

**М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева**

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

# ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Правильное Питание

Образовательная программа



УДК 613.2  
ББК 51.28+74.20  
Б 39

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ  
«ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ» РАЗРАБОТАН  
В ИНСТИТУТЕ ВОЗРАСТНОЙ ФИЗИОЛОГИИ  
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Научный руководитель — директор Института возрастной физиологии, академик Российской Академии образования, лауреат Премии Президента в области образования М.М. Безруких.

Научный консультант — руководитель отдела детского питания ГУ НИИ питания Российской Академии медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки Российской Федерации И.Я. Конь.

Художник *О. Войтенко*  
Дизайн-макет *Н. Бабушкин*

**Безруких М.М. и др.**

Б 39 Формула правильного питания: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. — 80 с.: ил.

ISBN 978-5-373-04166-9

Рабочая тетрадь «Формула правильного питания» является продолжением программы «Разговор о правильном питании» и предназначена для учащихся 5—6 классов. Материалы рабочей тетради направлены на дальнейшее развитие представлений учащихся о правильном питании как составляющей здорового образа жизни, формирование у них полезных навыков.

Рабочая тетрадь может быть использована для проведения классных часов, внеклассных мероприятий, а также для организации самостоятельной работы учащихся.

Разработка и внедрение программы «Разговор о правильном питании» осуществляется при спонсорской поддержке компании «Нестле Россия».

**УДК 613.2**  
**ББК 51.28+74.20**



Все права на воспроизведение и распространение данных материалов как полностью, так и частично принадлежат ООО «Нестле Россия». Использование данных материалов без разрешения правообладателя преследуется по закону.

ISBN 978-5-373-04166-9

© Nestlé, 2012



В течение нескольких лет вместе с Катей и Петей — героями тетрадей «Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья» — ты узнавал много нового и интересного о режиме питания, полезных продуктах, правилах гигиены, учился заботиться о своем организме. Предлагаем тебе продолжить знакомство с правилами правильного питания и здорового образа жизни.

Выполнив задания, которые ты найдешь в этой тетради, ты сможешь вывести **формулу правильного питания**.

**Твоя формула будет складываться** из твоих знаний:

— о здоровом образе жизни.

**Тема 1: Здоровье — это здорово.**

— о питательных веществах, необходимых твоему организму.

**Тема 2: Продукты разные нужны, блюда разные важны.**

— о режиме питания.

**Тема 3: Режим питания.**

— о рационе питания.

**Тема 4: Энергия пищи.**

— о правилах гигиены питания.

**Тема 5: Где и как мы едим.**

— о правилах, которые должен соблюдать ответственный покупатель.

**Тема 6: Ты — покупатель.**

— об умении помогать на кухне, о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о сервировке стола и правилах этикета.

**Тема 7: Ты готовишь себе и друзьям.**

— о традициях и обычаях питания в разных странах.

### **Тема 8: Кухни разных народов.**

— об истории и культуре питания.

### **Тема 9: Кулинарная история.**

### **Тема 10: Как питались на Руси и в России.**

### **Тема 11: Необычное кулинарное путешествие.**

В каждом занятии есть задания, выполнение которых оценивается с помощью шаров разного цвета. Каждый шар — это определенное количество баллов. В конце занятия подводи итог и записывай количество набранных шаров.

После того, как ты познакомишься со всеми темами рабочей тетради, ты сможешь составить свою **формулу правильного питания** и проверить, хорошо ли ты освоил законы здорового образа жизни.

**В рабочей тетради «Формула правильного питания» ты встретишься с разными видами заданий и информации. Они обозначены специальными значками.**



Прочти информацию, обозначенную этим знаком. Здесь ты найдешь новые полезные сведения о правильном питании.



Прочти и запомни эти сведения!



Прочти занимательную информацию о правильном питании.



Таким значком обозначен вопрос, на который тебе предлагается ответить.



Так обозначается задание, которое тебе нужно выполнить.



Подсчитай результат выполнения задания.



Подведи итог выполнения всех заданий темы и подсчитай свой вклад в формулу правильного питания.

**Обрати внимание — в рабочей тетради ты будешь встречать интересные высказывания, авторами которых являются писатели, художники, философы. Узнать об этих людях подробнее ты сможешь, если прочтешь информацию на стр. 80.**

Надеемся, что все задания будут тебе интересны и полезны.

Желаем успехов и здоровья!



**Петя.** Ты читала сказку Валентина Петровича Катаева «Цветик-семицветик»? Представь, что цветок, который я тебе дарю, тоже волшебный. Какие свои самые главные желания ты бы попросила его исполнить?



Рассмотри внимательно рисунок. Как ты думаешь, какие три лепестка волшебного цветка самые важные и могут помочь тебе стать счастливым? Раскрась их. Какие «лепестки» выбрал ты? Почему? Обсуди с одноклассниками, какие «лепестки» чаще всего выбирали они? Как ты думаешь, почему?





Прочти высказывания, приведенные ниже. Как ты их понимаешь?

**Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья.**

*А. Шопенгауэр*

**Здоровый нищий счастливее больного короля.**

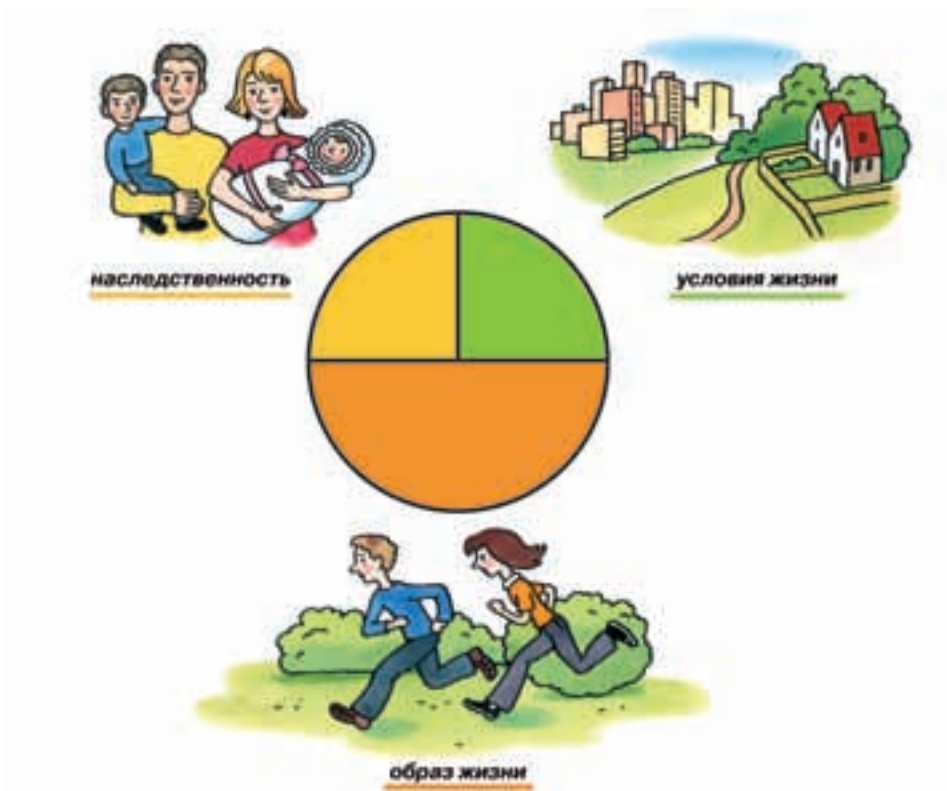
*А. Шопенгауэр*

**Здоровье — это не все, но все — ничто без здоровья.**

*Соломон*



Наше здоровье зависит от многих факторов. Наследственности, т.е. тех свойств и характеристик организма, которые нам достались от наших предков. Условий, в которых мы живем: чистоты воздуха, воды, уровня шума вокруг и т.д. А также от самого человека — его характера, поведения и привычек, в том числе и питания. Ученые считают, что вклад этих факторов в здоровье может быть представлен следующим образом:



Как ты думаешь, на какие факторы ты можешь повлиять, а что изменить невозможно?



Прочти список черт характера человека. Как ты думаешь, какие из них помогают человеку сохранять здоровье, а какие, наоборот, мешают? Почему ты так считаешь?

- Доброта
- Раздражительность
- Осторожность
- Мудрость
- Внимательность
- Обидчивость
- Лень
- Любознательность
- Жадность
- Щедрость
- Зависть
- Тревожность
- Равнодушие
- Чувство юмора
- Настойчивость
- Самообладание
- Любопытство
- Ответственность
- Оптимизм

Заполни таблицу, выписав в левый столбик то, что помогает здоровью, а в правый — то, что мешает. Какие еще черты характера ты мог бы записать в правый и левый столбики?

| «+» здоровье |  | «—» здоровье |  |
|--------------|--|--------------|--|
|              |  |              |  |
|              |  |              |  |
|              |  |              |  |
|              |  |              |  |
|              |  |              |  |
|              |  |              |  |
|              |  |              |  |
|              |  |              |  |

Какие из перечисленных черт есть у тебя? Отметь их, закрасив в соответствующей строчке квадратик. Для левого столбика используй зеленый цвет, для правого — красный. Подсчитай, сколько квадратиков в результате отмечены в правом и левом столбиках.



Если в таблице оказалось отмечено больше квадратиков в левом столбике, раскрась шар зеленым цветом, если отмечено равное число квадратиков в правом и левом столбиках — желтым, если больше квадратиков отмечено в правом столбике — красным.





У многих народов есть пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье. Прочти некоторые из них. Объясни их смысл. Эти пословицы помогут тебе при выполнении последующих заданий.

**Честность — путь к долголетию (нем.)**

**Сам себя губит, кто людей не любит (рус.)**

**Скромность в еде отпугивает болезни (фр.)**



Прочти список привычек человека. Как ты думаешь, какие привычки человека помогают ему сохранять здоровье, а какие, наоборот, вредят здоровью?

- Трудолюбие
- Привычка доводить дело до конца
- Планирование своего дня заранее
- Несобранность
- Привычка поздно ложиться спать
- Привычка регулярно заниматься спортом
- Привычка решать конфликт с помощью крика и ссор
- Привычка проводить много времени за компьютером
- Привычка мыть руки перед едой
- Привычка не переедать
- Привычка читать во время еды
- Привычка завтракать утром дома
- Привычка не наедаться перед сном
- Привычка есть на ходу



Заполни таблицу, выписав в левый столбик то, что помогает здоровью, а в правый то, что мешает.

| «+» здоровье |  | «—» здоровье |  |
|--------------|--|--------------|--|
|              |  |              |  |
|              |  |              |  |
|              |  |              |  |
|              |  |              |  |
|              |  |              |  |
|              |  |              |  |

Какие привычки свойственны тебе? Отметь их: в левом столбике закрась квадратик зеленым, а в правом — красным цветом. Подсчитай, сколько квадратиков оказалось закрашенными в правом и левом столбиках.





Если в таблице отмечено больше квадратиков в левом столбике, закрась шар зеленым цветом, если отмечено равное число квадратиков в правом и левом столбиках — желтым, если больше квадратиков отмечено в правом столбике — красным.



Можно ли назвать твой образ жизни здоровым? В течение учебной недели каждый день отмечай, что из перечисленного тебе удалось выполнить. Подсчитывай число ответов «да». Если положительных ответов оказалось 5 и больше — в графе таблицы закрась квадратик зеленым цветом. Если ответов «да» оказалось меньше 5 — закрась квадратик красным. В конце недели подведи итоги.

| Сегодня я:                                                | пн | вт | ср | чт | пт |
|-----------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
| сделал зарядку;                                           |    |    |    |    |    |
| принял контрастный душ;                                   |    |    |    |    |    |
| позавтракал;                                              |    |    |    |    |    |
| весь путь или часть пути до школы прошел пешком;          |    |    |    |    |    |
| обедал;                                                   |    |    |    |    |    |
| занимался в спортивной секции или играл в подвижные игры; |    |    |    |    |    |
| поужинал;                                                 |    |    |    |    |    |
| лег спать до 23 часов.                                    |    |    |    |    |    |
| <b>ИТОГ</b>                                               |    |    |    |    |    |



Если в таблице оказалось 5 зеленых квадратиков — закрась шар зеленым цветом. Если оказалось 4 зеленых квадратика — желтым. Если меньше 4 зеленых квадратиков, итоговый шар — красный.



Прочти пословицы о роли правильного питания. Как ты понимаешь их смысл?

**Мы живем не для того, чтобы есть,  
а едим для того, чтобы жить.**  
*Сократ*

**Животные кормятся, люди едят;  
но только умные люди умеют есть.**  
*А. Брилля-Саварен*



Прочти информацию о значении правильного питания для здоровья человека. Ты можешь найти и записать дополнительные сведения о том, как влияет правильное питание на здоровье.



А теперь проверь себя — хорошо ли ты помнишь и соблюдаешь правила правильного питания? Ответь на вопросы, выбрав тот вариант ответа, который тебе кажется правильным.

**1. В день я обычно ем:**

- а) 2 раза;
- б) 3 раза;
- в) 4–5 раз.

**2. Промежуток между приемами пищи должен составлять:**

- а) не больше 4–5 часов;
- б) не больше 6 часов;
- в) не больше 2 часов.

**3. К продуктам, которые нужно есть каждый день, относятся:**

- а) молоко или молочные продукты;
- б) чипсы;
- в) колбаса.

**4. Обычно:**

- а) я завтракаю, обедаю и ужинаю в школе или дома;
- б) перекусываю на ходу.

**5. Обычно я ужинаю:**

- а) за 2 часа перед сном;
- б) за 3–4 часа перед сном;
- в) за час перед сном.

**6. Перед спортивным соревнованием:**

- а) нужно основательно подкрепиться — хорошо пообедать, чтобы были силы;
- б) нужно выпить как можно больше воды;
- в) не нужно много пить и есть, это лучше сделать после того, как соревнования закончатся.

**7. В жаркое время следует пить:**

- а) молоко;
- б) лимонад;
- в) соки и морсы.

**8. Согласен ли ты с утверждением:**

- «Из-за стола нужно выходить, когда ты уже ничего не можешь съесть».
- а) да, согласен, главное — как следует наестся;
  - б) согласен в том случае, если на столе много вкусного;
  - в) не согласен, объедание вредит здоровью.



Подсчитай количество набранных баллов с помощью учителя. Если сумма баллов 7–8, закрась шар зеленым цветом, если сумма 4–6 баллов — желтым, если меньше 4 — красным.



Подсчитай количество набранных тобой шаров. Запиши результат.



## ТЕМА 2. ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, БЛЮДА РАЗНЫЕ ВАЖНЫ



**Катя.** Помнишь, мы уже выполняли такие задания — раскладывали продукты по трем столам, покрытым скатертями разных цветов. Каждому цвету соответствует своя группа продуктов.

**Петя.** Конечно, помню. Ведь благодаря этому заданию я понял — продукты разные нужны и блюда разные важны.



Рядом с названиями продуктов и блюд раскрась кружочки:

- зеленым цветом, если их нужно положить на стол, покрытый зеленой скатертью (продукты, которые можно есть каждый день);
- желтым цветом, если продукты нужно положить на стол, покрытый желтой скатертью (можно есть не часто или каждый день, но понемногу);
- красным цветом, если продукты нужно положить на стол, покрытый красной скатертью (можно есть лишь изредка и понемногу).

