

М. Безруких, Т. Филиппова

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**РАЗГОВОР
О ПРАВИЛЬНОМ
ПИТАНИИ**

Правильное Питание

Образовательная программа



Здравствуй, дорогой друг!

Меня зовут Катя. Мне семь с половиной лет, я учусь в первом классе. Я люблю узнавать новое, фантазировать и придумывать для себя и друзей необычные праздники. Прежде чем начать что-то делать, я всё хорошо обдумываю.



Тебе, наверное, хочется вырасти сильным, здоровым, красивым? Для этого надо соблюдать режим дня, следить за чистотой своего тела, заниматься физкультурой и есть полезные продукты.

Мы с сестрой Анечкой и другом Димой хотим узнать, какие продукты полезны. Знаешь ли ты, как правильно есть и почему лучше есть в одно и то же время? Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Что такое меню? Что надо есть, если хочешь стать сильным?

Ответы на эти и многие другие вопросы нам помогут найти моя мама — Марина Сергеевна, папа — Валерий Николаевич и бабушка — Анна Петровна.



Аня — моя младшая сестра, она ещё ходит в детский садик. Ане нравится играть вместе со мной и моим одноклассником Димой.



Дима – мой друг, мы живём с ним в одном дворе и учимся в одном классе.
Дима любит читать сказки и рисовать.

Мой папа, Валерий Николаевич, работает в школе учителем физкультуры. Он придумывает для нас интересные спортивные соревнования, играет с нами в настольный теннис и баскетбол, а зимой мы все вместе катаемся на лыжах, коньках и санках.

Моя мама работает в магазине, мои друзья называют её тётя Марина. Мама любит заниматься нашим садом и огородом и делать вкусные заготовки из овощей и фруктов на зиму. Мы с сестрой помогаем маме выращивать овощи и цветы.



Моя бабушка, Анна Петровна, работала библиотекарем, она прочитала много разных книг. Бабушка очень добрая и весёлая, знает множество частушек, пословиц и поговорок, замечательно готовит и печёт вкусные пироги.

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Если хочешь быть здоров	6–7
Тема 2. Самые полезные продукты	8–13
Тема 3. Как правильно есть	14–20
Тема 4. Удивительные превращения пирожка	21–23
Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	24–29
Тема 6. Плох обед, если хлеба нет	30–34
Настольная игра	35–38
Тема 7. Время есть булочки	39–41
Тема 8. Пора ужинать	42–43
Тема 9. Где найти витамины весной	44–47
Тема 10. На вкус и цвет товарищей нет	48–50
Тема 11. Как утолить жажду	51–54
Тема 12. Что надо есть, если хочешь стать сильнее	55–57
Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты	58–62
Тема 14. Всякому овощу — своё время	63–69
Тема 15. Праздник урожая	70–71
Основные правила правильного питания	72

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



Бабушка. Как вы покатались? У вас такие румяные щёки!

Катя. Здорово! Но мы такие голодные. Сейчас возьмём из холодильника колбасу, сделаем побольше бутербродов и запьём газировкой.

Бабушка. Нет, друзья. Лучше всего сейчас съесть горячий суп. Мама приготовила вкусный рассольник и вкусное второе. Вы потратили много сил и должны хорошо пообедать.

Аня. Какая разница, что есть? Главное – не чувствовать голода!

Бабушка. А ты думаешь, мы едим, чтобы не быть голодными?

Дима. Конечно.

Бабушка. Чувство голода напоминает нам о том, что пора есть. А еда необходима нашему организму для жизни, как и всему живому.

Папа. А ещё вам нужно расти и быть здоровыми. Вот почему важно не есть всё подряд, чтобы утолить голод. Лучше есть полезные продукты.

Аня. А как же узнать, какие продукты полезны?

Дима. Наверное, полезные продукты – это самые любимые?

Катя. Наша мама работает в магазине. После обеда пойдём к ней и попросим рассказать о полезных продуктах.

ЗАПОМНИ! Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты.

ЗАДАНИЕ 1

Вспомни и нарисуй свои самые любимые продукты и блюда или напиши их названия.

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ





Дима. В магазине так много разных продуктов! Тётя Марина, расскажите нам, пожалуйста, какие из них самые полезные. **Мама.** Человек может есть любые продукты. Но одни продукты можно есть нечасто, а другие можно и нужно есть каждый день. Они — самые полезные.

Аня. Мама, покажи нам самые полезные продукты!

Мама. Они стоят на разных полках, для того чтобы их найти, нужно хорошо их знать.

У меня в руке разноцветные флажки. Сейчас мы вместе с вами расставим флажки на полках с продуктами.

Зелёные флажки мы ставим около молочных



продуктов, рыбы и мяса, всех овощей и фруктов, хлеба, растительного и сливочного масла. Эти продукты можно и нужно есть каждый день.

Жёлтыми флажками мы отметим сметану, яйца, сыр, сосиски, орехи, ягоды — продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день.

Дима. А какие флажки надо поставить около моих самых любимых продуктов — торта и газировки?

Мама. Мы отметим торт и газировку красными флажками — их не следует есть часто! А еще поставим красные флажки около копчёных колбас. Теперь давайте наполним нашу корзину самыми полезными продуктами.

Катя. Я возьму с полки овощи и фрукты.

Аня. Я выберу молоко, творожные сырки и кефир.

Дима. А я хлеб и булочки.

Мама. Я выберу мясо и рыбу.



ЗАПОМНИ! Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.



ЗАДАНИЕ 1

Выбери 5—6 наклеек полезных продуктов и приклей их на корзину. Можешь дорисовать другие полезные продукты самостоятельно.

