

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



РАЗГОВОР о ПРАВИЛЬНОМ питании



Nestle

ПРОГРАММА
о ПРАВИЛЬНОМ
ПИТАНИИ



УДК 613.2
ББК 51.28+74.20
Р 13

ДОПУЩЕНО МИНИСТЕРСТВОМ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Художник *М. Салтыков*
Компьютерная вёрстка и обработка оригиналов
О. Христофоровой

Р 13 **Разговор** о правильном питании: Рабочая тетрадь / М. М. Безруких,
Т. А. Филиппова. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2005. — 72 с.

ISBN 5-87322-828-0

Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» входит в учебно-методический комплект I части программы «Разговор о правильном питании», предназначенный для учащихся 1–2 классов. Комплект разработан специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии Образования при спонсорской поддержке ООО «Нестле Фуд». Задача комплекта — формирование у детей основ культуры питания.

Помимо рабочей тетради в комплект входит методическое пособие для педагога, комплект пла-
катов.

УДК 613.2
ББК 51.28+74.20

© 1998. Nestle. Авторские права на концепцию, разработку, содержание и материалы программы «Разговор о правильном питании» принадлежат ООО «Нестле Фуд». Авторские права на учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании» принадлежат ООО «Нестле Фуд». Название и логотип «Улица Сезам» использо-
ваны по лицензии CTW.

Содержание не может быть перепечатано без разрешения.

© 1998 CTW Ulitsa Sesam Muppets.
© 1998 The Jim Henson Company.

Все права защищены. Название «Улица Сезам»
и логотип «Улица Сезам» являются торговыми марками CTW.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

М.М.БЕЗРУКИХ, Т.А.ФИЛИППОВА

РАЗГОВОР о ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ



ПРОГРАММА
о ПРАВИЛЬНОМ
ПИТАНИИ



NESTLE
ОЛМА-ПРЕСС
МОСКВА
2005

Хочешь узнать, как вырасти сильным,
красивым, здоровым?

Для этого надо соблюдать режим дня,
следить за чистотой своего тела,
заниматься гимнастикой
и есть полезные продукты.



Теперь давай с ними познакомимся.

Меня зовут
Зелибоба.

Я очень любопытный,
всегда обо всем
расспрашиваю.

Я — Кубик.
Я постоянно
что-то
придумываю,
изобретаю.
Прежде чем
что-то решить,
я долго
думаю.

Меня зовут
Бусинка.

Я люблю
фанатизировать,
умею удивляться
знакомым
и незнакомым.
Люблю придумывать
для себя и друзей
необычные
праздники.

Я — Катя.

Я уже закончила первый класс.
Очень люблю читать сказки
и задавать вопросы.



Это мой пapa.
Мои друзья
называют его
дядя Саша.
Папа работает
в магазине.
Он много знает,
и обитатели
двора
часто с ним
советуются.



Это
моя мама.
Мои друзья
называют её
тётя Нина.
Она — врач.
Мама любит
выращивать овощи
и цветы. У нас
во дворе есть
маленький огород,
за которым все
с удовольствием
ухаживают.

А это тётя Даша. Она следит за чистотой
во дворе на улице Сезам.

Тётя Даша — очень добрая и весёлая.
Знает много народных частушек,
пословиц, сказок. А ещё тётя Даша —
рукодельница. Она умеет делать
своими руками кукол и даже кувшины из глины.



С О Д Е Р Ж А Н И Е

Тема 1. Если хочешь быть здоров.

Тема 2. Самые полезные продукты.

Тема 3. Как правильно есть.

Тема 4. Удивительные превращения пирожка.

Тема 5. Из чего варят каши

и как сделать кашу вкусной?

Тема 6. Плох обед, если хлеба нет.

Тема 7. Время есть булочки.

Тема 8. Пора ужинать.

Тема 9. На вкус и цвет товарищей нет.

Тема 10. Как утолить жажду.

Тема 11. Что надо есть,

если хочешь стать сильнее.

Тема 12. Где найти витамины весной?

Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты —

самые витаминные продукты.

Тема 14. Всякому овошцу — своё время.

Тема 15. День рождения Зелибобы.

Проверь себя.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



Тётя Даша. Как вы покатались? У тебя, Катя, такие румяные щёки!

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

Тётя Даша. Нет, друзья. Лучше всего сейчас съесть горячий суп. Кажется, тётя Нина приготовила вкусный рассольник и вкусное второе. Вы потратили много сил и должны хорошо пообедать.

Зелибоба. Какая разница, что есть. Главное — не чувствовать голода.

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

Зелибоба. Конечно.



Тётя Даша. Чувство голода напоминает нам о том, что пора есть. А еда необходима нашему организму для жизни, как и всему живому. А вам ещё нужно расти и быть здоровыми. Вот почему важно не есть всё подряд, чтобы утолить голод. Лучше есть полезные продукты.

Кубик. А как же узнать, какие продукты полезны?

Бусинка. Наверное, полезные продукты — это самые любимые?

Катя. Мой папа работает в магазине. После обеда пойдём к нему в магазин и спросим его о полезных продуктах.

Если хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным, надо есть полезные продукты.

ЗАДАНИЕ 1.

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

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Кубик. Почему некоторые продукты стоят близко и их много?

Дядя Саша. Это самые полезные продукты.

Они нужны человеку каждый день. В этих продуктах есть вещества, без которых человек не может расти и быть здоровым.





Кубик. Что-то я никак не могу найти торт и газированную воду.

Дядя Саша. А зачем они тебе?

Кубик. У Зелибобы осенью будет день рождения. Я хочу знать, где они стоят, чтобы потом купить их.

Дядя Саша. Совсем не обязательно покупать торт. Вы сами можете вырастить вкусные подарки. Тётя Нина вам поможет.

Вот здорово!
Мы устроим Зелибобе необычный день рождения.
Это будет наш сюрприз — мы сами вырастим ему овощи, приготовим вкусные блюда и накроем стол. А сейчас, Кубик, давай купим самые полезные продукты.





ЗАДАНИЕ 1.

Рассмотри внимательно самые полезные продукты на рисунках. Выбери наклейки полезных продуктов и прилей эти наклейки в корзину.
Можешь дорисовать другие полезные продукты сам.



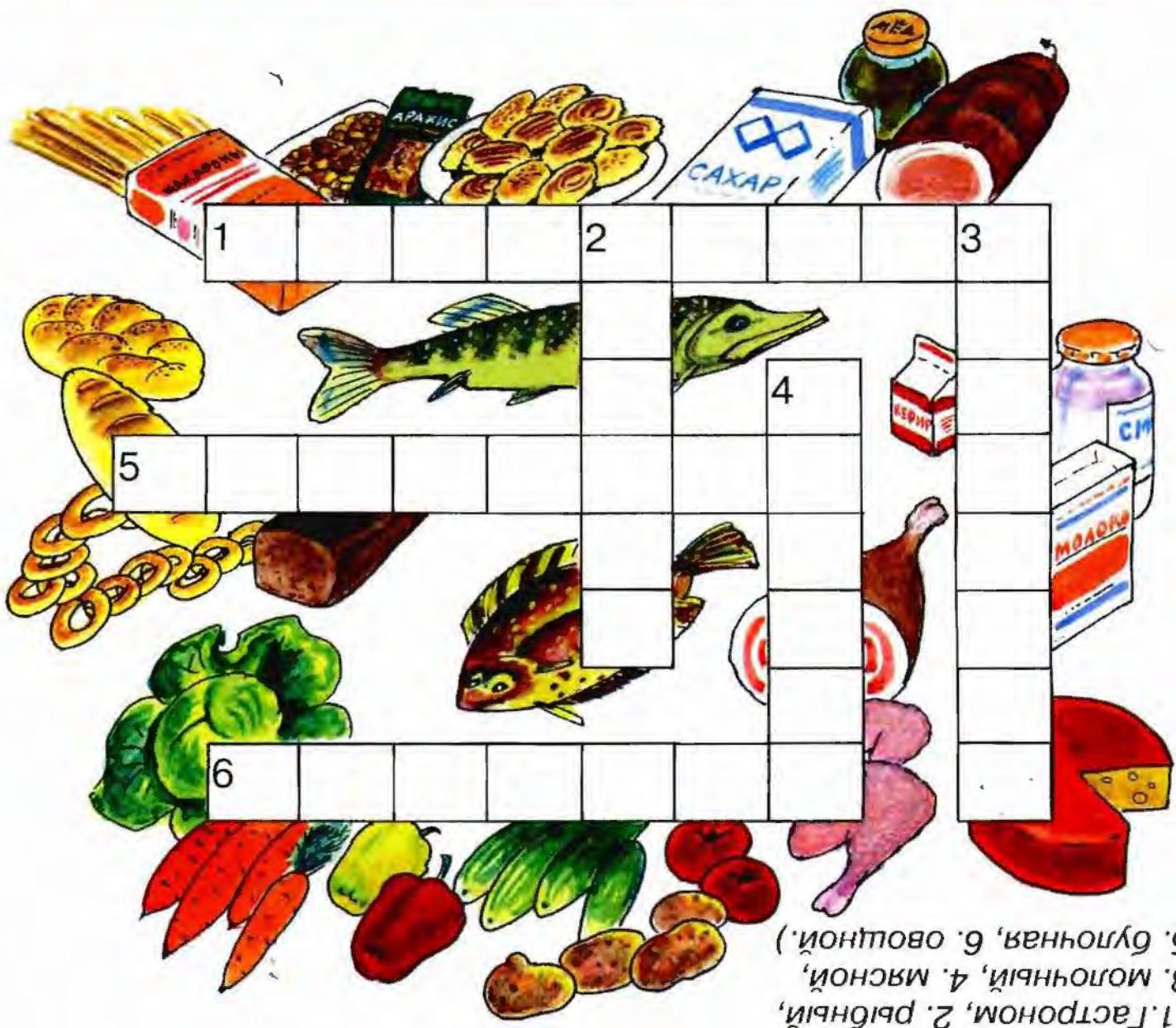
ЗАДАНИЕ 2.

