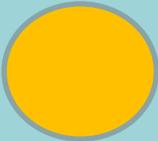


- после ужина

2. Какой напиток полезен на полдник?



- чай

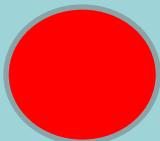


- МОЛОКО

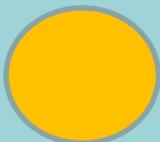


- кофе

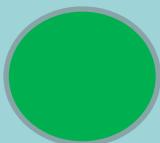
3. Необходимо ли соблюдать время полдника?



- да



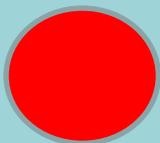
- нет



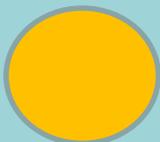
- не всегда

Пора ужинать.

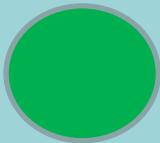
1. Какие продукты полезно употреблять на ужин?



- солёные

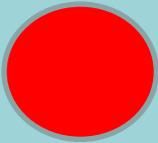


- жирные

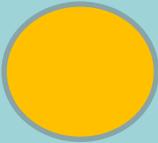


- кисломолочные

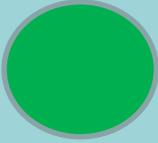
2. В какое время лучше всего ужинать?



- перед сном

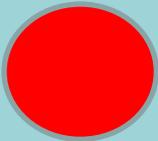


- в 6 часов вечера

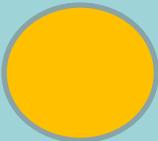


- в 9 часов вечера

3. Какой должен быть ужин?

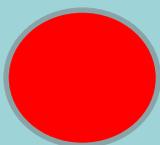


- лёгкий

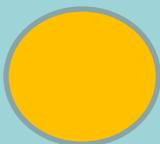


- плотный

2. Нужно ли в пищу употреблять лук и чеснок?



- они вредны
для организма

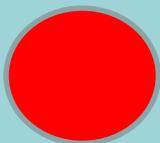


- да

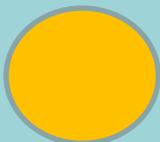


- нет

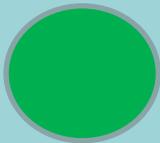
3. *Согласен ли ты, что «Овощи и фрукты – витаминные продукты»?*



- да



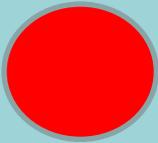
- нет



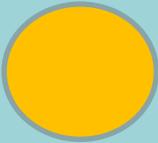
- не все

Как утолить жажду.

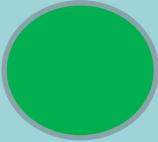
1. Какой напиток утолит жажду?



- вода

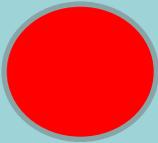


- газированный напиток

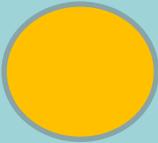


- МОЛОКО

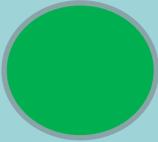
2. Какой напиток полезен?



- кофе



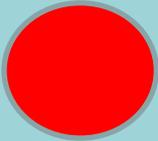
- фруктовый компот



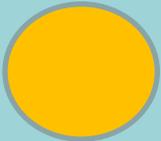
- кока-кола

Что надо есть, если хочешь стать сильнее

1. Что лучше есть перед контрольной работой?



- шоколад

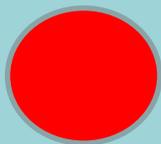


- МЯСО

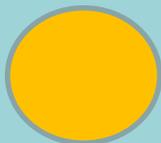


- творог

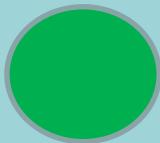
2. Какой продукт надо употреблять, чтобы стать сильным?



-фрукты, овощи

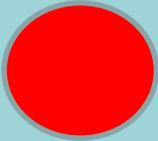


- хлебные продукты

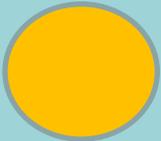


- орехи, мясо, рыбу

На вкус и цвет товарищей нет
1. Полезны ли сладкие продукты?



- от них набираешь вес

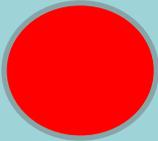


- да

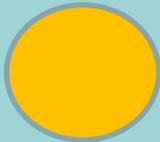


- нет

2. Какой орган «помогает» определить вкус продукта?



- зубы



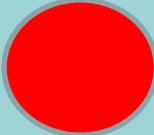
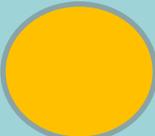
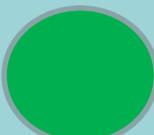
- НОС



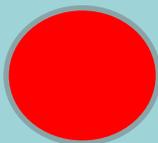
- ЯЗЫК

**Овощи, ягоды и фрукты –
витаминовые продукты**

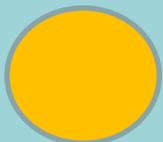
1. Все ли фрукты и овощи полезны?

	- да
	- нет
	- не все

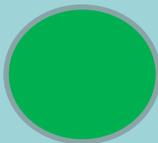
2. Какой продукт надо есть во время простуды?



- яблоко

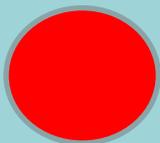


- ЛИМОН

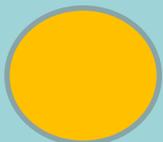


- банан

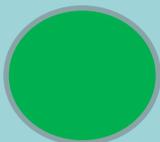
3. *Согласен ли ты, что «Овощи и фрукты – витаминные продукты»?*



- да



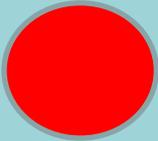
- нет



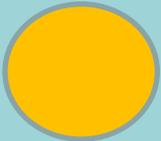
- не все

Всякому овощу – своё время.

1. Как часто нужно употреблять овощи?



- каждый день



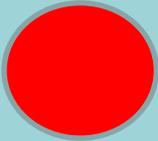
- один раз в неделю



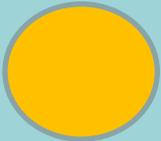
- по выходным

Всякому овощу – своё время.

1. Как часто нужно употреблять овощи?



- каждый день

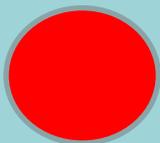


- один раз в неделю

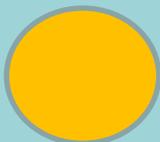


- по выходным

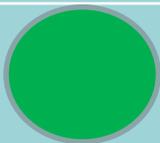
2. Нужно ли в пищу употреблять лук и чеснок?



**- они вредны
для организма**



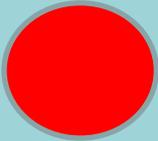
- да



- нет

Праздник урожая

1. Что можно вырастить в саду?



- банан

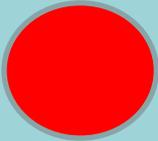


- яблоко

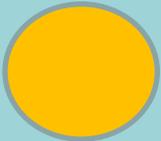


- картофель

1. Что можно вырастить в огороде?



- морковь

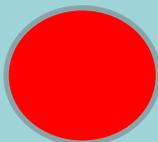


- яблоко

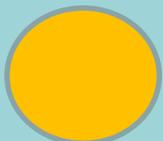


- груша

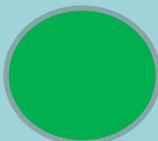
3. Сколько овощей и фруктов нужно съесть в день?



- один



- не менее трёх



- два