

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

**РАЗГОВОР
О ЗДОРОВЬЕ
И ПРАВИЛЬНОМ
ПИТАНИИ**
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ 

Москва
Nestlé
2019

ЗДРАВСТВУЙ, ДОРОГОЙ ДРУГ!

Меня зовут **Катя**. Мне семь с половиной лет, и я учусь в первом классе. Я люблю узнавать новое, фантазировать и придумывать для себя и друзей необычные праздники.

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



Дима — мой друг, мы живём в одном дворе и учимся в одном классе. Он любит читать сказки и рисовать.

Мой **папа** работает в школе учителем физкультуры. Он придумывает для нас интересные спортивные соревнования.

Моя **мама** работает в магазине, мои друзья зовут её тётя Марина. Мама любит заниматься нашим садом и огородом



и делать вкусные заготовки из овощей и фруктов на зиму. Моя **бабушка Анна Петровна** работала библиотекарем, она прочитала много разных книг. Бабушка очень добрая и весёлая, замечательно готовит и печёт вкусные пироги.



ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



Бабушка. Какие у вас румяные щёки! Где вы были?

Катя. Мы гуляли в парке. Дима и папа катались на лыжах, а мы с Аней — на коньках. Это так здорово!

Бабушка. Это очень хорошо, что вы в любое время года много двигаетесь: зимой катаетесь на лыжах, весной и летом — на велосипеде, плаваете.



Если хочешь вырасти сильным, умным и красивым, заботься о своём здоровье: больше двигайся, гуляй на свежем воздухе, соблюдай режим дня, ешь полезные продукты.

Катя. Бабушка, ты ведь тоже с детства занимаешься плаванием. Может, поэтому ты не болеешь и всегда улыбаешься?

Бабушка. Да, у здорового человека всегда хорошее настроение.

Дима. Теперь я знаю: чтобы быть здоровым, нужно гулять на свежем воздухе, много двигаться и заниматься физкультурой.

Бабушка. Не только, важно ещё соблюдать режим дня: в определённое время вставать, ложиться спать, делать уроки, гулять, играть. А ещё очень важно правильно питаться — есть полезные продукты.

ЗАДАНИЕ 1.

Прочитай пословицы и поговорки о здоровье. Как ты их понимаешь?

- Здоровье дороже богатства.
- Здоровье — всему голова.
- Здоровье — лучшее украшение.

ЗАДАНИЕ 2.

Вспомни свои любимые продукты и блюда. Нарисуй их или напиши названия.

ЗАДАНИЕ 3.

Рассмотри картины. Расскажи, как люди, изображённые на картинах, заботятся о своём здоровье.



▲ Татьяна Яблонская. «Утро»

▼ Александр Дейнека.
«Снегурочка»