— Морковь

— орехи

— соленые огурцы

— сметана

— колбаса копченая

— бананы

— яйцо

— белокочанная капуста

— сыр

— мармелад

— овсяные хлопья

— йогурт

— жареная рыба

— яблоки

— квашеная капуста

— салат листовой

— виноград

— гречневая крупа

— ягодный морс

— пирожное

— вафли

— чернослив

— сливочное масло

— картофель фри

- |                                           |                                     |                                            |
|-------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="radio"/> — жареная курица    | <input type="radio"/> — черный хлеб | <input type="radio"/> — творог             |
| <input type="radio"/> — молоко            | <input type="radio"/> — чай         | <input type="radio"/> — конфеты            |
| <input type="radio"/> и молочные продукты | <input type="radio"/> — торт        | <input type="radio"/> — плавленый сыр      |
| <input type="radio"/> — вареная колбаса   | <input type="radio"/> — сок         | <input type="radio"/> — вареная рыба       |
| <input type="radio"/> — кефир             | <input type="radio"/> — ряженка     | <input type="radio"/> — вяленая рыба       |
| <input type="radio"/> — лимонад           | <input type="radio"/> — курага      | <input type="radio"/> — маринованные       |
| <input type="radio"/> — макароны          | <input type="radio"/> — мороженое   | <input type="radio"/> овощи                |
| <input type="radio"/> — сливки            | <input type="radio"/> — селедка     | <input type="radio"/> — булочки            |
| <input type="radio"/> — белый хлеб        | <input type="radio"/> — ветчина     | <input type="radio"/> — растительное масло |



Проверь правильность ответов с помощью учителя. Если у тебя нет ошибок, закрась шар зеленым цветом, если есть 1–3 ошибки — желтым, если ошибок больше 3 — красным.



Когда речь идет о правильном питании, часто говорят, что в одних продуктах много жиров, в других — белков или углеводов, а в третьих — витаминов и минеральных веществ. С составом этих веществ ты познакомишься в старших классах, но важно и сейчас знать, какую роль они играют в сохранении и укреплении здоровья, почему необходимы для роста и развития организма.

**Белки** — сложные вещества, которые нужны организму человека для построения новых клеток, для работы мышц и для дыхания (белки разносят по всему телу кислород воздуха, который мы вдыхаем). Белки защищают наш организм от инфекции и помогают регулировать работу многих органов. Вот почему так важно, чтобы с пищей мы получали достаточное количество белка. Особое значение это имеет в тот период, когда человек растет. Тебе ежедневно требуется **около 90 граммов** белка.

В организм человека белки поступают с растительной пищей и пищей животного происхождения. Важно не только наличие **белков** в пище, но и рациональное соотношение растительных и животных белков в ежедневном рационе (рацион — пища, которую человек съедает в течение дня).

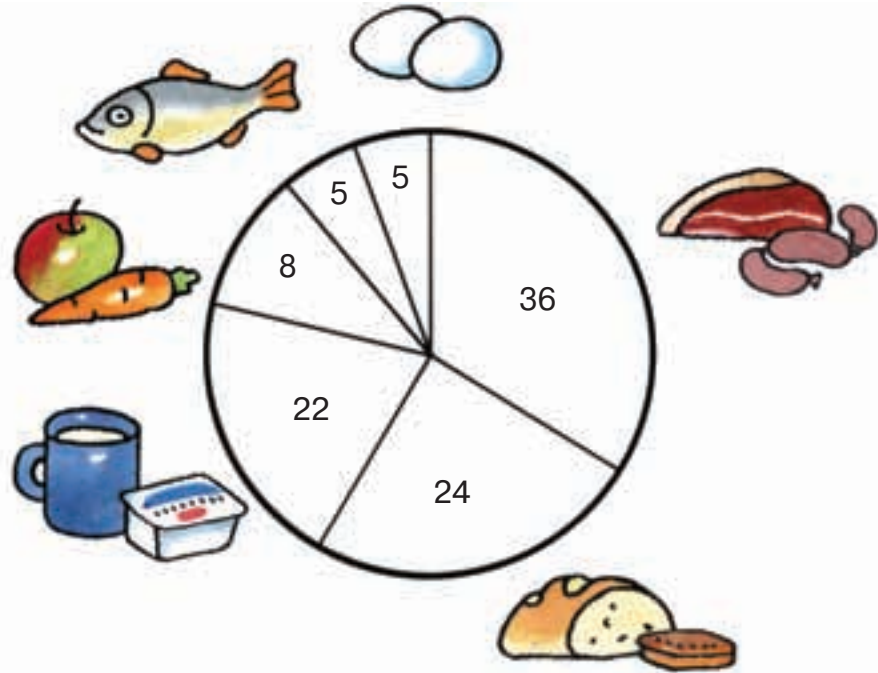




Ученые установили, что людям, занимающимся физическим трудом (строители, спортсмены, грузчики и т. д.), требуется больше животных белков. Для тех, чьи профессии связаны с напряженной умственной деятельностью (писатель, ученый, программист и т. д.), содержание животных и растительных белков в ежедневном рационе должно быть равным.



Внимательно рассмотри «Белковый круг». На этом рисунке показано, с какими продуктами мы обычно получаем белки: мясо и мясные продукты составляют 36 частей круга, зерновые продукты (крупы, хлеб, кондитерские изделия) — 24 части, молоко, молочные продукты — 22 части, овощи и фрукты — 8 частей, рыба — 5 частей, яйца — 5 частей.



Сложи отдельно количество частей, относящихся к животным белкам, и количество частей, относящихся к растительным белкам. Продолжи предложения:

- Белки животного происхождения мы получаем с \_\_\_\_\_

---



---

- Белки растительного происхождения мы получаем с \_\_\_\_\_

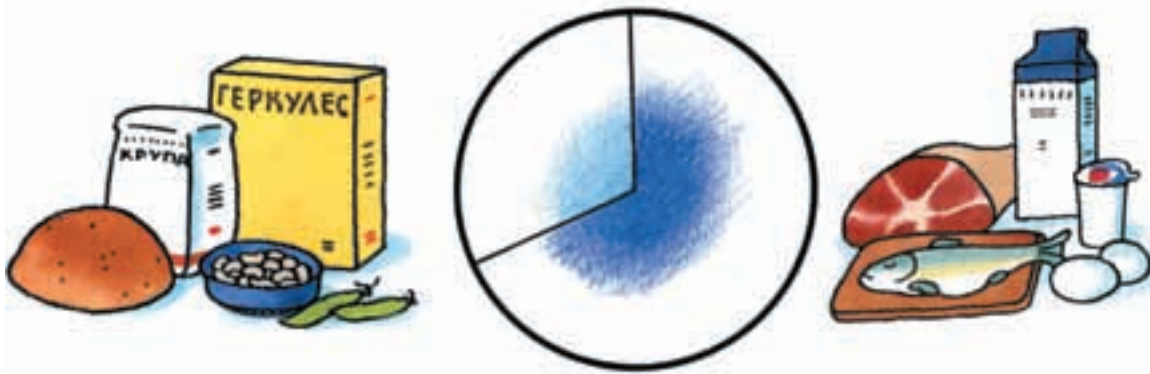
---



---

## ТЕМА 2. ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, БЛЮДА РАЗНЫЕ ВАЖНЫ

Раскрась до конца сектор синего цвета, показывающий количество белков, которое мы получаем с пищей животного происхождения; сектор голубого цвета, который показывает, какое количество белков мы получаем с пищей растительного происхождения. Обрати внимание на то, какие продукты являются основными источниками белков.



Сделай вывод, ответив на вопросы:

● С какой пищей (животного или растительного происхождения) мы получаем большую часть белков? Почему важно, чтобы пища животного происхождения обязательно входила в твой рацион? \_\_\_\_\_



С помощью рисунка проанализируй свой рацион питания за неделю. В таблице отмечай знаком «+», если в твоём рационе были продукты, содержащие белки; знаком «—», если в твоём рационе не было продуктов, содержащих белки.

| Продукты                                      | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|-----------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Растительного происхождения, содержащие белки |    |    |    |    |    |    |    |
| Животного происхождения, содержащие белки     |    |    |    |    |    |    |    |



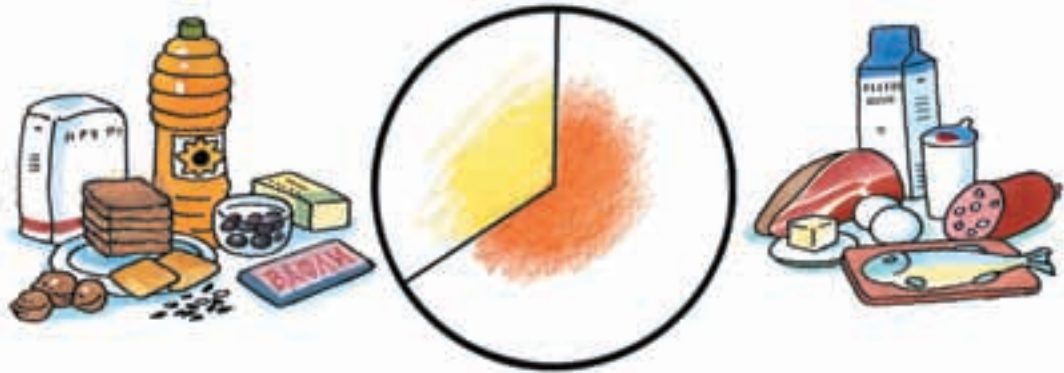
Если у тебя в таблице нет «—» или не больше 4 «—», закрась шар зеленым цветом. Если же у тебя больше 4 «—», красным.



**Жиры** относятся к основным питательным веществам и являются обязательной частью рационального питания. Жиры — источник энергии, которая необходима нашему организму для работы. Кроме того, они нужны для нормального зрения, роста, работы нервной системы. В день тебе необходимо получать **около 80—90 г жиров**. Их источник — пища растительного и животного происхождения.



Внимательно рассмотри рисунок «Жировой круг», на котором изображены продукты — основные источники жиров в нашем рационе. Раскрась до конца сектор оранжевого цвета, показывающий количество жиров, получаемых из продуктов животного происхождения, и сектор желтого цвета, показывающий количество жиров, получаемых из продуктов растительного происхождения. Обрати внимание, какие продукты являются основными источниками жиров в нашем рационе.



Продолжи предложения:

- Жиры животного происхождения мы получаем с \_\_\_\_\_
- Жиры растительного происхождения мы получаем с \_\_\_\_\_

Сделай вывод, ответив на вопрос:

- Жиры животного или растительного происхождения составляют большую часть нашего рациона? \_\_\_\_\_



С помощью рисунка проанализируй свой рацион питания за неделю. В таблице отмечай знаком «+», если в твоём рационе были продукты животного или растительного происхождения, являющиеся источником жиров; знаком «—», если в твоём рационе не было продуктов растительного или животного происхождения, являющихся источником жиров.



| Продукты                                     | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Растительного происхождения, содержащие жиры |    |    |    |    |    |    |    |
| Животного происхождения, содержащие жиры     |    |    |    |    |    |    |    |

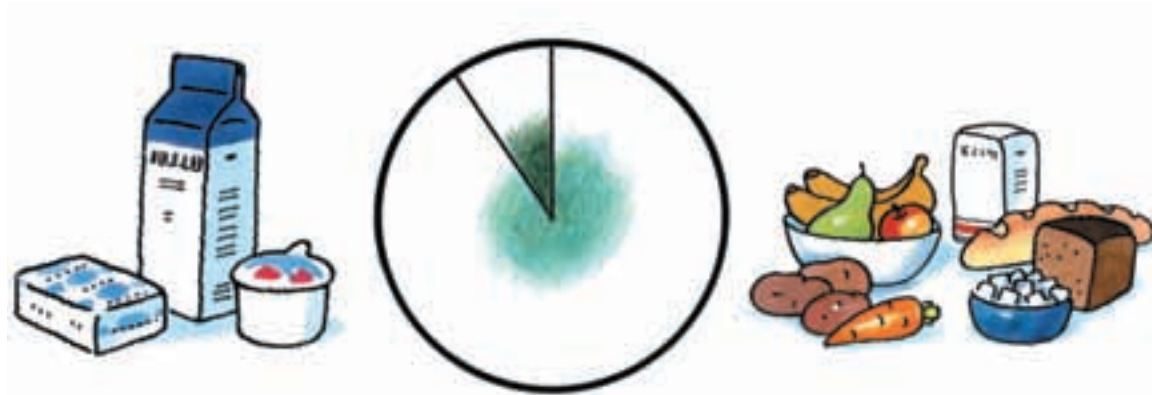


Если у тебя нет «—» или не больше 4 «—», закрась шар зеленым цветом. Если больше 4 «—», красным.



**Углеводы** — питательные вещества, которые составляют большую часть рациона питания и являются основным источником энергии для организма.

Внимательно рассмотри рисунок «Углеводный круг», на котором изображены продукты — основные источники углеводов в нашем рационе. Раскрась до конца сектор темно-зеленого цвета, показывающий примерное количество углеводов, которое мы получаем из пищи животного происхождения, и сектор светло-зеленого цвета, показывающий количество углеводов, которое мы получаем из пищи растительного происхождения.



Сделай вывод, ответив на вопрос:

- Какие продукты — растительного или животного происхождения служат нам основным источником углеводов? \_\_\_\_\_

---



---



С помощью рисунка проанализируй свой рацион питания в течение недели. В таблице отмечай знаком «+», если в твоём рационе были продукты, содержащие углеводы; знаком «—», если в твоём рационе не было продуктов, содержащих углеводы.

| Продукты                                         | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|--------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Растительного происхождения, содержащие углеводы |    |    |    |    |    |    |    |
| Животного происхождения, содержащие углеводы     |    |    |    |    |    |    |    |



Если у тебя нет «—» или не больше 4 «—», закрась шар зеленым цветом. Если больше 4 «—», закрась красным.



Кроме белков, жиров и углеводов важное значение имеют витамины и минеральные вещества.

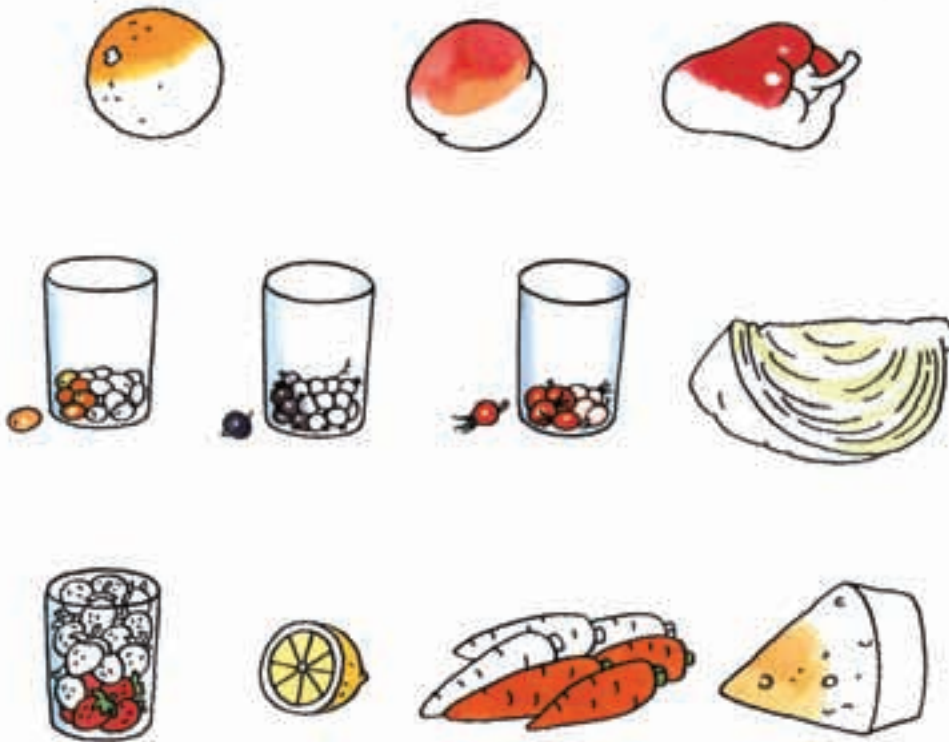
В переводе с латинского слово «vita» означает «жизнь». Ученые установили, что существует около 20 видов витаминов, необходимых для здоровья человека. Большинство из них не могут образовываться в организме и должны поступать с пищей. Общий вес витаминов, в которых мы нуждаемся, очень невелик и составляет сотую или даже тысячную часть грамма. Однако недостаток или отсутствие этих веществ может стать причиной серьезных заболеваний. Источником витаминов служит разная пища — растительного и животного происхождения. В настоящее время существуют продукты, специально обогащенные витаминами.



Во время кругосветных морских путешествий Васко де Гама, Колумба и Магеллана гибло больше половины экипажей судов. Долгое время не могли понять причину, ведь продуктов — мяса, рыбы было достаточно. Оказалось, что людям необходим витамин С, который содержится в основном в овощах и фруктах. Обнаружил это шотландский врач Джеймс Линд, который предложил добавлять в рацион моряков апельсины и лимоны. Но сам витамин С был открыт лишь спустя 70 лет в 1927 году венгерским ученым Сент-Дьери.



Рассмотри рисунок с изображением продуктов, содержащих суточную дозу витамина С. Есть ли они в твоём рационе? Раскрась рисунок до конца.



С пищей мы получаем различные **минеральные вещества**: железо, фосфор, йод, фтор, кальций, калий. Все они нужны нашему организму для нормальной работы, роста и развития.

В теле человека содержится всего 3 г **железа**. Кажется, мало? Однако благодаря этим 3 г ко всем клеткам и органам доставляется кислород, который мы получаем из воздуха. Недостаток железа в организме становится причиной слабости, быстрой утомляемости, организм хуже сопротивляется болезням.

Обрати внимание на то, с какими продуктами ты можешь получить железо.





О том, что в яблоках содержится железо, свидетельствует потемнение среза плода. Проведи следующий опыт. Возьми несколько яблок разных сортов, разрежь их пополам. Через 10 минут сравни срезы. Какой срез потемнел больше? Сделай вывод о том, в каких яблоках содержится больше железа.



Ты уже знаешь, какое значение имеет для нашего организма йод. Вспомни, в каких продуктах содержится этот микроэлемент. Обрати внимание, йод в наш организм поступает не только с продуктами, но и с питьевой водой. Однако в нашей стране много мест, где природная вода содержит недостаточное количество йода. Для того, чтобы восполнить этот недостаток, в пищу нужно употреблять продукты, специально обогащенные йодом, — йодированная соль, хлеб, молоко.



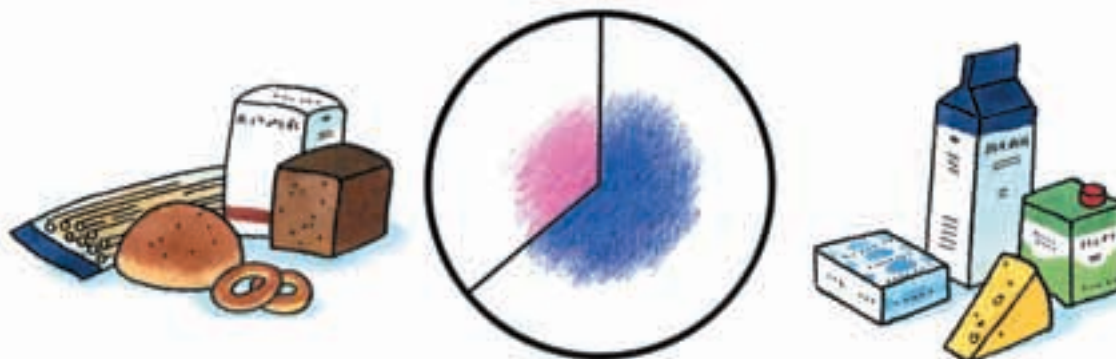
Ученые установили, что в теле взрослого человека содержится около 1 кг **кальция**. Для чего так много? Оказывается, это минеральное вещество входит в состав костей скелета человека и придает им прочность. Благодаря кальцию некоторые кости нашего тела могут выдержать давление в несколько сот килограммов! Кальций придает прочность и нашим зубам.

При недостатке этого минерального вещества в детском и подростковом возрасте замедляется рост, нарушается формирование мышц, становятся хрупкими зубы. Поэтому не забывай, что каждый день вместе с пищей твой организм должен получать около 1 г этого вещества.



Внимательно рассмотри «Минеральный круг».

Раскрась до конца сектор синего цвета, показывающий количество кальция, которое мы получаем из продуктов животного происхождения; сектор розового цвета, показывающий количество кальция, которое мы получаем с продуктами растительного происхождения.



Посмотри, с каким количеством продуктов ты можешь получить суточную дозу кальция.



Сделай вывод, ответив на вопросы:

- Может ли человек обойтись без минеральных веществ? \_\_\_\_\_

---

---

---

- Для чего нужны минеральные вещества? \_\_\_\_\_

---

---

---



И недостаток, и избыток минеральных веществ может нанести вред организму.

## ТЕМА 2. ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, БЛЮДА РАЗНЫЕ ВАЖНЫ



Для того чтобы определить, рационально ли твое питание, отметь в таблице, какие продукты ты ешь и как часто.

| №  | Название продуктов                     | Ем каждый день | Ем изредка |
|----|----------------------------------------|----------------|------------|
| 1  | Хлеб пшеничный и ржаной                |                |            |
| 2  | Хлебобулочные изделия                  |                |            |
| 3  | Торты, пирожные                        |                |            |
| 4  | Крупяные изделия                       |                |            |
| 5  | Чипсы                                  |                |            |
| 6  | Овощи (разные)                         |                |            |
| 7  | Фрукты                                 |                |            |
| 8  | Ягоды                                  |                |            |
| 9  | Сладости                               |                |            |
| 10 | Сахар                                  |                |            |
| 11 | Маринованные продукты                  |                |            |
| 12 | Молоко, молочнокислые продукты         |                |            |
| 13 | Мясо                                   |                |            |
| 14 | Мёд                                    |                |            |
| 15 | Творог                                 |                |            |
| 16 | Фаст-фуд (пицца, чизбургеры, сэндвичи) |                |            |
| 17 | Яйца                                   |                |            |
| 18 | Сладкие газированные напитки           |                |            |
| 19 | Рыба                                   |                |            |
| 20 | Сыр                                    |                |            |
| 21 | Копчености (мясо, рыба, колбаса)       |                |            |
| 22 | Масло сливочное и растительное         |                |            |



С помощью учителя подсчитай количество баллов. Если сумма баллов равна 44—36, закрась шар зеленым. Если сумма баллов равна 34—28, закрась шар желтым. Если сумма меньше 28, закрась шар красным.

Сделай вывод о своем рационе питания: **нужно или нет что-либо изменить, если нужно, то что именно?**



Сформулируй правила рационального питания:

1. Питание должно быть \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Необходимы продукты \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_  
происхождения

3. Важно рациональное соотношение \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. В ежедневном рационе должны содержаться \_\_\_\_\_  
и \_\_\_\_\_

5. Недостаток и избыток \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Подсчитай количество набранных тобой шаров.  
Запиши результат.



## ТЕМА 3. РЕЖИМ ПИТАНИЯ



**Катя.** Какие продукты можно и нужно есть каждый день, а какие лишь изредка, мы уже знаем. Интересно, а какое значение имеет режим питания?

**Петя.** Я знаю, что режим питания — это не только еда в определенное время, но и правильное ее распределение по весу и содержанию питательных веществ в течение дня.



«**Пищевая тарелка**» — условное обозначение всей пищи, которую мы съедаем в течение дня, то есть суточный рацион питания. Раскрасив части «пищевой тарелки» в соответствии с условными обозначениями, ты узнаешь, какую часть пищи мы съедаем за завтраком, обедом, ужином, если едим три, четыре или пять раз в день.

■ 1 завтрак ■ 2 завтрак ■ обед ■ полдник ■ ужин

### Трехразовое питание



#### Режим питания

07.00 — завтрак  
13.00 — обед  
19.00 — ужин

### Четырехразовое питание — 1-й вариант



#### Режим питания

7.30–8.30 — завтрак  
12.30–13.00 — обед  
16.00 — полдник  
19.00–19.30 — ужин



**Четырехразовое питание —  
2-й вариант**



**Режим питания**  
7.30–8.30 – 1 завтрак  
11.00–12.00 – 2 завтрак  
14.30–15.30 – обед  
19.00–19.30 – ужин

**Пятиразовое питание —**



**Режим питания**  
7.30–8.00 – 1 завтрак  
11.00 – 2 завтрак  
13.30 – обед  
16.00 – полдник  
19.00 – ужин

Любой из этих вариантов режима питания считается правильным. Однако ученые считают один из них наиболее полезным для здоровья. Какой? Для того чтобы ответить на этот вопрос, внимательно рассмотри рисунки и реши, в каком случае распределение пищи оказывается более равномерным и промежутки между приемами пищи меньше.



Проверь с помощью учителя, правильно ли ты ответил на вопрос. Если твой ответ верен — закрась шар зеленым.



Заполняй таблицу в течение недели, закрашивая зеленым цветом квадратики там, где у тебя были приемы пищи, и красным — там, где приемы пищи были пропущены.

|                       | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>Завтрак</b>        |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Второй завтрак</b> |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Обед</b>           |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Полдник</b>        |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Ужин</b>           |    |    |    |    |    |    |    |



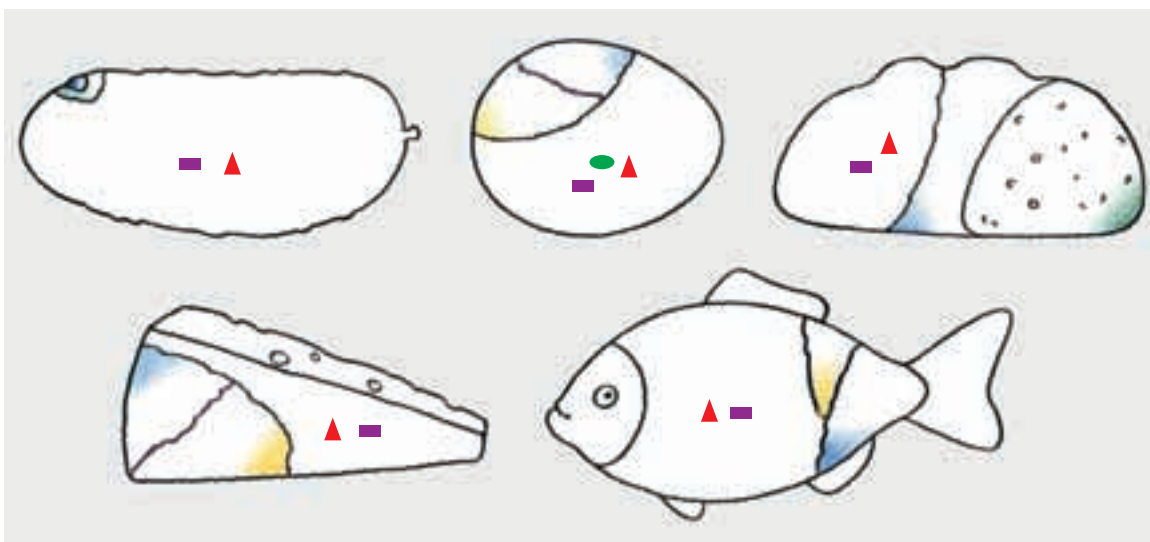
Если в течение недели ты набрал не больше 6 красных квадратиков, закрась шар зеленым цветом. Если красных квадратиков больше 6 — закрась шар красным цветом.



Без еды человек может прожить около месяца, а вот без воды только 7 дней. Человек на  $\frac{2}{3}$  состоит из воды. Больше всего воды — в крови, в мышцах и головном мозге, но даже в костях есть вода. Если наступает обезвоживание (то есть организм страдает от нехватки воды), начинаются головная боль, мышечная слабость, тошнота, может подняться температура.



С пищей человек получает около 1 литра (1 килограмма) воды ежедневно. Рассмотрим рисунок. Раскрась продукты и ты узнаешь соотношение пищевых веществ и воды в них. Где содержится больше всего воды?



● — белки,      ● — жиры,      ● — углеводы,      ● — вода

▲ — минеральные вещества      ■ — витамины



Суточная потребность в воде на 1 кг массы тела составляет: в возрасте 1—3 лет — 100 г; от 3 до 7 лет — 60 г; старше 7 лет — 50 г. Рассчитай количество жидкости, необходимое тебе в течение суток.

---



---



Сделай вывод, надо ли тебе пить воду и напитки в течение дня или достаточно воды, получаемой с пищей?



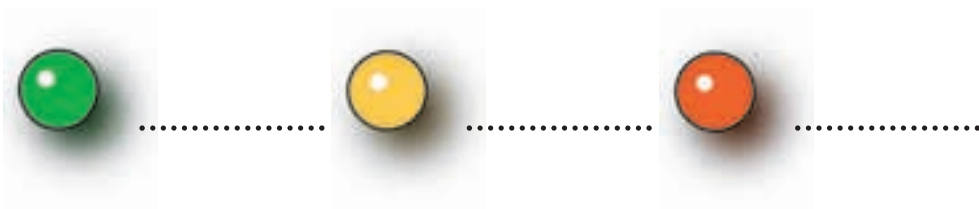
Проверь свой вывод с помощью учителя. Если он правильный, закрась шар зеленым цветом.



**Водопроводную** воду перед использованием нужно очистить от хлора (обеззараживающего вещества) и других примесей. Для этого используются фильтры. Но самые простые способы очистки водопроводной воды — кипячение в течение 5—10 минут или отстаивание. Достаточно 7—12 часов отстаивания воды, чтобы хлор полностью испарился.



Подсчитай количество набранных тобой шаров. Запиши результат.





**Петя.** Герои «Трех мушкетеров» Александра Дюма такие разные: Портос — толстяк, Арамис — «тонкая косточка», Атос и Д'Артаньян — мускулисты. И это несмотря на то, что все время они проводят вместе и все очень любят вкусно поесть.

**Катя.** Ученые говорят, что наш вес (или правильнее масса тела) зависит не только от того, что и как мы едим, но и от конституции. Это слово имеет два значения. Конституция — основной закон страны. Но есть и другое значение этого слова. Конституция — телосложение человека, которое во многом зависит от обмена веществ.



Ты уже знаешь, что пища, которую мы едим, служит не только источником «строительного материала» для формирования клеток, роста, развития организма, но и обеспечивает его энергией. Процесс переработки пищи, получение из нее энергии и ее расходование называется обменом веществ. Обмен веществ разный у разных людей. Если обмен веществ высокий, то можно есть довольно много и не полнеть, поскольку энергия быстро расходуется, а если скорость обмена веществ низкая, человек легко полнеет.

Энергия необходима человеку для всех видов деятельности. Человек тратит энергию, когда спит и ест, катается на велосипеде и лежит на диване, решает задачу и смотрит телевизор.

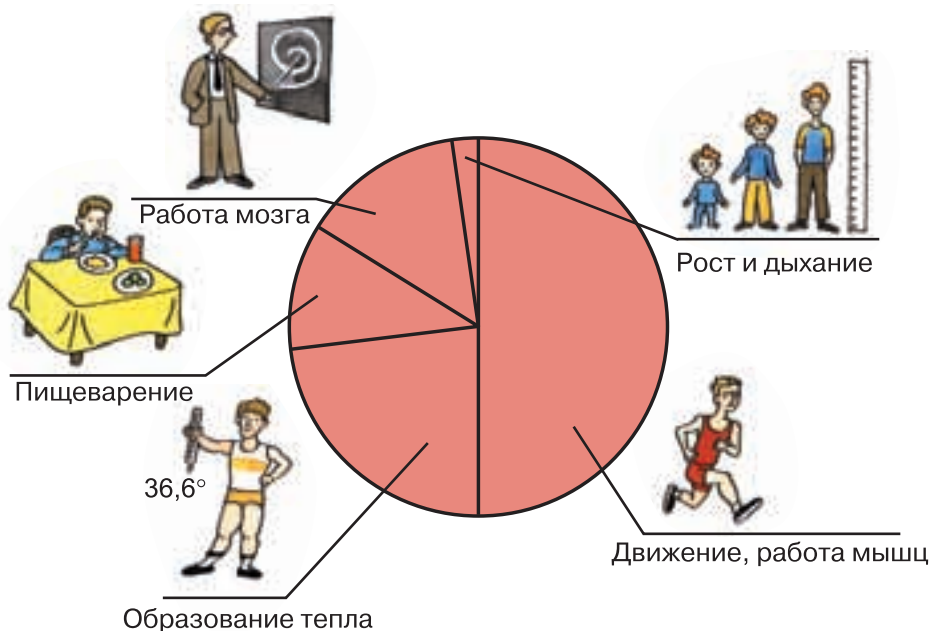
Измеряют энергию, получаемую с пищей, в калориях. 1 калория — это такое количество энергии, которое позволяет увеличить температуру 1 г воды на 1 градус. Очень маленькая, в сущности, величина.

Поэтому на практике стали использовать величину, в 1000 раз большую. Тысяча по латыни — «кило», поэтому новая, более крупная величина энергии стала называться килокалория.

Ежедневно с пищей ты должен получать около 2500–3000 килокалорий. Такого количества энергии достаточно, чтобы в течение часа светилось 58 электрических лампочек.



Рассмотри внимательно рисунок. На что расходуется энергия, получаемая из пищи? На что больше всего тратится энергии? Вспомни пословицу «Холод не терпит голод». Как ты думаешь, почему так говорят?



- Энергии, получаемой человеком с пищей за год, хватило бы на то, чтобы полтора месяца обогревать трехкомнатную квартиру.
- На сон в течение 1,5 часов расходуется 75 килокалорий. Столько, сколько содержится в 1,5 яблока или кусочке хлеба с маслом.





Разные продукты различаются количеством килокалорий, которые в них содержатся, то есть калорийностью. Рассмотрим внимательно рисунок. Обрати внимание, какое количество килокалорий ты можешь получить с продуктами, вес которых одинаков и составляет 100 г. Какие из них можно назвать высококалорийными, а какие низкокалорийными? На каком столе — красном, желтом или зеленом — ты бы разместил высококалорийные продукты (закрась рядом с каждым из продуктов кружок соответствующим цветом)?



○ 568 ккал



○ 45 ккал



○ 200 ккал



○ 380 ккал



Проверь правильность выполнения задания с помощью учителя. Если ты правильно выполнил задание, закрась шар зеленым цветом.



Представь себе, что человек получает одинаковое количество килокалорий, если съедает кусочек (25 г) сливочного масла, 74 г хлеба, 67 г мяса, 225 г картофеля, 322 г цельного молока.



На рисунке показаны средние величины расхода энергии в сутки людьми разного возраста.



1970 ккал



2700 ккал

2450 ккал



2900 ккал

2600 ккал



2400 ккал

2200 ккал



Ответь на вопросы:

До какого возраста увеличивается потребность в энергии?

---

С какого возраста потребность в энергии уменьшается?

---



Проверь правильность выполнения задания с помощью учителя. Если твой ответ правильный, закрась шар зеленым цветом.



Количество пищи, необходимое человеку, зависит не только от обмена веществ, возраста и образа жизни, но и от роста и массы. Вспомни историю Гулливера (из сказки Дж. Свифта) и Дюймовочки (из сказки Г. Х. Андерсена). Гулливер казался лилипутам страшным обжорой, хотя ел, как все люди. А Дюймовочке достаточно было нектара цветов и макового зернышка, ведь она была «...маленькая-маленькая, всего в дюйм ростом...» Дюйм — это всего 2,5 сантиметра.



*«... В корзинах были тысячи хлебов величиной с горошину, целые окорока — с грецкий орех, жареные цыплята — меньше нашей мухи.*

*Гулливер проглотил разом два окорока вместе с тремя хлебами. Он съел пять жареных быков, восемь вяленых баранов, 19 копченых поросят и сотни две цыплят и гусей.*

*Скоро корзины опустели...*

*Человечки всплеснули руками от удивления. Потом они знаками попросили его сбросить на землю пустые бочки».*



Очень важно, чтобы количество килокалорий, которое ты получаешь с пищей, соответствовало количеству энергии, которое ты тратишь в течение дня. Если количество килокалорий постоянно будет превышать твои энергозатраты, это может привести к появлению избыточного веса. Если с пищей ты будешь получать недостаточное количество килокалорий, это может стать причиной резкого снижения веса и возникновения серьезных заболеваний.



Рассмотри внимательно рисунок. Как ты думаешь, почему изображенные на нем люди нуждаются в разном количестве килокалорий ежедневно?



Если ты правильно ответил на этот вопрос, закрась шар зеленым цветом.



Прочти высказывания.  
Как ты их можешь объяснить?

***Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если переступить меру природы.***

*Гиппократ*

***Не ешь много, не ешь мало. Ешь умеренно.***

*Аристотель*





С помощью таблицы соотношения роста и массы (веса) тела для мальчиков и для девочек можно проверить, какой вес должен быть у тебя. Оцени свой вес и определи, нужно ли что-нибудь изменить в твоём рационе. Что необходимо добавить или убрать из рациона? Если вес тела превышает рекомендуемый максимальный, следует больше времени уделять подвижным играм или занятиям спортом.

**Соотношение роста и массы тела у мальчиков и девочек**

| Рост, см | Масса тела (кг) у мальчиков |         |              | Масса тела (кг) у девочек |         |              |
|----------|-----------------------------|---------|--------------|---------------------------|---------|--------------|
|          | Минимальная                 | Средняя | Максимальная | Минимальная               | Средняя | Максимальная |
| 119–121  | 18,1                        | 22,29   | 26,41        | 16,37                     | 22,28   | 26,21        |
| 122–124  | 18,82                       | 23,61   | 28,12        | 17,13                     | 23,57   | 27,74        |
| 125–127  | 19,72                       | 24,96   | 30,34        | 18,25                     | 24,71   | 29,46        |
| 128–130  | 20,67                       | 26,75   | 33,01        | 19,17                     | 26,22   | 31,01        |
| 131–133  | 21,45                       | 28,48   | 35,46        | 20,05                     | 28,11   | 33,11        |
| 134–136  | 22,32                       | 30,15   | 37,92        | 21,07                     | 29,57   | 35,27        |
| 137–139  | 23,21                       | 31,82   | 40,53        | 22,42                     | 31,11   | 37,34        |
| 140–142  | 24,21                       | 33,61   | 43,32        | 23,46                     | 32,78   | 39,47        |
| 143–145  | 25,32                       | 35,29   | 45,51        | 24,63                     | 34,47   | 41,61        |
| 146–148  | 26,76                       | 36,82   | 48,01        | 25,74                     | 36,11   | 43,51        |
| 149–151  | 28,87                       | 38,84   | 50,87        | 27,03                     | 37,98   | 45,92        |
| 152–154  | 31,01                       | 41,34   | 53,98        | 28,72                     | 40,12   | 49,13        |
| 155–157  | 33,24                       | 44,51   | 57,01        | 30,46                     | 42,48   | 52,65        |
| 158–160  | 35,65                       | 47,12   | 60,24        | 32,51                     | 45,47   | 56,39        |
| 161–163  | 37,85                       | 50,12   | 63,11        | 34,57                     | 48,16   | 59,88        |
| 164–166  | 40,12                       | 52,47   | 66,23        | 36,65                     | 50,43   | 63,27        |
| 167–169  | 42,54                       | 54,98   | 69,01        | 39,14                     | 52,98   | 65,84        |
| 170–172  | 45,11                       | 57,13   | 71,89        | 41,79                     | 54,34   | 68,01        |
| 173–175  | 47,67                       | 59,92   | 75,03        | 44,67                     | 56,63   | 69,86        |
| 176–178  | 50,71                       | 62,34   | 78,01        | 47,39                     | 58,36   | 71,11        |
| 179–181  | 53,14                       | 65,14   | 80,81        | 50,71                     | 60,78   | 73,50        |

Ответь на вопрос: Соответствует ли твоя масса тела росту? \_\_\_\_\_.

Если нет, то что, по-твоему, нужно изменить в режиме питания или в физической активности? \_\_\_\_\_.



Если ты правильно ответил на эти вопросы, закрась шар зеленым цветом.



Чтобы увеличить расход энергии, можно выбрать активный отдых — танцы, плавание, игровые виды спорта или занятия фитнесом. Не следует прибегать к помощи диет без совета врача. Это может нанести вред здоровью. Без физической активности добиться желаемых результатов невозможно.



Для того чтобы потратить 300 ккал, которые содержатся в кусочке торта, надо плавать 25 мин, или бегать 45 мин, или кататься на велосипеде 40 мин.



Подумай и объясни, почему народная пословица гласит: «Добрый повар стоит доктора».

---

---



Подсчитай количество набранных тобой шаров.  
Запиши результат.



## ТЕМА 5. ГДЕ И КАК МЫ ЕДИМ



**Петя.** Как здорово, что сейчас можно вкусно поесть не только дома, но и в кафе или даже на улице. Интересно, может ли еда вне дома быть не только вкусной, но и полезной?

**Катя.** Все зависит от того, какие блюда ты хочешь съесть и в каких условиях ешь — сидя за столом или на ходу. Мы с тобой смогли здесь вымыть руки, заказать разные блюда и не есть всухомятку. Значит, мы не нарушили правила правильного питания.



Рассмотри внимательно рисунки. Какой вариант еды вне дома тебе кажется наиболее полезным для здоровья? Почему?

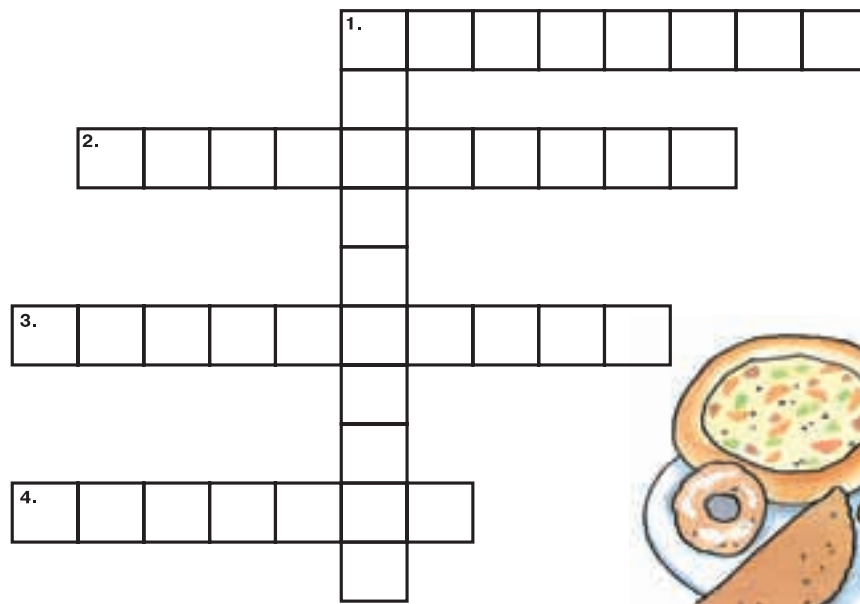




Первыми «фаст фудами», от английского fast food — быстрая еда, можно считать французские бистро. Французские бистро появились благодаря русским солдатам, победившим наполеоновскую армию. Находясь в Париже, русские поторапливали нерасторопных французских официантов словами: «Быстро, быстро!». Постепенно любое заведение, в котором можно было быстро поесть, стало называться «бистро» с ударением на последнем слоге. Сейчас очень много разных вариантов «фаст фуда»: это и чебуречные, и пирожковые, и пиццерии, и блинные.



Отгадай кроссворд, где зашифрованы названия заведений общественного питания.



**По горизонтали:** 1. Заведение общественного питания, в котором можно попробовать разные виды пиццы. 2. Заведение общественного питания, в котором основным блюдом являются чебуреки. 3. Заведение общественного питания, основное блюдо которого — пончики. 4. Заведение общественного питания, основное блюдо которого блины.

**По вертикали:** 1. Заведение общественного питания, основным блюдом которого являются пирожки.



Если кроссворд отгадан, закрась шар зеленым цветом, если нет — красным.



Если приходится выбирать место, где можно перекусить, нужно соблюдать некоторые правила.

Выбирай то место, где:

- 1) можно вымыть руки;
- 2) блюда подают в одноразовой посуде, они закрыты;
- 3) чисто и аккуратно;
- 4) обслуживающий персонал в опрятной одежде;
- 5) соблюдаются правила гигиены;
- 6) можно выпить чай, сок или воду.



Слово «сухомятка» в старину означало сухую пищу, преимущественно хлеб. Сегодня это слово относится к разряду разговорных и обозначает еду без жидкого и горячего. В течение недели отмечай в таблице, где и как ты ешь. Если ты ел на ходу или всухомятку, закрась квадратик красным. Если ты ел в нормальных условиях полноценную еду, закрась квадратик зеленым. Проанализируй, часто ли тебе приходится есть всухомятку.

|             | 1-й завтрак | 2-й завтрак | обед | полдник | ужин |
|-------------|-------------|-------------|------|---------|------|
| Понедельник |             |             |      |         |      |
| Вторник     |             |             |      |         |      |
| Среда       |             |             |      |         |      |
| Четверг     |             |             |      |         |      |
| Пятница     |             |             |      |         |      |
| Суббота     |             |             |      |         |      |
| Воскресенье |             |             |      |         |      |

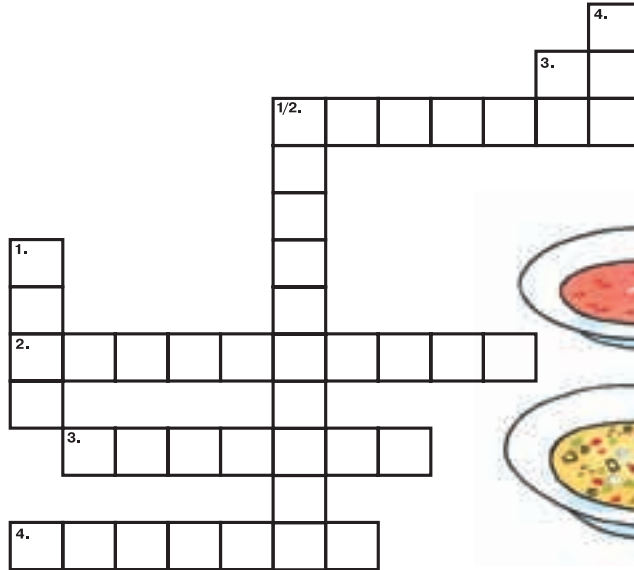


Если у тебя нет красных квадратиков или их 1–2 — закрась шар зеленым цветом. Если красных квадратиков 3–4 — желтым. Если у тебя оказалось больше 4 красных квадратиков — закрась шар красным.





Отгадай кроссворд, который составлен из названий первых блюд.



**По горизонтали:** 1. Суп, в котором есть соленые огурцы, мясо, колбаса. 2. Суп, в котором есть соленые огурцы. 3. Суп из грибов. 4. Холодный суп, приготовленный из кваса.

**По вертикали:** 1. Суп, в котором обязательно есть свекла, капуста. 2. Холодный суп, приготовленный из свеклы. 3. Суп из капусты свежей или квашеной. 4. Суп из рыбы.



Если кроссворд отгадан, закрась шар зеленым цветом, если нет — красным.



Если ты собираешься на экскурсию или в поездку и знаешь, что придется провести долгое (больше 3–4 часов) время вне дома, приготовь и возьми с собой еду для того, чтобы перекусить. Какие продукты ты можешь выбрать? Проведи от них стрелки к рюкзаку.





Сформулируй основные правила, которые нужно учесть, собирая пакет с едой для непродолжительной экскурсии.

---



---



---



---



Ты любишь ходить в поход? Чтобы твое путешествие прошло успешно, в походе нужно соблюдать правила гигиены питания. Рассмотрй внимательно рисунок, найди 4 ошибки, которые допустили ребята в походе. Объясни, почему нельзя так делать.



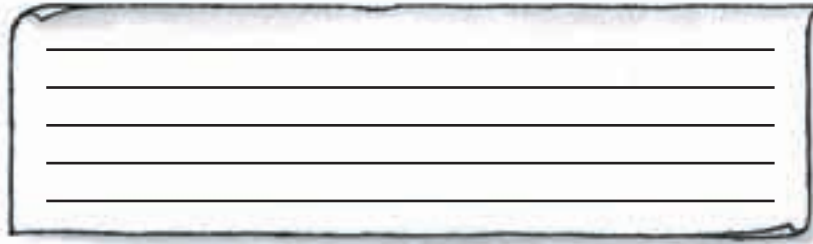
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_



Проверь правильность выполнения задания с помощью учителя. Если ты нашел 4 ошибки, закрась шар зеленым цветом, если 3 — желтым, если меньше 2 — красным.



Составь список продуктов, которые следует взять с собой, отправляясь в длительный поход на несколько дней. Обрати внимание, очень удобны для похода дегидрированные или высушенные продукты, приготовленные особым способом. При сильном нагревании из продуктов удаляется вода. Поэтому они могут храниться очень долго, мало весят и не занимают много места в рюкзаке.



Прежде чем готовить или есть в походе, надо убедиться, что продукты не испортились. Какие из перечисленных признаков могут свидетельствовать о том, что продукты не стоит использовать в пищу? Отметь их.

1. Изменились вид и запах знакомого продукта.
2. Консервная банка, в которой находятся продукты, помялась.
3. Консервная банка, в которой находятся продукты, вздулась.
4. На овощах появились пятна.
5. Надорвался пакет с крупой.
6. На продуктах появилась плесень.



**В походе часто хочется пить. Но запомни, вода из ручейков и речек может быть сильно загрязнена** промышленными и сельскохозяйственными отходами. Природную воду можно пить только после очистки. Самый простой способ очистки — кипячение.



Оказавшись в другой стране вдали от дома или отправившись в путешествие, новые продукты следует пробовать с осторожностью. Непривычная пища может стать причиной недомогания, вызвать аллергическую реакцию — на теле могут появиться красные пятна, как при ожоге крапивой. Недаром такая реакция называется «крапивница».

Вспомни сказку Вильгельма Гауфа «Приключения Маленького Мука». Какие правила безопасного поведения, связанного с питанием, нарушил Мук, когда оказался в чужой стране? \_\_\_\_\_



**Подсчитай количество набранных тобой шаров. Запиши результат.**







**Петя.** Для того чтобы приготовить вкусную и полезную еду, нужны продукты. Их можно купить в магазине и на рынке. Ты уже самостоятельно делала покупки в магазине?

**Катя.** Да, и не один раз.

**Петя.** А я нет. Боюсь, здесь можно заблудиться и забыть, за чем пришел.

**Катя.** Нет, это несложно. Чтобы сделать правильный выбор и купить качественные продукты, нужно соблюдать ряд правил.



Слово «магазин» арабского происхождения и первоначально обозначало амбары, склады, где хранились товары, в том числе продукты питания. В наш язык слово «магазин» пришло из французского языка более 150 лет назад. До этого специальные сооружения для продажи товаров назывались лавками. Первые лавки появились в XIII веке и представляли собой помосты на сваях, которые строили на «торжищах» — специальных местах, где в городе шла торговля.

Современные магазины предлагают тебе широкий ассортимент продуктов. Ты можешь выбрать необходимый товар в универсальном магазине, отправиться за ним в специализированный магазин, на рынок. Сделать покупку можно и на улице — в палатке или автолавке.



Продукты, которые продаются в магазине, имеют различные сроки хранения. Скоропортящиеся продукты обязательно должны храниться в холодильнике, срок хранения может составлять от нескольких часов до нескольких дней. Для продуктов длительного хранения холодильник не нужен.

Прочти список продуктов. Рядом с продуктами длительного хранения раскрась квадратик красным цветом. Рядом со скоропортящимися — зеленым цветом.

|                           |  |                          |  |
|---------------------------|--|--------------------------|--|
| <b>Фрукты</b>             |  | <b>Варенье</b>           |  |
| <b>Растительное масло</b> |  | <b>Пирожное</b>          |  |
| <b>Колбаса вареная</b>    |  | <b>Творог развесной</b>  |  |
| <b>Мука</b>               |  | <b>Свежие помидоры</b>   |  |
| <b>Сливочное масло</b>    |  | <b>Свежая рыба</b>       |  |
| <b>Сыр</b>                |  | <b>Хлеб</b>              |  |
| <b>Свежие ягоды</b>       |  | <b>Вафли</b>             |  |
| <b>Крупа</b>              |  | <b>Консервы</b>          |  |
| <b>Зелень</b>             |  | <b>Сметана развесная</b> |  |



Проверь правильность выполнения задания с помощью учителя. Если задание выполнено правильно, закрась шар зеленым. Если есть 1—2 ошибки — желтым, если более 2 ошибок — красным.



Обрати внимание, большинство продуктов в магазине продается в упакованном виде. Благодаря этому их удобнее покупать и продавать. Упаковка помогает лучше сохранить продукт. И еще — на упаковке содержится полезная информация о товаре.

С помощью упаковки ты можешь многое узнать о продукте, который покупаешь.



Чтобы выполнить это задание, тебе понадобятся продукты в упаковке, которые есть у тебя дома (например, молоко, молочные продукты, консервы, крупы, масло сливочное, масло подсолнечное и т. д.). Рассмотрю несколько вариантов упаковки. С помощью информации, приведенной на упаковке, заполни таблицу.

|                                                                                    |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| Информация на упаковке \ Название продукта                                         |  |  |  |
| Вес                                                                                |  |  |  |
| Состав продукта                                                                    |  |  |  |
| Пищевая ценность (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) в 100 гр. |  |  |  |
| Энергетическая ценность, «калорийность» в 100 г                                    |  |  |  |
| Дата изготовления                                                                  |  |  |  |
| Срок годности                                                                      |  |  |  |
| Условия хранения                                                                   |  |  |  |
| Производитель                                                                      |  |  |  |



Если задание выполнено, закрась шар зеленым цветом.



Никогда не покупай продукты, срок хранения которых уже истек.

Не покупай продукты, срок хранения которых истечет до того, как ты сможешь использовать их в пищу.

Не покупай продукты с нарушенной упаковкой.

Не покупай продукты, которые нельзя мыть (хлеб, печенье, мармелад и т. д.) на открытых лотках без упаковки.

Не покупай развесные молочные продукты там, где нет холодильника.



Рассмотри рисунки. Допиши дату на этикетках и листках календаря, поставив текущий год. Какой продукт ты бы посоветовал выбрать?

- Если требуется нежирное молоко.
- Если нужно купить подсолнечное масло.
- Если нужно купить сливочное масло.



Проверь правильность выполнения задания с помощью учителя. Если задание выполнено правильно, закрась шар зеленым цветом.



Если ты пришел в магазин за покупкой, ты — **потребитель** (покупатель). Так можно назвать любого человека, который приобретает товары для себя или своих близких.

В нашей стране существует специальный закон, который защищает права потребителей. Этот закон так и называется «О защите прав потребителей». Закон поможет тебе решить трудности, возникающие в связи с совершением тех или иных покупок.





**Внимательно  
рассмотри  
рисунки и прочти  
советы.**



**Совет:** подойди к продавцу и объясни, что случайно уронил банку, извинись за свою неосторожность. Ты не должен платить за разбитую банку, однако постарайся в следующий раз не допускать эту оплошность!



**Совет:** если продукт, который ты купил, оказался испорченным, ты можешь в магазине заменить его на качественный или забрать свои деньги. Только не забывай сохранять чек после покупки.



**Совет:** если продавец, передавая тебе сдачу, ошибся, обязательно попроси его исправить ошибку. Назови ему сумму, которую отдал ему, и сумму сдачи. Будь вежлив, но настойчив.



**Совет:** продавец по твоей просьбе обязан отрезать тебе половинку батона хлеба. Попроси его об этом.



**Совет:** если ты купил продукт и не знаешь, как его приготовить, обращай к производителю. У него ты можешь получить ответы на любые вопросы, связанные с продуктом. Адрес и телефон ты сможешь найти на упаковке.



Чтобы тебе было удобно сделать покупку, в магазине работают продавцы, кассиры, уборщицы, грузчики, охрана. В торговом зале ты сталкиваешься с другими покупателями. По отношению к этим людям важно соблюдать правила вежливости. Эти правила не описаны в законе, однако их соблюдение поможет тебе купить нужный товар и сохранить хорошее настроение.

Хорошо ли ты их знаешь? Для того чтобы проверить себя, ответь на вопросы.

**1.** Ты подошел к прилавку, за которым в этот момент не оказалось продавца. Ты:

- А) громко кричишь: «Эй, есть здесь кто-нибудь?»;
- Б) молча стоишь и ждешь, когда на тебя обратят внимание;
- В) подходишь к соседнему прилавку и вежливо интересуешься, скоро ли подойдет продавец.

**2.** Ты стоишь в кассе, чтобы оплатить товар, твой друг находится в торговом зале. Вдруг ты вспомнил, что забыл взять пакет молока. Ты:

- А) не выходя из очереди, громко зовешь друга и просишь его принести молоко;
- Б) предупреждаешь соседей по очереди о том, что ты отойдешь, для того чтобы взять молоко;
- В) ждешь своей очереди в кассу, после этого снова идешь в торговый зал.

**3.** Ты опаздываешь на тренировку, а в магазине, куда тебя отправила мама, большая очередь. Ты:

- А) молча разворачиваешься и уходишь — тренировка важнее;
- Б) пытаешься незаметно встать впереди;
- В) проходишь вперед и просишь позволения у покупателей и продавца купить товар вне очереди, объясняя причину.



С помощью учителя подсчитай число набранных тобой баллов. Если у тебя 6–5 баллов, закрась шар зеленым цветом, если 4 — желтым, если меньше 4 — красным.



**Подсчитай количество набранных тобой шаров. Запиши результат.**



## ТЕМА 7. ТЫ ГОТОВИШЬ СЕБЕ И ДРУЗЬЯМ



**Катя.** Сегодня мама задерживается на работе. Давай сами приготовим для нее ужин.

**Петя.** Уверен, у нас получится, ведь мы знаем некоторые секреты правильного питания. Мы уже опытные кулинары.



Кулина — так в Древней Греции называли богиню, покровительствующую поварскому искусству. Отсюда и возникло слово «кулинария», обозначающее отрасль человеческой деятельности, связанную с приготовлением пищи.

Прочитай пословицы. Как ты думаешь, почему так говорят?

**В доме, где есть искусный повар, нет места болезни**  
(нем. пословица).

**Кухня — сердце дома**  
(итал. пословица).



Чтобы еда была вкусной, продукты нужно не только правильно выбирать, но и правильно хранить. Подумай и напиши, где и как надо хранить овощи и фрукты, чтобы они остались вкусными и полезными.

Бананы \_\_\_\_\_

Ягоды \_\_\_\_\_

Яблоки \_\_\_\_\_

Картофель \_\_\_\_\_





Некоторые витамины разрушаются от яркого света, поэтому продукты лучше хранить в темном месте. На свету картофель зеленеет, в клубнях образуется ядовитое вещество — соланин.

Положи картофелину на свет, оставь на несколько дней. Ежедневно отрезай небольшой кусочек и записывай результат. Сколько времени требуется для образования соланина в клубнях картофеля?

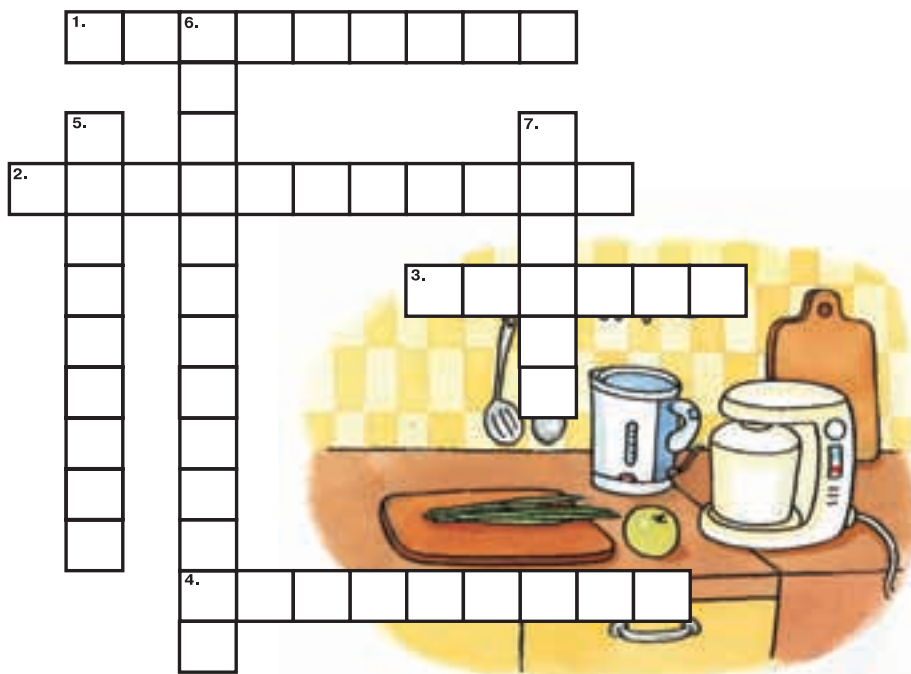
1-й день \_\_\_\_\_

2-й день \_\_\_\_\_

3-й день \_\_\_\_\_



В современном доме кухня оборудована множеством приспособлений, которые сокращают время приготовления пищи и облегчают труд. Считается, что сегодня существует более 500 наименований различных бытовых приборов для кухни. Знакомы ли они тебе? Реши кроссворд.



**По горизонтали:** 1. Прибор, необходимый для приготовления фарша. 2. Прибор для хранения продуктов при низкой температуре. 3. Прибор для приготовления поджаренных хлебцев. 4. Прибор для приготовления кофе.

**По вертикали:** 5. Прибор для размалывания кофейных зерен. 6. Прибор для получения сока. 7. Прибор для измельчения и смешивания продуктов.



Если кроссворд решен, закрась шар зеленым цветом.  
Если нет — красным.



В каком случае при приготовлении овощей теряется меньше всего витаминов:

- при приготовлении на открытом огне;
- при варке с закрытой крышкой;
- при приготовлении в микроволновой печи.



Сегодня мы уже не представляем свой дом без кухни. А появилась кухня (как отдельное помещение) в Древнем Египте. Обычно около дома строился маленький домик, в котором находились печь и кухонная утварь.



Находясь на кухне, важно быть внимательным и соблюдать специальные правила, обращаясь с приборами и техникой. Рассмотрите внимательно рисунок. Какие правила безопасности нарушаются?



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



Как ты думаешь, почему так говорят?

**У печи галок не считают.**

**У нерадивой хозяйки все горшки мимо рук.**

**Домашняя работа терпеливых любит.**



Приготовление пищи для всей семьи — непростое дело. Оно требует много времени и сил. Поэтому взрослым — маме, папе — очень важна твоя помощь на кухне. Ведь вместе вы сможете быстрее приготовить вкусную еду, родители не устанут, и больше времени останется на общение.

А достаточно ли ты помогаешь взрослым на кухне? Чтобы проверить себя, в течение недели каждый день отвечай на вопросы. За каждый ответ **А) — получаешь 2 балла**, за каждый ответ **Б) — 1 балл**, за ответ **В) — 0 баллов**.

Результаты заноси в таблицу.

**1.** После того, как ты поел:

- А)** ты сразу мыл за собой посуду;
- Б)** мыл посуду после напоминания взрослых;
- В)** ни разу не помыл посуду.

**2.** Сегодня ты:

- А)** сам вызывался сходить в магазин и купить необходимые продукты к столу;
- Б)** делал покупки в продуктовом магазине по поручению родителей;
- В)** не ходил в магазин.

**3.** Сегодня ты:

- А)** сам накрывал на стол;
- Б)** помогал маме накрывать на стол;
- В)** не накрывал на стол.

**4.** Сегодня ты:

- А)** самостоятельно приготовил блюдо;
- Б)** помогал маме в приготовлении еды;
- В)** не участвовал в приготовлении еды.

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | Итог |
|----|----|----|----|----|----|----|------|
|    |    |    |    |    |    |    |      |



Если у тебя 56—44 балла — закрась шар зеленым цветом.  
Если 43—32 — желтым, если меньше 32 — красным.



Ты уже пробовал самостоятельно готовить?

Прочитай рецепт фаршированных яиц. Это блюдо несложное в приготовлении и очень вкусное. Его можно приготовить на ужин или к праздничному столу.



ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

| Какие продукты необходимы | Количество продуктов | Какая посуда и приборы понадобятся | Технология приготовления                                                                                                                                                                               |
|---------------------------|----------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Яйца, сваренные вкрутую   | 2                    | Миска                              | Яйца разрезать пополам вдоль. Осторожно достать желток, положить в миску. Растереть желток с сыром, маслом. Добавить горчицу, соль, перец. Наполнить желтковой массой половинки яиц, украсить зеленью. |
| Плавленный сыр            | 50 г                 | Нож                                |                                                                                                                                                                                                        |
| Сливочное масло           | чайная ложка         | Деревянная ложка                   |                                                                                                                                                                                                        |
| Горчица                   | по вкусу             | Разделочная доска                  |                                                                                                                                                                                                        |
| Перец                     | по вкусу             | Тарелка                            |                                                                                                                                                                                                        |



Если тебе удалось приготовить это блюдо, закрась шар зеленым цветом.



С помощью мамы составь и запиши рецепты блюд, которые ты умеешь готовить или в приготовлении которых принимаешь участие.

Блюдо \_\_\_\_\_

| Какие продукты необходимы | Количество продуктов | Какая посуда и приборы понадобятся | Технология приготовления |
|---------------------------|----------------------|------------------------------------|--------------------------|
|                           |                      |                                    |                          |



Согласен ли ты с этим выражением?  
Как ты его понимаешь?

**Искусный повар — сродни художнику.**  
И. Гете



Определенные правила поведения за столом существуют с древних времен.

Русский князь Владимир Мономах в XII веке писал: «...более же всего чтите гостя, откуда бы к вам ни пришел, простолудин ли, или знатный, или посол... ибо они, проходя, прославят человека по всем землям, или добрым, или злым».

Прочти и объясни смысл пословиц, приведенных ниже. Найди и запиши еще несколько пословиц и поговорок, в которых говорится о законах гостеприимства.

**Умел в гости звать, умей и угощать.**

**Встречай не с лестью, а с честью.**

**Не дорог обед, дорог привет.**

**Чем богаты, тем и рады.**

**Сперва напои, накорми, а потом расспрашивай.**



Проверь себя, хорошо ли ты помнишь правила поведения за столом? Ответь на вопросы.

**1.** Для того чтобы посолить блюдо у себя в тарелке, можно:

- а) достать соль из солонки руками;
- б) достать соль из солонки своей вилкой;
- в) достать соль из солонки специальной ложечкой.

**2.** У тебя в чашке очень горячий чай. Чтобы остудить его, можно:

- а) налить в блюдце и пить из блюдца;
- б) дуть на него и помешивать ложечкой;
- в) немного подождать — чай остывает довольно быстро.

**3.** Длинные макароны можно есть с помощью:

- а) ножа и вилки;
- б) вилки и ложки;
- в) вилки и кусочка хлеба.

**4.** Арбуз едят с помощью:

- а) рук;
- б) ножа и вилки;
- в) ножа и кусочка хлеба.

**5.** Пирожное едят:

- а) руками;
- б) с помощью десертной ложки или вилки;
- в) с помощью ножа.

**6.** Персик едят:

- а) откусывая от целого плода;
- б) откусывая от половинки;
- в) отрезая десертным ножом.

**7.** Жареную рыбу едят:

- а) специальным ножом и вилкой (или двумя вилками);
- б) вилкой и ножом;
- в) вилкой и кусочком хлеба.



Проверь правильность ответов с помощью учителя. Если у тебя 14—10 баллов — закрась шар зеленым цветом, 9—6 — желтым, меньше 6 баллов — красным.



**Подсчитай количество набранных тобой шаров. Запиши результат.**



## ТЕМА 8. КУХНИ РАЗНЫХ НАРОДОВ



**Петя.** В прошлом году в Лагере Здоровья мы познакомились с кулинарными традициями и обычаями народов нашей страны.

**Катя.** Хорошо бы узнать, почему в разных странах так различаются традиции питания?



Прочти пословицы. Попробуй угадать, в какой стране так говорят? Для этого рассмотри внимательно географическую карту и вспомни, что тебе известно о странах, перечисленных в правом столбце. Соедини стрелками правый и левый столбики.

*Щи да каша — пища наша.*

**Япония**

*Море трудолюбивого рыбака всегда накормит.*

**Россия**

*У кого в саду растет лимон, тот не нуждается в докторе.*

**Казахстан**

*В степи жажду не росой, а чаем утоляют.*

**Голландия**

*Без сыра нет стола.*

**Италия**



Если задание выполнено, закрась шар зеленым цветом. Если задание не выполнено — красным.



Сравни традиционное меню жителей Болгарии и жителей Исландии. Найди отличия. Как ты думаешь, с чем они связаны?



В традиционном меню болгар много блюд из овощей. К обеду и ужину обычно подают шопский салат, состоящий из помидор, лука, огурцов, брынзы и печеного перца. В болгарской кухне много блюд из мяса, но и в их состав входит большое количество зелени, чеснока, овощей. Часто готовится холодный суп — таратор из простокваши. А из помидоров здесь варят компот.



Среди традиционных блюд, которые готовят в Исландии, первое место занимают рыбные и мясные, в основном из баранины. Мясо варят, жарят на углях или тушат. Из баранины готовят традиционную горячую исландскую похлебку, которая хорошо согревает в холодные дни. В традиционной исландской кухне почти не было блюд из овощей.

**Информация для справки:**

Средняя температура в августе в Болгарии — +28°C,  
Средняя температура в августе в Исландии — +10°C.



Проверь правильность выполнения задания с помощью учителя. Если задание выполнено правильно, закрась шар зеленым.



Сравни, как питаются жители Японии и Норвегии. Найди эти страны на географической карте. Как ты думаешь, почему оказались сходными продукты, которые используют в пищу жители этих стран?





В традиционной кухне японцев используются более 10000 видов морских животных и растений. Рыбу и другие дары моря не принято жарить, обычно их лишь слегка обжаривают, тушат, готовят на пару.

Очень популярны у японцев блюда из сырой рыбы. Сасими (или сашими) представляет собой красиво оформленную тарелку, на которой лежат ломтики сырой рыбы разных сортов. Другое блюдо суши (или суши) состоит из сырой рыбы и риса. Этому блюду более 1000 лет, его обязательно подают в торжественных случаях — на дне рождения, юбилее, свадьбе и т.д.

Основу норвежской кухни составляют речная и морская рыба, другие продукты моря. Норвежцы любят блюда из трески, соленую сельдь с картофелем в мундире и со шкварками, рыбные фрикадельки, щи-уху с фрикадельками и яйцом. К традиционным блюдам относится и китовое мясо. В этой стране ежегодно проходит фестиваль морепродуктов, когда вдоль улиц выстраивается стол длиной 800 метров, на котором выкладывают рыбу, мидии, креветки, а также блюда из них для угощения всех желающих.



Проверь правильность выполнения задания с помощью учителя. Если дан правильный ответ, закрась шар зеленым цветом.



Хотя национальные кухни различаются, каждая из них выстроена так, чтобы обеспечить организм человека всеми необходимыми питательными веществами, быть полезной и соответствовать условиям жизни народа.

Так, организм любого человека нуждается в витаминах, источником которых могут быть овощи и фрукты. Но что делать жителям Крайнего Севе-

ра, где из-за климатических условий вырастить овощи и фрукты невозможно? В традиционном меню жителей Крайнего Севера почти не было блюд из растительных продуктов. Зато много блюд из сырого мяса и рыбы. Такое мясо содержит большое количество витаминов, и организм человека не испытывал недостатка в этих полезных веществах. Здесь также используются в пищу ягоды и различные растения, которые растут в этих суровых условиях.

В традиционном меню жителей Кавказа много блюд, готовящихся с добавлением горных трав — чеснока, лука, черемши, которые растут здесь в изобилии. Они являются прекрасным источником витаминов.

Вспомни о роли, которую играют белки для нашего организма. Основным источником белков для многих народов, живущих на материке, является мясо. Для народов, живущих на побережье моря или океана, — рыба и морепродукты. А вот в меню некоторых африканских племен есть блюда, которые готовятся из насекомых — в них тоже содержится большое количество белков.

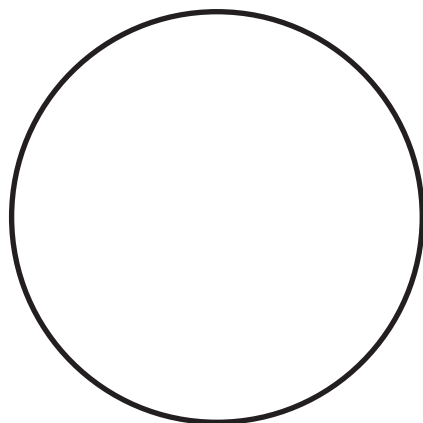
Во многих народных кухнях очень популярны блюда из картофеля, у мексиканцев распространены блюда из маисовой (кукурузной) муки, у жителей Африки — блюда из бананов, у жителей Японии и Китая — из риса. Хотя эти блюда совсем непохожи, роль у них оказывается одинаковой, они — источник углеводов.



Во многих странах есть и свои кулинарные праздники. Устраиваются они в разное время года. Рассмотрим «календарь кулинарных праздников». Придумай и нарисуй эмблему для каждого праздника.

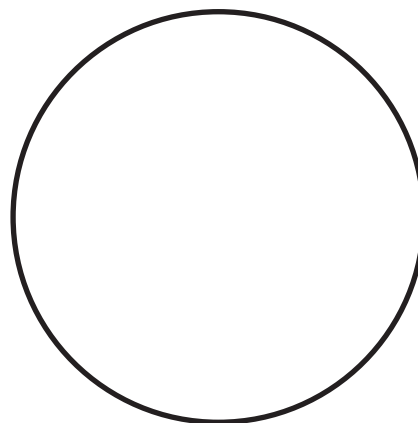
### Зима

В феврале во Франции проходит праздник лимонов. По улицам в эти дни проходят повозки, украшенные лимонами и апельсинами.



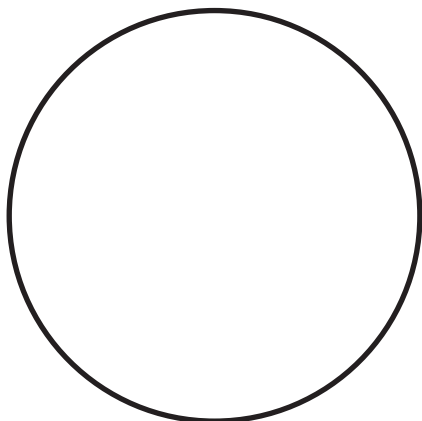
### Весна

В мае в Таиланде проводится праздник первой борозды, посвященный началу сева риса.



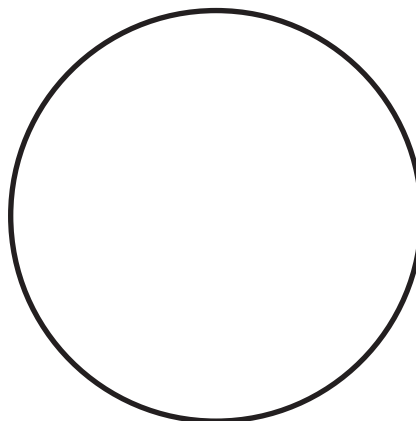
**Лето**

В Голландии в июне проходит праздник селедки, когда в порт приходят суда с новым уловом. По традиции первую бочку рыболовы дарят королеве.



**Осень**

В Швейцарии в ноябре проводится праздник лука. На него съезжается множество гостей, чтобы увидеть и купить многочисленные сорта этого овоща.



Если тебе удалось придумать эмблемы для праздников, закрась шар зеленым цветом.



Проводятся ли праздники урожая там, где ты живешь? Что тебе известно об этой традиции? \_\_\_\_\_

---



---



---



---



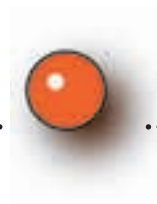
Подсчитай количество набранных тобой шаров. Запиши результат.



.....



.....



.....



**Петя.** Интересно — а как питались наши предки? Что и как готовили, какие блюда ели? Жаль, у нас нет машины времени!

**Катя.** Совершить кулинарное путешествие в прошлое мы можем и без машины времени. В этом нам помогут книги!



Прочти отрывок из повести Д. Эрвильи «Приключения доисторического мальчика». В нем описывается один из эпизодов жизни первобытного племени, в котором живут мальчик Ожо и его друзья.

Советуем тебе обязательно прочитать эту книгу до конца.

*...Мальчик... с самого детства отличался необычайной ловкостью в ночной ловле птиц... Случалось, за такие успехи его награждали за обедом изрядным куском сырого костного мозга — почетного блюда, приберегаемого обычно для старейшин и отцов семейства.*

*...Ожо был голоден, а его братья были еще голодней, ведь они долго шли на холодном ветру. Старейший всю дорогу шепотом и знаками объяснял им, как узнавать росшие по берегу водяные растения. В зимнее время, ког-*

да нет мяса, их мясистыми корнями можно с грехом пополам наполнить голодный желудок... — маленьких путников томило желание украдкой сорвать и проглотить дикие ягоды... Но есть в одиночку строго воспрещалось. Все, что находили, приносили в пещеру. Дети привыкли, что только в пещере, после осмотра старшими, добыча делилась между всеми...

...удалось найти только с десяток маленьких сухих яблок, несколько тощих, полузамерзших улиток и серую змейку.

...Крек показал старику все, что нашлось в мешках, и почтительно поднес ему маленькую змейку. Такой лакомый кусок, по его мнению, должен был достаться Старейшему...

...В пещере не оставалось ни кусочка мяса; приходилось приниматься за свежие шкуры, отложенные для одежды... женщины соскоблили шерсть и отделили жилки... покрытые пятнами крови куски вымочили в воде и варили их...

...В пещере воду кипятили в искусно сплетенных мешках — корзинах из древесной коры; такой мешок... нельзя было ставить на горящие уголья; чтобы нагреть воду, в мешок бросали один за другим докрасна раскаленные камни.

...В этой первобытной квартире... несколько широких раковин, несколько плетеных мешков из коры или тростника, нечто вроде больших чаш, сделанных из черепов крупных животных, составляли всю домашнюю утварь.



Ответь на вопросы:

Что нового ты узнал о быте первобытных людей: какую пищу они ели, в чем готовили, кто занимался ее приготовлением, а кто добывал пищу? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какие способы приготовления пищи на огне использовались первобытными людьми? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

О каких самых первых правилах поведения во время еды ты узнал? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



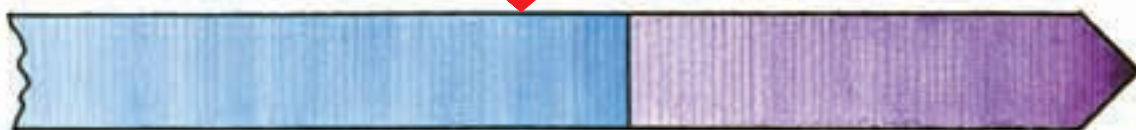
Проверь правильность выполнения этого задания с помощью учителя. Если твои ответы верны — закрась шар зеленым цветом.



Первобытный человек постепенно осваивал окружающий его мир. Он научился делать лук и стрелы, заниматься земледелием, приручать животных, делать глиняную посуду. Как это повлияло на его меню? Какие блюда появились на его столе?



7000лет



ДО НАШЕЙ ЭРЫ      НАША ЭРА



Прочти отрывки из книг С. Лурье «Путешествие Демокрита» и М. Матье «День египетского мальчика». Они помогут тебе узнать, как питались люди в Древнем Египте. Узнать больше о быте и кулинарии древних египтян ты сможешь, если прочтешь эти книги до конца.

*...Стол был уже накрыт. Вокруг на невысоких ложах полулежали гости...*

*Слуги принесли воду для мытья рук и полотенца, а затем подали первое блюдо, которое гости стали есть руками...*

*— Это жареные побеги папируса, — пояснил хозяин... — Попробуй также луковицы лотоса... сам я предпочитаю хлебцы, выпеченные из семян лотоса, но очень советую тебе отведать печеные луковицы — они замечательно вкусны...*

*Египетская религия запрещает убивать коров и есть коровье мясо... (С. Лурье — «Путешествие Демокрита»)*

*...Демокрит впервые попал в дом простого египтянина... все члены семьи пили только из медных сосудов. Пить из глиняных считалось грехом... сосуды сразу после трапезы начинали чистить...*

...хозяйка, высыпав в корыто пшеничную муку, стала усердно месить тесто ногами. Затем, вынеся на плечах корыто на улицу она начала растапливать печь... (С. Лурье — «Путешествие Демокрита»)

...на столике стоит глиняный... кувшин с молоком, блестящее, бирюзового цвета фаянсовое блюдо с теплыми вкусными лепешками, чашечка с медом и зеленая фаянсовая тарелка с финиками и виноградом...

...Сети садится на циновку против Нахта... и пока братья уничтожают жареную утку и вареные бобы, добавляя к этому порядочное количество ячменных лепешек, Нахт узнает все новости... Шерит приносит медовые соты и плоды — финики, гранаты, виноград. (М. Матье — «День египетского мальчика»).



Ответь на вопросы. О каких особенностях быта древних египтян и правилах поведения во время еды ты узнал из этих отрывков?

---

Какие кулинарные традиции существовали в Древнем Египте?

---

Какие блюда готовились в Древнем Египте? Выпиши их, заполнив «папирус».



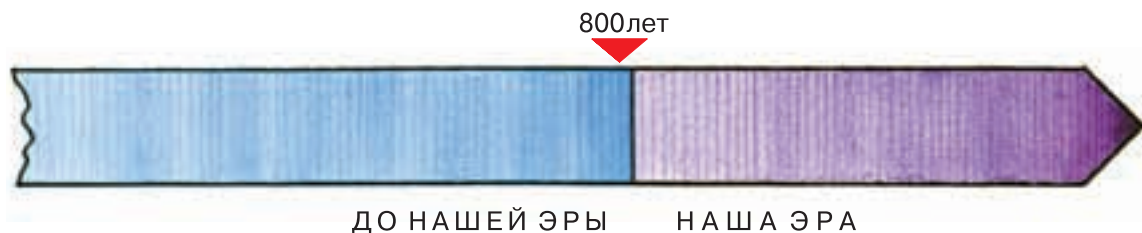
Известно, что древние египтяне использовали для еды ножи и вилки. А какая посуда стояла на их столах? \_\_\_\_\_

---



Проверь правильность выполнения этого задания с помощью учителя. Если твои ответы верны, закрась шар зеленым цветом.





«Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу» — именно так можно было бы охарактеризовать питание древних римлян.

Обычно завтракал римлянин рано утром в одиночестве. Завтрак был очень скромным. Даже император съедал утром только хлеб, немного рыбы и сыр.

В промежутке между завтраком и обедом было принято немного перекусить — финиками, оливками.

А вот обедать не было принято в одиночестве, к обеду приглашались друзья. За обедом подавались многочисленные блюда — разные виды мяса, пироги, сыр, фрукты и овощи. Главное развлечение обеда — беседа. За обедом также читали стихи, слушали музыку. Так как обед мог длиться несколько часов, после него многие сразу отправлялись спать.

В Древней Греции в домах богатых жителей Афин подавали различные деликатесы — блюдо из соловьиных язычков; быка, внутри которого находилась овца, а в ней был козленок, а в козленке — голубь; телянка, из которого вылетали живые голуби и т. д.



Еда спартанцев была совсем иной. Вспомни то, что тебе известно о жизни спартанцев. Проведи «литературное расследование» и с помощью учебника истории и книг по истории Древней Греции попытайся составить меню жителя Спарты.







Этот кроссворд поможет тебе вспомнить историю Древней Греции и Древнего Рима. Для того чтобы разгадать его, обратись к учебнику истории.

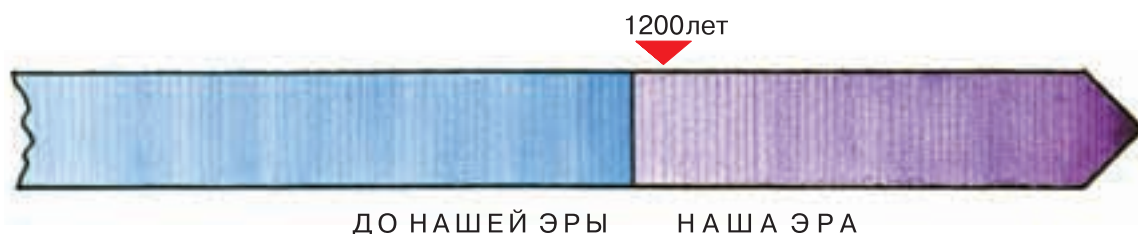


**По горизонтали.** 1. Что, по мнению древнегреческого философа Сократа, является лучшей приправой к пище? 2. Сколько яблок должен был принести Геракл царю города Микены из волшебного сада на краю света? 3. Из какого растения в Древнем Риме и Греции делали венки для победителей, а сегодня оно используется в качестве приправы. 4. Какой плод был причиной раздора между богинями Герой, Афиной и Афродитой? 5. Как звали древнегреческую богиню плодородия?

**По вертикали.** 5. Что в результате спора с Посейдоном подарила жителям Аттики богиня Афина, после чего она стала ее покровительницей? (Подсказка — масло, получаемое из плодов этого растения использовалось и в пищу, и для освещения). 6. Одно из основных растений, которые выращивали древние греки и римляне. 7. Какой напиток, по преданию, пили боги Олимпа.



Если кроссворд разгадан — закрась шар зеленым цветом. Если нет — красным.



Прочти отрывок из романа Вальтера Скотта «Айвенго». События этого романа происходят в XII веке в средневековой Англии.

*...В просторном, но низком зале, на большом дубовом столе... приготовлена была вечерняя трапеза Седрика Сакса... В противоположных концах зала находились огромные очаги, их трубы были устроены так плохо, что большая часть дыма оставалась в помещении.... В одном конце зала пол был немного приподнят; на этом месте, называвшемся почетным помостом, могли сидеть только старшие члены семейства и наиболее уважаемые гости. Поперек помоста стоял стол, покрытый дорогой красной скатертью; от середины его вдоль нижней части зала тянулся другой, предназначенный для трапезы домашней челяди и простолюдинов.*

*...Вокруг главного стола на помосте стояли крепкие стулья и кресла из резного дуба... Над длинным нижним столом... вместо стульев тянулись массивные скамьи.*

*У середины верхнего стола стояли два кресла повыше всех остальных, предназначавшихся для хозяйки и хозяина, которые присутствовали и возглавляли все трапезы и поэтому носили почетное звание «Раздаватели хлеба». К каждому из этих кресел была поставлена скамеечка для ног, украшенная резьбой и узором из слоновой кости, что указывало на особое отличие тех, кому они принадлежали...*

*....На стол было подано свиное мясо, приготовленное различными способами, а также множество кушаний из домашней птицы, козлятины, зайцев и рыбы, не говоря уже о больших каравах хлеба, печенье и всевозможных сладостях, вареных из ягод и меда. Мелкие сорта дичи, которой было также большое количество, подавались не на блюдах, а на деревянных спицах или вертелах. Пажи и прислуга предлагали их каждому из гостей по порядку; гости уже сами брали себе столько, сколько им хотелось. Возле каждого почетного гостя стоял серебряный кубок, на нижнем столе пили из больших рогов.*





Ответь на вопросы. Как ты думаешь, почему для трапезы обычно устанавливалось два стола? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как бы ты мог охарактеризовать ужин сэра Седрика — обильный, скудный, разнообразный, вкусный, щедрый? Можно ли по меню ужина узнать о том, чем занимался хозяин средневековой усадьбы? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Вместе или отдельно от слуг обычно обедал или ужинал хозяин?

\_\_\_\_\_

Где за столом находилось место хозяина? Где сегодня обычно сидит хозяин? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какие места занимали самые почетные гости, где рассаживали наименее почетных гостей? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

О каких правилах гостеприимства, принятых в средневековье, ты узнал из этого отрывка? Вспомни русскую пословицу, которая соответствует этим правилам. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Проверь правильность своих ответов с помощью учителя. Если ответы верные, закрась шар зеленым цветом.



**Подсчитай количество набранных тобой шаров. Запиши результат.**



.....



.....



.....



**Петя.** Давай продолжим изучение «кулинарной» истории. Ведь так интересно узнать о кулинарных обычаях и традициях, которые существовали в нашей стране.

**Катя.** Почему существовали? Многие из них сохранились до сих пор. И они — часть нашей культуры.



В 1547 году советник царя Ивана Грозного — монах Сильвестр написал книгу, которая называется «Домострой». Это свод житейских правил и наставлений, благодаря которому мы сегодня можем многое узнать о быте и жизни наших предков. Вот как в этой книге говорится о питании семьи на Руси.

*«...хлеб решетчатый, щи да каша с ветчиной жидкая, а иногда и крутая с салом, и мясо, если будет к обеду, в воскресенье и в праздники иногда пироги, иногда и кисель, а иногда и блины или иная какая еда; на ужин щи да молоко или каша, иногда с вареньем, иногда и сущик, когда печеная репа, да в ужин иногда и капустные щи, толокно, а то и рассольник или ботвинья, по воскресеньям и праздникам к обеду какие-нибудь пироги, или густые каши, или овощи, или селедочная каша...»*



Какие из перечисленных блюд тебе знакомы? О каких блюдах ты слышишь первый раз? Выпиши их названия. Постарайся разузнать у родителей, бабушек и дедушек, что это за блюда. \_\_\_\_\_

---



---



Сколько видов супов и каких перечислено в этом отрывке?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



На самом деле в традиционном русском меню горячие жидкие блюда, которые назывались «варево», «хлебово», «похлебка», занимали очень важное место. Ни в одной другой кухне нет такого разнообразия супов. Наши предки не признавали «сухوماتки». Обычно готовились такие блюда с использованием овощей, а также с добавлением муки (затирухи, заварихи, болтушки, саломаты). Ну а самый известный из супов на Руси — щи! Недаром в русском языке так много пословиц и поговорок, в которых упоминается о щах.

***Где щи, там и нас ищи.***

***Добрая жена да хорошие щи — другого счастья не ищи.***

***Не та хозяйка, которая красно говорит, а та, которая щи варит.***



Ты знаешь, какие виды щей существуют? Из чего их готовят? Выпиши сюда продукты, которые необходимы для приготовления этого блюда.

Щи кислые \_\_\_\_\_

Щи суточные \_\_\_\_\_

Щи постные \_\_\_\_\_



Если задание выполнено, закрась шар зеленым цветом.



Прочти еще раз отрывок из «Домостроя». Сколько раз упоминается в отрывке каша? О каких видах каш там говорится? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Каша — одно из самых древних блюд русской кухни. В старорусском языке слово «каша» означает то же, что и «пир». На Руси варили каши жидкие («размазни»), рассыпчатые («крутые») и полу-

жидкие («кашицы»). Каши варили на молоке и воде, при их приготовлении использовали различные добавки — грибы, лук, сало, горох, мясо, лук и т.д. Без каши не обходился ни один праздничный стол. Ее подавали и на свадьбе, и на поминальном столе, при заключении соглашений, окончании строительства церкви и т. д.



Какая из каш тебе нравится больше всего? Найди информацию о том, какие питательные вещества входят в состав этого блюда, чем полезна каша? Рядом запиши рецепт.



Если задание выполнено, закрась шар зеленым цветом.



Каша — матушка, а хлеб — батюшка. Так говорили на Руси. Действительно, хлеб, изделия из муки — основа русского стола. Раньше всего на Руси стали выпекать кислый ржаной хлеб. Благодаря особой технологии приготовления такой хлеб легко усваивается, обладает высокими питательными свойствами, содержит витамины. Пекли хлеб и из пшеничной муки. При его приготовлении муку просеивали через сито или через решето, имеющее ячейки большего диаметра. Как ты думаешь, почему в отрывке из «Домостроя» хлеб назван «решетчатым»?



Известно много разных традиционных русских видов хлеба. Проверь, хорошо ли ты их знаешь? Как называются нарисованные здесь хлебные изделия?



В отрывке из «Домостроя» упоминается о продуктах, которые заготавливались впрок — сушке (сушеной в печи рыбе) и варенье. В традиционной славянской кухне много рецептов заготовки продуктов впрок — соленые, вяленые рыба и мясо, квашеные, моченые овощи, сушеные ягоды и грибы. Как ты думаешь, почему? Можешь ли ты привести примеры таких заготовок, которые делают в твоей семье? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Традиционными напитками на Руси были меды, сбитни, взвары, квасы, вода, которая настаивалась на ягодах и фруктах, а также ягодные чаи, которые обычно готовились из сушеных ягод и листьев. Готовят ли такие чаи в твоей семье? Если да, запиши, какие именно. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Подсчитай количество набранных тобой шаров. Запиши результат.**



.....



.....



.....



**Петя.** Оказывается, кулинарное путешествие можно совершать, не только изучая разные страны и континенты, но и оказавшись в музее.  
**Катя.** И не только в музее, но и в библиотеке, на музыкальном вечере.



Знаешь ли ты, что продукты и блюда могут стать экспонатами музеев? Между прочим, в мире существует 13 музеев хлеба. Один из них находится в Санкт-Петербурге. Его посетители могут узнать, когда и как человек стал выпекать хлеб, познакомиться с различными рецептами хлебных изделий, увидеть утварь и посуду, в которых выпекался хлеб 100 и даже 200 лет назад.

В Финляндии есть музей молока, в Голландии — музей сыра, в Германии — музей колбасы и огурцов.

В Москве и Санкт-Петербурге открыты музеи общественного питания, где можно познакомиться с историей кулинарии, увидеть кулинарные книги и журналы, печатавшиеся в прошлом веке, изучить различные виды сервировки стола.



А какие музеи есть в твоём городе? Есть ли там экспонаты, связанные с кулинарной тематикой? Какие именно? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





Ты, наверное, уже знаком с таким жанром в живописи, как «натюр-морт». В переводе с французского «натюрморт» — «неживая природа». Художники любят рисовать фрукты, овощи, продукты питания. Натюрморт как жанр живописи возник в Европе в XVI веке. Живописцы, рисуя натюрморт, стремились показать своим зрителям новое и необычное в том, что хорошо знакомо.



Рассмотри картины. Одна из них написана голландским мастером Питером Класом, другая — итальянским художником Караваджо. Нравятся ли тебе эти картины? Что тебе кажется в них необычным?



*Микеланджело Меризи да Караваджо «Корзина с фруктами»*



*Питер Клас «Натюрморт»*



На картинах художников часто изображаются сцены приема пищи. Такие картины относятся к бытовому жанру в живописи. Он появился в искусстве очень давно — сцены из обычной жизни изображались на древнегреческих вазах, римских мозаиках, средневековых картинах.

Рассмотри внимательно картины. Что ты можешь рассказать о людях, изображенных на картинах? Какие блюда находятся на столах? Как относится художник к своим героям?



Ян Вермеер  
«Девушка с молочником»



Борис Кустодиев  
«Купчиха за чаем»



Приведи примеры других картин, выполненных в жанре бытовой живописи и связанных с приготовлением или приемом пищи.

---



---



Если это задание выполнено, закрась шар зеленым цветом.



Кулинарная тема нашла свое отражение и в музыке. Великий немецкий композитор И.С. Бах посвятил целое произведение... напитку. Оно так и называется — «Кофейная кантата» (кантата — небольшое музыкальное произведение, исполняемое певцами-солистами и (или) хором в сопровождении инструментов).



Попробуй представить себя на месте композитора, которому нужно написать музыку, посвященную каше, молоку, варенью. Какой должна быть придуманная тобой мелодия — громкой или тихой, ритмичной или плавной? Почему?

---



---



А если ты сумел привести свои примеры музыкальных произведений, связанных с кулинарной тематикой, закрась шар зеленым цветом.

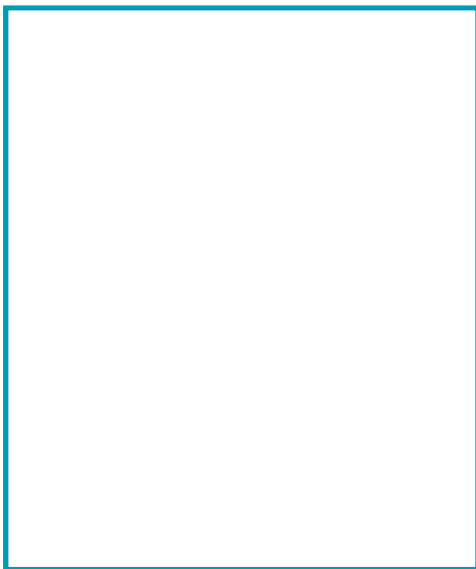


Ты можешь себе представить, как танцуют продукты? А вот композитору П. И. Чайковскому и постановщику балета «Щелкунчик» (поставленному по сказке Э. Гофмана «Щелкунчик и Мышиный Король») хореографу Мариусу Петипа это удалось. В этой чудесной музыкальной истории есть Танец Феи Драже. Чтобы передать характер владычицы страны сладостей, П.И. Чайковский специально выписал из Италии особый инструмент — челесту. По своему строению она напоминает пианино, но вместо струн у нее колокольчики.

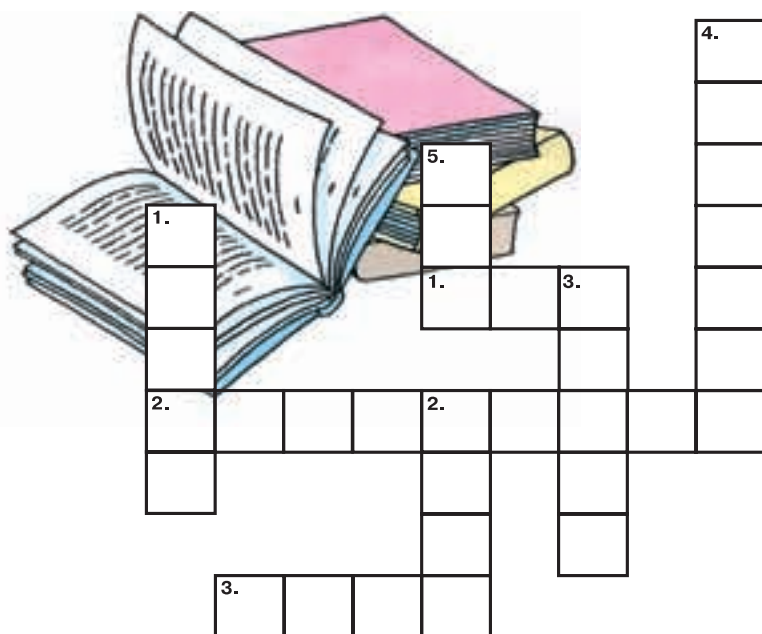
Продукты танцуют и в балете Ильи Саца «Синяя птица», поставленному по сказке Мориса Метерлинка. Вместе с главными героями сказки — девочкой Митиль и мальчиком Тильтилем в путь за Синей Птицей, исполняющей любые желания, отправились Хлеб и Молоко.



Как ты считаешь, какие движения должны быть у танцовщика, изображающего Хлеб? А каким должно быть Молоко? Представь себя в роли художника-постановщика этого балета. Какие костюмы ты бы предложил для этих персонажей? Нарисуй их.



Еда, трапеза описаны во многих литературных произведениях. С помощью кроссворда проверь себя, хорошо ли ты их знаешь.



**По вертикали:** 1. Какой кашей кормил Балду Поп в сказке А. С. Пушкина (запиши здесь название сказки \_\_\_\_\_). 2. Из чего приготовили себе завтрак Том Сойер и его друзья в «лагере счастливых пиратов» (запиши здесь имя автора повести \_\_\_\_\_). 3. Какой приправы было слишком много в супе, который варила Герцогиня в повести «Алиса в стране чудес» (имя автора \_\_\_\_\_). 4. О каком напитке идет речь в рассказе «Ровно 25 кило» В. Драгунского? 5. «...я научился печь... лепешки и пудинги...» — так рассказывал о себе герой романа Д. Дефо — Робинзон Крузо. А из какой крупы Робинзон готовил себе эти блюда?

**По горизонтали.** 1. Какое блюдо приготовил Карлик Нос Герцогу, после чего Герцог назначил его главным поваром при дворе (имя автора сказки \_\_\_\_\_). 2. Какому блюду посвящена баллада английского поэта С. Мильна (название баллады \_\_\_\_\_). 3. О каком блюде идет речь в рассказе «Все тайное становится явным» В. Драгунского?



Если кроссворд разгадан, закрась шар зеленым цветом.



Подсчитай количество набранных тобой шаров. Запиши результат



.....



.....



.....

## СОСТАВЛЯЕМ ФОРМУЛУ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Ты познакомился со всеми темами в рабочей тетради. Пора подводить итоги и составлять свою формулу правильного питания.

Запиши здесь, какие темы тебе понравились больше всего \_\_\_\_\_

---

---

---

Что нового и полезного ты узнал с помощью рабочей тетради \_\_\_\_\_

---

---

---

Чему новому ты научился \_\_\_\_\_

---

---

---

---

В каждой теме были задания, которые оценивались с помощью разноцветных шаров. Занеси результаты их выполнения в таблицу.

## СОСТАВЛЯЕМ ФОРМУЛУ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

| Темы                                                                                         | Твои знания                                                                                                       | Количество зеленых шаров | Количество желтых шаров | Количество красных шаров |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| <b>Здоровье – это здорово</b>                                                                | О здоровом образе жизни                                                                                           |                          |                         |                          |
| <b>Продукты разные нужны, блюда разные важны</b>                                             | О питательных веществах, необходимых твоему организму                                                             |                          |                         |                          |
| <b>Режим питания</b>                                                                         | О режиме питания                                                                                                  |                          |                         |                          |
| <b>Энергия пищи</b>                                                                          | О рационе питания                                                                                                 |                          |                         |                          |
| <b>Где и как мы едим</b>                                                                     | О правилах гигиены питания                                                                                        |                          |                         |                          |
| <b>Ты – покупатель</b>                                                                       | О правилах, которые должен соблюдать ответственный покупатель                                                     |                          |                         |                          |
| <b>Ты – готовишь себе и друзьям</b>                                                          | О правилах безопасного обращения с кухонной техникой, а также умении сервировать стол и соблюдать правила этикета |                          |                         |                          |
| <b>Кухни разных народов</b>                                                                  | О традициях и обычаях питания в разных странах                                                                    |                          |                         |                          |
| <b>Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие</b> | Об истории и культуре питания                                                                                     |                          |                         |                          |
| <b>ИТОГО</b>                                                                                 |                                                                                                                   |                          |                         |                          |

● Теперь подсчитай баллы, которые дают набранные тобой шары. Каждый зеленый шар дает тебе 3 балла. Каждый желтый шар дает 2 балла. Каждый красный шар дает тебе 1 балл.

1. Общее количество баллов, которое ты набрал с помощью зеленых шаров

\_\_\_\_\_

2. Общее количество баллов, которое ты набрал с помощью желтых шаров

\_\_\_\_\_

3. Общее количество баллов, которое ты набрал с помощью красных шаров

\_\_\_\_\_

● Сложи общее количество баллов, которое ты набрал с помощью зеленых и желтых шаров \_\_\_\_\_. Занеси эту цифру в числитель формулы.

● Занеси количество баллов, которое ты набрал с помощью красных шаров, в знаменатель формулы.

## Формула правильного питания =

$$= \frac{\text{ЧИСЛО}}{\text{ЧИСЛО}} \times \text{количество зеленых шаров} =$$

● Подсчитай свой результат.

Если у тебя получилась цифра 2000 и больше, ты — молодец! Ты сумел освоить новые полезные знания о правилах правильного питания, а также научился заботиться о себе и своем здоровье. Уверены, это поможет тебе вырасти сильным и крепким!

А если твой результат оказался меньше, не расстраивайся. Просмотри внимательно таблицу — в каких темах ты набрал меньше всего зеленых шаров? Вернись к этим темам, внимательно прочитай материал и попробуй еще раз выполнить задания.

*Желаем тебе успеха!*

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| Тема 1: Здоровье — это здорово . . . . .                    | 5         |
| Тема 2: Продукты разные нужны, блюда разные важны . . . . . | 12        |
| Тема 3: Режим питания . . . . .                             | 24        |
| Тема 4: Энергия пищи . . . . .                              | 28        |
| Тема 5: Где и как мы едим . . . . .                         | 35        |
| Тема 6: Ты — покупатель . . . . .                           | 41        |
| Тема 7: Ты готовишь себе и друзьям . . . . .                | 48        |
| Тема 8: Кухни разных народов . . . . .                      | 55        |
| Тема 9: Кулинарная история . . . . .                        | 60        |
| Тема 10: Как питались на Руси и в России . . . . .          | 68        |
| Тема 11: Необычное кулинарное путешествие . . . . .         | 72        |
| <b>СОСТАВЛЯЕМ ФОРМУЛУ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ . . . . .</b>     | <b>77</b> |

*Аристотель (384—322 гг. до н. э.) — древнегреческий ученый и философ.*

*Брилья-Саварен Антельм (1755—1826 гг.) — французский литератор, автор многих кулинарных книг.*

*Гете Иоган Вольфганг (1749—1832 гг.) — немецкий поэт, естествоиспытатель, мыслитель.*

*Гиппократ (460—377 гг. до н. э.) — древнегреческий врач и ученый.*

*Сократ (470—399 гг. до н. э.) — древнегреческий философ.*

*Соломон (ок. 973 — ок. 933 гг. до н. э.) — царь, прославившийся мудростью.*

*Шопенгауэр А. (1788—1860 гг.) — немецкий философ.*

**В рабочей тетради были использованы отрывки из следующих произведений:**

*Лурье С. «Путешествие Демокрита». МК: Периодика, 2002.*

*Матье М. День египетского мальчика. МК: Периодика, 2002.*

*Свифт Дж. Путешествие Гулливера. Самовар, 2004.*

*Скотт В. Айвенго. Оникс, 2005.*

*Эрвильи Д. Приключения доисторического мальчика. Эксмо, 2006.*