Nestlé Правильное Питание

Учебно-методический комплект программы
«Разговор о правильном питании»

Для работы с дошкольниками
и младшими школьниками 6—8 лет:
Рабочая тетрадь **«Разговор о здоровье и правильном питании»**,
методическое пособие для педагога,
информационные материалы для родителей,
комплект плакатов.

•

Для работы со школьниками 9—11 лет:
Рабочая тетрадь **«Две недели в лагере здоровья»**,
методическое пособие для педагога.

•

Для работы со школьниками 12—13 лет:
Рабочая тетрадь **«Формула правильного питания»**,
методическое пособие для педагога.

ISBN 978-5-373-05661-8

М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Правильное Питание

Образовательная
программа

УДК 513.2
ББК 51.28+74.20
Б 39

**Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании»
разработан в Институте возрастной физиологии
Российской академии образования**

Научный руководитель — директор Института возрастной физиологии,
академик Российской академии образования,
лауреат премии Президента в области образования **М. М. Безруких**

Научный консультант — руководитель отдела детского питания ГУНИИ питания
Российской академии медицинских наук, профессор,
заслуженный деятель науки Российской Федерации **И. Я. Конь**

Консультант — первый вице-президент
Всероссийской федерации легкой атлетики **В. Б. Зеличенок**

Художник **В. Иванов**
Макет и верстка **О. Богдановой**

Безруких М. М. и др.
Б 39 Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь / М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2014. — 71 [1] с. : ил.
ISBN 978-5-373-05661-8

Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании» входит в учебно-методический комплект первой части программы «Разговор о правильном питании», предназначенный для учащихся 1—2 классов. Задача рабочей тетради — формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания и здорового образа жизни.

Рабочая тетрадь может быть использована для проведения классных часов, внеклассных мероприятий, для организации самостоятельной работы учащихся. Материалы рабочей тетради могут быть также использованы и во время проведения уроков.

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

Nestlé Правильное Питание

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

ISBN 978-5-373-05661-8

© Nestlé, 2013

М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Правильное Питание

Образовательная программа

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.

Тебе, наверное, хочется вырасти сильным, здоровым, красивым? Для этого надо соблюдать режим дня, заниматься физкультурой и правильно питаться.

А ты знаешь, какие продукты полезные и почему лучше есть в одно и то же время?

Из чего варят каши и как сделать их вкусными? Что такое меню? Что надо есть, если хочешь стать сильным?

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

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, играет с нами в настольный теннис, а зимой мы все вместе катаемся на лыжах, коньках и санках.

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. Мы с сестрой помогаем маме выращивать овощи и цветы.

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

1 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!

Папа. Я очень рад, что вам нравится активный отдых на воздухе. Это помогает вам расти крепкими, сильными, здоровыми.

Дима. Я и так здоров и почти никогда не болею.

Бабушка. Это очень хорошо, но ты потому и не болеешь, что в любое время года много двигаешься: зимой катаешься на лыжах, весной и летом — на велосипеде, плаваешь.

Катя. А мы с Аней зимой катаемся на коньках. А летом — на роликах. Бабушка, ты ведь тоже ходишь в бассейн и каждое утро делаешь зарядку.

Бабушка. Да. Я с детства занимаюсь плаванием.

Катя. 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.

Аня. А какие продукты — полезные?

Папа. Лучше спросить у мамы, она работает в магазине. Мы пойдём к ней и попросим рассказать о полезных продуктах.

ЗАПОМНИ!

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

ЗАДАНИЕ 1.

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

- Здоровье дороже богатства.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровье — всему голова.
- Здоровый беды не боится.
- Здоровье — лучшее украшение.

А какие пословицы о здоровье знаешь ты и твои родители? Запиши пословицы и поговорки, которые тебе нравятся.

.....

.....

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».

2 САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

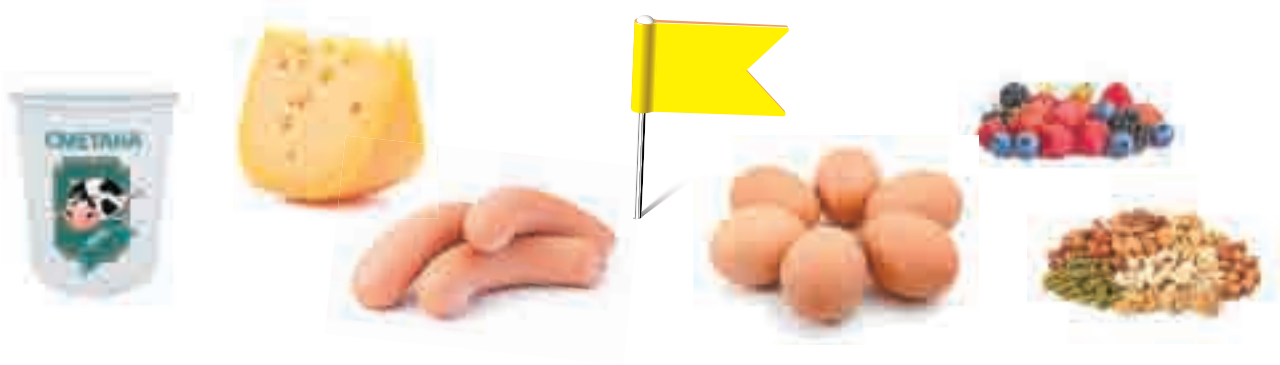
МЯСО
РЫБА
ОВОЩИ-ФРУКТЫ

Дима. В магазине так много разных продуктов! Тётя Марина, расскажите нам, пожалуйста, какие из них самые полезные.

Мама. Человек ест самые разные продукты. Но одни продукты можно есть изредка, а другие можно и нужно есть каждый день. Они — самые полезные.

Аня. Мама, покажи нам самые полезные продукты!

Мама. Они стоят на разных полках, для того чтобы их найти, нужно хорошо их знать. У меня в руке разноцветные флажки. Сейчас мы вместе с вами расставим флажки на полках с продуктами. Зелёные флажки мы ставим около молочных продуктов, рыбы и мяса, всех овощей и фруктов, хлеба. Эти продукты можно и нужно есть каждый день.



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

Дима. А какие флажки надо поставить около моих самых любимых продуктов — торта, сладостей, газированных напитков?

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

Катя. Я возьму с полки овощи и фрукты.

Аня. Я выберу молоко, творожные сырки и кефир.

Дима. А я разный хлеб: с отрубями и зерновой.

Мама. Я выберу мясо и рыбу.

ЗАПОМНИ!

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

ЗАДАНИЕ 1.

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

ЗАДАНИЕ 2.

Отметь на стр. 6, 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?

1. 2. 3. 4. 5.

3 УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ ПИРОЖКА

Мама. Сегодня бабушка испекла нам очень вкусные пирожки.

Дима. Ой, какие они аппетитные! И все разные: круглые, овальные, гладкие и с гребешком.

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

Катя. Пирожков много, все попробуем.

Бабушка. А я пока расскажу 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.

Аня. А что, бывает 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.

Катя. Я знаю эти правила — перед едой обязательно нужно мыть руки с мылом.

Аня. А где можно вымыть руки на улице?

Мама. На улице вообще лучше не есть.

Аня. Даже мороженое?

Мама. Только если оно продаётся в упаковке.

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

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 переедай!
Ешь в меру!

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

ЗАПОМНИ!

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. 20—21. 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

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

4 КТО ЖИТЬ УМЕЕТ ПО ЧАСАМ

Дима. Катя, мне родители подарили такую интересную компьютерную игру! Давай сегодня после школы пойдём ко мне и вместе поиграем! 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! Я вчера до самого позднего вечера играл, никак оторваться не мог. Правда, сегодня почему-то всё время спать хочется!

Катя. Мне бы, конечно, хотелось поиграть, но 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. Вы только что вернулись из школы, несколько часов сидели за партами, занимались, читали, писали. И для того чтобы как следует отдохнуть, вам нужно подвигаться, погулять на свежем воздухе. А за компьютером вы ещё больше устанете, даже если игра интересная.

Катя. Бабушка, ты так много успеваешь сделать за день и, мне кажется, никогда не устаёшь. У тебя есть какой-то секрет?

Бабушка. Секретов никаких нет. Просто нужно правильно распределять время, соблюдать режим. Главное — всегда высыпаться, потому что именно во сне человек действительно отдыхает. В вашем возрасте нужно спать не меньше 10 часов, а ложиться не позднее половины десятого. Это важно для здоровья.

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

Бабушка. 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.

Дима. А когда же в компьютерные игры можно играть?

Бабушка. В часы, отведённые для любимых дел. А ещё, Дима, я хочу тебе посоветовать — не увлекайся слишком компьютерной игрой. Важно, чтобы у тебя оставалось время для игр с друзьями.

Катя. Бабушка, ты так хорошо всё объяснила! Спасибо! Теперь мы с Димой составим распорядок дня и будем всё успевать.

ЗАПОМНИ!

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

ЗАДАНИЕ 1.

Знакомы ли тебе эти пословицы? Как ты их понимаешь? Расспроси 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.

5 ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ГУЛЯТЬ!

Бабушка. Начинаем весёлое соревнование! Первая игра — «Не зевай!». Нужно встать в круг и перебрасывать друг другу мяч, называя имя того, кому вы бросаете мяч. Тот, кто зазевался и не поймал мяч, выходит из круга!

Дима. А я знаю ещё одну весёлую игру — «Рыбак и рыбки». Становитесь в круг. Я — «рыбак», а вы все — «рыбки». Я буду вращать «удочку»-скакалку. А вы все должны перепрыгивать через неё. Тот, кого удочка коснётся, выходит из игры.

Катя. Самой ловкой рыбкой оказалась Аня! А теперь играем в салки. Первым водящим-салкой будет Дима. Салка, прыгая на одной ноге, должен дотронуться-«осалить» кого-то из участников игры. Все остальные ребята также прыгают на одной ножке, убегая от салки. Тот, до кого дотронулся водящий, становится салкой вместо него.

Дима. А можно менять ногу — прыгать то на правой, то на левой?

Катя. Да, конечно. Главное — не вставать на обе ноги, когда убегаете от салки. Немного отдохнуть можно в тот момент, когда салка меняется.

Дима. Как же замечательно мы провели время! Новых друзей нашли, повеселились. Даже домой идти не хочется!

Бабушка. Да, всё это очень полезно для здоровья — ведь вы много двигались и дышали свежим воздухом! Но пора идти домой, ведь надо делать уроки! А завтра можно опять погулять и поиграть в новые игры!

ЗАПОМНИ!

Полезно играть в подвижные игры.

ЗАДАНИЕ 1.

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

...Тут прохожим 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.

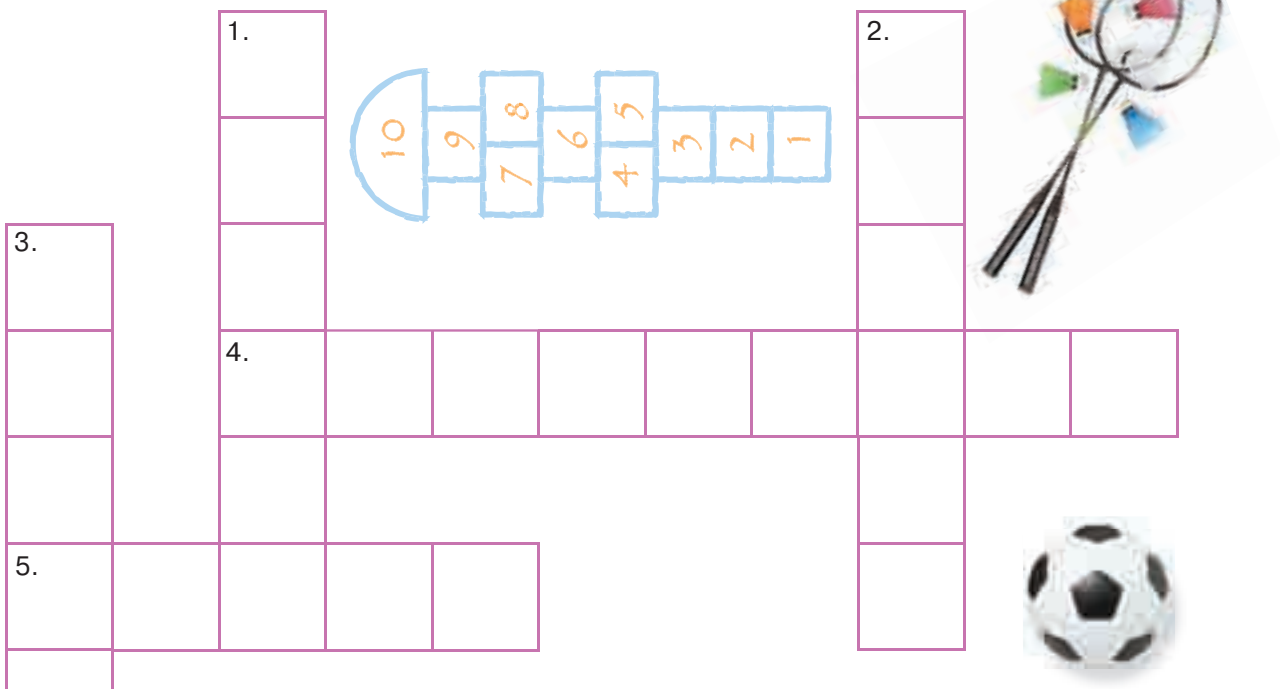
(_____)

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

(_____)

ЗАДАНИЕ 2.

Заполни кроссворд, внеся 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 3.

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

6 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.

Папа. Кашу полезно есть и взрослым. Я, например, очень люблю гречневую кашу.

Катя. Но ведь каждый день есть кашу невкусно!

Мама. А мы сейчас попробуем сделать кашу вкусной, и у всех её вкус будет разным.

Папа. В свою кашу я положу яблоки и орешки.

Катя. Я тоже хочу орешки, но с вареньем.

Бабушка. Возьмите банан и киви. А я положу ложечку мёда.

Аня. Я хочу кашу с киви и с мёдом!

Мама. Я возьму пару ягод чернослива и кураги.

Папа. Не забудьте положить кусочек масла.

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

Бабушка. Если положить много масла, каша будет очень жирной. Это неполезно и невкусно.

Аня. А из чего варят каши?

Бабушка. Давайте позавтракаем, и я вам расскажу об этом.

Бабушка. 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!

ЗАПОМНИ!

На завтрак полезно есть каши.

ЗАДАНИЕ 1.

Отгадай загадки:

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

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

ЗАДАНИЕ 2.

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

гречневая

кукурузная

манная

овсяная

пшённая

рисовая

ЗАДАНИЕ 3.

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	

7 ПЛОХ ОБЕД, ЕСЛИ ХЛЕБА НЕТ

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

Мама. Так долго гулять днём нам удаётся только в выходные, в будние дни в это время Катя в школе, а мы на работе. Но сейчас — время обеда.

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. Это, наверное, очень сложно, в меню так много разных блюд. Как же выбрать?

Мама. Сначала можно выбрать закуску.

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 со сметаной, из редиски, огурца, зелёного лука и яйца.

Мама. Я не хочу салат, возьму заливную рыбу. Закуску мы выбрали. А теперь надо выбирать первые блюда. Мне — уху.

Аня. Помните, бабушка всегда говорит: «Поешь рыбки, будут ножки прытки». А почему в меню нет моей любимой окрошки?

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

Аня. Тогда я буду бульон с гренками.

Катя. Очень хочется попробовать 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. Я хочу макароны с сыром. В меню они называются «паста». 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 выберу малиновое желе.

Катя. Я возьму шоколадное желе.

Папа. Я не хочу десерт, возьму лучше компот. Я люблю пить компот или морс, когда ем второе.

Мама. Мне хочется брусничного морса.

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. Хлеб нужен всем, особенно детям. Я смотрю, у всех хлеб разный: у мамы — кукурузный, у Анечки — ржаная булочка, у меня — бородинский, а у Кати — рижский.

Мама. Всем приятного аппетита!

ЗАПОМНИ !

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.

ЗАДАНИЕ 1.

Составь своё меню обеда. Нарисуй или напиши названия блюд.

ЗАДАНИЕ 2.

Придумай и нарисуй десерты.

ЗАДАНИЕ 3.

Вспомни, как звали литературного героя, который очень любил есть на обед тефтельки. Запиши его имя, название произведения и фамилию автора, написавшего это произведение. Приведи свои примеры любимых блюд разных литературных героев.

.....

.....

ЗАДАНИЕ 4.

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

8 ВРЕМЯ ЕСТЬ БУЛОЧКИ

Папа. Какие вы молодцы! Катя научила Аню играть в классики, а Дима — в лапту. А сейчас у нас полдник. Утром мы завтракаем, днём обедаем, в 4 часа дня у нас полдник, а вечером — ужин.

Бабушка. Я знаю, вы прыгали, бегали, играли и проголодались. Я напекла вам вкусных булочек — жаворонков.

Дима. Какие интересные булочки, они похожи на птичек.

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

Дима. Как здорово! А из чего сделаны глазки?

Аня. Мне кажется, глазки — это изюминки. Я люблю есть булочку с молоком. Это очень вкусно. Есть такая поговорка: «Корова рогата, да молоком богата».

Бабушка. Молоко не только вкусно, но и полезно, как все молочные продукты. Они помогают вырасти здоровыми.

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

Бабушка. В полдник можно есть разные молочные продукты, разную выпечку, кондитерские изделия.

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.

ЗАПОМНИ!

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.

9 ПОРА УЖИНАТЬ

Мама. Посмотрите, что я вам приготовила.

Аня. Ой, какой красивый пирог!

Катя. Мне кажется, это торт.

Мама. Вы не угадали. Это — творожная запеканка с рисом и изюмом. Торт лучше не есть вечером, на ужин. Ужин — последняя еда перед сном. Он должен быть 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, и на следующий день у нас не будет сил для учёбы и работы.

Катя. Завтра у нас контрольная работа и дополнительные занятия. Нужно взять 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.

ЗАПОМНИ!

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.

10 ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ

Катя. Вот здорово! А наш первый «А» участвует?

Папа. Конечно! Вы будете соревноваться с ребятами из первого «Б» и первого «В».

Дима. А как нам готовиться к весёлым стартам? Мы очень хотим победить!

Папа. Вам нужно развивать силу, ловкость и меткость. По утрам делайте зарядку. А ещё тренируйтесь в прыжках в длину, учитесь бросать мяч в цель. Спортсмены говорят, что самое важное для победы — это упорство и трудолюбие!

Через несколько дней в спортивном зале школы состоялись весёлые старты.

Папа. Все ребята — молодцы! Победителем стал первый «А» класс! Они лучше всех выступили во всех спортивных конкурсах. Диплом и кубок вам вручат юные спортсмены — ученики пятого класса нашей школы, которые занимаются в спортивных секциях. Вот, например, Алёна. Она занимается в секции художественной гимнастики. Это очень красивый вид спорта. Девочки учатся выполнять сложные гимнастические упражнения под музыку. Алёне особенно удаются упражнения, которые нужно выполнять с лентой и мячом.

А это — Володя. Он занимается в секции лёгкой атлетики. Легкоатлеты учатся бегать на скорость и прыгать в высоту и в длину. Он уже участвовал в нескольких соревнованиях. Занятия в этой секции проходят три раза в неделю. А Сергей у нас —

футболист. Футболист должен не только быстро бегать, быть ловким и выносливым, но и уметь дружить. Ведь в футбол играют не по одиночке, рядом с тобой — твоя команда. А ещё занятия спортом развивают силу воли, учат быть настойчивым, решительным и смелым. И конечно, спорт дарит нам здоровье! Алёна, например, зимой никогда не простужается.

ЗАПОМНИ!

Занятия спортом развивают силу воли, учат быть настойчивым, решительным и смелым.

ЗАДАНИЕ 1.

Какой вид спорта тебе нравится? Что ты знаешь об этом виде спорта?

ЗАДАНИЕ 2.

Рассмотри картинки. Соедини фигурки спортсменов с изображениями предметов, которые им необходимы для занятий спортом.

11 НА ВКУС И ЦВЕТ ТОВАРИЩЕЙ НЕТ

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

Дима. Я очень люблю кислое, могу даже съесть целый лимон.

Аня. Без сахара?

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

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

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

Бабушка. А вы замечали, что во время простуды мы почти не ощущаем 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. Конечно, помню, но ты быстро поправилась, потому что ела только полезные продукты. Давайте попробуем определить, какая часть языка сильнее всего ощущает тот или иной вкус.

ЗАПОМНИ!

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

ЗАДАНИЕ 1.

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

12 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 пóтом. 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 пакетике с трубочкой.

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

ЗАПОМНИ!

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?		
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?		

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?

13 ЧТО ПОМОГАЕТ БЫТЬ СИЛЬНЫМ И ЛОВКИМ

Катя. Я иду на тренировку в секцию художественной гимнастики. Помнишь, на весёлых стартах нам рассказали об этом виде спорта? Мне очень захотелось научиться красиво двигаться и выполнять такие сложные упражнения. Вот я и попросила папу записать меня в спортивную школу.

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

и упорным. Ведь нужно очень много тренироваться. Вот только не знаю, принимают ли в такую секцию первоклассников?

Папа. Конечно, принимают! 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.

Катя. Дима, 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, не тратить его попусту. А это помогает всё успевать.

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.

Катя. А ещё мой тренер говорит, что нельзя тренироваться сразу после еды. Должно пройти не менее часа перед тренировкой. И сразу после тренировки лучше не есть.

ЗАПОМНИ!

Если ты занимаешься спортом, особенно важно соблюдать режим питания.

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.

1.

2.

3.

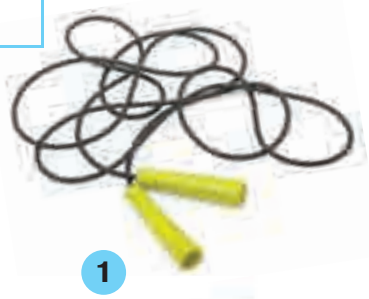
4.

5.

2

4

3



1

5

14 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.

Катя. А для чего они нам нужны?

Мама. Витамины защищают нас от болезней, помогают быть бодрыми и активными. Все витамины мы получаем с пищей. Нехватка этих полезных веществ может нарушить работу нашего организма.

Катя. А какие продукты содержат больше всего витаминов?

Мама. Наш организм нуждается в разных витаминах, которые содержатся в разных продуктах и блюдах. Поэтому, чтобы не болеть и быть здоровыми, нужно питаться разнообразно! Много разных витаминов в зелени, фруктах и овощах.

Аня. Вот почему мы посадили в теплице огурцы, помидоры, сладкий перец! Как здорово — скоро они вырастут, и мы будем делать витаминные салаты!

Катя. А я так люблю землянику! В ней тоже есть витамины?

Мама. Конечно, все ягоды — маленькие кладовые витаминов.

Аня. Хорошо летом и осенью — можно есть много фруктов и овощей! А что же делать зимой? Ведь и зимой нашему организму без витаминов не обойтись!

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

Мама. Ты права, Катя. Несмотря на то что в приготовленных продуктах витаминов меньше, чем в свежих овощах и фруктах, они могут помочь нам сохранить здоровье.

Катя. А нам в школе рассказывали о том, как можно вырастить лук на окне зимой. Представляете, за окошком снег, а у вас на подоконнике — зелёный витаминный лучок! Это очень просто сделать — нужно взять банку с водой или горшочек с землёй и посадить туда луковицу.

Мама. Да-да, это очень хороший совет. Ведь в луке есть не только витамины, но и особые вещества, которые защищают человека от простуды. Они сильно пахнут и вызывают слёзы. Но зато помогают нам не болеть. А ещё зимой можно прорастить овёс, пшеницу — их зелёные стебельки очень полезны.

ЗАПОМНИ!

Овощи, фрукты или ягоды полезно есть каждый день.

ЗАДАНИЕ 1.

Напиши продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты.

.....

.....

.....

ЗАДАНИЕ 2.

Отгадай загадки про овощи и соедини стрелками с рисунками.

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

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

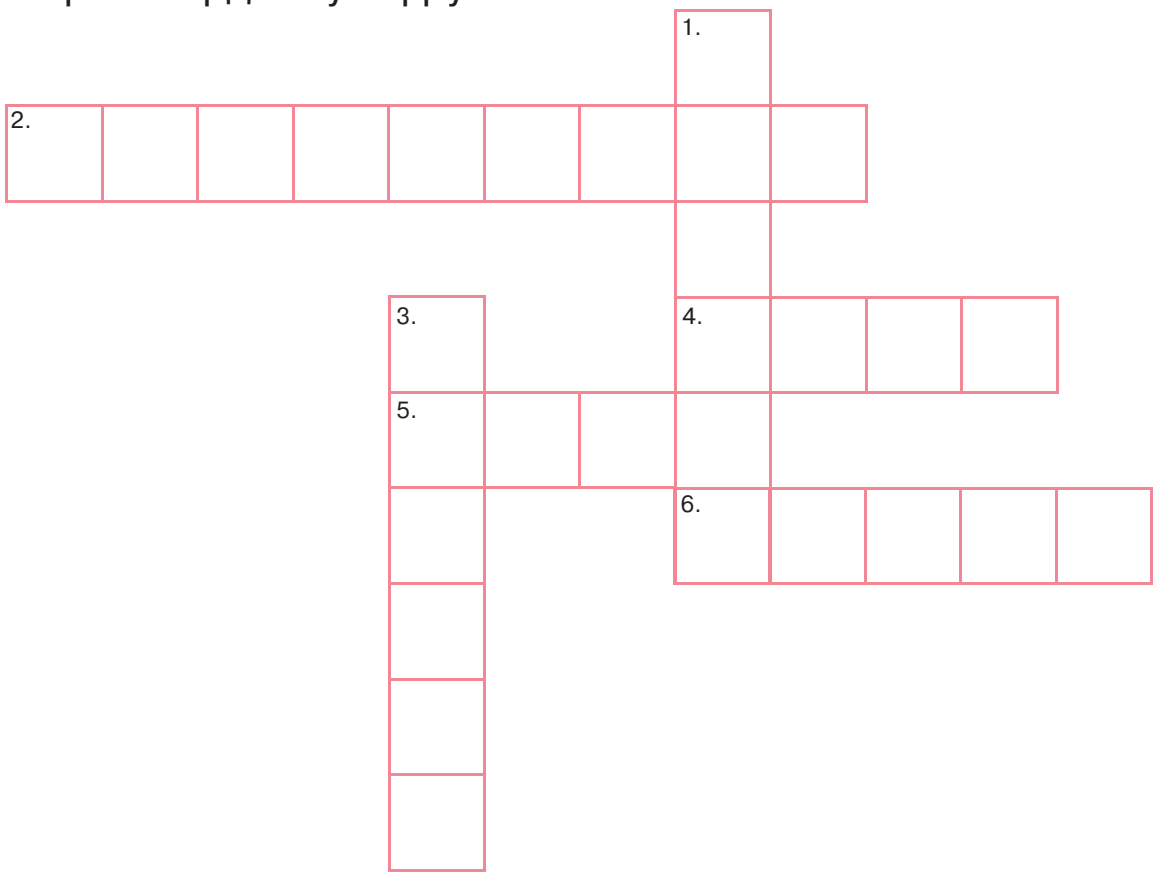
Золотая голова велика и тяжела.
Золотая голова отдохнуть прилегла.
Голова велика, только шея тонка.

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

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

ЗАДАНИЕ 3.

Отгадай кроссворд «Сухофрукты».



1. Сушёные плоды финиковой пальмы.

2. Сушёная слива.

3. Сушёный абрикос без косточки.

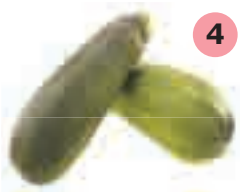
4. Сушёный виноград.

5. Сушёный абрикос с косточкой.

6. Сушёная винная ягода.

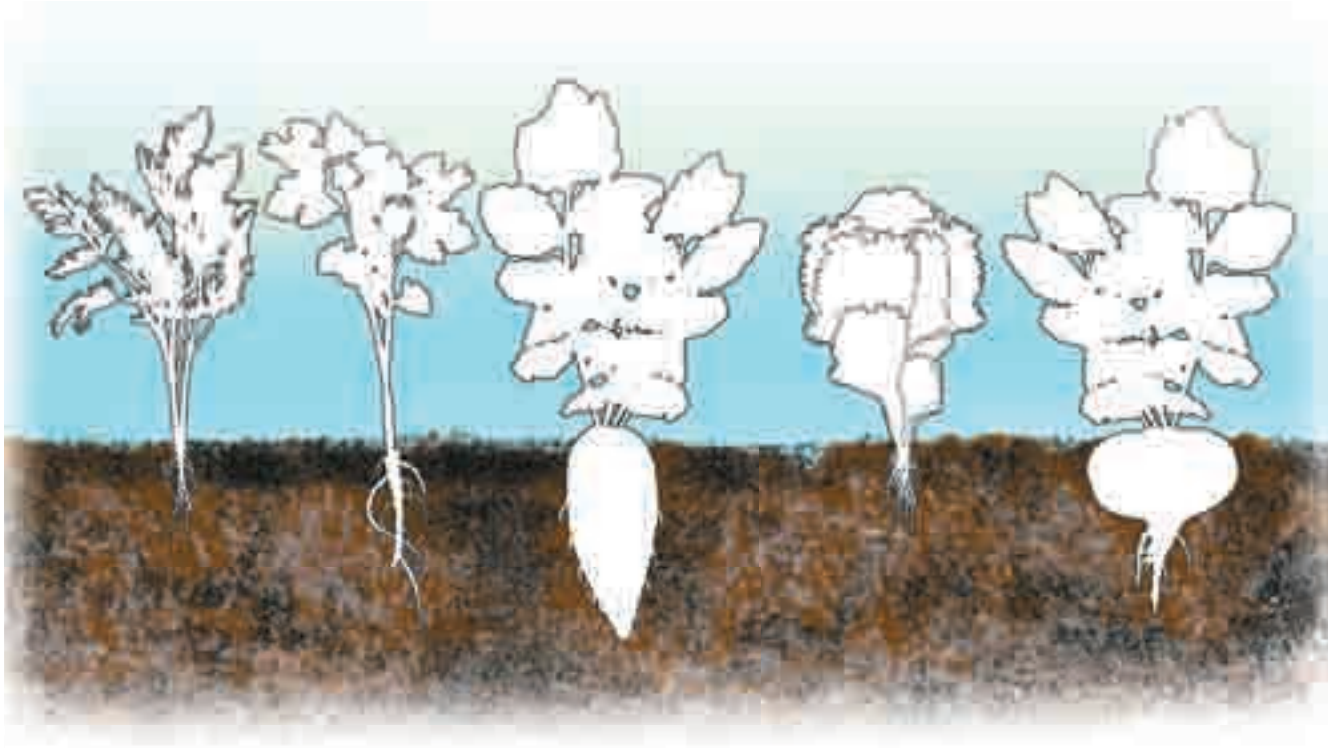
ЗАДАНИЕ 4.

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



ЗАДАНИЕ 5.

Раскрась ту часть растения, которую мы едим.



15 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 бальных 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. 68.

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. 6.

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

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

Напиши, что ты ел в течение недели.

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

Обед	Полдник	Ужин

СОДЕРЖАНИЕ

Здравствуй, дорогой друг! 2

1. Если хочешь быть здоров 4
2. Самые полезные продукты 8
3. Удивительные превращения пирожка 14
4. Кто жить умеет по часам 22
5. Вместе весело гулять 26
6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной . . 30
7. Плох обед, если хлеба нет 34
8. Время есть булочки 40
9. