

В рамках проведения недели здорового питания
объявляется
ВИКТОРИНА
«Питание и твоё здоровье»

1. Гиппократ сказал: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей». К какому овощу можно отнести это изречение?
2. Какой витамин помогает нам предупреждать простудные заболевания?
3. Из какого овоща белорусы получают больше всего витамина С?
4. Это овощ, растущий как сорняк на огородах, является кладзем витамина С. Что за овощ?
5. Какие растения могут удовлетворить потребность в витамине С зимой?
6. В плодах этого кустарника витамина С в два раза больше, чем в лимоне. Плоды собраны в гроздьях ярко-рубинового цвета
7. В каком овоще каротин (провитамин А) больше, чем в моркови?
8. Витамина А много в моркови, томатах, красном перце. А ещё в каких овощах?
9. Какие фрукты содержат больше всего витамина А?
10. Какое сорное растение содержит очень много витаминов и употребляется в пищу ранней весной?
11. Какой витамин в большом количестве содержится в семенах бобовых растений, особенно в сое?
12. Плоды какого кустарника называются «природными поливитаминами»?
13. Какое заболевание развивается у детей при нехватке витамина D?
14. Плоды этого растения называют чудо-ягодой за большое содержание витаминов С и Е и за расположение на ветвях. Что это за растение?
15. Почему хлеб грубого помола полезней пирожного?
16. Каротин есть во всех овощах оранжевого и красновато-оранжевого цвета: в тыкве, репе, томатах и т.д. Почему же его назвали по имени моркови?