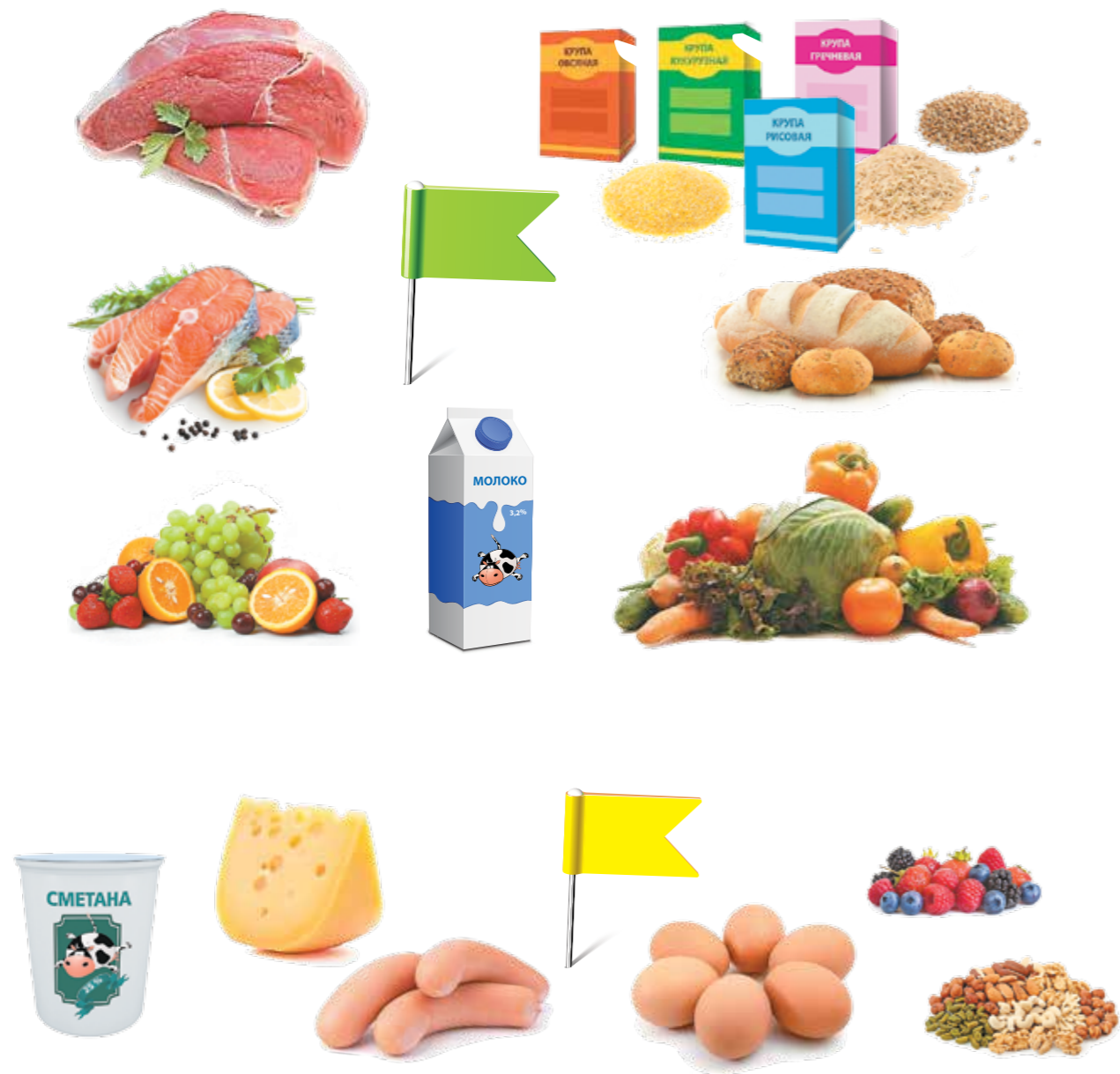




САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Мама. У меня в руке разноцветные флажки. Сейчас мы вместе с вами расставим флажки на полках с продуктами. Зелёные флажки мы ставим около продуктов, которые можно и нужно есть каждый день. Жёлтыми флажками мы отметим продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день. А продукты, которые не следует есть часто, отметим красными флажками.



ЗАДАНИЕ 1.

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



Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК



ВТОРОЙ ЗАВТРАК



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

Мама. А ещё очень важно во время еды соблюдать некоторые правила, от которых зависит ваше здоровье.



**Фрукты и овощи
надо хорошо
мыть**



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



**Перед едой
мой руки
с мылом**



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



**Не передай!
Ешь в меру!**

Мама. И помните, что во время еды лучше не отвлекаться, не разговаривать и не смотреть телевизор.



Перерыв между едой не должен быть больше 3—3,5 часов, а значит, лучше есть понемногу 4—5 раз в день. Не забывай мыть руки перед едой и соблюдай другие правила гигиены.

ЗАДАНИЕ 1.

В течение недели заполняй таблицу на с. 16—17. Если ты не забываешь в течение всего дня выполнять правило, указанное в таблице, наклейте себе самую большую вишенку-улыбку. Если ты не всегда выполняешь правило, наклейте вишенку поменьше.

В конце недели подсчитай, сколько у тебя больших улыбок. Какие правила тебе легко было выполнять? О каких правилах ты забываешь?

ЗАДАНИЕ 2.

Рассмотри картинки и обозначь правильную последовательность действий героев цифрами под рисунками.



ЗАДАНИЕ 3.

Покажи на часах время твоего первого и второго завтраков, обеда, полдника и ужина. Дорисуй стрелки на циферблатах часов.

ЗАВТРАК ДОМА



ЗАВТРАК В ШКОЛЕ



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН



ЗАДАНИЕ 4.

Напиши, что ты делаешь в указанное в таблице время.

| | | | | | |
|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 7.00—8.30 | 8.30—13.00 | 13.00—14.00 | 15.00—17.00 | 17.00—19.00 | 19.00—21.00 |
| | | | | | |

КАКИЕ ПРАВИЛА Я ВЫПОЛНЯЮ

| Правила | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---------------------------------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|
| Мою руки перед едой с мылом | | | | | | | |
| Мою ягоды, фрукты и овощи перед едой | | | | | | | |
| Ем небольшими кусочками, не тороплюсь | | | | | | | |
| Не разговариваю во время еды | | | | | | | |
| Ем в меру | | | | | | | |



КТО ЖИТЬ УМЕЕТ ПО ЧАСАМ



Дима. Катя, давай сегодня после школы пойдём ко мне и вместе поиграем в компьютерную игру! Нам ведь нужно отдохнуть после уроков, перед тем как начать выполнять домашнее задание.

Катя. Разве это отдых — играть в компьютерную игру?

Дима. Конечно, отдых! Знаешь, как это весело!

Катя. Сначала я должна спросить разрешения у бабушки.

Дима. Здравствуйте, Анна Петровна!

Бабушка. Добрый день, ребята! Как хорошо, что вы пришли, — у меня обед на столе. Вы пообедайте, немного отдохнёте, а после предлагаю пойти вместе во двор.

Дима. А мы хотели поиграть в компьютерную игру. Чем прогулка лучше игры?

Бабушка. Для того чтобы как следует отдохнуть, вам нужно подвигаться, погулять на свежем воздухе. А за компьютером вы ещё больше устанете, даже если игра интересная.

Дима. А я вчера только в одиннадцать часов вечера лёг, всё играл. Вот почему сегодня я целый день такой сонный и вялый.



Бабушка. В вашем возрасте нужно спать не меньше 10 часов, а ложиться не позднее половины десятого. Это важно для здоровья. Утром не забывайте сделать зарядку и позавтракать. После уроков, перед тем как начать выполнять домашнее задание, отдохните на свежем воздухе час-полтора. А после этого у вас будет время для любимых занятий, прогулок с друзьями и других интересных дел, в том числе и для компьютерных игр.



