

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

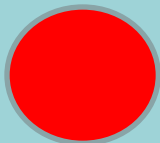
«Викторина «Здоровейка»

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

г. Вольск, 2017 г.

Если хочешь быть здоров.

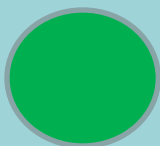
1. Как ты думаешь, что важнее?



- красота

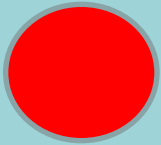


- богатство



- здоровье

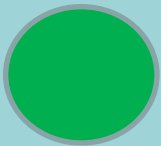
2. Для чего нужно горячее питание в школе?



- чтобы дома не завтракать

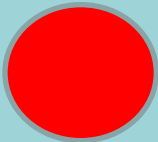


**- чтобы не испортить
желудок**



- заставляет мама

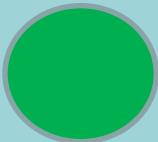
3. Для чего моют руки?



**-чтобы микробы не
попали в организм**

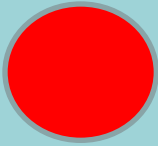


**- чтобы руки были
ЧИСТЫМИ**

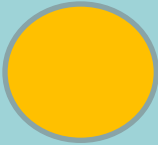


**- ВСЕ МОЮТ, ЗНАЧИТ И Я
МОЮ**

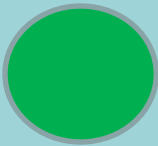
4. Какие компонент важен для сохранения здоровья?



-соблюдение режима дня



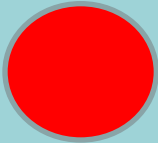
- деньги



- правильное питание

Самые полезные продукты.

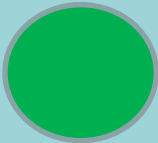
1. Назовите самые полезные продукты для здоровья?



- овощи и фрукты



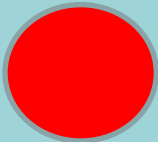
- колбаса, сосиски



- чипсы, кириешки

Как правильно есть

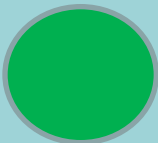
1. *Всегда ли нужно мыть руки перед едой?*



- не всегда

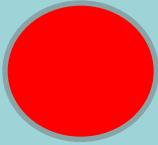


- когда испачкались



- да

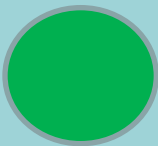
2. Какие правила соблюдают при приёме пищи?



- разговаривать за столом



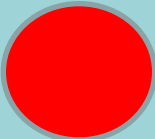

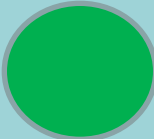
**- есть не торопясь,
тщательно прожёвывать
пищу**



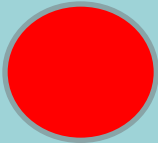
**- кушать перед
телевизором**

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

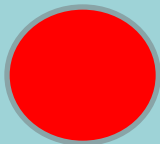


- нет



- если успеешь

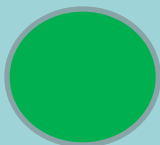
3. Обязательно ли принимать пищу в одно и то же время?



- нет



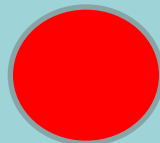
- не имеет значения



- да

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?

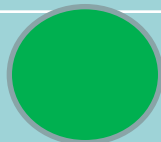
1. Что нужно добавить в кашу, чтобы она стала вкусной?



- сахар

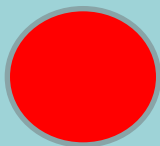


- варенье и сгущёнку

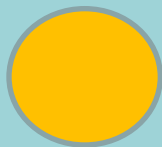


- изюм, курагу

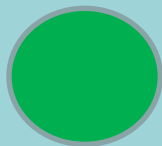
2. Назовите кашу «красоты»?



