

# Csokis tej - egészségmegőrző kvíz 7-14 éves gyerekeknek



**Leadási határidő: 2018. május 29. Eredményhirdetés: 2018. május 31-én a tej világnapjának előestéjén, csütörtökön a gyermekkönyvtárban 17 órakor.**

**A hat legtöbb pontot elérő játékos nyereménye: tejcsokoládé!**

Név: .....

Iskola:.....

Telefonszám: .....

- 1. A tej az emberiség egyik legfontosabb alapélelmiszere, amelyet magas és optimális kalcium, fehérje, foszfor valamint A-, D-, E-, B1-, B6-, B9-, B12 és C vitamin tartalma miatt a Föld népességének 44%-a fogyaszt napi rendszerességgel. Milyen állatok tejét fogyasztjuk? Karikázd be a helyes megoldásokat!**

a) őz

d) juh

b) kecske

e) tehén

c) szarvas

g) muflon

3/

- 2. A fehérje fontos a sejtjeid, csontjaid és izmaid számára. Karikázd be, melyek azok az élelmiszerek, amelyek sok fehérjét tartalmaznak?**

a) diófélék (pl. mandula, mogyoró)

b) hüvelyesek (pl. bab, borsó)

c) zsiradékok (pl. sertézsír, vaj)

d) halak (pl. ponty, süllő, tenger gyümölcsei)

e) édességek (pl. nyalóka, cukorka, frutti)

f) gyümölcsök (pl. alma, körte, dinnye)

3/

- 3. Nevezd meg az ismert mesefigurákat, akik imádják a csokoládét!**

a) Hogy hívják Csukás István mesehősét? \_\_\_\_\_



b) Ki az a rajzfilmfigura, aki a Csendes-óceánban él Bikinifenéken és csokoládéárusként akar meggazdagodni? \_\_\_\_\_



c) A 80-as évek kedvelt gyermekműsora volt a tévében a Zsebtévé. Kivel üzletelt csokiért cserébe Hiszékeny Úr? \_\_\_\_\_



- d) Mi annak a meseregénynek a címe, melyből film is készült, és a történet középpontjában Willy Wonka áll és az ő híres csokoládéja?



4/

4. Lapozd fel a Scolar kalauz *Emberi test gyerekeknek* című könyvét! Keresd meg benne a *Csontok és fogak* című fejezetet és az *Őrizd meg egészséged* szócikk alapján egészítsd ki az alábbi szöveget:

Az erős csontok és fogak felépítéséhez szervezetünk ..... használ fel. Az izmok összehúzódásához és ellazulásához is erre van szükség, valamint az ..... működéséhez, a ..... elleni védekezéshez, és az egészséges ..... folyamathoz is. Tested a táplálékok közül a ....., sajtból és néhány .....tud ..... felvenni. Hiányától a csontok egy idő után törékennyé válhatnak. 7/

**Betűsaláta. Immunrendszerünk a káros behatolók ellen küzd, de olykor az ártalmatlan anyagokat ellenséges kórokozónak véli. Ilyenkor van allergiánk. Allergének lehetnek bizonyos élelmiszerek. Ezek elrejtett nevei lehetnek sorban, de fordítva is. Megtalálad őket? ☺ Sorold fel őket! 6/**

Z	S	C	L	Ö	M	Ü	Y	G	P	S
T	P	K	G	A	B	O	N	A	D	E
E	U	D	I	Ó	F	É	L	É	K	N
H	C	J	E	T	H	T	O	J	Á	S
G	P	H	Z	Ó	A	K	A	K	D	B

5. Nézz utána A csokoládé kis könyve című ismeretterjesztő könyvben, *Az istenek eledele* című részben: 5/
- a) Honnan szüretelik a kakaót, a csokoládé alapanyagát? \_\_\_\_\_
- b) Mit jelent görögül a neve? \_\_\_\_\_
- c) Minek a keveréke alkotja a csokoládét? \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_
- d) Melyik az a nyugat-afrikai ország, ahol a legtöbb kakaó terem? \_\_\_\_\_
6. Pierre-Olivier Lenormand konyhafőnök Csokoládé című könyve alapján sorolj fel 3 desszertet, amelyek elkészítéséhez használunk csokoládét! 3/
- a)
- b)
- c)