

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

# РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

## РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ 

Москва  
Nestlé  
2022

## 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 очень любит природу и старает-

ся заботиться о ней. Вместе с мамой мы участвуем в субботниках, сажаем деревья.

Моя **бабушка Анна Петровна** работала библиотекарем, она прочитала много разных книг.



## 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. Значит, вы заботитесь о своём здоровье!



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, а как ещё человек может позаботиться о здоровье?

**Бабушка.** Нужно соблюдать режим дня, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.

**Папа.** А ещё нужно помнить, что наше здоровье зависит от окружающей среды — чистоты воздуха и воды в водоёмах, количества зелёных насаждений рядом с нашим домом и многого другого. Поэтому важно заботиться о природе — беречь растения, не мусорить, бережно использовать воду.

### 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.



Заботься об окружающей среде: береги растения, соблюдай чистоту на улице, бережно используй воду.

### ЗАДАНИЕ 3.

Рассмотри картину Татьяны Яблонской «Утро». Расскажи, как девочка, изображённая на картине, заботится о своём здоровье.



### ЗАДАНИЕ 4.

Нарисуй, что ты и твои друзья можете сделать, чтобы сохранить природу.

# САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



МЯСО

РЫБА

ОВОЩИ-ФРУКТЫ



**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.







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

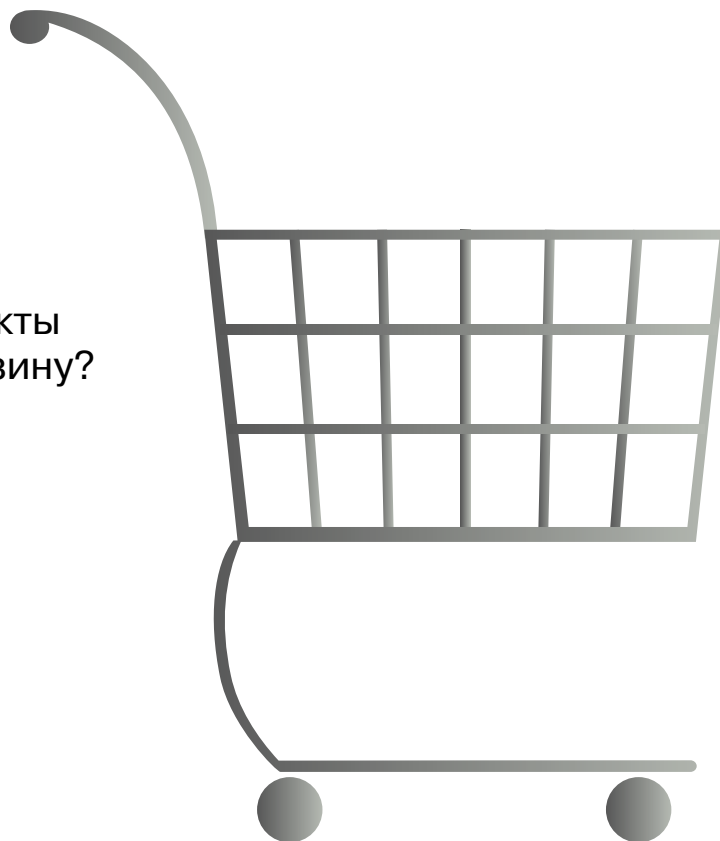
**Катя.** Мама, мы сейчас купим продукты для ужина и отнесём их домой.

**Мама.** Возьмите специальную сумку из ткани. Лучше не использовать одноразовые пластиковые пакеты, ведь они загрязняют окружающую среду.



### ЗАДАНИЕ 1.

Какие полезные продукты ты бы положил в корзину? Нарисуй их.



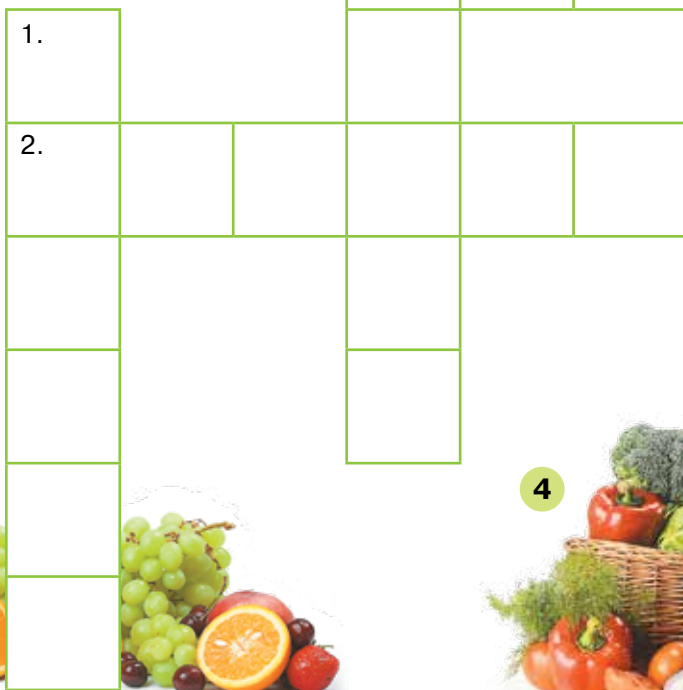
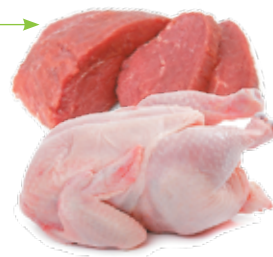
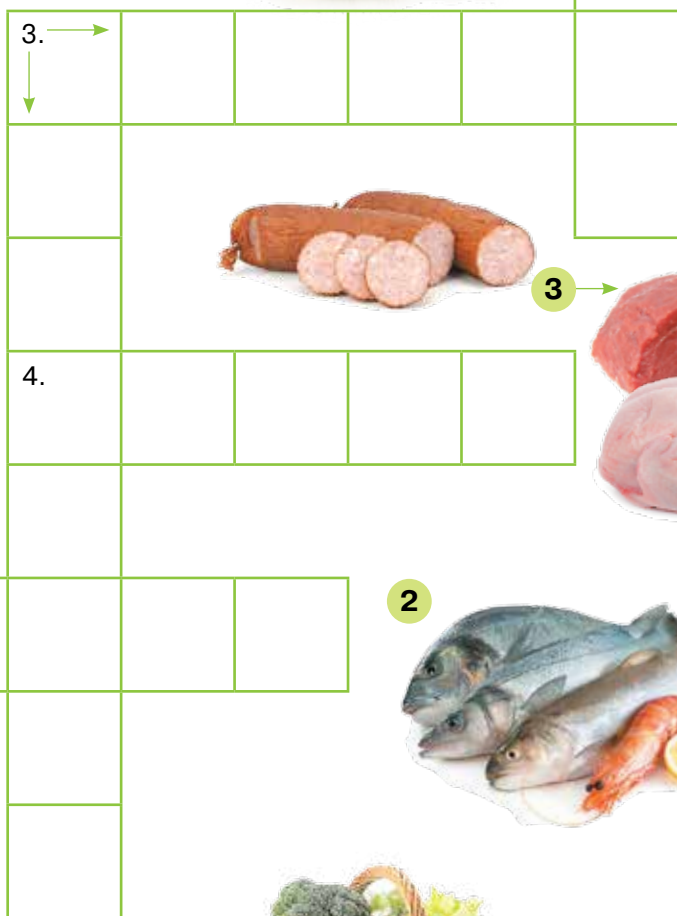
Для покупок в магазине лучше использовать многоразовые сумки из ткани, а не пластиковые пакеты.

## ЗАДАНИЕ 2.

Отметь на стр. 4, какие самые полезные продукты есть среди твоих самых любимых. Поставь рядом с ними зелёный кружок.

## ЗАДАНИЕ 3.

Разгадай кроссворд. Напиши названия нарисованных групп продуктов в пустых клеточках. Как ты думаешь, относятся ли эти продукты к самым полезным? Как часто ты их ешь?



## УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ ПИРОЖКА



**Мама.** Сегодня бабушка испекла нам очень вкусные пирожки. Попробуйте!

**Бабушка.** А я пока расскажу вам об удивительных превращениях пирожка. Вот вы откусываете кусочек. Что же происходит с ним дальше? Во рту кусочек пищи смачивается слюной и пережёвывается зубами, превращаясь в кашицу, после чего проглатывается и попадает в желудок. Из желудка кашица 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 — нашему организму вновь требуется 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.

