

Викторина «Что мы знаем о продуктах?»

1. Какой сок называют «королём витаминов»? (Гранатовый)
2. Какой целебный напиток можно добыть в весеннем лесу? (Березовый сок)
3. Какой напиток получится, если залить водой обжаренные куски хлеба и добавить сахар? (Квас)
3. Название какого кисломолочного напитка говорит о том, что его очень легко приготовить? (Простокваша)
4. Как называется напиток, получаемый из молока кобылиц? (Кумыс)
5. Какой важный микроэлемент содержится в морепродуктах? (Йод)
6. Какой морс снижает температуру при заболевании? (Клюквенный)
7. Какой гриб носит название лесного хищного зверя? (Лисичка)
8. Какое второе название у помидора? (Томат)
9. Кто завёз картофель в Россию? (Пётр 1)
10. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп? (Дружба)
11. Какую кашу называют кашей красоты? (Овсяную)
12. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен? (Кукурузная)
13. Какую кашу называют «жемчужной»? (Перловую)
14. Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины В1, В2, минерал калий. (Манная)

Конкурс "Назовите продукт"

1. Этот продукт человек стал употреблять более 10000 лет назад благодаря тому, что приручить дикое животное. В древнем Египте данный продукт называли «белой рекой». В нашем рационе он является важным источником кальция. (**Молоко**).
2. Этот продукт в Древней Руси называли сыром, в блюда, приготовленные из него - сырными. В средневековой Западной Европе его называли «белым мясом», так как он содержит большое количество белка. (**Творог**).
3. Этот продукт считается исконно русским. Именно от русских о нём узнали в Европе. Долгое время его называли «русскими сливками». Его название произошло от слова «сметать», отражающего способ его приготовления. (**Сметана**).
4. Это один из основных продуктов в питании человека. Он служит источником белка, из него готовят и первые, и вторые блюда. Его советуют есть в сочетании с овощными гарнирами. Считается, что в этом случае он лучше усваивается. (**Мясо**).
5. Согласно русской пословице, если поешь этот продукт, то будут «ноги прытки». Связано это с тем, что этот продукт источник фосфора, необходимого для формирования костной ткани, поэтому блюда, приготовленные из него, особенно полезны для детского растущего организма. (**Рыба**).
6. Этот продукт считался священным у древних египтян. А средневековые рыцари носили его под латами, так как считалось, что он защищает от врага. На самом деле этот продукт обладает антибактериальными свойствами и способен уничтожить микроорганизмы, содержит витамин С и ряд других важных витаминов. (**Лук**).
7. Этот корнеплод может быть белого, фиолетового, жёлтого, красного цвета. Однако для нас наиболее привычным является его оранжевый цвет. Такая разновидность корнеплода было выведена в XVIII в. В честь голландской королевы, так как оранжевый цвет был символом королевского дома. Корнеплод содержит большое количество витамина А, помогающего сохранить зрение. (**Морковь**).
8. Он может быть зелёным, красным, жёлтым, белым и чёрным. Его употребление во многих странах превратилось в настоящий ритуал. В Узбекистане и Казахстане используют в основном зелёный, в Японии – зелёный и белый, в России – чёрный. Он помогает взбодрить, охлаждает в жару, согревает в мороз. (**Чай**).