Соблюдай режим дня, тогда ты будешь всё успевать и хорошо себя чувствовать.

ЗАДАНИЕ 1.

Знакомы ли тебе эти пословицы? Как ты их понимаешь? Распроси родителей и запиши свои примеры пословиц.

- Всему своё время.
- Делу — время, потехе — час.

.....

.....

ЗАДАНИЕ 2.

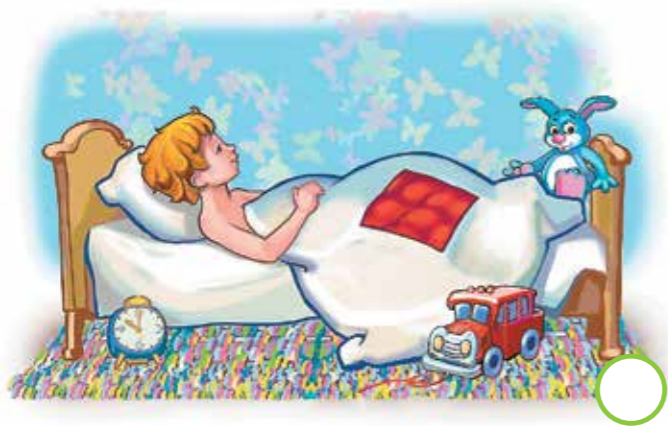
Вспомни своего любимого литературного героя. Попробуй составить для него распорядок дня.

.....

.....

ЗАДАНИЕ 3.

Посмотри на рисунки. В каком порядке нужно выполнять эти дела? Правильно расставь номера картинок.



ЗАДАНИЕ 4.

Прочитай стихи. Какие предметы для игр во дворе используют герои стихотворений? Впиши в квадратики их названия. В скобках подпиши авторов стихов.

...Тут проходим не пройти:
Тут верёвка на пути.
Хором девочки считают
Десять раз по десяти...

Это с нашего двора
Чемпионы, мастера
Носят ... в кармане,
Скачут с самого утра,

И с разбега,
И на месте,
И двумя ногами
Вместе.

(_____)

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

Мой весёлый, звонкий ... ,
Ты куда помчался вскачь?
Жёлтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой.

(_____)

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

ЗАДАНИЕ 5.

Заполни кроссворд, внося названия игр, в которые ты можешь играть во дворе.



1. Командная игра с мячом.
2. Игра, в которой водящий ищет игроков.
3. Игра, в которой нужно прыгать по начерченным квадратам.
4. Игра с ракетками и воланом.
5. Игра, в которой водящий должен догнать и коснуться игрока.

ЗАДАНИЕ 6.

Расспроси своих родителей о том, в какие игры они играли во дворе, когда были детьми. Расскажи о них друзьям и предложи поиграть в них.



ИЗ ЧЕГО ВАРЯТ КАШУ, И КАК СДЕЛАТЬ КАШУ ВКУСНОЙ



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

Бабушка. Так обычно говорят о слабых. А каша — очень полезная еда на завтрак, она помогает детям вырасти здоровыми и сильными, потому что в ней много полезных веществ.

Аня. А из чего варят каши?

Бабушка. Давайте позавтракаем, и я вам расскажу об этом. Для того чтобы сварить кашу, нужна крупа — её получают из зёрен пшеницы, гречихи, овса, проса или других растений. Если посадить весной в землю любое зёрнышко, то сначала появится росточек, потом он превратится в колосок. Всё лето

колосок будет расти, набираться полезных веществ. В каждом колоске будет много зёрнышек.

Катя. Дальше я знаю. В конце лета колоски собирают и обмолачивают — достают зёрна. Из зёрен делают крупу, а из крупы можно сварить кашу!



На завтрак полезно есть каши.

ЗАДАНИЕ 1.

Выбери добавки для каш на листе с наклейками и приклей их в тарелки.



гречневая



кукурузная



манная



овсяная














пшённая



рисовая

ЗАДАНИЕ 2.

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

| растения | крупа | каша |
|---|---|------|
|  просо |  пшено | |
|  овёс |  овсяная крупа | |
|  гречиха |  гречневая крупа | |
|  кукуруза |  кукурузная крупа | |
|  пшеница |  пшеничная крупа  манная крупа | |



ПЛОХ ОБЕД, ЕСЛИ ХЛЕБА НЕТ



Катя. Мы так долго бегали, прыгали, гуляли, уже есть хочется.

Папа. Ну что же, давайте зайдём в кафе и посмотрим меню.

Аня. Папа, а что такое меню?

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

Катя. В меню так много разных блюд. Как же выбрать?

Мама. Сначала можно выбрать закуску. Потом первое блюдо — суп. Затем второе, обычно — это блюдо из рыбы или мяса с гарниром.

Папа. Я бы съел винегрет и кусочек селёдки.

Аня. А я хочу вот этот разноцветный салатик.

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

Катя. А я хочу салат из редиски, яйца, огурца и зелёного лука со сметаной.

Мама. Я не хочу салат, возьму заливную рыбу. На первое мне уху.

Папа. Я возьму борщ.

Аня. А я съем бульон с гренками.

Катя. Очень хочется попробовать овощной суп-пюре.

Папа. А теперь выбираем второе. Я возьму котлету с цветной капустой.

Аня. Я тоже хочу котлету, но с пюре.

Катя. Я возьму куриную грудку с рисом.

Мама. А теперь выбираем десерт.



Аня. А что такое «десерт»?

Мама. Десерт — это сладкое блюдо в конце обеда. Десерты бывают разные. Можно выбрать желе с ягодами, фруктовый салат или мусс.

Папа. Я не хочу десерт, возьму лучше компот.

Катя. Не знаю, брать хлеб или не брать?

Аня. Конечно, брать, бабушка всегда приговаривает: «Плох обед, если хлеба нет».

Папа. Вы все молодцы, что взяли хлеб, в нём очень много полезных веществ.

Мама. Всем приятного аппетита!



ЗАДАНИЕ 1.

Составь своё меню обеда. Нарисуй или напиши названия блюд.

ЗАДАНИЕ 2.

Придумай и нарисуй десерты.



Обычно самое большое количество пищи за день человек съедает во время обеда. Обед может состоять из четырёх блюд: закуски, первого, второго блюда и десерта. Сразу после обеда лучше всего выбирать спокойные занятия.



ВРЕМЯ ЕСТЬ БУЛОЧКИ



Папа. Бабушка испекла нам вкусные булочки.

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.

Аня. Я люблю есть булочку с молоком. Это очень вкусно.

Бабушка. Молоко не только вкусно, но и полезно, как все молочные продукты.

Катя. Нам рассказывали, что у тех, кто пьёт молоко и ест молочные продукты, крепкие зубы и кости.

Бабушка. Полдник может состоять из разных молочных продуктов, выпечки, кондитерских изделий.

Дима. А что такое выпечка и кондитерские изделия?

Бабушка. Выпечка — это булочки, пирожки, ватрушки, а кондитерские изделия — это пирожные, вафли, печенье, зефир, пастила и другие сладости.



Приёмы пищи в течение дня называются: утром — завтрак, днём — обед и полдник, вечером — ужин.

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 семи названий молочных продуктов, приклей вишенку-улыбку.

ЗАДАНИЕ 3.

Придумай загадку про свой любимый молочный продукт. Загадай её родителям. Расспроси, какие молочные продукты больше всего им нравятся.



ПОРА УЖИНАТЬ



Мама. Посмотрите, что я вам приготовила.

Аня. Ой, какой красивый пирог!

Катя. Мне кажется, это торт.

Мама. Посмотрите, что я вам приготовила. Это — творожная запеканка с рисом и изюмом. Ужин — последняя еда перед сном. Он должен быть лёгким, ведь ночью мы отдыхаем.

Бабушка. А если плотно поужинать, то организм не сможет хорошо отдохнуть. Помните превращения пирожка? Они заняли несколько часов. Придётся нашим желудкам переваривать пищу во время сна. А значит, мы не отдохнём как следует.

Катя. Завтра у нас контрольная работа и дополнительные занятия. Нужно взять с собой в школу побольше бутербродов?

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.



На ужин полезно есть только лёгкую пищу, чтобы спокойно спать и хорошо отдохнуть.

ЗАДАНИЕ 1.

Расспроси своих родителей, из чего можно приготовить запеканки. Нарисуй свою самую любимую запеканку.

ЗАДАНИЕ 2.

Составь своё меню для ужина, нарисуй блюда или напиши их названия.



НА ВКУС И ЦВЕТ ТОВАРИЩЕЙ НЕТ

Дима. Интересно, как человек распознаёт разный вкус? Давайте посмотрим в энциклопедии.

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



Бабушка. А вы замечали, что во время простуды мы почти не ощущаем вкуса 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, и только клюквенный морс было приятно пить.

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



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

ЗАДАНИЕ 1.

Проведи эксперимент. Положи на язык по очереди (в разные места) кусочек сахара, кусочек лимона, кусочек солёного огурца, кусочек горького лука. В каком месте языка сильнее всего чувствуется солёный, сладкий, кислый и горький вкус? Не забывай после каждого продукта делать глоток воды.

ЗАДАНИЕ 2.

Прочитай пословицы. Как ты их понимаешь? Знаешь ли ты другие пословицы и поговорки, в которых говорится о продуктах с разными вкусами?

- Язык не лопата: знает, что горько, что сладко.
- Без хлеба не сытно, без соли не вкусно.
- Слаще хлебушка ничего нет.
- Что кисло, что сладко, что солоно, что пресно: всё языку потребно.

ЗАДАНИЕ 3.

Наклей изображения продуктов, имеющих разный вкус.

самый сладкий

самый кислый

самый солёный

самый горький

ЗАДАНИЕ 4.

Как ты думаешь, почему человек, если у него высокая температура, хуже чувствует вкус еды?

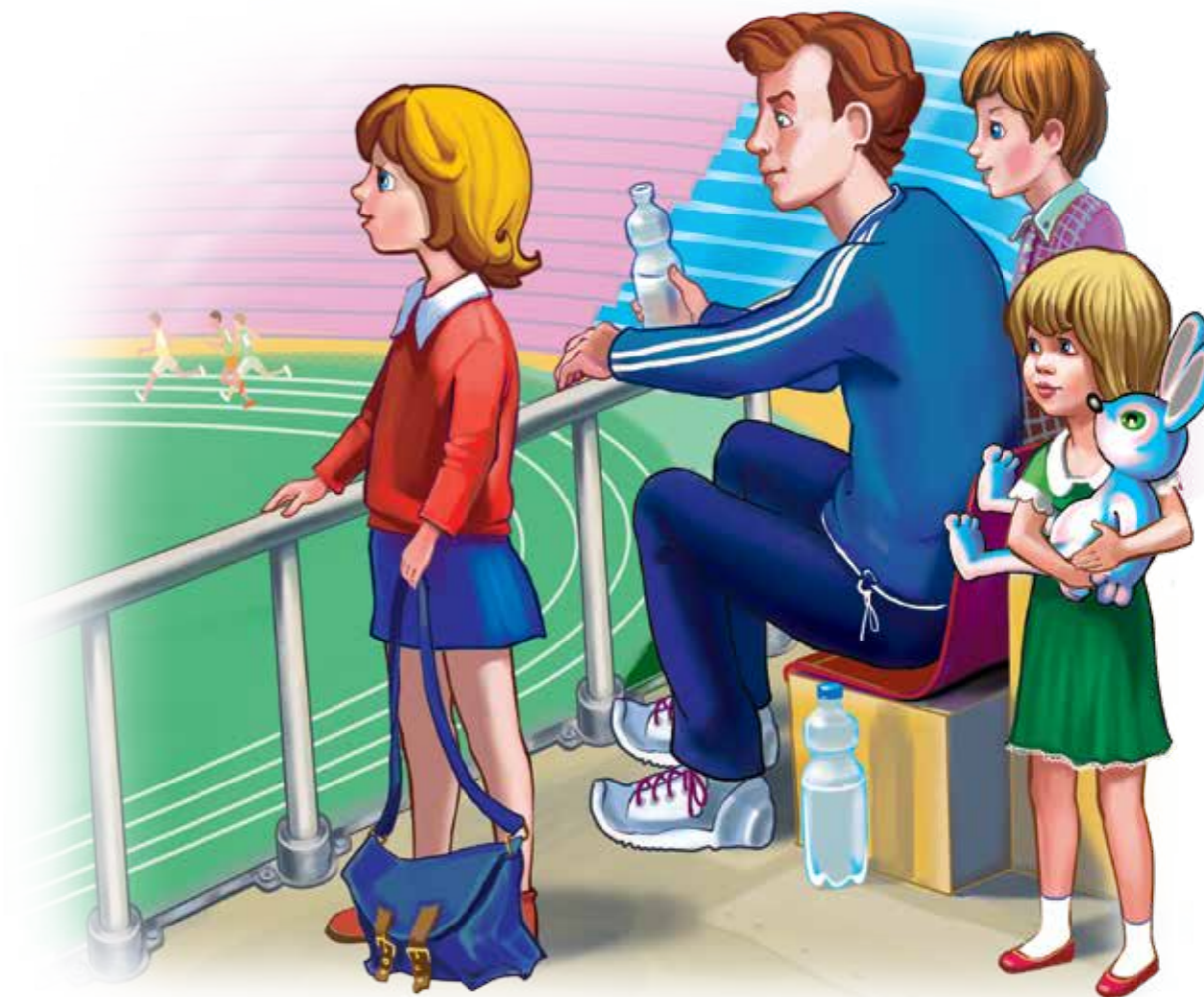
ЗАДАНИЕ 5.

Запиши в правую графу таблицы свои любимые продукты и блюда. А рядом опиши их вкус. Обрати внимание на результат: нравятся тебе продукты с одинаковым вкусом, или ты любишь продукты с разными вкусами.

| Мои любимые продукты и блюда | Вкус |
|------------------------------|------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



КАК УТОЛИТЬ ЖАЖДУ



Аня. Папа, почему во время занятий спортом так хочется пить?

Папа. Вода нам нужна всегда. Без еды человек может прожить около месяца, а без воды — не больше трёх дней. Человеку в день необходимо около двух литров жидкости — это

6—8 стаканов. Но в жару и когда человек много двигается или выполняет тяжёлую работу, ему нужно пить больше, так как часть жидкости организм теряет с потом. Кстати, жидкость есть во всех продуктах или блюдах, которые мы едим. Но особенно много жидкости в первых и третьих блюдах, овощах и фруктах. А ещё мы пьём соки, компоты, морсы, чай.

Аня. Папа, а можно пить воду из-под крана?

Папа. Воду из-под крана нужно обязательно очищать и затем кипятить. Для этого используют специальные фильтры. Но можно готовую к употреблению воду купить в магазине.

Дима. А мы почти не покупаем воду. У нас в семье все очень любят соки и морсы. Мама говорит, что в них много витаминов. Она делает морсы из разных ягод круглый год.

Аня. Зимой из ягод?

Дима. Морс ведь можно делать из замороженных ягод.

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

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

Катя. Наша бабушка часто варит компоты. А летом на даче мы делаем компоты-ассорти из ягод и фруктов. Это тоже очень вкусно.



Человек должен выпивать в день 6—8 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды.

ЗАДАНИЕ 1.

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.

| | да | нет |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Можно ли пить сырую воду? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Можно ли утолить жажду молоком? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Нужно ли пить соки, воду в течение дня? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Хочется ли больше пить во время жары? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Надо ли пить больше жидкости во время болезни? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ЗАДАНИЕ 3.

Каждый день ты должен выпивать 6—8 стаканов жидкости: половину из них должна составлять чистая вода, а половину — другие напитки. Раскрась рисунок до конца и подпиши названия напитков, которые ты пьёшь чаще всего.

вода



другие напитки



ЗАДАНИЕ 4.

Рассмотри рисунок: как с помощью изображённых здесь предметов можно сделать воду пригодной для питья?



ЧТО ПОМОГАЕТ БЫТЬ СИЛЬНЫМ И ЛОВКИМ

Катя. Я иду на тренировку в секцию художественной гимнастики.

Дима. А я хочу заниматься лёгкой атлетикой. Я знаю, что такие занятия помогают человеку стать сильным, смелым и упорным.

Папа. Это здорово, что ты с самого детства подружишься со спортом. Ведь когда ты двигаешься, выполняешь разные упражнения, твои мышцы укрепляются, ты быстрее растёшь. А ещё ты будешь меньше болеть. Только не забывай одно из главных правил спортсмена — тренироваться нужно регулярно, только тогда достигнешь успеха!

Дима. А вдруг я не смогу всё успевать — и учиться, и на тренировки ходить?

Папа. Занятия спортом не только делают человека ловким и сильным, но и учат его правильно распределять своё время.

Дима. А какие правила питания нужно соблюдать, если занимаешься спортом?

Папа. Ты хорошо знаешь эти правила. Нужно соблюдать режим питания, есть разные продукты и блюда, не переедать, нельзя тренироваться сразу после еды. Должно пройти не менее часа перед тренировкой. И сразу после тренировки лучше не есть.



ЗАДАНИЕ 1.

Как называются спортивные сооружения, где проходят соревнования в различных видах спорта (футбол, фигурное катание, бокс, теннис, плавание, гребля, велосипедный спорт, лёгкая атлетика)? Как называют спортсменов, участвующих в этих соревнованиях?

.....

.....

.....

ЗАДАНИЕ 2.

Расспроси своих родителей, какой вид спорта нравится им. Какими видами спорта они занимались в детстве?

ЗАДАНИЕ 3.

Разгадай кроссворд, составленный из названий различных видов спорта.

1. Вид спорта, связанный с выполнением упражнений на гимнастических снарядах — бревне, кольцах и т. д., а также под музыку с лентой, обручем.
2. Вид спорта, в котором играющие команды пытаются забить мяч в ворота противника.
3. Вид спорта, связанный с преодолением вплавь различных расстояний на скорость.
4. Вид спорта, в котором играющие команды пытаются забросить мяч в корзину противника.
5. Вид спорта, в котором играющие команды стараются забить шайбу в ворота противника.

The crossword puzzle grid consists of the following numbered squares:

- 1. 1 square at the top left.
- 2. 3 squares in a vertical column in the top middle.
- 3. 1 square at the top right.
- 4. 7 squares in a horizontal row in the middle.
- 5. 6 squares in a horizontal row at the bottom left.

Illustrations of sports equipment are placed around the grid:

- 2: Soccer goal and ball.
- 3: Diving mask and fins.
- 4: Basketball.
- 5: Hockey stick, helmet, and skate.
- 1: Jump rope.
- 3: Red ball and blue paddles.



ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ – ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ

Мама. Сегодня мы высадим рассаду и скоро будем есть свежую зелень прямо с грядки. В зелени очень много витаминов. Они защищают нас от болезней, помогают быть бодрыми и активными.



Катя. А в каких продуктах есть витамины?

Мама. Нам нужны разные витамины, которые содержатся в разных продуктах и блюдах. Поэтому нужно питаться разнообразно! Много витаминов в зелени, фруктах и овощах.

Аня. Хорошо летом и осенью — можно есть много фруктов и овощей! А что же делать зимой?

Катя. Анечка, вспомни, мы каждый год на зиму готовим витаминные запасы — соки, морсы, варенье, овощные рагу, соленья.

Мама. Ты права, Катя.

Катя. А нам в школе рассказывали о том, как можно вырастить лук на окне зимой. Это очень просто сделать — нужно взять банку с водой или горшочек с землёй и посадить туда луковицу.



Овощи, фрукты или ягоды полезно есть каждый день.

ЗАДАНИЕ 1.

Напиши продукты, из которых готовят витаминные салаты.

ЗАДАНИЕ 2.

Отгадай кроссворд «Сухофрукты».



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



ПРАЗДНИК ЗДОРОВЬЯ

Папа. Дорогие дети, дорогие взрослые! Сегодня у нас — день здоровья. У нас будет спортивная эстафета, танцевальный конкурс, кулинарный праздник. Но сначала мы приглашаем вас в спортивный зал, где пройдёт соревнование семейных команд. Первое соревнование — бег в обруче.



Папа. Победила команда Димы Смирнова! Давайте попросим победителей рассказать о себе. Чем увлекается ваша семья?

Дима. Мы любим ходить в походы, путешествовать. Каждое воскресенье мы бегаем в парке и играем в футбол. Даже мама с нами в футбол играет — она у нас самая меткая!

Папа. А теперь переходим в актовый зал. Там уже начинается танцевальный конкурс.

Дима. Какой весёлый танец. А как он называется?

Мама. Это ча-ча-ча. Видишь, как быстро и ловко двигаются партнёры. Ча-ча-ча — один из балльных танцев. А сейчас зазвучала медленная музыка — это вальс.

Дима. Как же они красиво двигаются!



Мама. Занятия танцами — это не только красивое, но и очень полезное занятие. Они помогают стать здоровее и крепче. Ну а теперь пошли скорее в столовую! Сейчас ваш класс будет участвовать в конкурсе полезных и вкусных блюд.

Катя. Мы приготовили салат «Витаминная мозаика». Мы сделали его из красного болгарского перца, капусты, моркови, зелени, огурцов и добавили в него кедровых орешков. Получилось очень вкусно!

Дима. А ещё мы приготовили фруктовый десерт. Взяли красные яблоки, зелёные киви, жёлтые бананы, порезали их на кусочки и залили йогуртом. Попробуйте!

Папа. Ну что же, я считаю, что все участники нашего дня здоровья заслужили награду! Приглашаем всех к столу!



ЗАДАНИЕ 1.

Заполни дневник любимых продуктов на с. 52.

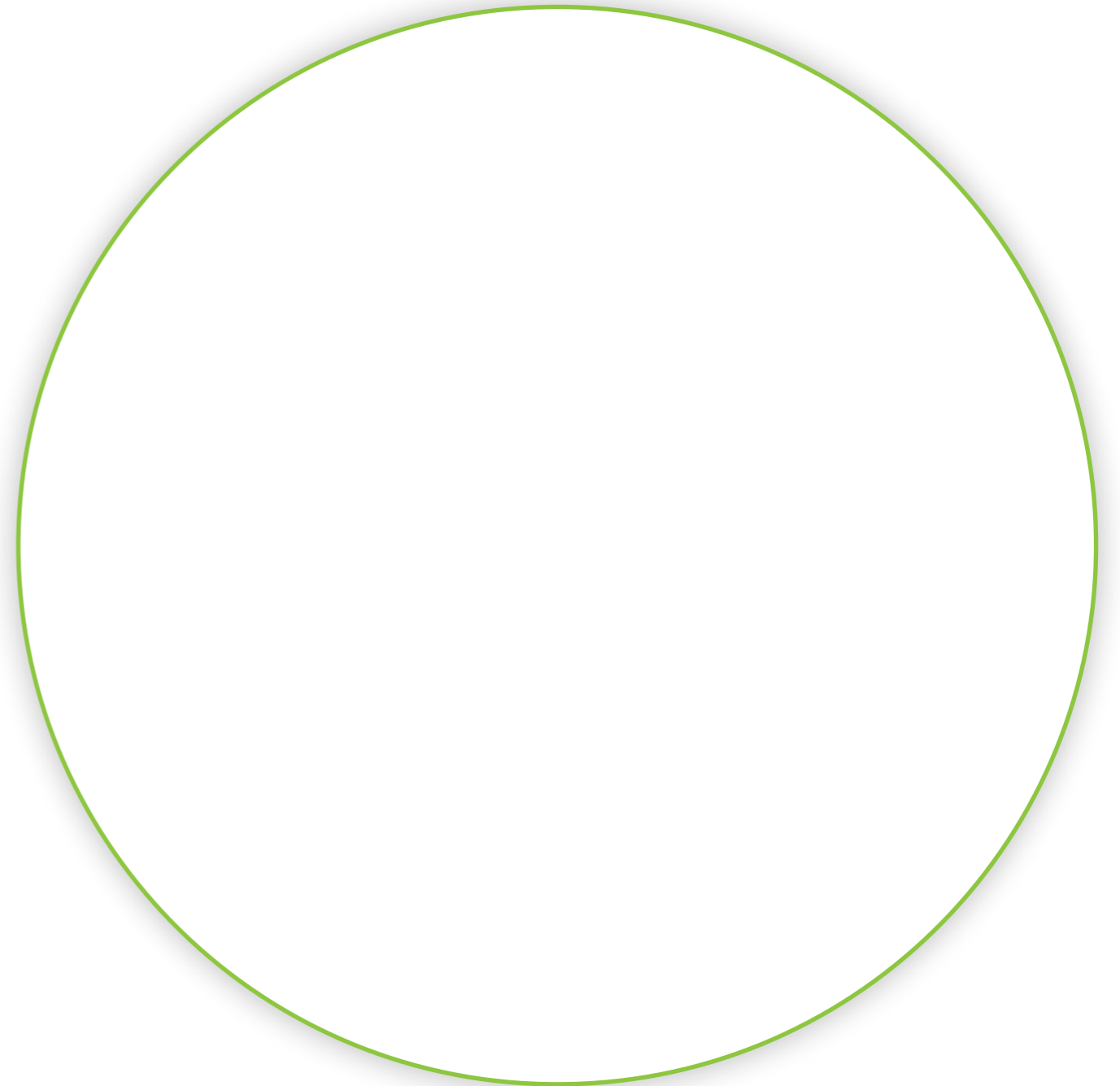
ЗАДАНИЕ 2.

Нарисуй плакат для своих друзей, рассказывающий о том, как заботиться о своём здоровье и сохранять его.



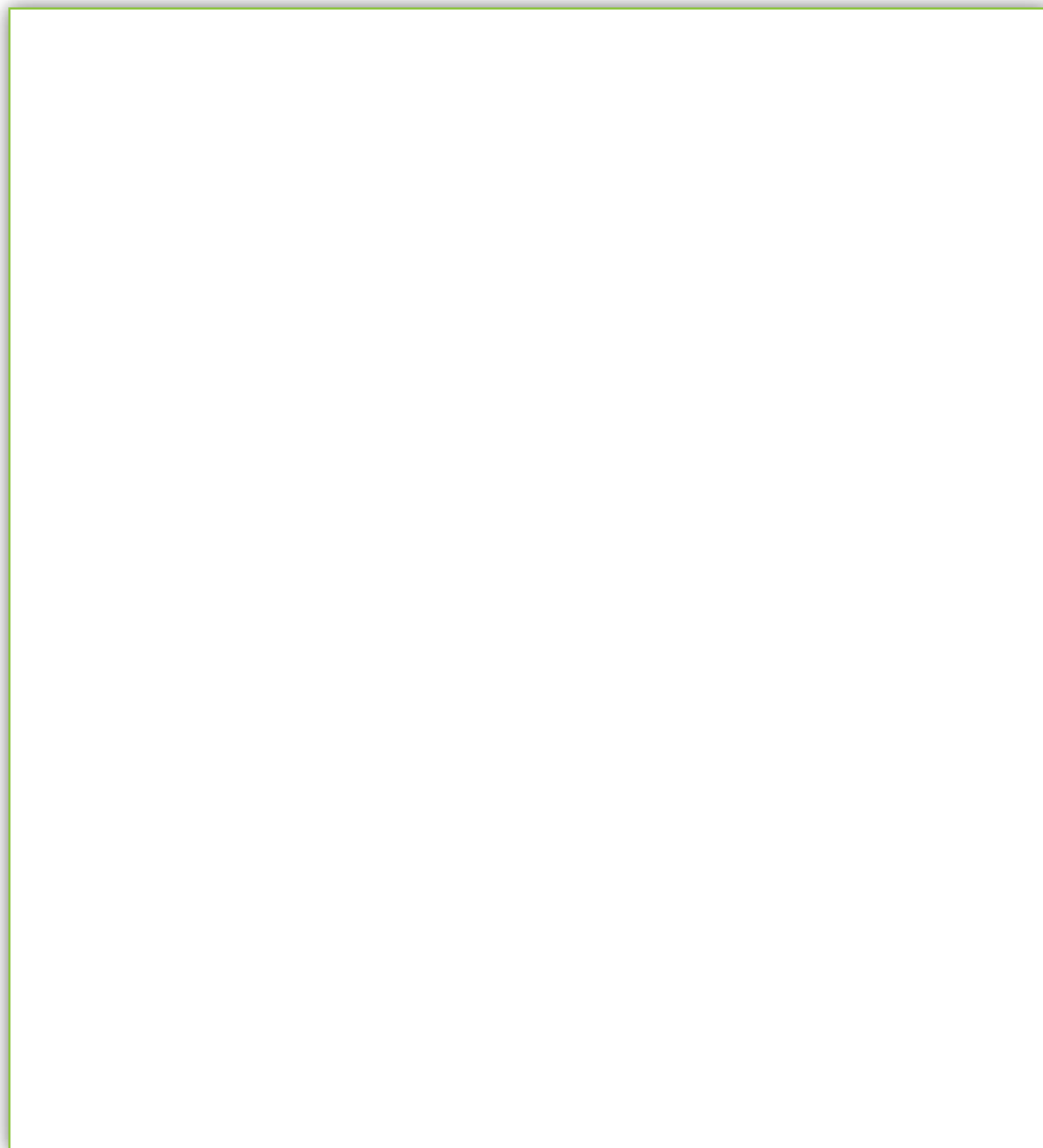
ЗАДАНИЕ 3.

Нарисуй праздничный стол, за который ты пригласил бы своих друзей.



МОЙ ДНЕВНИК

Нарисуй продукты и блюда, которые ты любишь, и сравни с теми, которые нарисованы на с. 4.



Запомни правила здоровья. Отметь те правила, которые ты уже выполняешь.

Правила

1. Я завтракаю дома каждый день.
2. Я ем 4-5 раз в день в одно и то же время.
3. Я ем овощи каждый день.
4. Я ем фрукты каждый день.
5. Я делаю зарядку.
6. Я гуляю на свежем воздухе каждый день.
7. Я играю с детьми в подвижные игры.
8. Я вовремя ложусь спать.
9. Я играю в компьютерные игры не более 30 минут в день.
10. Я смотрю телевизор не больше 40 минут в день.

Напиши, что ты ел в течение недели.

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

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Здравствуй, дорогой друг! | 2 |
| Если хочешь быть здоров | 3 |
| Самые полезные продукты | 6 |
| Удивительные превращения пирожка | 11 |
| Кто жить умеет по часам | 18 |
| Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной | 23 |
| Плох обед, если хлеба нет | 26 |
| Время есть булочки | 30 |
| Пора ужинать | 32 |
| На вкус и цвет товарищей нет | 34 |
| Как утолить жажду. | 37 |
| Что помогает быть сильным и ловким. | 41 |
| Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты | 44 |
| Праздник здоровья | 48 |
| Мой дневник. | 52 |