Отметь на стр.8, какие 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 клетках.



Кубик решил вести дневник. В нём он записывает, какие полезные продукты он ел на завтрак, обед, в полдник и на ужин.



ЗАДАНИЕ 4.

Попробуй вести такой дневник и ты.

Вспомни и напиши, или нарисуй,
какие полезные продукты ты ел.

	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ



Кубик. Ой, какая аппетитная морковка у Бусинки в корзинке! Надо попробовать.

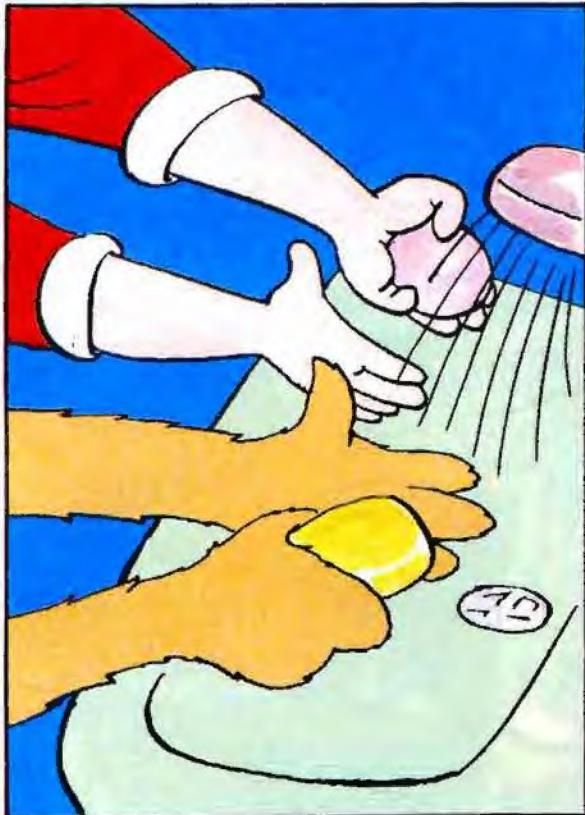
Катя. Кубик, надо сначала вымыть и почистить морковку, только после этого её можно есть. И ещё надо всегда мыть руки перед едой.

Кубик. А, теперь я понял. Пойдём быстрее домой, а то очень есть хочется.

Катя. Кстати, имейте в виду: на улице вообще есть не следует.

Бусинка. А мороженое?

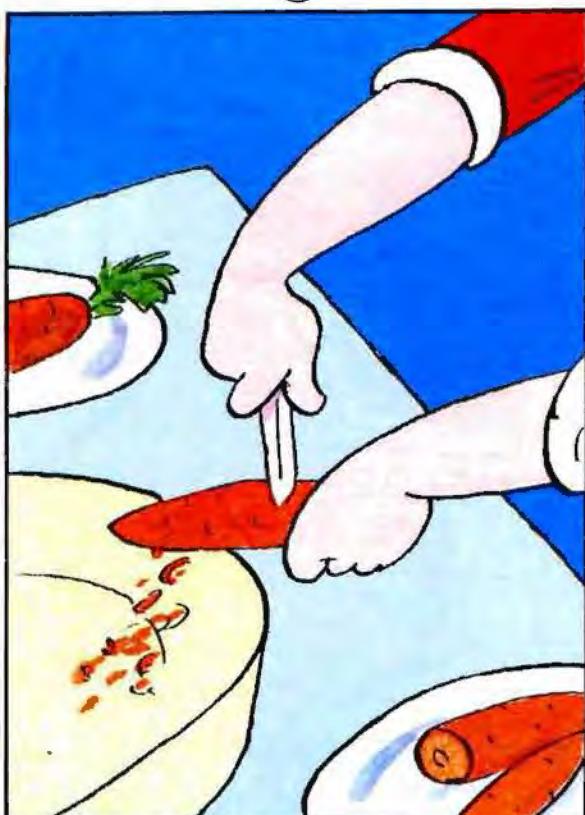
Катя. Только если оно продаётся в упаковке.



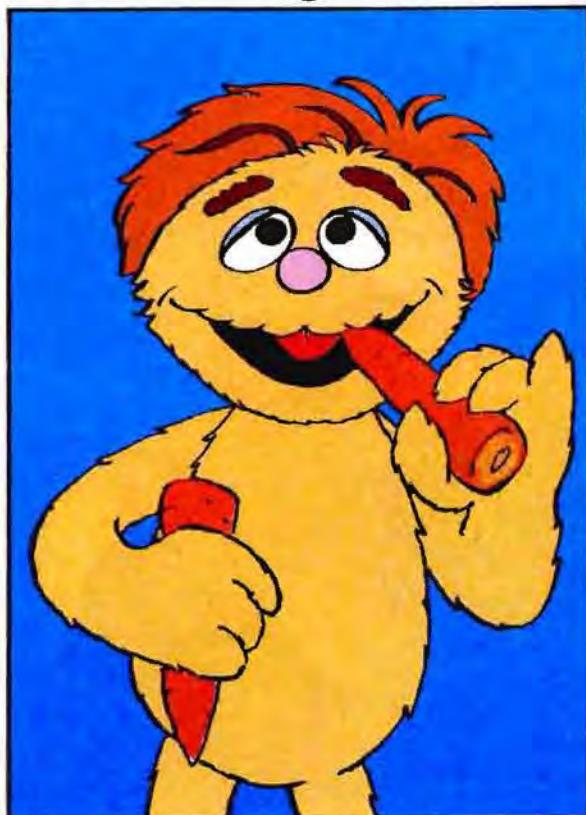
①



②



③



④



Посмотрите,
какие плакаты
с самыми важными
правилами дали нам
в школе. Их надо
выполнять, чтобы
не болеть.

A large, blue, fuzzy monster-like character with a yellow beak and a pink tongue, resembling the character Grover from Sesame Street. It has a wide, open mouth and is looking towards the right side of the page.

Вот,
оказывается,
почему говорят:
«Когда я ем, я глух
и нем».



Перед едой
мой руки
с мылом



Фрукты
и овощи надо
хорошо мыть



Во время еды
не разговаривай
и не читай



НЕ ПЕРЕЕДАЙ!
Ешь в меру

Есть и другие
поговорки: «Хорош мёд,
да не по горсти в рот»;
«Много есть — не велика
честь: обжорой
назовут».

ЗАДАНИЕ 1.

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



Какие правила я выполняю

	пон.	вт.	ср.
1. Мою руки перед едой с мылом			
2. Мою фрукты и овощи перед едой			
3. Ем небольшими кусочками, не тороплюсь			
4. Не разговариваю во время еды			
5. Ем в меру			

ЗАДАНИЕ 2.

Рядом с теми правилами, которые
ты выполняешь, приклей «улыбку».

Её ты найдёшь на странице с наклейками.
У тебя может оказаться и несколько наклеек.

чет.	пят.	суб.	вос.

ЗАДАНИЕ 3.

Теперь ты знаешь, что нельзя есть морковку
прямо с грядки. Нарисуй свой плакат
с самыми важными правилами для младшего
брата, сестрёнки или знакомого малыша.

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ ПИРОЖКА



Кубик. Ой, как много пирожков!

Катя. Да, нам всем хватит.

Бусинка. А тётя Нина расскажет нам об удивительных превращениях пирожка.

Зелибоба. Ой, как интересно!

Тётя Нина. Вы берёте пирожок и откусываете кусочек. Что же происходит, когда мы едим? Во рту кусочек пищи смачивается слюной и пережёвывается зубами.



Тётя Нина. Пирожок разжевали и проглотили. Он попал в желудок. Потом кашица движется дальше. Там все полезные вещества впитываются, а ненужные удаляются. Превращения пирожка занимают несколько часов. Поэтому через определённое время мы опять хотим есть — это значит, что организму нужна пища. Вот почему надо есть регулярно, желательно в одно и то же время.

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



Завтра,
в воскресенье,
я приглашаю
вас всех на завтрак.
Вы не только
узнаете, каким
он должен быть.
Я научу вас,
как сделать
кашу
вкусной.

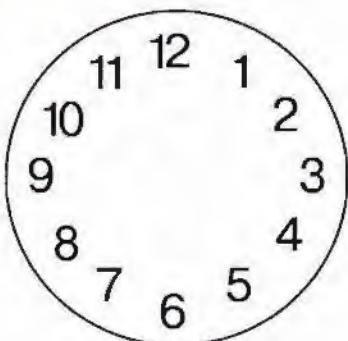


Теперь вы знаете, что перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, а значит лучше есть понемногу пять раз в день.

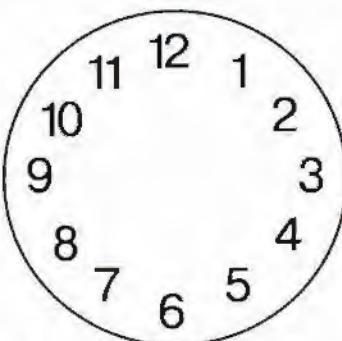
ЗАДАНИЕ 1.

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

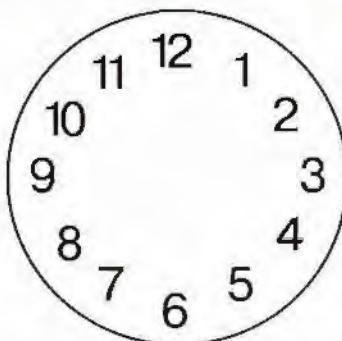
Дорисуй стрелки на циферблатах.



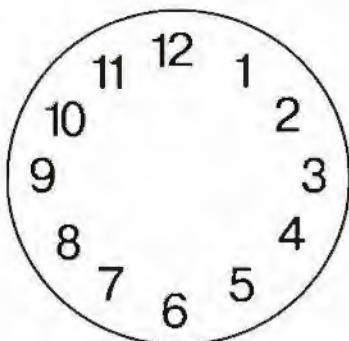
Завтрак дома



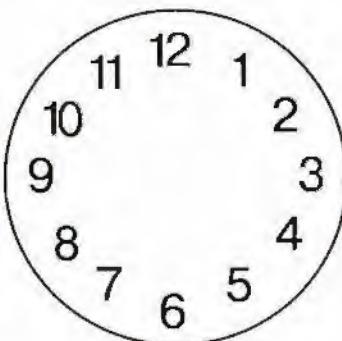
Завтрак в школе



Обед



Полдник



Ужин

ЗАДАНИЕ 2.

Сравни время твоей еды в учебные дни со временем, указанным в ответах в конце тетради. Отметь, что неправильно в твоём режиме питания.

Может быть, ты забываешь позавтракать утром дома? Укажи на циферблатах часов правильное время (нарисуй стрелки другого цвета).

ИЗ ЧЕГО ВАРЯТ КАШИ И КАК СДЕЛАТЬ КАШУ ВКУСНОЙ?



Катя. Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел»?

Бусинка. Это, наверное, говорят о слабеньких.

Тётя Нина. Правильно. Каша — это полезная еда, которая поможет вам стать здоровыми и сильными. Вы можете есть её на завтрак. А вы знаете, из чего варят каши? Я расскажу вам о приключениях зёрнышка.

Посадили весной в землю маленькое зёрнышко.
Сначала появился росточек, потом он превратился
в колосок. Всё лето колосок рос, набирался сил.
В колоске стало много зёрнышек.



Почему их
стало так много? Земля,
солнце, вода, тепло помогли
маленькому зёрнышку
превратиться в сильный колос,
полный новых зёрен. А в них много
полезных питательных веществ.

Осенью колоски собрали,
обмолотили — достали зёрна.
Из зёрен сделали крупу,
а из крупы можно
сварить кашу.



А теперь попробуйте отгадать загадки:

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

(ондэз)

Золотист он и усат,
В ста карманах – сто ребят.

(кошок)



А я знаю загадку
про замечательное
растение — пшеницу.
Из неё делают муку,
пшеничную и манную крупы.

Что две недели зеленится,
Две недели колосится,
Две недели отцветает,
Две недели наливает,
Две недели подсыхает?

Кубик. Вот теперь я знаю,
почему полезно есть кашу.
Я очень хочу быть сильным.
Только она не всегда
бывает вкусной.

Тётя Нина. А вы знаете,
что любую кашу можно
сделать вкусной?

Зелибоба. Я знаю.
Я слышал, говорят: «Кашу
маслом не испортишь».



Правильно. Но в кашу
ещё можно добавить ягоды,
фрукты, изюм, варенье.
А кто не любит сладкие каши —
может положить орешки.



Теперь ты знаешь, что нужно есть на завтрак и как сделать кашу вкусной. Выполни задания.

ЗАДАНИЕ 1.

Прочитай на стр. 26 ещё раз загадки тёти Нины и нарисуй ответы рядом с ними.

ЗАДАНИЕ 2.

Отгадай и напиши, из каких растений, зёрен и круп получились манная, пшённая, гречневая, овсяная и пшеничная каши.



РАСТЕНИЯ

просо

пшеница

овёс

гречиха

**ЗЕРНО,
КРУПА**

пшено

манная крупа,
пшеничная
крупа

овсяные
хлопья

гречка

КАША

В конце тетради можно посмотреть ответ и приkleить за каждый правильный ответ «улыбку».

ЗАДАНИЕ 3.

Выбери на столе у тёти Нины (стр. 24) продукты, которые, кроме каши, можно съесть на завтрак.

Нарисуй их или напиши их названия.

ЗАДАНИЕ 4.

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



манная каша



овсяная каша



рисовая каша

ПЛОХ ОБЕД, ЕСЛИ ХЛЕБА НЕТ



Бусинка. Как хочется есть!

Катя. Наверное, уже наступило время обеда.

Кубик. Давайте пообедаем в этом кафе!

Катя. Давайте. Бусинка, зови скорее Зелибобу.

Дядя Саша. А ну-ка, посмотрим на меню.

Бусинка. Дядя Саша, а что такое меню?

Дядя Саша. Меню — это список блюд.

Вы можете выбрать то, что больше нравится.

Кубик. Это, наверное, очень сложно. Много-много разных блюд. Как же выбрать?

Дядя Саша. Сначала надо выбрать холодные закуски: разные салаты, винегрет. Потом первые блюда — борщ, рассольник, бульон, овощные и рыбные супы. На второе можно выбрать мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром. На третье — компот, фрукты, соки.

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

Дядя Саша. Холодную окрошку из кваса хорошо есть летом, когда жарко. А сейчас холодно. Зимой лучше есть более сытную и горячую пищу.





Зелибоба. Не знаю, брать хлеб или не брать?

Катя. Мне мама говорила, что первое лучше есть с чёрным хлебом.

Бусинка. Есть даже такая поговорка: «Плох обед, если хлеба нет».

Дядя Саша. Вы все молодцы, что взяли хлеб. В чёрном хлебе очень много полезных веществ. Они нужны всем, особенно детям.

Бусинка. Дядя Саша, а я взяла витаминный салат. Я его очень люблю.

Кубик,
сразу видно,
что ты хочешь
стать сильным.

Мясо
поможет тебе
набраться
силы.

Катя, как хорошо,
что ты выбрала рыбу
на второе. Это не только вкусно,
но и очень полезно. В рыбе есть
вещества, необходимые для роста.
И зубы у тебя будут красивые, и все
кости крепкие. Не зря же в народе
говорят: «Поешь рыбки —
будут ноги прыткие».

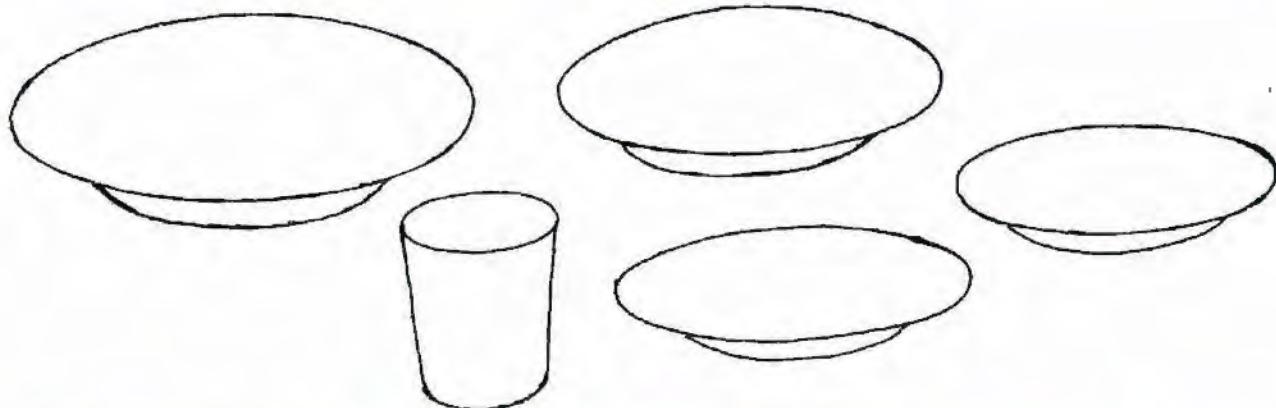


Вместе с героями ты узнал, что такое меню и из каких блюд состоит обед. Выполни задания.