- рисовая

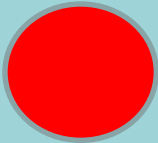


- гречневая



- манная

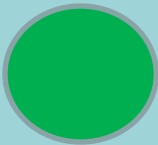
3. Как нужно употреблять кашу?



- ежедневно






- один раз в неделю



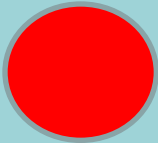
- когда захочешь

Плох обед, если хлеба нет

1. Нужно ли в пищу употреблять хлеб?

	- нет
	- да
	- один раз в день

2. Какой хлеб самый полезный?



- пшеничный

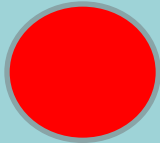


- ржаной



- отрубной

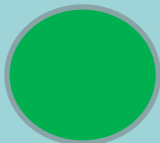
3. Может ли человек обойтись без хлеба?



- да



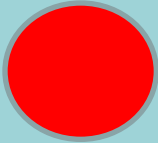
- нет



- есть хлеб вредно

Время есть булочки.

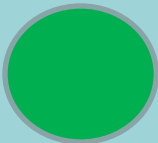
1. Когда можно полдничать?



- после завтрака

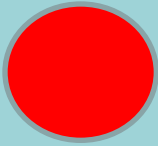


- после обеда

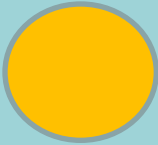


- после ужина

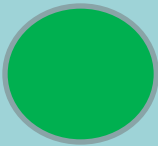
2. Какой напиток полезен на полдник?



- чай

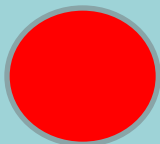


- МОЛОКО



- кофе

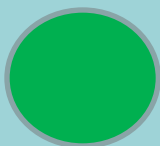
3. Необходимо ли соблюдать время полдника?



- да



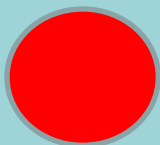
- нет



- не всегда

Пора ужинать.

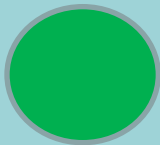
1. Какие продукты полезно употреблять на ужин?



- солёные

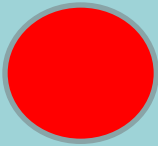


- жирные



- кисломолочные

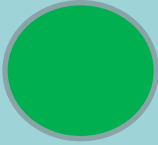
2. В какое время лучше всего ужинать?



- перед сном

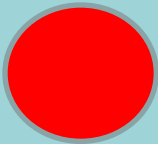


- в 6 часов вечера



- в 9 часов вечера

3. Какой должен быть ужин?

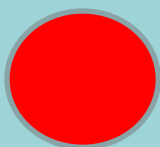


- лёгкий



- плотный

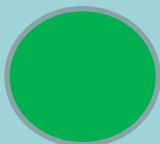
2. Нужно ли в пищу употреблять лук и чеснок?



**- они вредны
для организма**

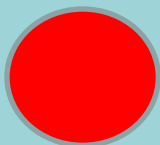


- да



- нет

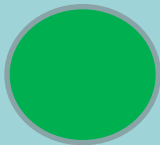
3. *Согласен ли ты, что «Овощи и фрукты – витаминные продукты»?*



- да



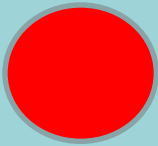
- нет



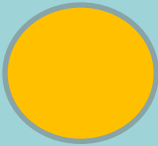
- не все

Как утолить жажду.

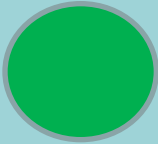
1. Какой напиток утолит жажду?



- вода

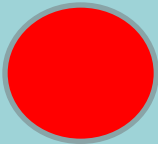


- газированный напиток



- МОЛОКО

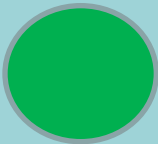
2. Какой напиток полезен?



- кофе



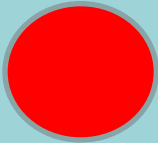
- фруктовый компот



- кока-кола

Что надо есть, если хочешь стать сильнее

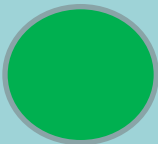
1. Что лучше есть перед контрольной работой?



- шоколад

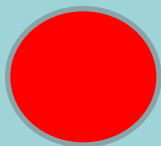


- МЯСО



- творог

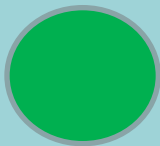
2. Какой продукт надо употреблять, чтобы стать сильным?



-фрукты, овощи

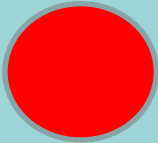


- хлебные продукты



- орехи, мясо, рыбу

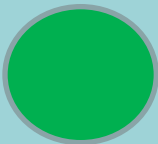
На вкус и цвет товарищей нет
1. Полезны ли сладкие продукты?



- от них набираешь вес

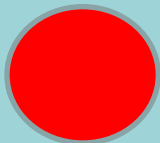


- да



- нет

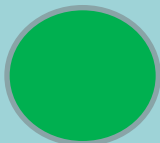
2. Какой орган «помогает» определить вкус продукта?



- зубы



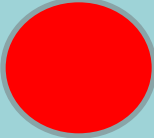


- НОС



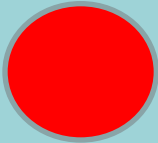
- ЯЗЫК

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

1. Все ли фрукты и овощи полезны?

	- да
	- нет
	- не все

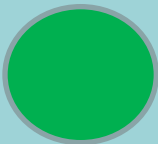
2. Какой продукт надо есть во время простуды?



- яблоко

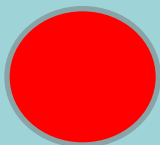


- ЛИМОН



- банан

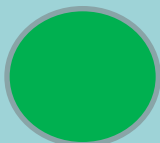
3. *Согласен ли ты, что «Овощи и фрукты – витаминные продукты»?*



- да



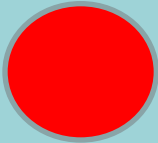
- нет



- не все

Всякому овощу – своё время.

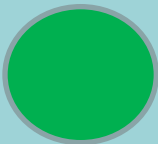
1. Как часто нужно употреблять овощи?



- каждый день



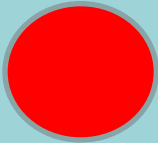
- один раз в неделю



- по выходным

Всякому овощу – своё время.

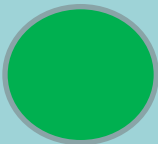
1. Как часто нужно употреблять овощи?



- каждый день

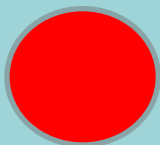


- один раз в неделю



- по выходным

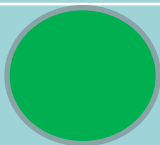
2. Нужно ли в пищу употреблять лук и чеснок?



**- они вредны
для организма**



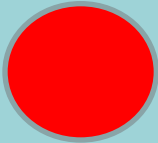
- да



- нет

Праздник урожая

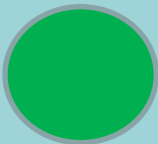
1. Что можно вырастить в саду?



- банан

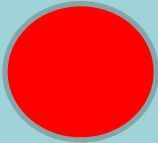


- яблоко



- картофель

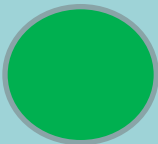
1. Что можно вырастить в огороде?



- морковь

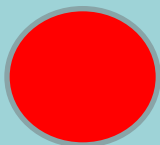


- яблоко



- груша

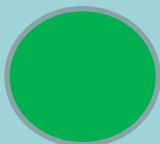
3. Сколько овощей и фруктов нужно съесть в день?



- один



- не менее трёх



- два