## 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.

**Мама.** И помните: даже за столом можно заботиться не только о своём здоровье, но и здоровье природы.

**Катя.** Как это?

**Мама.** Важно бережно относиться к еде и класть на тарелку столько, сколько можешь съесть, чтобы остатки не пришлось выбрасывать. Ведь для приготовления пищи тратится труд человека, используется вода, электричество, топливо.





**ВО ВРЕМЯ ЕДЫ  
НЕ ОТВЛЕКАЙСЯ**



**Перед едой  
мой руки  
с мылом**



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

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



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



Бережно относись к еде и бери на тарелку столько, сколько сможешь съесть.

## ЗАДАНИЕ 1.

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

### ЗАДАНИЕ 5.

Расскажи, почему не следует накладывать на тарелку слишком много еды.

## КАКИЕ ПРАВИЛА Я ВЫПОЛНЯЮ

Правила	Понедельник	Вторник	Среда
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			



**Четверг**

**Пятница**

**Суббота**

**Воскресенье**


## 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 пообедаете, 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.

- Все́му своё́ время.
- Делу — время, потехе — час.

.....

.....

### ЗАДАНИЕ 2.

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

.....

.....

### ЗАДАНИЕ 3.

Ты знаешь, как заботиться о своём здоровье и об окружающей среде? Проверь свои знания — поиграй вместе с друзьями. Для игры понадобятся фишки и кубик.



Нельзя  
вытаптывать  
газоны!  
Сделай три  
хода назад.



7

8

9

10

11

12

13

Организовал  
весёлую игру?  
Сделай три  
хода вперёд.

6

5

4

3

Ты поиграл  
с мячом —  
сделай три хода  
вперёд.

Можешь про-  
прыгать сразу  
20 раз? Сде-  
лай три хода  
вперёд.

2

1

После школы,  
прежде чем  
садиться за уроки,  
погуляй во дворе.



32

31

Ты хорошо отдохнул —  
теперь пора за уроки,  
И не забудь вымыть  
руки, когда придёшь  
домой!

Ох, ты случайно сломал ветку! Осторожнее — деревья нужно беречь! Сделай три хода назад.



14

15

16

17

18

19

Ты полил цветы на клумбе — сделай три хода вперёд.

20

21

Теперь можно отдохнуть и посидеть на скамейке.

22

23



24

Выпил сок и бросил пакетик на землю? Сделай три хода назад.

30

29

28

27

26

25

С друзьями можно поиграть в догонялки. Сделай три хода вперёд.

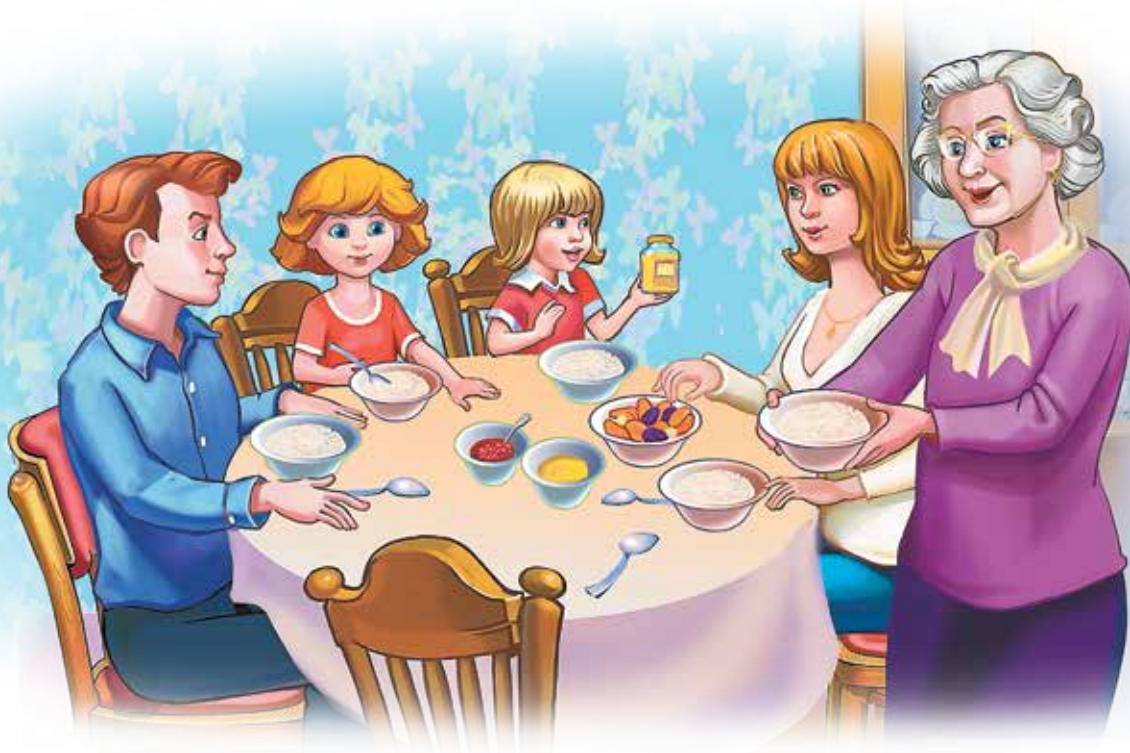


## ЗАДАНИЕ 4.

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



## 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.

**Аня.** Я всё-всё хочу попробовать, возьму и желе, и салат, и мусс.

**Папа.** Анечка, так много есть не полезно! Тем более ты ведь не сможешь съесть всё, придётся выбрасывать остатки.



**Мама.** А значит, труд, затраченный на приготовление этих блюд, окажется напрасным. Помните: бережное отношение к пище означает и бережное отношение к природе.

**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.

## ЗАДАНИЕ 3.

Рассмотри три подноса с блюдами для обеда, которые собрали Оля, Толя и Коля в школьной столовой. Что ты порекомендуешь ребятам изменить? Почему?



Обед может состоять из трёх или четырёх блюд: закуски, первого, второго блюда и десерта. Сразу после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.



Бережное отношение к пище означает и бережное отношение к природе.

## 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.

### **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!

**Мама.** Это запеканка. Но необычная. Приготовила я её из творога, изюма, а вместо манной крупы положила ломтики зачерствевшего хлеба. Чёрствый хлеб не такой вкусный, как свежий. Но выбрасывать его не нужно, ведь из него можно приготовить разные блюда.

**Катя.** Вот здорово — мы вкусное блюдо приготовили и не стали выбрасывать продукты.

**Бабушка.** Наша запеканка не только вкусная, но и полезная, легко усваивается. Ужин должен быть лёгким. Если съесть слишком много пищи, то придётся переваривать её 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 не наедаться, а съесть немного сладкого — кусочек шоколада или сладкий фрукт. Это поможет тебе справиться с трудными задачками.

**Мама.** 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.

### **ЗАДАНИЕ 3.**

Расспроси родителей, какие ещё блюда, кроме запеканки, можно приготовить из чёрствого хлеба.

## 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 хлебushка 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.

**Катя.** А я с собой всегда беру воду в специальной многоразовой бутылке. Мне рассказали родители, что нужно стараться меньше использовать пластиковую упаковку. Для её производства используются ценные природные ресурсы, а ещё она загрязняет нашу планету. Мы стараемся не покупать одноразовые пластиковые бутылки.

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

**Папа.** Воду из-под крана нужно обязательно дополнительно очищать: вскипятить или воспользоваться специальным фильтром.

**Дима.** 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.

**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.



Используй многоразовую бутылку, чтобы брать питьё в школу или на прогулку.

### ЗАДАНИЕ 1.

Напиши или нарисуй, из каких ягод, фруктов и овощей можно сделать соки.

### 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.

Придумай рисунок для многоразовой бутылки для питья. Предложи, как ещё можно её украсить.

## ЗАДАНИЕ 4.

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 5.

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?

## КАК ПОМОЧЬ ПРИРОДЕ

**Дима.** А для чего нужно собирать макулатуру?

**Катя.** Для изготовления бумаги нужна древесина. Вот представь, чтобы напечатать учебники для нашего класса, нужно срубить целых три дерева! А ведь деревья и другие растения образуют кислород, которым мы дышим. Но новую бумагу можно изготовить из макулатуры — старых газет, журналов, книг, использованных тетрадок.



**Папа.** Посмотрите, какие контейнеры для разных видов мусора появились у нас в школе!

**Дима.** Вот здорово! Завтра же принесу в школу макулатуру, чтобы помочь природе.

**Катя.** А зачем разный мусор выбрасывать в разные контейнеры?

**Папа.** Большую часть мусора можно переработать и сделать из него новые и полезные вещи. Но разные виды мусора перерабатывают по-разному. Поэтому и собирать их нужно отдельно. А вот пищевые остатки не перерабатываются. Их нужно выбрасывать в контейнер для бытовых отходов.



**Дима.** Во дворе нашего дома стоят только два контейнера — для перерабатываемого и не перерабатываемого мусора. Поэтому дома мы сортируем мусор на две части: отдельно собираем пластик, стекло, металлические банки и отдельно все остальные отходы.

**Аня.** А куда вы выбрасываете бумагу?

**Дима.** Мы её не выбрасываем, а собираем отдельно и сдаём в специальный приёмный пункт макулатуры.

**Папа.** А как вы поступаете с использованными батарейками?

**Дима.** Мы их относим в магазин около нашего дома. Там установлен специальный контейнер для сбора батареек. Просто выбрасывать батарейки в мусорный контейнер нельзя — ведь они очень сильно загрязняют окружающую среду.



Раздельный сбор мусора — это твоя помощь природе.

### ЗАДАНИЕ 1.

Помоги Кате рассортировать мусор.

### ЗАДАНИЕ 2.

Обсуди с родителями, что может сделать ваша семья, чтобы помочь природе? Изобрази это с помощью рисунка.



# 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 луковичку.



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.





### ЗАДАНИЕ 3.


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


1.  1


2.  4


3.  3


4.  2


5.  5


6.  6

7.  7

8.  8

9.  9

10.  10

11.  11

11.

## 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! А теперь переходим в актовывй зал. Там уже начинается танцевальный конкурс.

**Мама.** Это ча-ча-ча. Видишь, как быстро и ловко двигают-

ся партнёры. Ча-ча-ча — один из бальных танцев. А сейчас зазвучала медленная музыка — это вальс.

**Мама.** Занятия танцами — это не только красивое, но и очень полезное занятие. Они помогают стать здоровее и крепче.

**Катя.** А сейчас у нас экологический конкурс. Каждый класс





должен нарисовать плакат, рассказывающий, почему нужно заботиться не только о своём здоровье, но и здоровье природы.

**Дима.** Начинаем кулинарный конкурс. Мы приготовили салат «Витаминная мозаика» — из красного перца, капусты, моркови, зелени, огурцов и кедровых орешков!

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

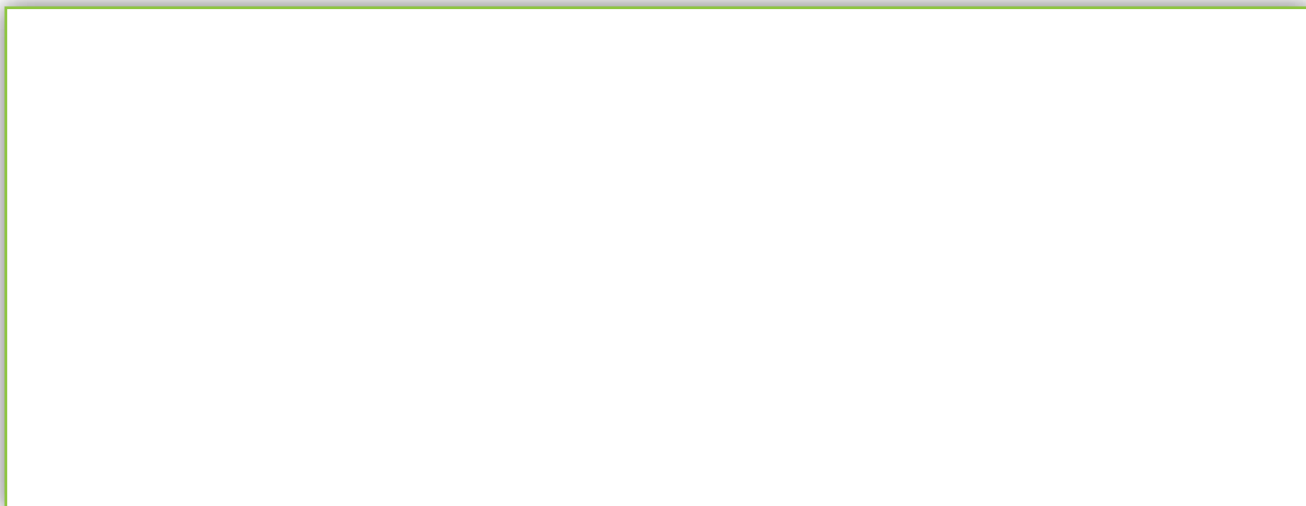


### **ЗАДАНИЕ 1.**

Заполни дневник любимых продуктов на с. 52.

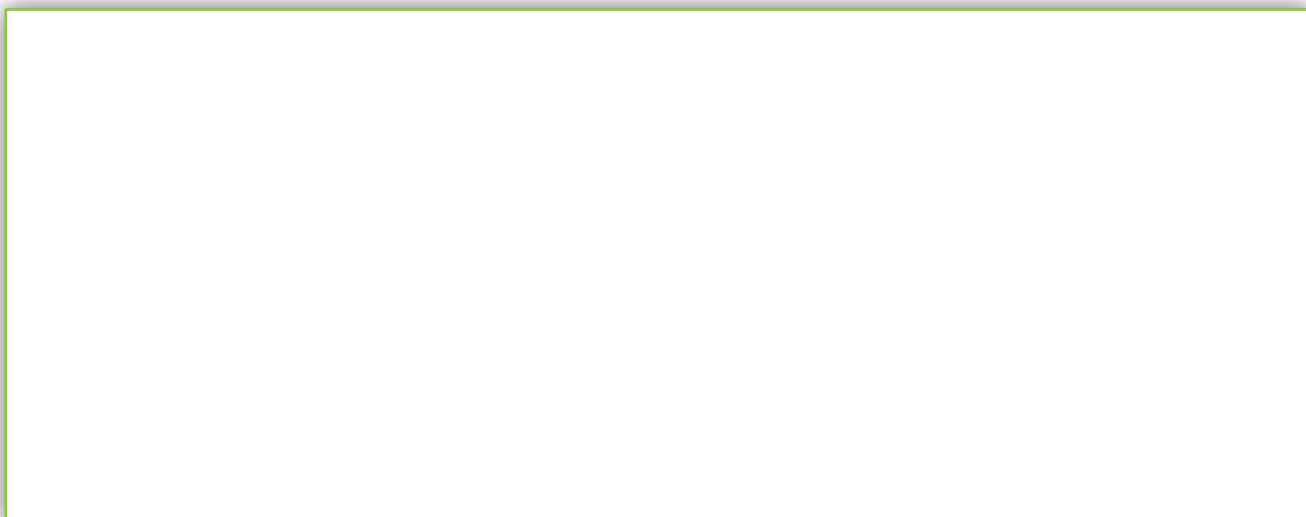
### **ЗАДАНИЕ 2.**

Нарисуй плакат для своих друзей, рассказывающий о том, как заботиться о природе.



### **ЗАДАНИЕ 3.**

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



## ЗАДАНИЕ 4.

Рассмотри рисунки. Придумай для каждого из них короткий рассказ «Здоровые дети помогают планете».



## 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.**

<b>День недели</b>	<b>Первый завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>
<b>Понедельник</b>		
<b>Вторник</b>		
<b>Среда</b>		
<b>Четверг</b>		
<b>Пятница</b>		
<b>Суббота</b>		
<b>Воскресенье</b>		

**Обед**

**Полдник**

**Ужин**


# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Здравствуй, дорогой друг!</b> .....	2
<b>Если хочешь быть здоров</b> .....	3
<b>Самые полезные продукты</b> .....	6
<b>Удивительные превращения пирожка</b> .....	11
<b>Кто жить умеет по часам</b> .....	18
<b>Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной</b> .....	23
<b>Плох обед, если хлеба нет</b> .....	26
<b>Время есть булочки</b> .....	30
<b>Пора ужинать</b> .....	32
<b>На вкус и цвет товарищей нет</b> .....	34
<b>Как утолить жажду.</b> .....	37
<b>Что помогает быть сильным и ловким.</b> .....	41
<b>Как помочь природе</b> .....	43
<b>Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты</b> .....	45
<b>Праздник здоровья</b> .....	48
<b>Мой дневник</b> .....	52