ЗАДАНИЕ 1.

Выбери свой вариант обеда.

Нарисуй или напиши названия блюд.



Запомни, что во время обеда человек съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.

ЗАДАНИЕ 2.

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

ИГРА

Прогулка по улице Сезам

Зелибоба, Бусинка и Кубик отправляются в путешествие по улице Сезам самостоятельно, без взрослых, в конце пути их ждёт Катя.

Прогулка по улице Сезам 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!

8. Ты
как на
Получ

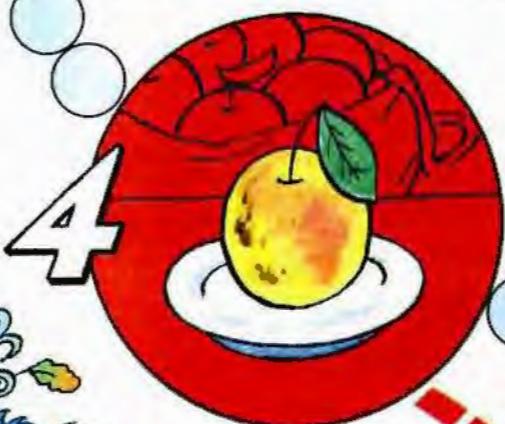
5. После игры
в бадминтон ты выпил сок.



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



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



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



12. Сразу после
ты побежал играть.
Пропусти два хода.

12



1. Начало игры.



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

заял малышу,
мыть руки.
и дополнительный ход.



7
еда
в футбол.



11
11

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



14. На ужин ты решил съесть несколько бутербродов и булочку.



Конец
игры



ВРЕМЯ ЕСТЬ БУЛОЧКИ



Бусинка. Тётя Даша, посмотрите, какие мы сделали скворечники.

Зелибоба. Мы уже успели укрепить несколько скворечников в парке.

Тётя Даша. Пора сделать перерыв. Я приглашаю вас на полдник.

Кубик. Полдник. Какое интересное слово. Наверное, прошло полдня после обеда, поэтому он так и называется.





Тётя Даша. Я вас угощу молоком. Оно очень полезно для здоровья и богато питательными веществами.

Зелибоба. Я люблю молоко.

Тётя Даша. А кто хочет кефир?

Кубик. Я хочу!

Тётя Даша. Посмотрите, друзья, какие интересные булочки я испекла.

Бусинка. Ой, они похожи на птичек.

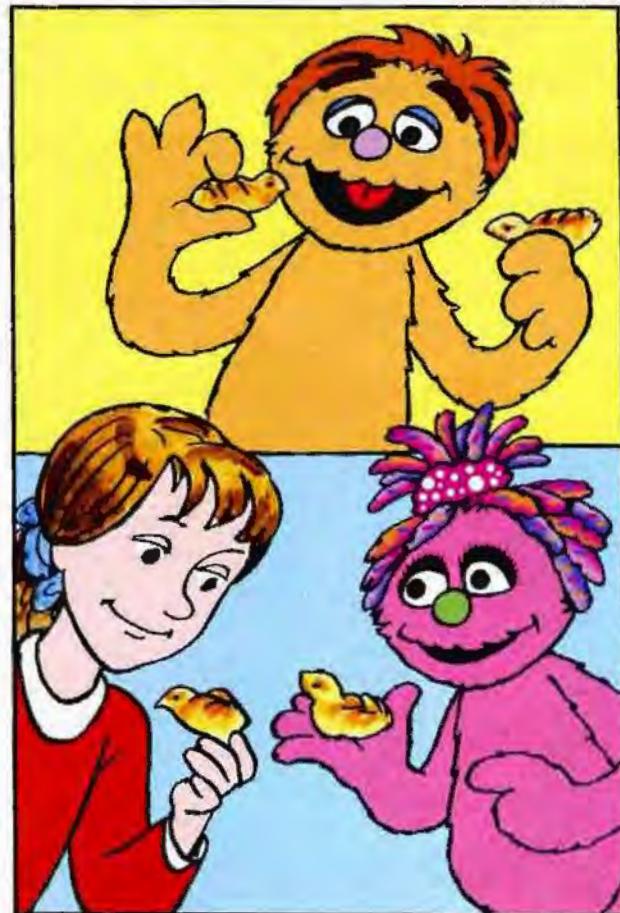
Тётя Даша. Вы угадали. Они так и называются — «жаворонки». Знаете, почему? Наступает весна,

и к нам возвращаются
перелётные птицы.
Вот мы и встречаем их
такими птичками.

Бусинка. Как
здраво! А из чего
у них сделаны глазки?

Кубик. Мне кажется,
из изюминок.

Тётя Даша. Верно.
Булочки лучше всего
есть на полдник. А ещё
на полдник можно есть
вафли, печенье с чаем
или соком.



Теперь ты знаешь, почему полдник так называется и когда лучше всего есть булочки. Выполни задания.

ЗАДАНИЕ 1.

Придумай и нарисуй или напиши меню для полдника.

ЗАДАНИЕ 2.

Какие молочные продукты ты знаешь?
Напиши или нарисуй.

Посмотри в конце тетради правильные ответы и сравни со своими.

ПОРА УЖИНАТЬ



Тётя Нина. Посмотрите, что я вам приготовила.

Бусинка. Ой, какой красивый пирог!

Кубик. Мне кажется, это торт.

Тётя Нина. Вы не угадали.

Это творожная запеканка

с рисом и изюмом.

А вот торт лучше

не есть на ужин.

Ужин — последняя еда

перед сном. Он должен быть

лёгким. Ночью мы отдыхаем.



Катя. А если плотно поужинать, то организм не сможет отдохнуть. Помните превращения пирожка? Они заняли несколько часов. Вот и придётся нашему желудку переваривать пищу и не отдыхать. А теперь попробуем запеканку.



Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только лёгкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

ЗАДАНИЕ 1.
Прочитай поговорку.
Как ты думаешь, что это значит?

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ,
ОБЕД РАЗДЕЛИ С ДРУГОМ,
УЖИН ОТДАЙ ВРАГУ.

ЗАДАНИЕ 2.

Придумай и нарисуй свою запеканку.
Из каких продуктов ты бы её приготовил?

Проверь себя. Посмотри ответы в конце тетради.

ЗАДАНИЕ 3.

Составь своё меню для ужина
(нарисуй или напиши).

НА ВКУС И ЦВЕТ ТОВАРИЩЕЙ НЕТ



Кубик. Как много интересного мы вчера узнали! Из чего варят каши, как сделать любую кашу вкусной. Что такое меню, из каких блюд состоит обед...

Бусинка. А ещё о том, какие блюда лучше есть на полдник и на ужин. Что надо есть понемногу, но несколько раз в день.

Зелибоба. Я думаю, мы уже знаем почти всё о продуктах и правилах питания.

Тётя Даша. Друзья, вы замечали, что во время простуды почти не хочется есть? Вся пища кажется безвкусной!

Зелибоба. Да, я заметил. А почему так происходит?

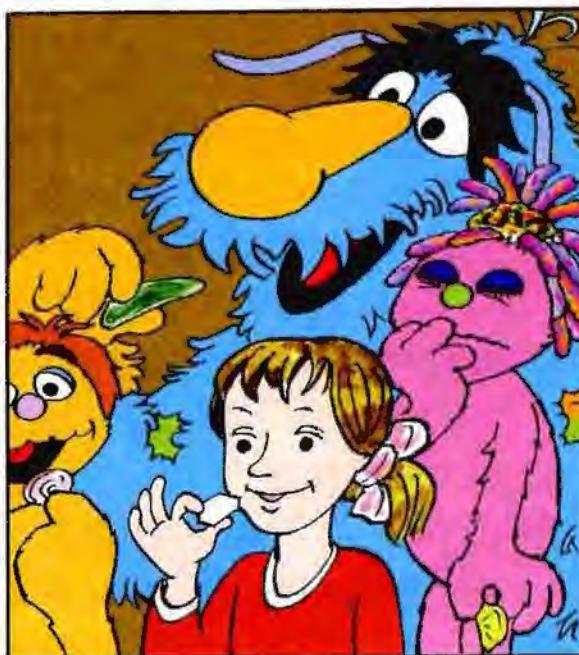
Тётя Даша. Наш язык всегда влажный. А во время болезни температура повышается, и во рту всё пересыхает. Вот почему мы плохо чувствуем вкус продуктов.

Зелибоба. Со мной однажды было такое. Все продукты казались мне безвкусными, пока я



не поправился.

Тётя Даша. Хотите узнать, как мы ощущаем разный вкус? Когда мы едим, язык помогает пережёвывать пищу. С помощью языка мы чувствуем разный вкус: солёный, сладкий, кислый, горький. Ну как, попробовали?



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 ты сильнее всего
почувствовал сладкий, кислый, солёный
и горький вкус?

ЗАДАНИЕ 2.

Нарисуй продукты с разным вкусом.

самый сладкий

самый кислый

самый солёный

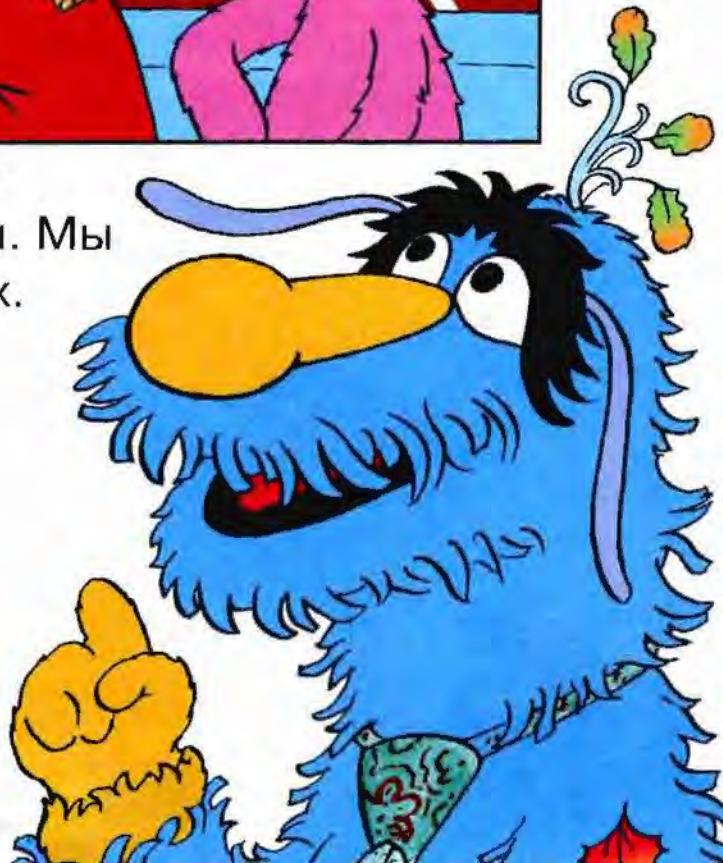
самый горький

КАК УТОЛИТЬ ЖАЖДУ



Зелибоба. Смотрите, как много воды пьют теннисисты. Мы так много узнали о продуктах. Но совсем не вспоминали о воде. А я так люблю пить соки да и простую воду.

Дядя Саша. Ты прав, Зелибоба. Кроме пищи человеку необходима вода.





А я очень люблю молоко. Знаю даже такую поговорку: «Корова рогата, да молоком богата». Все ребята знают, как важно пить молоко, чтобы расти здоровыми. И ещё молоко помогает зубам быть крепкими и красивыми.

Не только зубы, но и кости становятся крепкими.

Утром я люблю выпить какао. После какао до самого обеда есть не хочется.

Правильно, Кубик, какао очень полезный и сытный напиток.



Зелибоба. А после обеда обычно пьют компот.

Дядя Саша. На ужин лучше всего пить кефир, простоквашу, ряженку, йогурт.

Бусинка. А в течение дня можно пить соки, воду и чай.

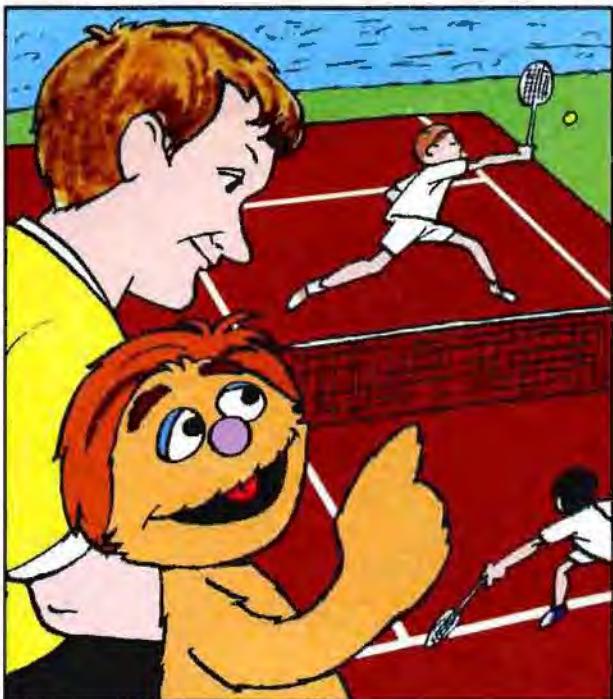
Дядя Саша. Верно, но только надо помнить, что воду можно пить только кипячёную.

Катя. А ещё лучше — очищенную.

Дядя Саша. Без пищи человек может прожить несколько недель. А без воды — только несколько дней. Знаешь сколько жидкости в день нужно выпивать? Каждый день — целых два литра. Но это не только соки, чай. Во всех продуктах и блюдах есть жидкость. Но особенно много жидкости в первых и третьих блюдах, овощах и фруктах.

А я люблю пить
фруктовые и овощные соки.
В них так много
витаминов.





Дядя Саша. Во время простуды надо пить побольше жидкости. Клюквенный морс помогает снизить температуру. Очень полезны свежие соки.

Кубик. А теннисисты пьют так много воды, потому что они бегали и им стало жарко. Вот почему у них такая жажда.

Теперь ты знаешь, как важна жидкость и сколько мы пьём.

ЗАДАНИЕ 1.

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

Если ты написал больше пяти соков, можешь приклеить «улыбку».

Проверь ответы в конце тетради.

ЗАДАНИЕ 2.

Ответь на вопросы, поставив 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?		

В конце тетради можно проверить свои ответы. За правильные ответы приклей «улыбки».

ЧТО НАДО ЕСТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ



Дядя Саша. Знаешь, Кубик, если хочешь всегда быть здоровым, нужно заниматься спортом и правильно питаться.

Кубик. Интересно, а что надо есть, когда занимаешься спортом?

Дядя Саша. Обязательно надо есть мясо, только не очень жирное. Очень полезны и питательны бобовые культуры — горох, фасоль. Всем необходимы витамины, особенно весной.



Мама,
у меня сегодня
контрольная.
Надо взять
с собой в школу
бутерброд
побольше или
пирожки.



Перед
контрольной лучше
всего съесть кусочек
шоколада, а не бутерброд.
Сладкое поможет тебе
справиться с трудными
задачками. Только кусочек
шоколада надо съесть
отдельно, а не после
бутерброда.

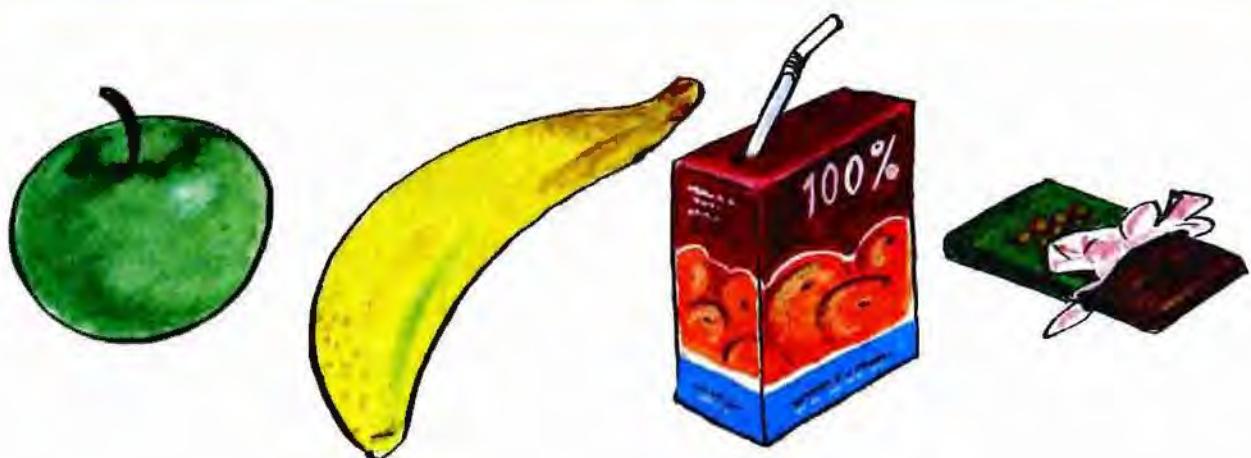
Представь, что ты занимаешься спортом и тебе нужны продукты, которые помогут стать сильнее. Попробуй выполнить задания.

ЗАДАНИЕ 1.

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

ЗАДАНИЕ 2.

Выбери себе завтрак для школы. Дорисуй
или напиши, что ещё можно взять в школу.



ГДЕ НАЙТИ ВИТАМИНЫ ВЕСНОЙ?



Зелибоба. В овощах и фруктах содержится много витаминов, и они очень полезные.

Бусинка. Но сейчас в них осталось мало витаминов. Ведь они хранятся уже несколько месяцев.

Тётя Нина. Да, в самом деле. А вы знаете, что можно вырастить овощи и зелень дома на подоконнике? Вот, например, отгадайте загадку.



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

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

Тётя Нина. 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 такая поговорка: «Лук — от семи недуг». Он помогает человеку быть здоровым. Есть и ещё один защитник: «Маленький, горький, луку брат». Отгадали? Это — чеснок.

Зелибоба. А я люблю зелёный лук. Только ведь лук растёт летом. Разве можно вырастить зелёный лук весной?

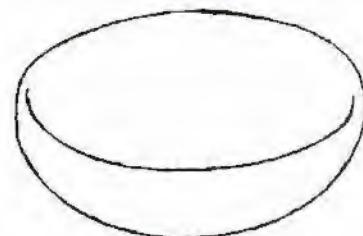
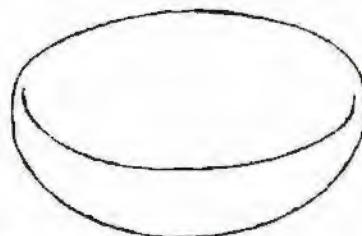
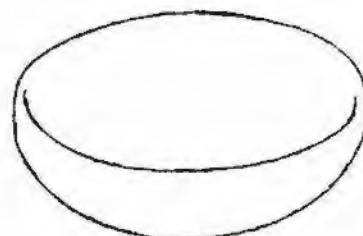
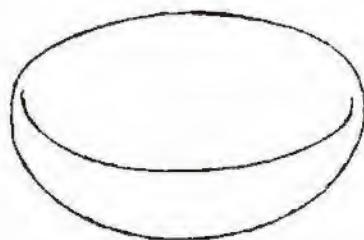


Тётя Нина. Весной мы, конечно, не можем вырастить зелёный лук во дворе. Но можно вырастить лук дома на подоконнике. Хотите, мы вместе это сделаем? Для этого нужно взять банку с водой или горшочек с землёй и посадить лук. А ещё можно прорастить овёс, его зелёные стебельки очень полезны. Можно делать салат из первой зелени — крапивы, одуванчиков.

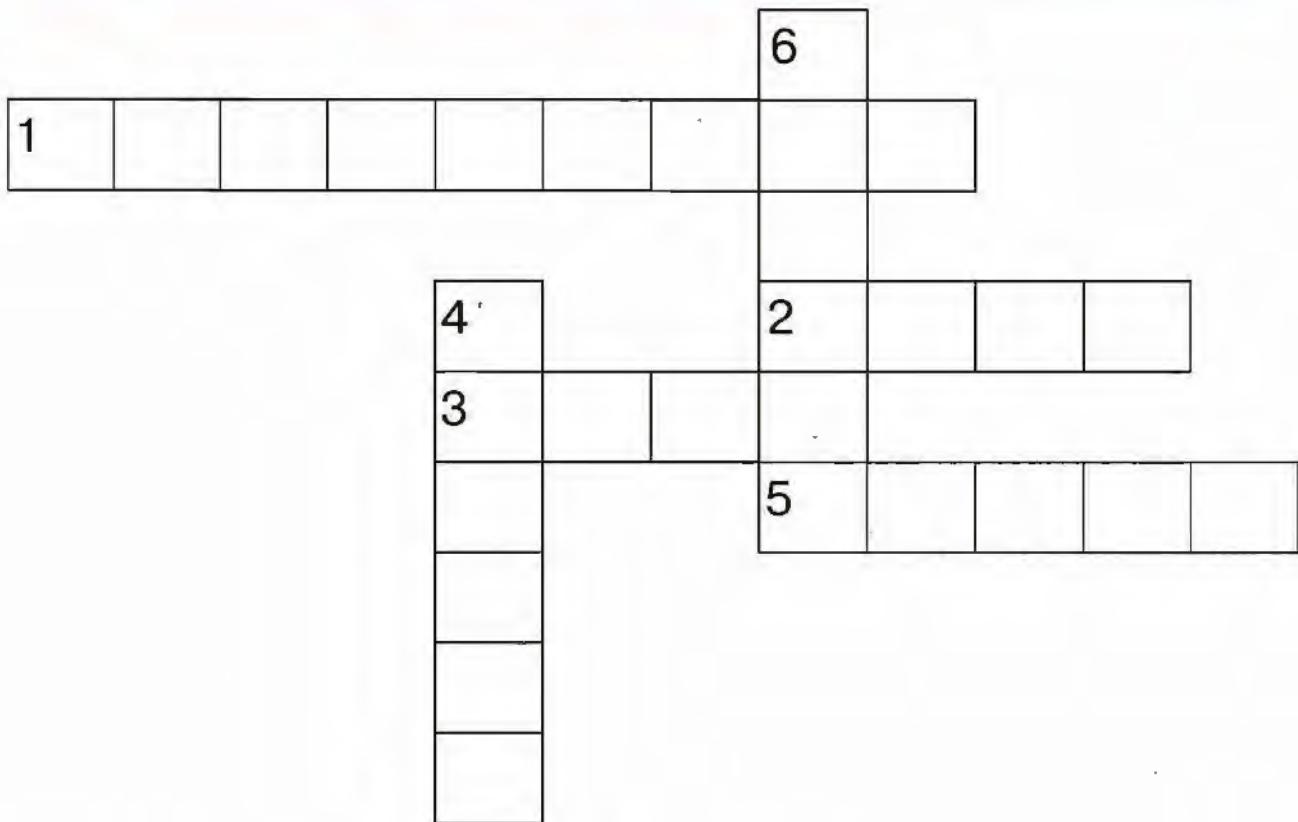


Задание 1.
Прорости зелёный лук дома.

Задание 2.
Попробуй составить витаминные салаты.
Нарисуй или напиши.



Задание 3.
Отгадай кроссворд «Сухофрукты».



Как называются:

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. Апельсин, 2. Нектарин, 3. Яблоко, 4. Киви,
5. Виноград, 6. Финики)

ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ – САМЫЕ ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ



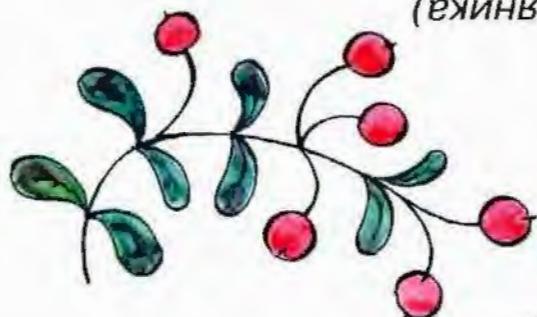
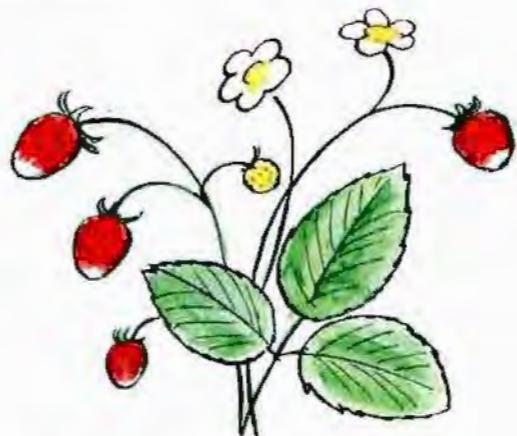
Катя. Что бы подарить Зелибобе на день рождения?

Тётя Нина. Если вы хотите приготовить сюрприз для него, то пора сажать овощи. В первых зелёных овощах очень много витаминов. Первыми появляются салаты, редиска, в теплицах — огурцы. А ещё в начале лета появляются ягоды. Лето — ягодное время. Кто из вас знает, какие ягоды появляются первыми? А какие ягоды созревают уже под снегом?

Отгадайте загадки:

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

(якинвишæэ)

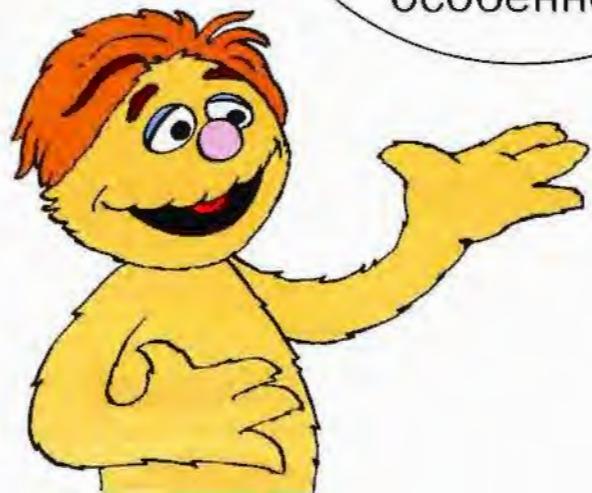


Что за бусинка вот тут
На стебле повисла?
Глянешь – слюнки потекут,
А раскусишь – кисло!

(яякоиык)

Интересно,
а чем
полезны
ягоды?

Друзья, можно сказать,
что ягоды – маленькие клады
витаминов. А ещё в них есть много –
много других полезных веществ.
Ягоды появляются
в течение всего лета.
Очень важно есть
разные ягоды,
ведь в каждой есть
что-то своё,
особенное.



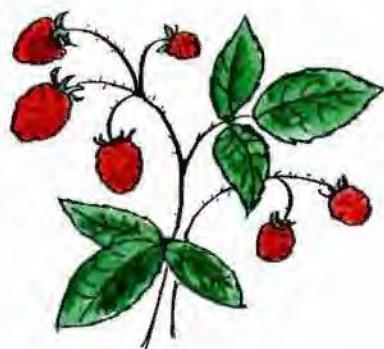
ЗАДАНИЕ 1.
Отгадай загадки
и соедини стрелками с рисунками ягод.



чёрная смородина



брусника



малина



ежевика

1.

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

2.

Чёрных ягод пышный куст —
Хороши они на вкус!

3.

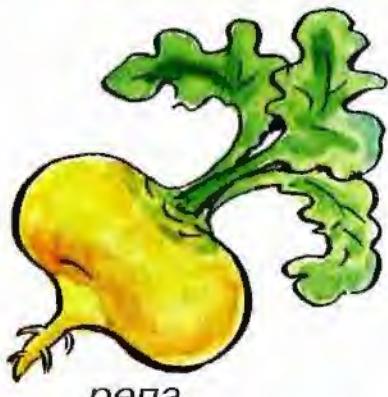
Вкус у ягоды хороший,
Но сорви её поди-ка:
Куст в колючках, будто ёж, —
Вот и назван ...

4.

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

ЗАДАНИЕ 2.

Отгадай загадки про овощи
и соедини стрелками с рисунками.



репа



кукуруза



морковь



редиска



тыква

1.

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

2.

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

3.

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

4.

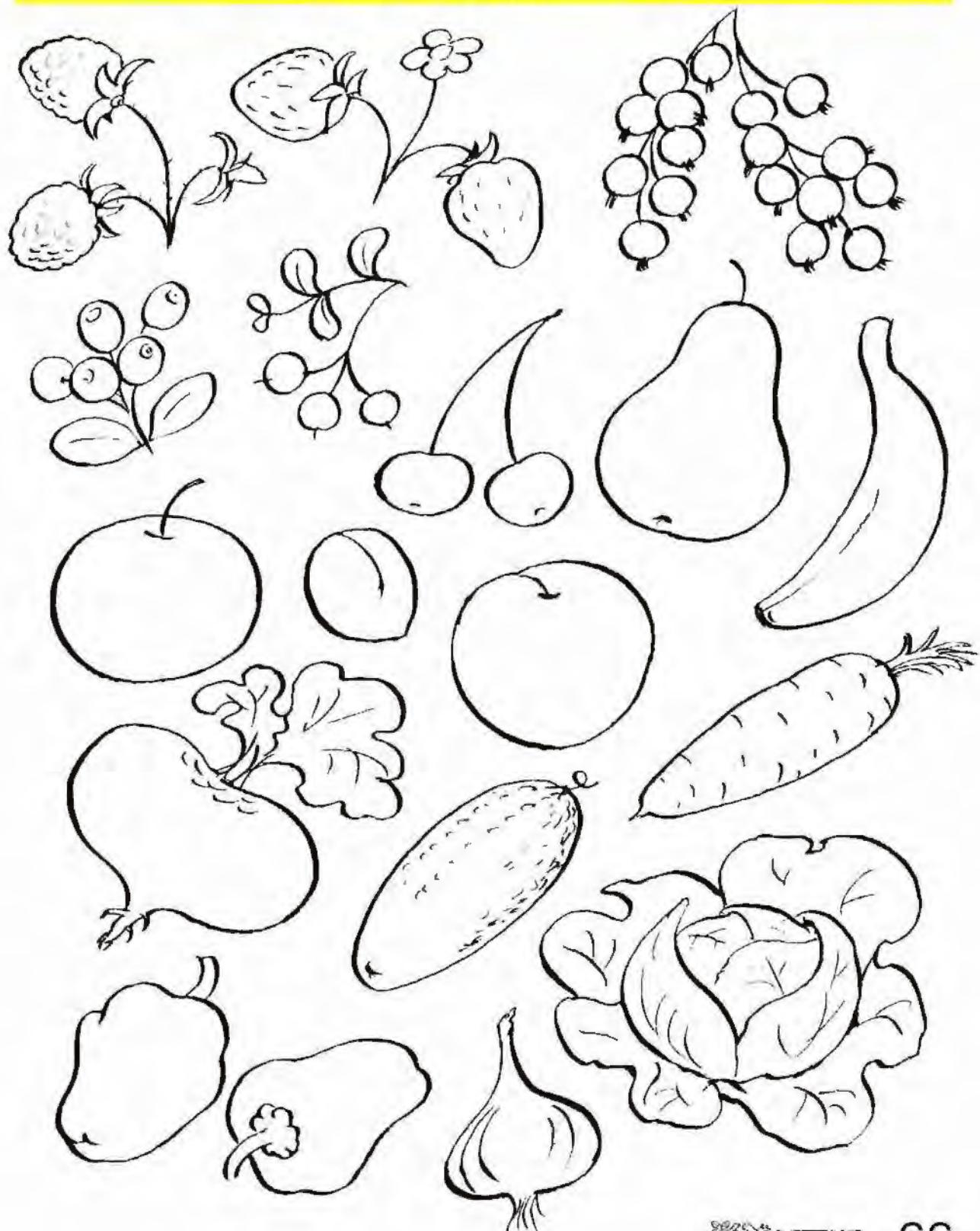
Красный нос в землю врос,
А зелёный хвост снаружи.
Нам зелёный хвост не нужен,
Нужен только красный нос.

5.

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

ЗАДАНИЕ 3.

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



ВСЯКОМУ ОВОЩУ – СВОЁ ВРЕМЯ

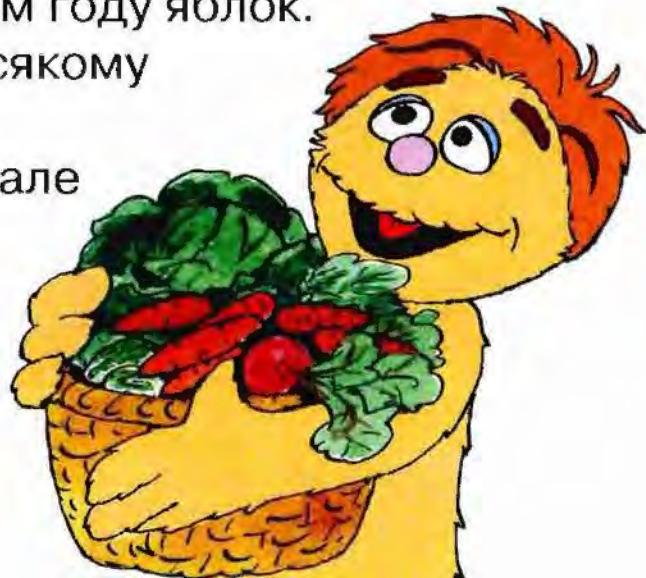


Кубик. Какой у нас богатый урожай!

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

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

Тётя Нина. Помните, в начале лета мы уже ели редиску, салаты, заправленные растительным маслом.



Тётя Нина. А некоторые овощи и фрукты растут всё лето и созревают только к осени. Вот и получается — всё лето и осень у нас полезные ягоды, фрукты, овощи, богатые витаминами. Вот послушайте загадки:



1.

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



2.

*Снаружи красна,
Внутри бела,
На голове хохолок —
Зелёненький лесок.*



3.

