

Витаминный кроссворд



- 1 Круглое, румяное,
оно растёт на ветке.
Любят его взрослые
и маленькие детки.
- 2 Она всё лето зелёного цвета,
А ранней осенью - красная
с просинью.
- 3 Близнецы на тонкой ветке
Все лозы родные детки.
Гостью каждый в доме рад.
Это сладкий...
- 4 С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин -
Это спелый...
- 5 Маленькая печка
с красными угольками.
- 6 Этот фрукт на вкус хорош
И на лампочку похож.
- 7 Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Но на вкус кислейший он,
А зовут его ...
- 8 Две сестры летом зелены,
к осени одна краснеет,
другая чернеет.

- 9 Далеко на юге где-то
Он растёт зимой и летом.
Удивит собою нас толстокожий...
- 10 Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран
В тропиках растёт ...
- 11 Круглобока, желтолица,
Может с солнышком сравниться.
А душистая какая, мякоть
сладкая такая!
Мы поклонники отныне
королевы поля...
- 12 Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста, если я...
- 13 Круглый бок, желтый бок,
Сидит в грядке колобок.
Врос в землю крепко. Что же это ?
- 14 Расколослся тесный домик
На две половинки.
И посыпались оттуда
Бусинки-дробинки.
- 15 Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла, сладка на вкус,
Узнали вы, кто я? ...



- 16 Маленький, горький, луку брат.
- 17 Золотая голова - велика, тяжела.
Золотая голова - отдохнуть прилегла.
Голова велика, только шея тонка.
- 18 Неказиста, шишковатая,
А придет на стол она,
Скажут весело ребята:
"Ну, рассыпчата, вкусна!"
- 19 За кудрявый хохолок
Лису из норки поволоку.
На ощупь - очень гладкая,
На вкус - как сахар сладкая.
- 20 Как на нашей грядке
выросли загадки.
Сочные да крупные,
вот такие круглые.
Летом зеленеют,
к осени краснеют.

Задача.

Определи, сколько миллиграмм витамина С содержится в 100 г каждого продукта, если в одном таком кабачке всего 10 мг?

100 г кабачка = 10 мг витамина С

1 апельсин = 5 кабачков

1 малина = в два раза меньше, чем в апельсине

1 капуста = 1 апельсин + 1 малина

1 болгарский перец = 1 апельсин + 1 малина + 1 цветная капуста

1 черная смородина = 1 болгарский перец + 1 апельсин + 1 цветная капуста



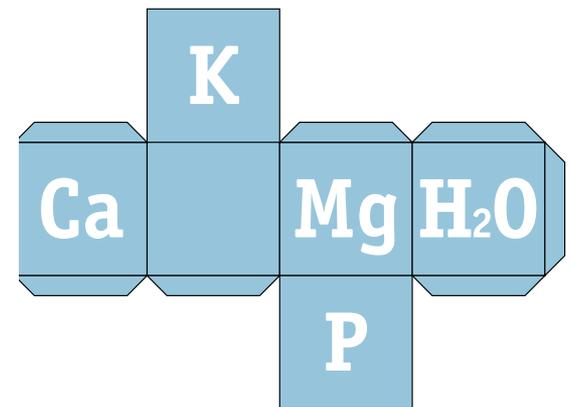
Задачи на логику:

Сколько яиц можно съесть натощак?

На березеросло 90 яблок. Подул сильный ветер, и 10 яблок упало.

Сколько яблок осталось?

Лежат 3 ананаса, 2 ты забрал. Сколько ананасов у тебя осталось?



- Пища должна быть **разнообразной**
- В день нужно набрать **1900-2200 ккал**
- **Белков** нужно набрать ~ **40 г**
- **Жиров** нужно набрать примерно поровну растительных и животных, тоже ~ **40 г**
- **Углеводов** нужно набрать ~ **160 г**
- Приёмов пищи должно быть **3-5**, но не один!

Задача 1.

Василий Пузатиков был пойман на кухне за поеданием бабушкиных гостинцев. На сколько дней могло хватить энергии от этих вкусностей, если известно, что Вася успел уничтожить 4 с половиной молочных шоколадки (по 100 г каждая), полкило печенья, 300 г бананов и 1 яблоко?

Задача 2.

Шестеро ребят за завтраком съели разной еды на 5000 ккал.

- Толя слопал в 2 раза больше, чем Жанна.
- Жанна съела столько же, сколько Алина.
- Кристина получила на 1000 ккал меньше, чем Слава.
- А Жанна на 500 ккал больше, чем Кристина.
- Сколько калорий получил Денис, если Слава получил от съеденного 1300 ккал?

Кто из ребят остро недоедает? А кто вскоре располнеет, если не начнёт питаться более умеренно?