**Время Знаний - http://edu-time.ru**

**Викторина «Правила здорового питания»**

1. *Распечатайте (размножьте) бланк с заданиями по количеству участников*
2. *Заполните анкетные данные*
3. *Прочитайте текст задания*
4. *Правильный ответ необходимо отметить любым знаком*

**Анкетные данные:**

**Фамилия, имя участника: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1. Перед первым приемом пищи необходимо**

а) Съесть кусочек темного шоколада для пробуждения организма

б) Выпивать стакан чистой воды

в) Съесть зеленое яблоко

**2. Чем можно заменить мясо в рационе?**

а) рыба, яйца

б) овощи, крупы

в) кисломолочные продукты, фрукты

**3. Принимать пищу необходимо**

а) Часто, но в небольших количествах (4-6)

б) Редко, но в больших количествах (2-3 раза)

в) В зависимости от занятости человека

**4. Сколько чистой воды в день необходимо выпивать человеку?**

а) 3-4 стакана

б) Зависит от желания и потребности человека утолить жажду

в) Не меньше 2 л

**5. Самый полезный завтрак**

а) Супы

б) Каши

в) Чай с печеньем

**6. Последний прием пищи должен быть**

а) до 18:00

б) перед сном

в) за 3 часа до сна

**7. Чем полезнее заменить сладости (конфеты, шоколад)?**

а) Сухофрукты (чернослив, курага, изюм)

б) Выпечка (булочки)

в) Варенье, сгущенное молоко

**8. Чем лучше ужинать (последний прием пищи)?**

а) Чай и печенье

б) Творог

в) просто так

**9. Основной источник витаминов – это…**

а) овощи и фрукты

б) сладости

в) мясные продукты

**10) В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?**

а) в яблоке

б) в лимоне

в) в груше

**Количество набранных балов** \_\_\_\_\_\_\_ (1 верный ответ = 1 балл, всего 10 баллов)

**Место** \_\_\_\_\_\_

Баллы подсчитывает и определяет место педагог (воспитатель) – организатор.

10-9 баллов – 1 место

8-7 баллов – 2 место

6-5 баллов – 3 место

Менее 5 баллов - участник

**Ответы на викторину «Правила здорового питания»**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ вопроса** | **Правильный ответ** |
| 1 | **Б)** |
| 2 | **А)** |
| 3 | **А)** |
| 4 | **В)** |
| 5 | **Б)** |
| 6 | **В)** |
| 7 | **А)** |
| 8 | **Б)** |
| 9 | **А)** |
| 10 | **Б)** |