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

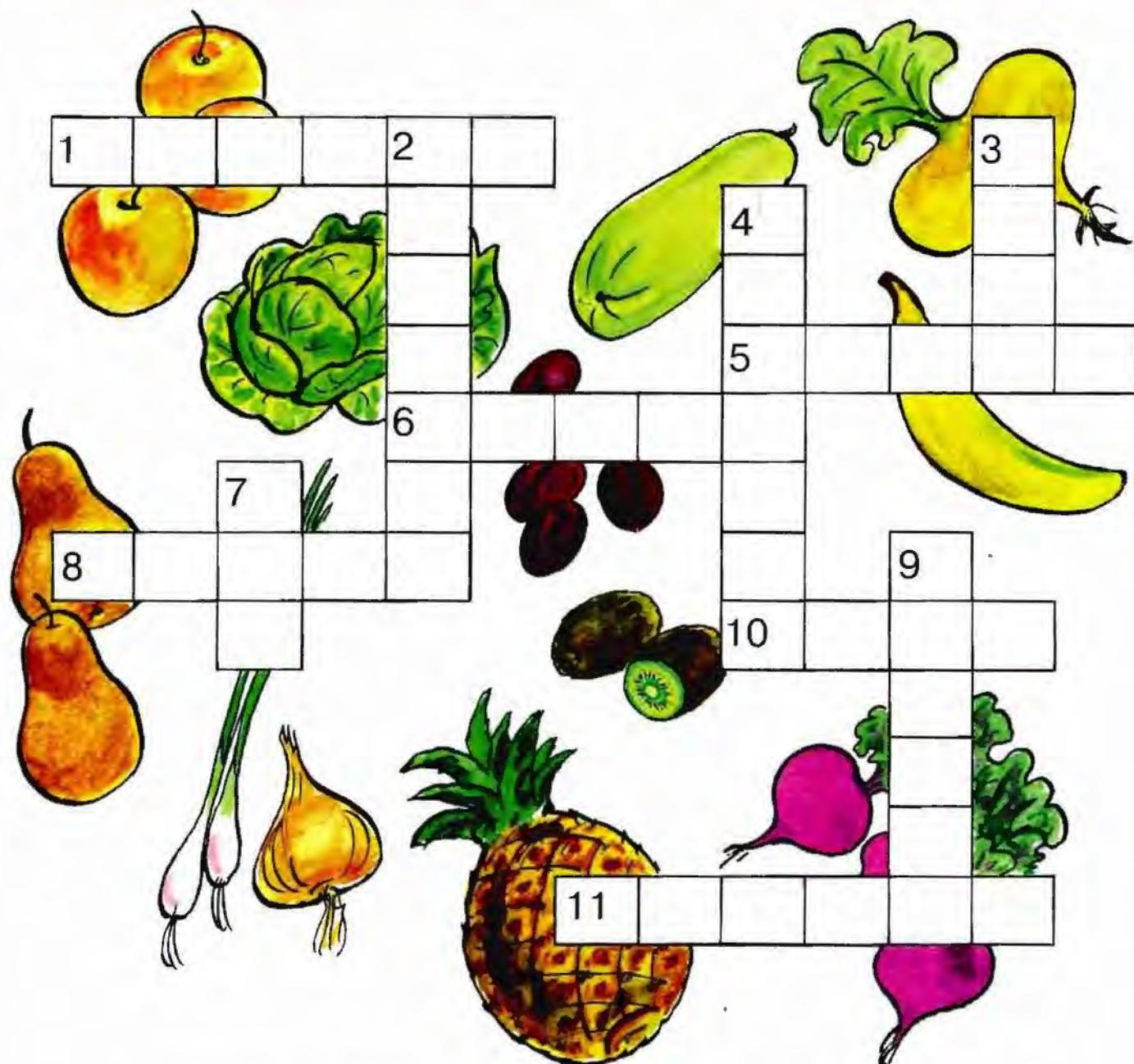
ЗАДАНИЕ 1.

Отгадай эти загадки. Напиши ответы под рисунками (проверить можешь в конце тетради).

ЗАДАНИЕ 2.

Отгадай кроссворд «Овощи — фрукты».

Впиши в пустые клетки по горизонтали — фрукты,
по вертикали — овощи.



6. чи́нба, 7. и́ик, 8. ри́зуа, 9. си́екра, 10. ки́бн, 11. аха́ац
(1. я́нко, 2. ка́нчра, 3. пе́на, 4. ка́гахо́к, 5. ба́хан,

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ЗЕЛИБОБЫ



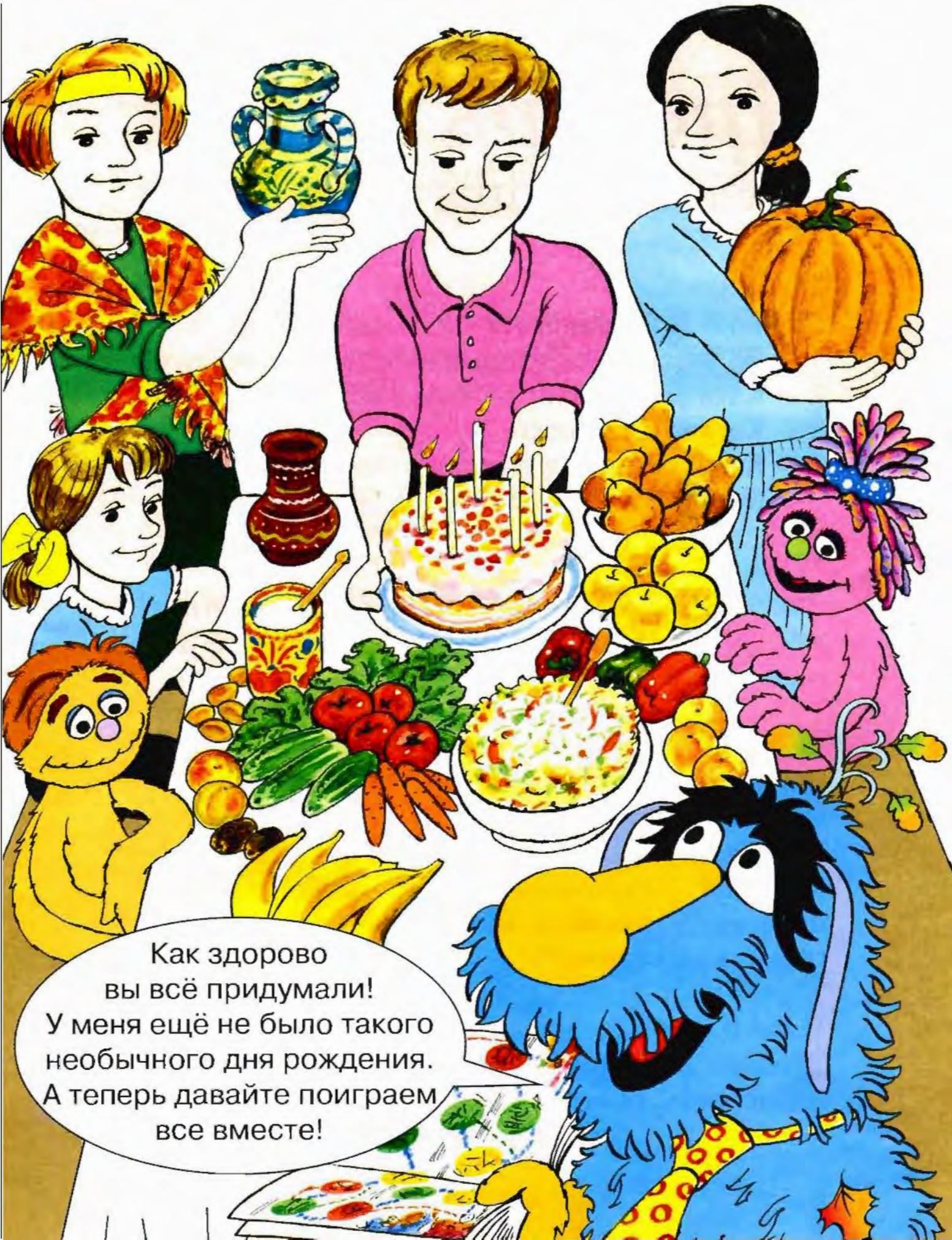
Катя. Зелибоба, поздравляем тебя с днём рождения!

Кубик. Желаем тебе быть здоровым, весёлым, сильным!

Бусинка. А вот наши подарки.

Зелибоба. Большое спасибо за поздравления, пожелания и такие вкусные подарки! Я так рад, что вы пришли ко мне в гости. Недаром говорят: «Праздник придёт — гостей приведёт».

Бусинка. Зелибобочка, мы приготовили тебе сюрприз. Мы сами вырастили овощи и фрукты и накрыли для тебя праздничный стол.



Как здорово
вы всё придумали!
У меня ещё не было такого
необычного дня рождения.
А теперь давайте поиграем
все вместе!

Проверь себя

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

ТЕМА 3.

Задание 1. Правильная последовательность:

- 1 — Зелибоба в саду срывает с дерева яблоки.
- 2 — Катя укладывает яблоки в корзину.
- 3 — Катя моет яблоки.
- 4 — Катя протягивает яблоко Зелибобе.
- 5 — Зелибоба ест яблоко.

ТЕМА 4.

Задание 2. Завтрак в 7 — 7.30, второй завтрак в 10.30 — 11, обед в 13 — 14, полдник в 16.30 — 17 и ужин в 19 — 19.30.

ТЕМА 5.

Задание 2.

Просо	пшено	пшённая,
пшеница	манная	манная,
пшеница	пшеничная	пшеничная,
овёс	овсяные хлопья	овсяная,
гречиха	гречка	гречневая.

ТЕМА 6.

Задание 2. Правильные ответы — почитать, порисовать, поиграть с конструктором.

ТЕМА 7.

Задание 2. Молоко, кефир, ряженка, ацидофилин, простокваша, йогурт, сметана, творог, творожный сырок, глазированный сырок, сыр.

ТЕМА 9.

Задание 1. Сладкое и солёное сильнее всего чувствуется кончиком языка, кислое — боками, горькое — корнем языка.

ТЕМА 10.

Задание 1. Овощные соки: морковный, свекольный, томатный, тыквенный, капустный.

Задание 2. На первые два вопроса правильный ответ «нет», на последние 3 — «да».

ТЕМА 13.

Задание 1.1. Брусника. 2. Чёрная смородина.
3. Ежевика. 4. Малина.

Задание 2. 1. Кукуруза. 2. Репа. 3. Тыква. 4. Морковь. 5. Редиска.

ТЕМА 14.

Задание 1. 1. Капуста. 2. Редиска. 3. Огурцы.