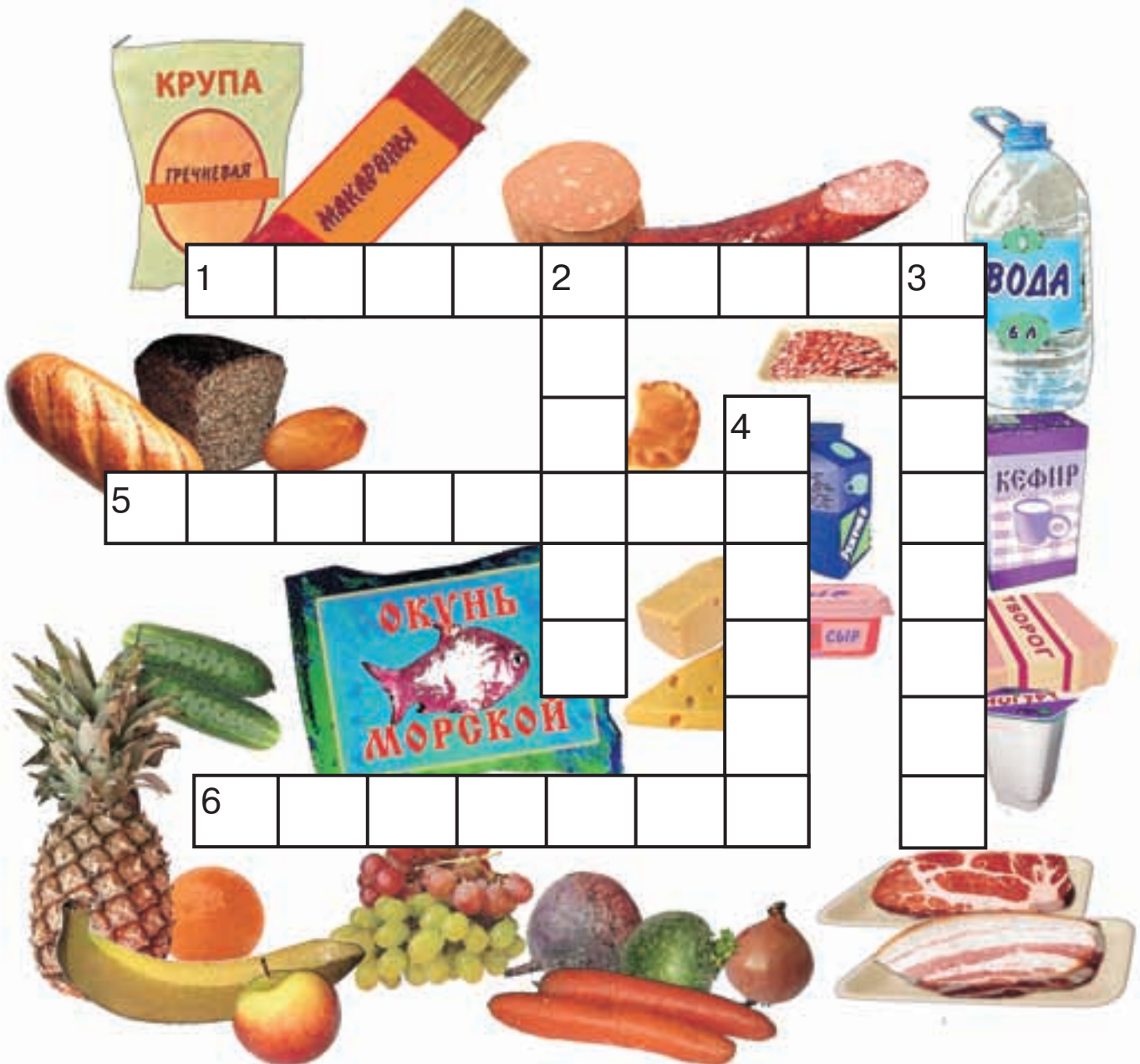
ЗАДАНИЕ 2

Отметь на странице 8, какие самые полезные продукты есть среди твоих самых любимых.

Поставь рядом с ними зелёный кружок.

ЗАДАНИЕ 3

Разгадай кроссворд «В каких магазинах можно купить эти продукты». Напиши названия магазинов в пустых клеточках.



(1. Гастроном. 2. Рыбный. 3. Молочный. 4. Мясной. 5. Булочная. 6. Овощной.)

ЗАДАНИЕ 4

Записывай в дневник названия продуктов, которые ты ешь каждый день. Поставь рядом с ними зелёный, жёлтый или красный кружки.

Дни недели	Первый завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник					
Вторник					
Среда					
Четверг					
Пятница					
Суббота					
Воскресенье					

ЗАДАНИЕ 5.

Заполни дневник на странице 68, отметь, какие овощи и фрукты ты ешь зимой.

КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ



Аня. Вот как много полезных продуктов мы купили! Мне не терпится съесть яблоко, оно такое красивое, румяное, чистенькое. Так и просится в рот.

Мама. Аня, разве можно есть невымытое яблоко, даже если оно выглядит очень чистым!

Катя. А я знаю, что сначала надо вымыть руки, а потом яблоки. Кстати, и ты, Анечка, вымой руки.

Аня. А откуда ты это знаешь?

Катя. Когда мы хотели взять что-нибудь со стола, нам с тобой много раз говорили: «Вымойте руки!»

Аня. А где же можно вымыть руки на улице?

Мама. На улице вообще не следует есть.

Аня. А мороженое?

Мама. Только если оно продаётся в упаковке.



1



2



3



4

Катя. Аня, посмотри, какие плакаты с самыми важными правилами дали нам в школе!



**Фрукты и овощи
надо хорошо
мыть**



**Перед едой
мой руки
с мылом**



**Не передай!
Ешь в меру!**



НЕ ТОРОПИСЬ!
Ешь небольшими
кусочками, тщательно
пережёвывай
с закрытым ртом



**Во время еды
не разговаривай
и не читай**

Аня. Так вот, оказывается, почему говорят: «Когда я ем, я глух и нем».

Мама. Есть и другие поговорки: «Хорош мёд, да не по ложке в рот».

ЗАПОМНИ! Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывай вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.

ЗАДАНИЕ 1

Рассмотри картинки и правильно расставь последовательность действий героев цифрами. Укажи номера под рисунками.



Какие правила

ЗАДАНИЕ 2

Рядом с теми правилами, которые ты выполняешь, приклей «улыбку». Её ты найдёшь на странице с наклейками.

	Пон.	Вт.	Ср.
1. Мою руки перед едой			
2. Мою ягоды, фрукты и овощи перед едой			
3. Ем небольшими кусочками, не тороплюсь			
4. Не разговариваю во время еды			
5. Ем в меру			

Я выполняю

Если в течение дня ты ни разу не забыл выполнить правило — используй самую большую наклейку.

Если же ты не всегда вспоминал о правилах правильного питания — используй наклейку поменьше.

Чет.	Пят.	Суб.	Воскр.

ЗАДАНИЕ 3

Придумай и нарисуй свой плакат с одним из важных правил для младшего братика, сестрёнки или знакомого малыша.

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ ПИРОЖКА



Мама. Сегодня бабушка испекла нам очень вкусные пирожки.

Аня. Ой, какие они аппетитные! А почему они разные: круглые, овальные, гладкие и с гребешком?

Бабушка. В разных пирожках разная начинка. А какая — попробуйте сами!

Катя. Пирожков много, все попробуем!

Бабушка. А я вам расскажу об удивительных превращениях пирожка. Вот вы откусываете кусочек. Что же происходит с ним дальше? Во рту кусочек пищи смачивается слюной и пережёвывается зубами, после чего проглатывается и попадает в желудок. Из желудка каша движется дальше в кишечник. Там все полезные вещества впитываются, а ненужные удаляются из организма. Превращения пирожка занимают несколько часов.



Мама. Вот почему через определённое время мы опять хотим есть — это значит, что организму нужна пища. Поэтому надо есть регулярно, желательно в одно и то же время.

Катя. Теперь я понимаю, почему у нас в школе есть ещё второй завтрак.



Аня. А что, бывает второй завтрак?

Бабушка. Да, есть не только первый и второй завтраки, но обед, полдник и ужин. Полезно есть четыре или пять раз в день.

Мама. Завтра я вам расскажу, что полезно есть на завтрак, и научу вас, как сделать самую обычную кашу вкусной.



ЗАПОМНИ! Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, а значит, лучше есть понемногу пять раз в день.

ЗАДАНИЕ 1

Покажи на часах время твоего первого и второго завтраков, обеда, полдника и ужина.

Дорисуй стрелки на циферблатах.



Завтрак дома



Завтрак в школе



Обед



Полдник



Ужин

ЗАДАНИЕ 2

Отметь, что неправильно в твоём режиме питания.

Может быть, ты забываешь или не успеваешь позавтракать утром дома?

Укажи на циферблатах часов правильное время (нарисуй стрелки другого цвета).

ИЗ ЧЕГО ВАРЯТ КАШИ И КАК СДЕЛАТЬ КАШУ ВКУСНОЙ?



Аня. А почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел»?

Бабушка. Так обычно говорят о слабых. А каша — самая полезная еда на завтрак, она помогает ребятам вырасти здоровыми и сильными.

Папа. Кашу полезно есть и взрослым.

Катя. Но ведь каждый день есть кашу невкусно!

Мама. А мы сейчас попробуем сделать кашу вкусной, и у всех она будет разной.

Папа. В свою кашу я положу яблоко и орешки.

Катя. Я тоже хочу орешки, но с вареньем!

Бабушка. Могу предложить вам банан и киви. А себе положу ложечку мёда.

Аня. Я хочу кашу с киви и с мёдом!

Мама. Я возьму пару ягод чернослива и кураги.

Папа. Не забудьте положить кусочек масла.

Катя. Я слышала, говорят: «Кашу маслом не испортишь»?

Бабушка. Если положить очень много масла, каша будет очень жирной. Это не件лезно.

Папа. Пожалуй, после каши я съем кусочек сыра.

Аня. Сегодня у нас манная каша, а из чего её варят?

Бабушка. Сейчас позавтракаем, и я вам расскажу.



Бабушка. Если посадить весной в землю любое зёрнышко, то сначала появится росточек, потом он превратится в колосок. Всё лето колосок будет расти, набираться сил. В каждом колоске будет много зёрнышек.

Аня. А почему их так много в каждом колоске?



Бабушка. Земля, солнце, вода и тепло помогли маленькому зёрнышку превратиться в сильный колос, полный новых зёрен. А в них много полезных питательных веществ.

Катя. Дальше я знаю. В конце лета колоски собрали, обмолотили — достали зёрна. Из зёрен сделали крупу, а из крупы можно сварить кашу!

