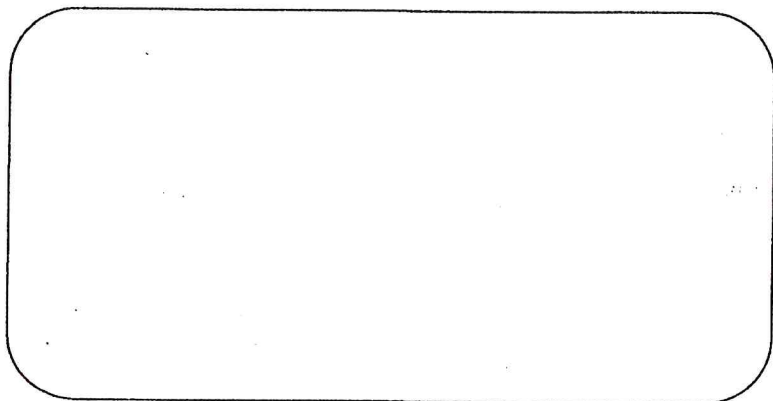


11. Отметь верный ответ. Миша отстает в росте, у него нарушено зрение в сумерках. У мальчика недостаток

а) витамина К, б) витамина D, в) витамина А, г) витамина С

12. Ученые установили, что детям 4-10 лет рекомендуется съедать 400 граммов фруктов и овощей ежедневно. Однако такой совет выполняют 12% детей. Особенно трудно убедить ребенка есть овощи. Нарисуй плакат для школьной столовой и запиши аргументы в пользу овощей.



Благодарим за участие!

Центр развития ребенка «Новация»,
ассоциация преподавателей
ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет»,
ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный медицинский университет» ЮУГМУ
ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАРАФОН
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ – 2015
(для учащихся начальной школы)
3 класс**

Код школы _____
Фамилия, имя учащегося _____
Класс _____

Дорогой друг!
Внимательно прочитай текст «Витамины». Информация из этого текста поможет тебе выполнить задания олимпиады.

ВИТАМИНЫ

Витамины нужны для нормального роста и развития организма человека. Витамины не дают человеку энергию, но поддерживают его иммунитет.

В науке выделяют 13 жизненно необходимых человеку витаминов. В обозначении их названий используют буквы латинского алфавита.

Не будет витамина А, человек будет хуже видеть в сумерках, начнутся проблемы с кожей, замедлится рост. Этот витамин содержится в молоке, сливочном масле, яйцах, моркови, абрикосах, свежей зелени.

Когда в пище мало витаминов группы В, человек плохо спит, часто нервничает, не может сосредоточиться. Эти витамины есть в ржаном хлебе, дрожжах, крупах, печени, горохе, мясе, рыбе.

Витамин С – «король» витаминов. Он отвечает за иммунитет. Самый распространенные источники этого витамина – цитрусовые растения, черная смородина, шиповник, квашеная капуста.

Основная функция витамина D – обеспечение нормального роста и развития костей. Этот витамин образуется в организме человека на солнце при достаточном потреблении молочных продуктов.

Витамин Е заботится о мышечной системе человека, замедляет процесс старения. Содержится в растительных маслах, зеленом горохе, фасоли, абрикосах и персиках.

Если у вас нет проблем со свертываемостью крови, то можно сказать, что с витамином К в вашем организме все в порядке. Продолжайте употреблять зеленые овощи и листовые салаты. Не забудьте о листьях крапивы, грецких орехах и капусте всех видов.

Ежедневная потребность человека в витаминах невелика, всего 100-150 миллиграммов. Так, если на стол сразу поставить завтрак, обед и ужин для одного человека, то тарелкам и стаканам будет тесно. Но если из всей этой пищи выделить витамины, то получится лишь маленькое зернышко. Между тем, сколько неприятностей ждет нас, если этого зернышка не окажется в нашей пище!

Выполни задания олимпиады, используя не только информацию текста, но и свои знания. Желаем успеха!

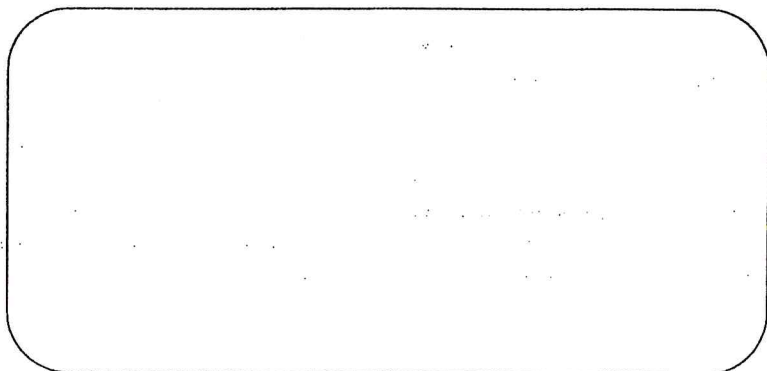
1. Отметь верный ответ. Витамин С необходим человеку, потому что он:

- а) дает организму энергию
- б) выводит из организма вредные вещества
- в) дает питательные вещества для роста
- г) поддерживает иммунитет

2. Отметь верные ответы. Витамин А в организме:

- а) укрепляет нервную систему
- б) поддерживает рост
- в) участвует в свертывании крови
- г) укрепляет зрение

3. Изобрази продукты, содержащие витамин В



4. Отметь верные ответы. Для выработки витамина D необходимо

- а) Пить отвар шиповника
- б) Загорать
- в) Употреблять свежие овощи
- г) Есть творог

5. Оля часто простужается и долго болеет. Какого витамина не хватает ее организму?

- а) витамина С
- б) витамина Е
- в) витамина Д
- г) витамина К

6. Какие продукты поддержат иммунитет человека? Отметь верные ответы.

- а) рыба
- б) шиповник
- в) хлеб
- г) смородина

7. Какого витамина нет в свежей зелени? Отметь верный ответ.

- а) витамина С
- б) витамина Д
- в) витамина А
- г) витамина К

8. Что можно посоветовать на полдник загорающему у озера Антону, чтобы в его организме лучше вырабатывался витамин D. Отметь верный ответ.

- а) яблоко
- б) апельсин
- в) йогурт молочный
- г) бутерброд

9. Осенью в школьной столовой делают салат из огурцов, зеленого горошка, яйца, укропа и подсолнечного масла. Какие витамины получают школьники после его употребления? Отметь верные ответы:

- а) витамин К,
- б) витамин D,
- в) витамин Е,
- г) витамин А

10. Из пословиц отметь те, которые предупреждают о вреде переедания:

- а) Хорошего понемножку, сладкого не досыта.
- б) Сладок мёд, да не по две ложки в рот.
- в) Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец наш родной.
- г) Если много съешь, то и мёд горьким покажется.