

## ЧИПСЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Состав: картофель, масло растительное, ароматизатор запаха картофеля, соль, пшеничные сухари, усилитель вкуса и ароматизатор Е621, пшеничная мука, фосфат натрия.

Опроси своих четырех друзей и напиши, что они думают об этом продукте (4 предложения).

---

---

---

---

---

Благодарим за участие!

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАРАФОН  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ – 2017  
(для учащихся начальной школы)  
3 класс

Код школы \_\_\_\_\_  
Фамилия, имя учащегося \_\_\_\_\_  
Класс \_\_\_\_\_

### Питание и здоровье

*Дорогой друг! Используя свои знания и опыт, выполни  
12 заданий. Желаем успеха!*

1. Как часто рекомендуют питаться, чтобы сохранять собственное здоровье?
  - а) каждые 6 часов
  - б) четыре раза в день
  - в) утром и вечером
  - г) завтрак, обед, ужин
2. Маша в качестве перекуса употребляет конфеты, печенье, шоколадные батончики. Можно ли сладкую пищу считать полезной для перекуса?
  - а) да, это улучшает настроение
  - б) нет, это приводит к нарушению пищеварения
  - в) нет, это приводит к избыточному весу
  - г) да, сладости являются главным источником энергии
3. Подумай, что получит каждая клетка твоего организма после полноценного ужина.
  - а) белки, жиры, углеводы, овощи, фрукты, злаки
  - б) твердую, мягкую и жидкую пищу
  - в) вкусную еду, витамины, минеральные вещества, воду
  - г) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, воду
4. В какой момент у человека за обеденным столом во рту начинает выделяться слюна?

- а) только когда пища попадает в ротовую полость
- б) когда любой орган чувств воспринимает информацию о пище
- в) когда человек испытывает нервное напряжение
- г) когда человек увидел пищу

5. Почему школьнику необходим полноценный обед? Выбери верное.

- а) чтобы не болел желудок и работал мозг
- б) чтобы дома не завтракать и не обедать
- в) так решили взрослые
- г) чтобы после уроков заниматься спортом

6. С 15 августа семья Кати будет жить за городом три дня. Катя, выбирая продукты, прочитала на упаковке йогурта дату его выпуска. Хранится йогурт 7 суток. Какие одинаковые йогурты можно купить, если она планирует завтракать ими весь отдых?

- а) с датой выпуска – 08.08.17
- б) с датой выпуска – 9.08.17
- в) с датой выпуска – 11.08.17
- г) с датой выпуска – 12.08.17

7. Какие органы пищеварения участвуют в механической обработке пищи?

- а) язык, зубы
- б) желудок, печень
- в) тонкий кишечник, пищевод
- г) желчный пузырь, гортань

8. В богатом мире микробов существуют полезные и вредные микроорганизмы. Они играют важную роль в пищеварении — помогают расщеплять белки, жиры и углеводы, вырабатывают витамины и аминокислоты. Где в организме человека количество полезных микроорганизмов наибольшее?

- а) кишечник
- б) печень
- в) желудок
- г) ротовая полость

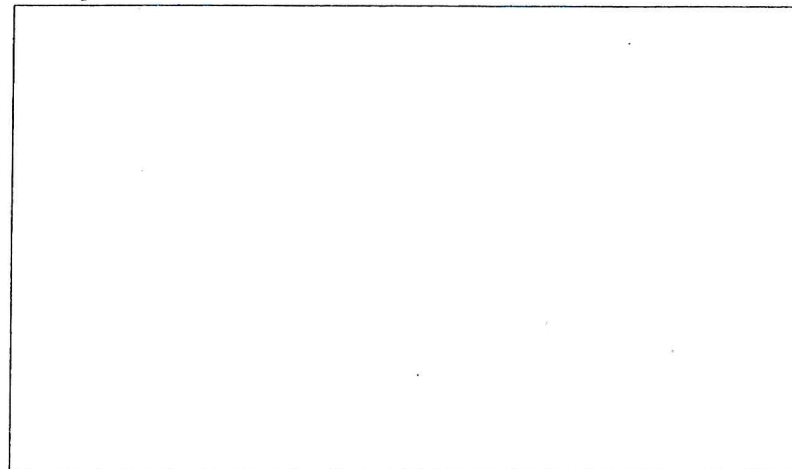
9. Почему на космическом корабле люди вынуждены употреблять больше воды, чем на Земле?

- а) большинство пищи находится в виде высушенного концентрата, консерв
- б) чтобы экономить количество употребляемой пищи
- в) в космосе человека больше мучит жажда
- г) в космосе вода занимает больший объем

10. Часто приготовленную еду приходится разогревать. Выбери нежелательные явления при подогреве пищи?

- а) продолжается разрушение витаминов в пище
- б) пища приобретает комфортную для употребления температуру
- в) появляется запах данного вида еды
- г) в пище развиваются микроорганизмы и уменьшается срок ее хранения

11. В каких продуктах до весны остается больше всего витаминов? Изобрази.



12. Рассмотрите этикетку чипсов. Подчеркните только натуральные компоненты, указанные на упаковке.