Бабушка. Теперь попробуйте отгадать загадки и нарисовать ответы.

*В землю тёплую уйду,
К солнцу колосом взойду,
В нём тогда таких, как я,
Будет целая семья!*

*Золотист он и усат,
В ста карманах — сто ребят.*

Аня. Я тоже знаю интересную загадку.

*Что две недели зеленится,
Две недели колосится,
Две недели отцветает,
Две недели наливают,
Две недели подсыхает?*

Катя. Это пшеница, из которой делают муку, пшеничную и манную крупы!

ЗАПОМНИ! Полезно есть на завтрак каши.

ЗАДАНИЕ 1

Прочитай ещё раз загадки
и нарисуй ответ рядом с ними.

ЗАДАНИЕ 2

Отгадай и напиши, из каких растений и круп можно сварить манную, пшённую, гречневую, овсяную и пшеничную каши.

	Растения	Крупа	Каша
	просо	пшено	
	пшеница	манная крупа,	
		пшеничная крупа	
	овёс	овсяные хлопья	
	гречиха	гречка	
	кукуруза	кукурузная	

ЗАДАНИЕ 3

Нарисуй продукты и блюда из них,
которые можно есть на завтрак.

ЗАДАНИЕ 4

Выбери добавки для каш на листе с наклейками
и приклей их или нарисуй.



гречневая



кукурузная



манная



овсяная



пшённая



рисовая

ПЛОХ ОБЕД, ЕСЛИ ХЛЕБА НЕТ



Катя. Как здорово мы погуляли, уже есть хочется!

Мама. Так и должно быть. Сейчас — время обеда.

Аня. Давайте пообедаем в этом кафе.

Катя. Ну что ж, это хорошая идея. Давайте разделимся и посмотрим меню.

Аня. Папа, а что такое меню?

Папа. Меню — это список блюд. Вы можете выбрать то, что больше нравится.

Катя. Это, наверное, очень сложно. Так много разных блюд. Как же выбрать?



Мама. Сначала можно выбрать какой-нибудь салат или холодную закуску.

Папа. Я бы съел винегрет и кусочек селедки.

Аня. А я хочу вот этот разноцветный салатик.

Мама. Это овощной салат из капусты, морковки, зелени и яблока.

Катя. А я хочу салат со сметаной, по-моему,

здесь редиска, огурец, яйцо и зелёный лук.

Мама. Я не хочу салат, возьму заливную рыбу. А теперь давайте выбирать первые блюда. Мне уха.

Аня. А почему в меню нет окрошки? Я её очень люблю.

Папа. Холодную окрошку хорошо есть летом, когда жарко. А сейчас холодно и лучше есть более сытную и горячую пищу. Я возьму борщ.

Аня. Тогда я буду бульон с гренками.

Катя. Очень хочется попробовать суп-пюре, даже не представляю, что это такое.



Папа. На второе я возьму котлету с цветной капустой.

Аня. Я тоже хочу котлету с цветной капустой.

Катя. А что такое азу?

Папа. Азу — это небольшие кусочки мяса, приготовленные в соусе. А теперь выбираем десерт!

Аня. А что такое десерт?

Мама. Десерт — это сладкое блюдо на третье. Десерт может быть разным. Мы можем выбрать желе с разными ягодами или мусс.

Аня. Я выберу одну из этих разноцветных вазочек, с малиновым желе.

Катя. Я возьму шоколадное желе.

Папа. А я возьму компот.

Мама. Мне хочется фруктовый салат.

Катя. Не знаю, брать хлеб или не брать?

Аня. А помнишь, бабушка всегда приговаривает: «Плох обед, если хлеба нет»?

Папа. Вы все молодцы, что взяли хлеб, в нём очень много полезных веществ. Хлеб нужен всем, особенно детям. Но я смотрю, у всех хлеб разный: у мамы — кукурузный, у Анечки — ржаная булочка, а у меня бородинский.

Мама. Всем приятного аппетита!



ЗАПОМНИ! Самое большое количество пищи за день человек съедает во время обеда. Обед должен состоять из четырёх блюд: закуски или салата, первого, второго блюда и десерта. Поэтому после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.

ЗАДАНИЕ 1

Выбери свой вариант обеда.
Нарисуй или напиши названия блюд.



ЗАДАНИЕ 2

Придумай и нарисуй десерты.

ЗАДАНИЕ 3

Чем можно заняться после обеда?
Выбери правильный ответ и поставь плюс
рядом с ним или обведи его.

попрыгать
почитать книгу
порисовать

потанцевать
побегать
поиграть с конструктором

Путешествие по улице Правильного питания

Катя, Дима и Аня приглашают тебя вместе с ними отправиться в путешествие по улице Правильного питания, в конце пути вас будет ждать бабушка.

Прогулка по улице Правильного питания длинная, и в пути не раз захочется подкрепиться и полакомиться. Помни, что всякий раз, когда ты съедаешь не слишком полезные продукты, ты теряешь ход или два. Зато когда ты соблюдаешь правила питания, съедаешь что-то полезное, богатое витаминами, ты получаешь дополнительный ход или сокращаешь дорогу.

Для игры тебе потребуются три фишки и игральный кубик. Перед началом игры каждый участник выбирает, за какого героя он будет играть.

Итак, в путь. Желаем удачи!

6. После игры в футбол ты выпил холодную газированную воду.

5. После игры в бадминтон ты выпил сок.



5



6

4. Ты купил яблоки и собрался их есть, не вымыв.



4

3. Ты купил абрикосы, вымыл их, а потом съел. Получаешь дополнительный ход.



3

12. Сразу после обеда ты побежал играть в футбол. Пропусти два хода.



2

2. Ты отправился в путешествие, не позавтракав. Пропусти ход.

1. Начало игры



1

7. В кафе ты долго ждал, что взял кофе. Пропусти ход.

12



8. Ты показал малышу, как надо мыть руки. Получи дополнительный ход.

8



9. На обед ты выбрал овощной салат, борщ, рыбу с гарниром, компот.

9



10. Вместо обеда съел бутерброд и запил газированной водой.



10



ты слишком выбирал, на обед. сти ход.

да ты в футбол. да.

11



11. После обеда ты отдохнул в парке на скамейке, читая книгу.

13. Ты вырастил зелёный лук и придумал овощной витаминный салат. Получаешь дополнительный ход.

13



14



14. На ужин ты решил съесть несколько бутербродов и булочку

Конец игры



Конец игры



Поздравляем, ты завершил своё путешествие!
Надеемся, что оно помогло тебе
лучше запомнить правила правильного питания.
Расти здоровым и крепким!

ВРЕМЯ ЕСТЬ БУЛОЧКИ



Аня. Какие красивые домики для птиц!

Дима. Мы целый месяц мастерили эти скворечники на уроках труда.

Папа. Сейчас мы повесим все скворечники и пойдем полдничать.

Аня. Что делать?

Папа. Полдничать. У нас сейчас будет полдник. Утром мы завтракаем, днём обедаем, в 4 часа дня у нас полдник. А вечером — ужинаем.



Бабушка. Я знала, что вы проголодаетесь, и напекла вам вкусных булочек — жаворонков.

Дима. Какие интересные булочки, они похожи на птичек.

Катя. Они так и называются — «жаворонки». Ведь уже наступила весна, и к нам возвращаются перелётные птицы. Вот мы и встречаем их такими булочками.

Дима. Как здорово! А из чего сделаны глазки?

Аня. Мне кажется, глазки — это изюминки. Я буду есть булочку с молоком. Я его очень люблю. Знаю даже такую поговорку: «Корова рогата, да молоком богата».

Катя. Полезно не только молоко, а все молочные продукты. Они помогают нам вырасти здоровыми, а зубам — быть крепкими и красивыми.

Бабушка. Правильно. От молока не только зубы, но и кости становятся крепкими.

Катя. Я хочу кефир.

Дима. А я буду чай с молоком.

Бабушка. В полдник можно есть разные молочные продукты и разную выпечку.

ЗАПОМНИ! Названия всех приёмов пищи:
утром — завтрак, днем — обед и полдник,
вечером — ужин.
Еда для полдника —
молоко и молочные продукты, выпечка.

ЗАДАНИЕ 1

Придумай и нарисуй или напиши меню для полдника.

ЗАДАНИЕ 2

Какие молочные продукты ты знаешь?
Нарисуй их или напиши названия. Если у тебя
получилось больше 7 названий молочных продуктов,
приклей «улыбку-вишенку».

ПОРА УЖИНАТЬ



Мама. Посмотрите, что я вам приготовила.

Аня. Ой, какой красивый пирог!

Катя. Мне кажется, это торт.

Мама. Вы не угадали. Это — творожная запеканка с рисом и изюмом. Торт лучше не есть вечером, на ужин. Ужин — последняя еда перед сном. Он должен быть легким, ведь ночью мы отдыхаем.

Бабушка. А если плотно поужинать, то организм не сможет хорошо отдохнуть. Помните превращения пирожка? Они заняли несколько часов. Вот и придёт-ся нашему желудку переваривать пищу без отдыха! А теперь давайте ужинать. Приятного аппетита!

ЗАПОМНИ! Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть только лёгкую пищу: запеканки, творог, рыбу, простоквашу.

ЗАДАНИЕ 1

Прочитай поговорку: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».
Как ты думаешь, что она означает?

ЗАДАНИЕ 2

Придумай и нарисуй разные запеканки.
Из каких продуктов их можно приготовить?

ЗАДАНИЕ 3

Составь своё меню для ужина, нарисуй или напиши.

ГДЕ НАЙТИ ВИТАМИНЫ ВЕСНОЙ



Аня. Катя, будешь яблочко? В нём ведь так много витаминов!

Катя. А нам в школе говорили, что к весне в яблоках витаминов почти не остаётся. Ведь они хранятся уже много месяцев.

Бабушка. Действительно, это так. Но

мы уже сейчас можем вырастить овощи и зелень, в которых много витаминов, дома, на подоконнике. Отгадайте загадку:

*Сидит дед,
Во сто шуб одет.
Кто его раздевает,
Тот слёзы проливает.*

Аня. Я знаю, это — лук. Помнишь, мама, я помогала тебе чистить лук, и из глаз у меня капали слёзы? А почему так происходит?

Бабушка. В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Эти вещества очень сильно пахнут и вызывают слёзы, когда мы чистим лук. Но зато они помогают нам не болеть. Есть даже такая поговорка: «Лук —



от семи недугов». Он помогает человеку быть здоровым.

Мама. Есть и ещё один защитник: «Маленький, горький, луку брат». Отгадали? Это — чеснок.

Катя. Я очень люблю зелёный лук. Только ведь лук растёт летом. Разве можно вырастить зелёный лук весной?

Мама. Весной мы можем вырастить лук дома на подоконнике. Хотите, мы сделаем это вместе? Нужно взять банку с водой или горшочек с землёй и посадить лук. А ещё можно прорастить овёс, пшеницу, их зелёные стебельки очень полезны. В конце весны можно делать салат из первой зелени — молодой крапивы и одуванчиков.

ЗАПОМНИ! Весной очень полезно есть салаты из свежей зелени.

ЗАДАНИЕ 1

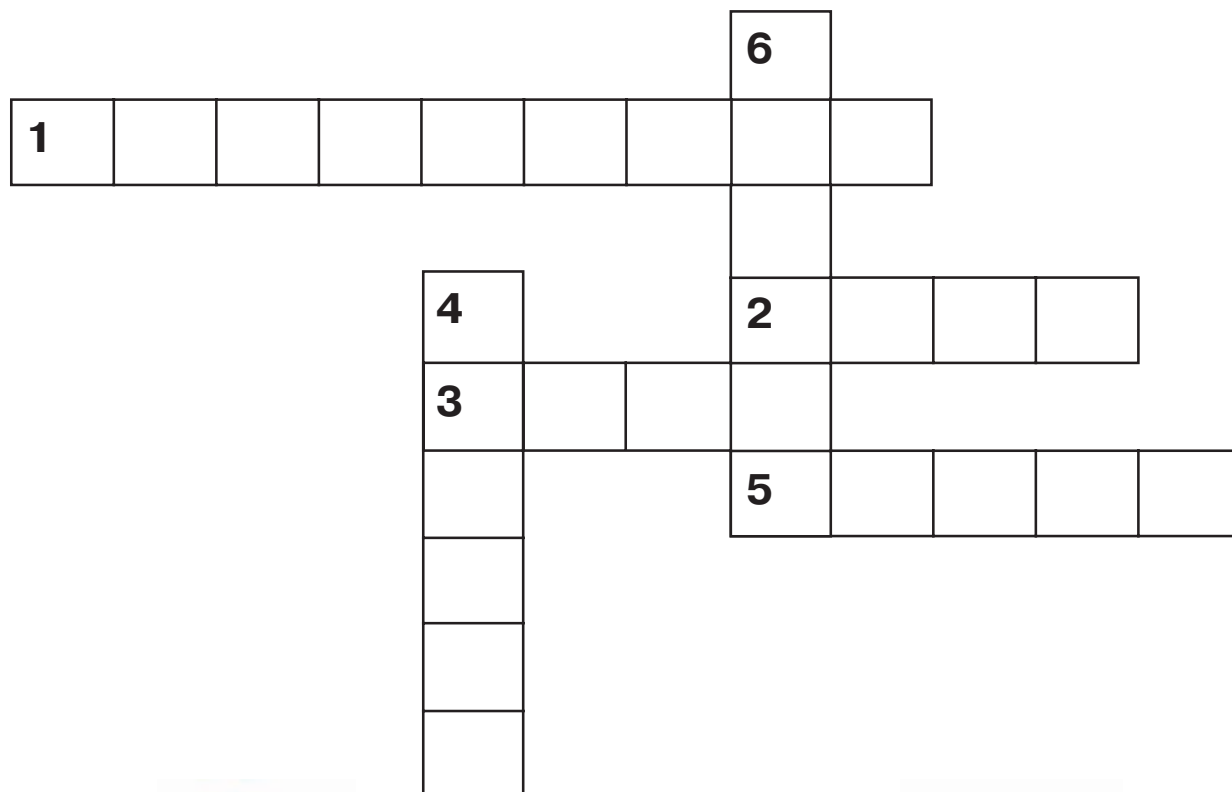
Прорасти зелёный лук и овёс дома.

ЗАДАНИЕ 2

Попробуй нарисовать продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты.



ЗАДАНИЕ 3. Отгадай кроссворд «Сухофрукты».



1. Сушёная слива
2. Сушёный виноград
3. Сушёный абрикос с косточкой
4. Сушёный абрикос без косточки
5. Сушёная винная ягода
6. Сушёные плоды финиковой пальмы



(1. Чернослив 2. Изюм 3. Урюк 4. Курага 5. Инжир 6. Финики)

НА ВКУС И ЦВЕТ ТОВАРИЩЕЙ НЕТ



Аня. Интересно, почему я больше люблю яблоки, а ты, Катя, мандарины?

Дима. А я очень люблю кислое, могу даже съесть целый лимон.

Аня. Без сахара?

Дима. Могу и без сахара. Интересно, как человек распознаёт разный вкус? Давайте посмотрим в энциклопедии.

Катя. С помощью специальных сосочков на поверхности языка мы можем определять вкус продуктов: солёный, сладкий, кислый и горький.

Аня. Может быть, пойдём домой и попробуем разные вкусы?



Бабушка. А вы замечали, что во время простуды мы почти не ощущаем вкус продуктов?

Катя. Да, так всегда бывает. А почему так происходит?

Бабушка. Наш язык всегда влажный. А во время болезни температура тела повышается, и во рту всё пересыхает. Вот почему мы плохо чувствуем вкус продуктов.

Аня. Помнишь, бабушка, со мной однажды было такое? Все продукты казались безвкусными, пока я не поправилась.

Бабушка. Конечно, помню. Давайте попробуем определить, какая часть языка сильнее всего ощущает тот или иной вкус.

ЗАПОМНИ! Полезно есть продукты с разным вкусом. Важно не использовать в пищу слишком много солёного, кислого, сладкого.

ЗАДАНИЕ 1

Положи на язык по очереди (в разные места) кусочек сахара, кусочек кислого лимона, кусочек солёного огурца, кусочек горького лука. В каком месте языка сильнее всего чувствуется сладкий, кислый, солёный и горький вкус?

ЗАДАНИЕ 2

Нарисуй продукты с разным вкусом.

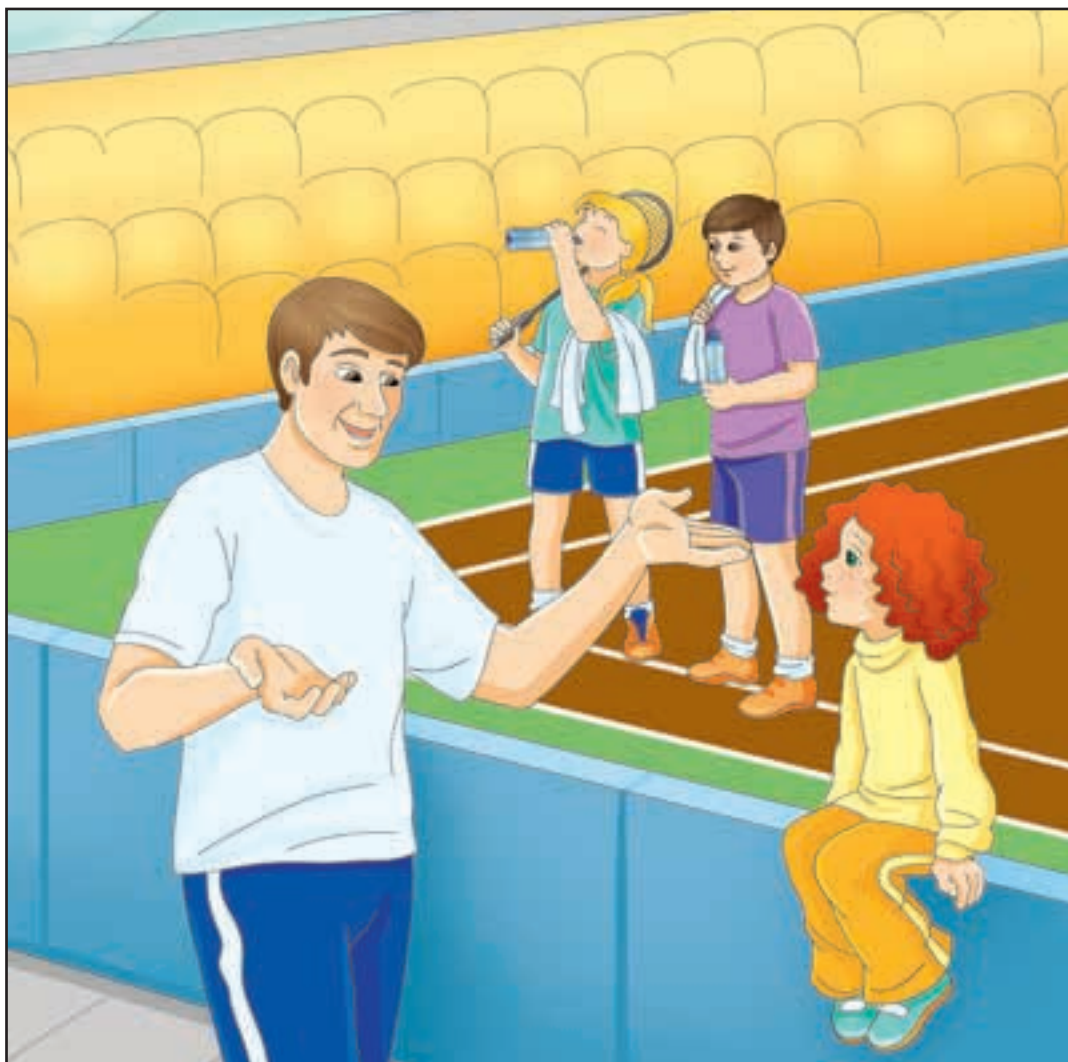
Самый сладкий

Самый кислый

Самый солёный

Самый горький

КАК УТОЛИТЬ ЖАЖДУ



Аня. Папа, почему так много воды пьют во время игры?

Папа. Без воды человек не может жить. Без еды человек может прожить около месяца, а без воды — не больше трёх дней. В жару и когда человек много движется или выполняет тяжёлую работу, его организм нуждается в большем количестве жидкости. Поэтому после тренировки мы должны купить соки и воду.



Папа. Человеку в день необходимо около двух литров воды. Но это не только соки и чай. Во всех продуктах и блюдах есть жидкость. Но особенно много жидкости в первых и третьих блюдах, овощах и фруктах.

Аня. Папа, а зачем ты купил такую большую бутылку воды?

Папа. Воду из-под крана пить нельзя, можно пить кипячёную воду или вот такую воду в бутылках.

Дима. А мы почти не покупаем воду. У нас в семье все очень любят соки. Мама говорит, что в них много витаминов.

Папа. Да, пить разные соки очень полезно, но вода тоже необходима.

Аня. Папа, купи мне, пожалуйста, маленький пакетик сока. Я очень хочу пить.

Папа. Если хочется пить на улице, надо покупать сок в пакетике с трубочкой.

Катя. Бабушка у нас часто варит компоты и морсы. А летом на даче мы часто делаем ассорти из ягод и фруктов. Это очень вкусно.



ЗАПОМНИ! Человек должен выпивать в день 6—7 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды.

ЗАДАНИЕ 1

Подумай, напиши или нарисуй, из каких ягод, фруктов и овощей можно сделать соки. Если тебе удалось вспомнить 5 овощных и 5 фруктовых соков, приклей «улыбку».

ЗАДАНИЕ 2

Ответь на вопросы, поставь значок +
в первой или во второй графе.

	Да	Нет
Можно ли пить сырую воду?		
Можно ли утолить жажду молоком?		
Нужно ли пить соки, воду в течение дня?		
Хочется ли больше пить во время жары?		
Надо ли пить больше жидкости во время болезни?		

ЧТО НАДО ЕСТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ



Аня. Как здорово мы покатались!

Дима. Я хочу заниматься велосипедным спортом. Интересно, а какой должна быть еда у спортсменов?

Папа. Когда занимаешься физкультурой и спортом, обязательно нужно есть рыбу, не очень жирное мясо. Очень полезны и питательны бобовые культуры — фасоль, горох.

Катя. Завтра у нас контрольная работа и дополнительные занятия. Наверное, нужно взять побольше бутербродов или попросить бабушку испечь пирожки?



Папа. Перед контрольной работой лучше всего съесть немного сладкого — кусочек шоколада или сладкий фрукт. Это поможет тебе справиться с трудными задачками.

Мама. А после уроков, перед дополнительными занятиями, надо обязательно пообедать в школьной столовой, а не есть всухомятку.

ЗАПОМНИ! Если ты занимаешься спортом или у тебя большие нагрузки в школе, особенно важно соблюдать режим питания.

ЗАДАНИЕ 1

Составь меню на день, если ты занимаешься в спортивной секции (нарисуй, напиши или используй наклейки).

Первый завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин

ЗАДАНИЕ 2

Составь три варианта второго завтрака в школе
(если в школе нет горячего завтрака).

Дорисуй или напиши, что ещё можно взять в школу.



ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ — ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ



Мама. Сегодня мы высадим рассаду и скоро будем есть свежую зелень прямо с грядки.

Катя. Смотрите, а лук и чеснок, которые мы посадили осенью, уже дали стрелки, и их можно срезать для салата!

Мама. В зелени очень много витаминов. Потом у нас вырастут салат, редиска, а в теплице — огурцы, помидоры и сладкий перец.

Аня. А летом созреют разные ягоды.

Аня. Мама, смотри, мы набрали полное лукошко земляники.

А чем полезны ягоды?

Мама. Ягоды можно назвать маленькими кладовыми витаминов. А ещё в ягодах много других полезных веществ. Ягоды созревают в течение всего лета. Очень важно есть разные ягоды, ведь в каждой есть что-то своё, особенное.

Отгадайте загадки:

*На припёке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелёк
Держит алый огонёк.
Разгибаем стебельки –
Собираем огоньки.*



Катя. Так это же земляника, которую мы только что собрали!

Мама. А какие ягоды созревают уже под снегом?

*Я красна, я кисла,
На болоте я росла,
Дозревала под снежком,
Ну-ка, кто со мной знаком?*



ЗАПОМНИ! Овощи, фрукты или ягоды
полезно есть каждый день.

ЗАДАНИЕ 1

Отгадай загадки и соедини стрелками
с рисунками ягод.

*Чёрных ягод пышный куст —
Хороши они на вкус!*



ежевика

*Вкус у ягоды хорош,
Но сорви её поди-ка:
Куст в колючках, будто ёж, —
Вот и назван ...*



малина

*Бусы красные висят,
Из кустов они глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.*



брусника

*Что за бусинка вот тут
На стебле повисла?
Глянешь — слюнки потекут,
А раскусишь — кисло!*



чёрная смородина

ЗАДАНИЕ 2

Отгадай загадки про овощи и соедини стрелками с рисунками.

*Девушка укуталась в листья над грядкой,
Выбилась только кудрявая прядка.
Одета она в золотую кольчугу –
Плотно прижаты колечки друг к другу*



репа

*Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
С хвостом, а не мышь.*



кукуруза

*Золотая голова велика и тяжела.
Золотая голова отдохнуть прилегла.
Голова велика, только шея тонка.*



морковь

*Красный нос в землю врос,
А зелёный хвост снаружи.
Нам зелёный хвост не нужен,
Нужен только красный нос.*



тыква

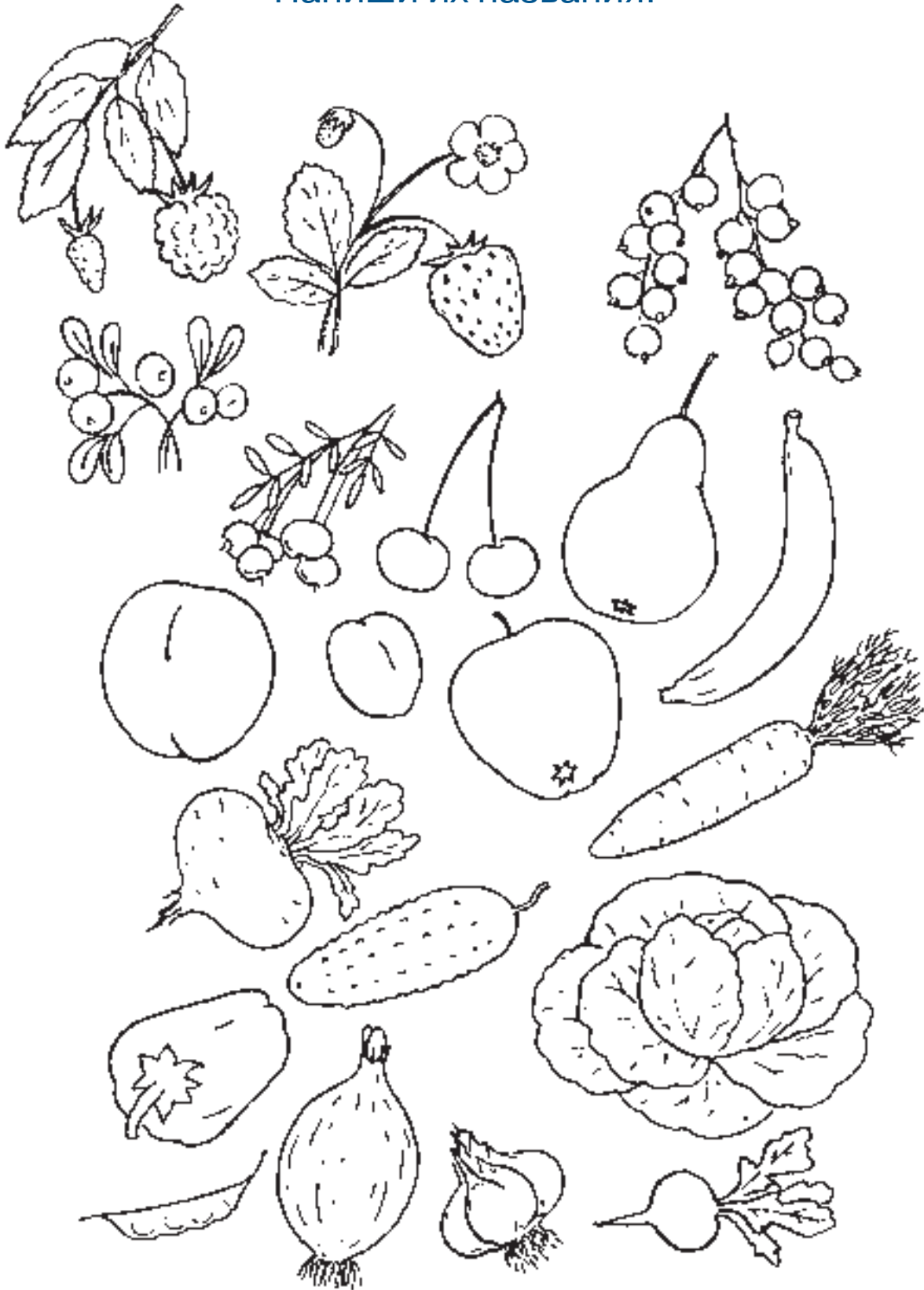
*Красная мышка с белым хвостом
В норке сидит под зелёным листом.*



редиска

ЗАДАНИЕ 3

Раскрась свои любимые ягоды, фрукты и овощи.
Напиши их названия.



ВСЯКОМУ ОВОЩУ СВОЁ ВРЕМЯ

Аня. Какой у нас богатый урожай!

Мама. Посмотрите, сколько выросло овощей и созрело фруктов! Больше всего в этом году яблок.

Аня. А почему говорят: «Всякому овощу — своё время»?

Бабушка. Помнишь, уже в начале лета мы ели редиску, салаты из зелени, заправленные растительным маслом?

Мама. А некоторые овощи и фрукты растут всё лето и созревают только к осени. Вот и получается — летом и осенью по очереди созревают полезные ягоды, фрукты и овощи, богатые витаминами.



Папа. Кто отгадает загадку:

*Лето целое старалась –
Одевалась, одевалась.
А как осень подошла,
Нам одёжки отдала.
Сотню одежонок
Сложили мы в бочонок.*



Мама. Я как раз срезаю этот замечательный овощ.

*Снаружи красна,
Внутри бела,
На голове хохолок
Зелёный лесок.*



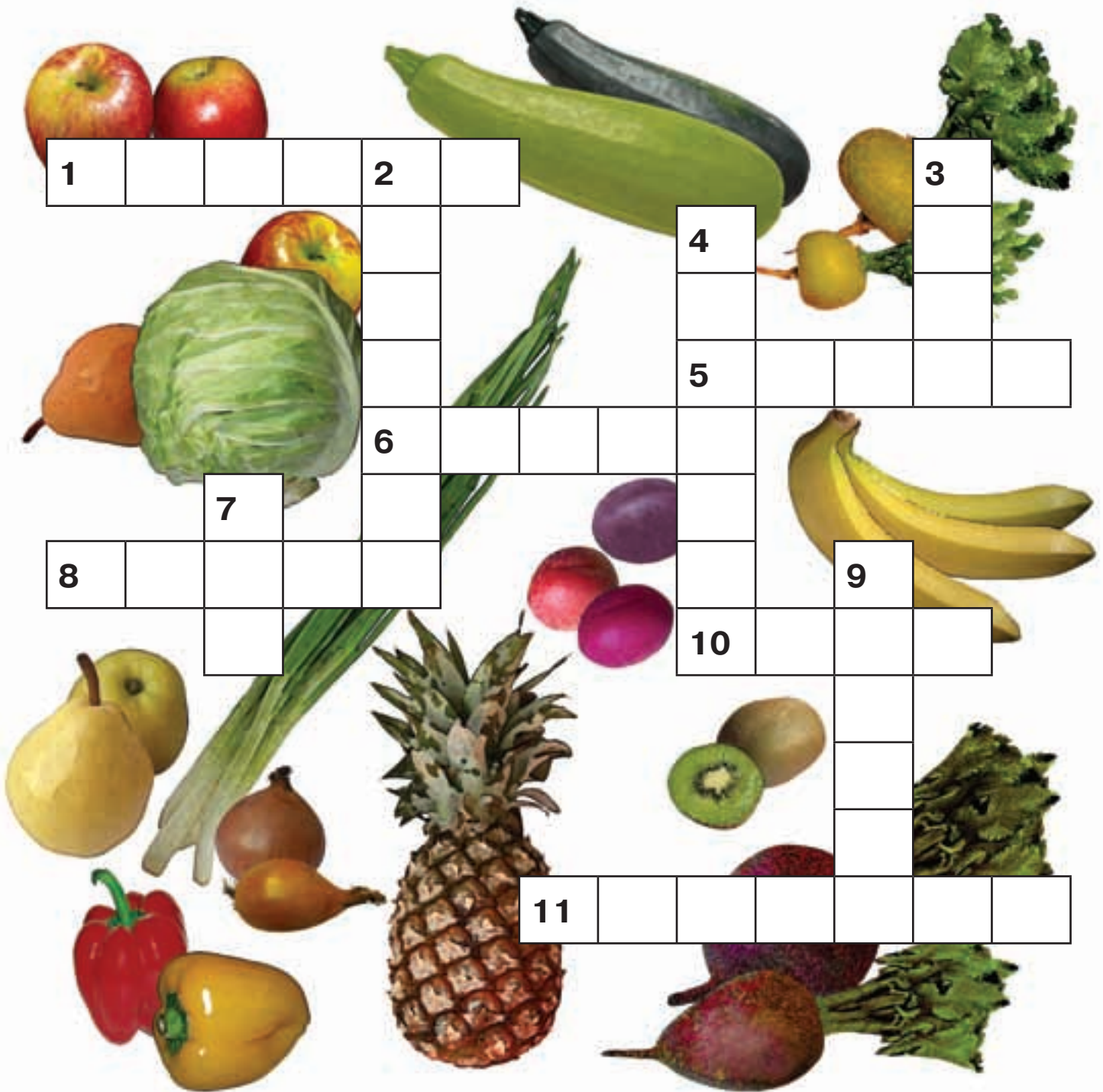
*Развалились в беспорядке
На своей перине – грядке
Сто зелёных медвежат,
С сосками во рту лежат,
Беспрерывно сок сосут
И растут, растут, растут.*



ЗАПОМНИ! Полезно есть разные овощи
круглый год: капусту, морковь, свёклу, зелень.

ЗАДАНИЕ 1

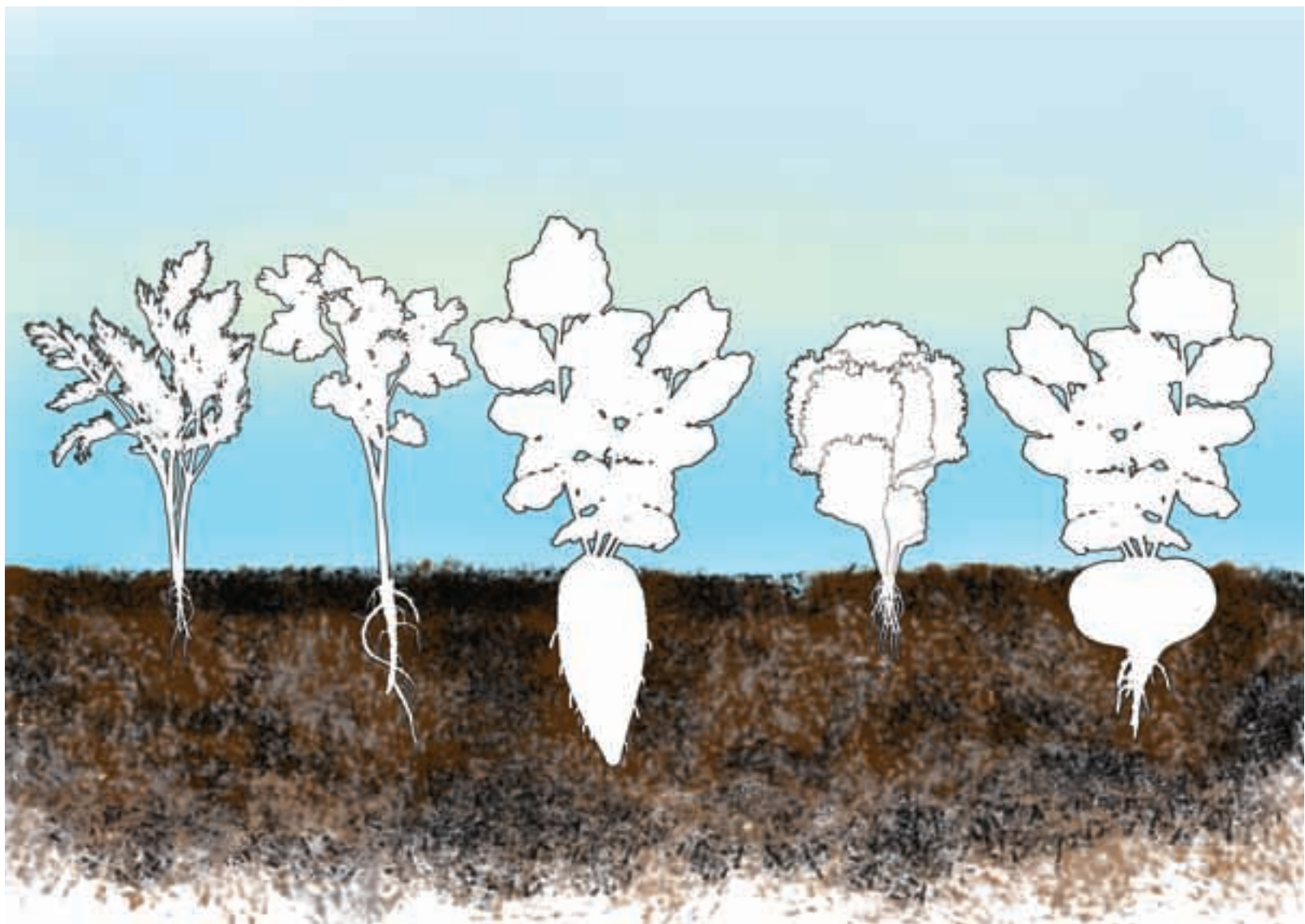
Отгадай кроссворд «Овощи и фрукты». Впиши в пустые клетки по горизонтали названия фруктов, по вертикали — названия овощей.

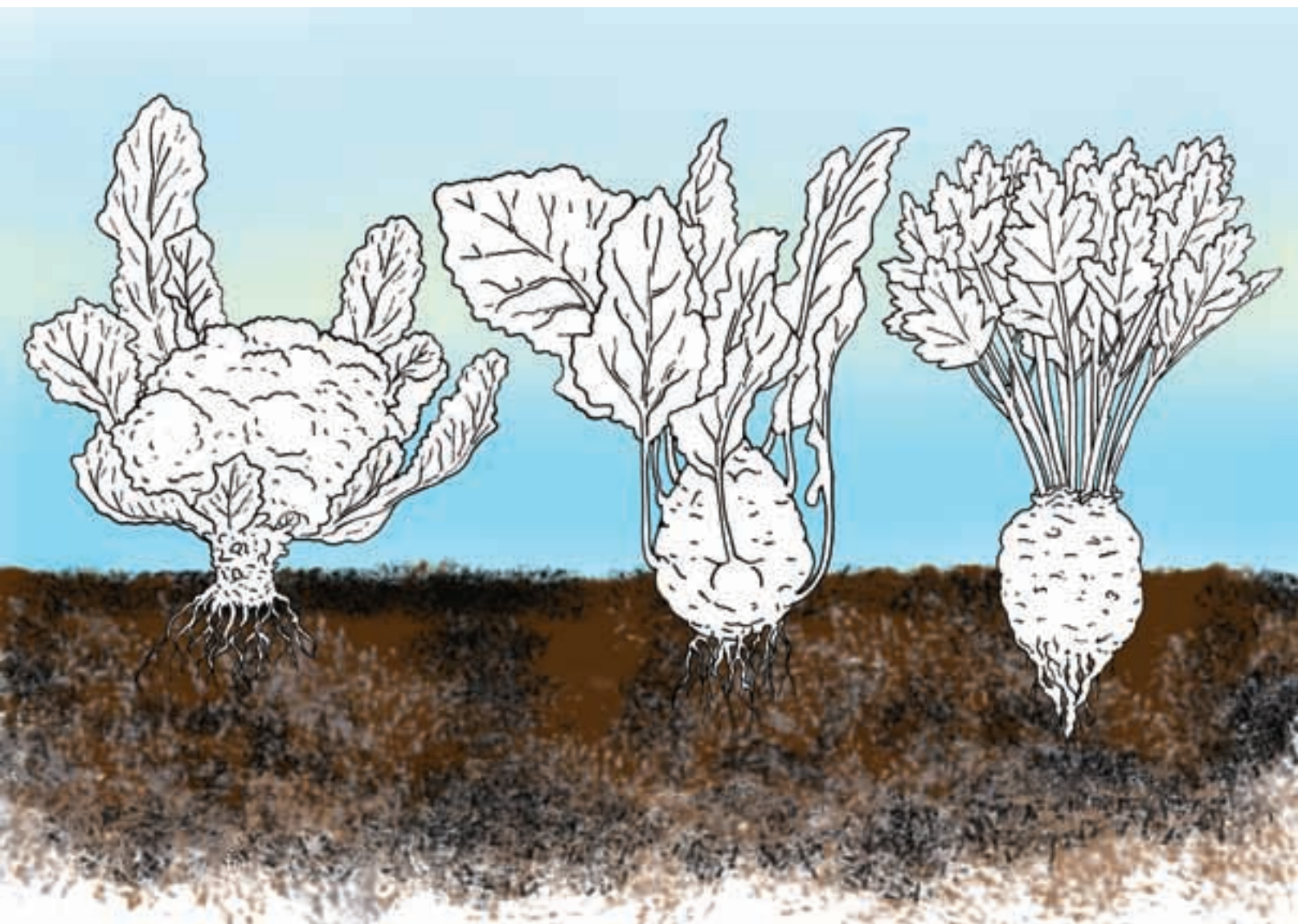


(1. Яблоко 2. Капуста 3. Репка 4. Кабачок 5. Банан 6. Слива 7. Лук 8. Груша 9. Свёкла 10. Киви 11. Ананас)

ЗАДАНИЕ 2

Раскрась ту часть растения, которую мы едим.





ЗАДАНИЕ 3

Заполни дневник.

Какие овощи и фрукты ты ел в течение недели зимой.

День недели	Первый завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник					
Вторник					
Среда					
Четверг					
Пятница					
Суббота					
Воскресенье					

ЗАДАНИЕ 4

Заполни дневник. Какие овощи, фрукты и ягоды ты ел в течение недели летом (это задание ты можешь выполнить во время летних каникул).

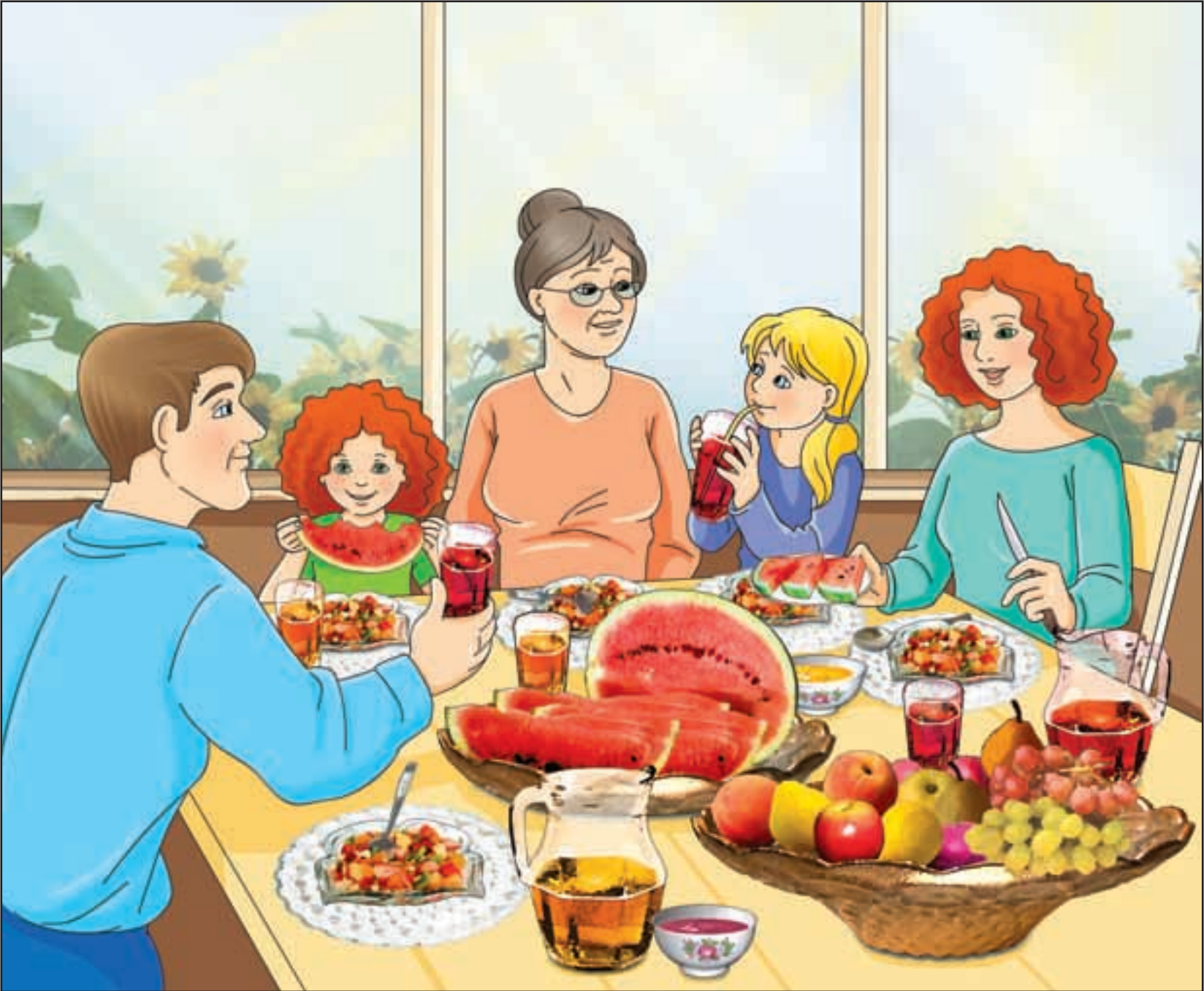
День недели	Первый завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник					
Вторник					
Среда					
Четверг					
Пятница					
Суббота					
Воскресенье					

ПРАЗДНИК УРОЖАЯ



Мама. Ребята, помните, что завтра первое сентября. Анечка станет первоклассницей, а сегодня у нас не только последний день лета и каникул. Мы проводим лето, и у нас праздник урожая.

Папа. За лето ребята многому научились и многое узнали. Мы все славно потрудились — вырастили замечательный урожай. Привезём домой много заготовок на зиму и долго будем вспоминать щедрое лето. У нас получился настоящий праздник урожая!



Бабушка. Смотрите, сколько мы всего вырастили и заготовили! У нас праздник урожая будет продолжаться, наверное, до весны.

Теперь ты знаешь основные правила правильного питания:

- 1.** Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты.
- 2.** Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.
- 3.** Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывай вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.
- 4.** Перерыв между едой не должен быть больше 3 часов, а значит, лучше есть понемногу пять раз в день.
- 5.** Полезно есть на завтрак каши.
- 6.** Самое большое количество пищи за день человек съедает во время обеда. Обед должен состоять из четырёх блюд: закуски или салата, первого, второго блюда и десерта. Поэтому после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.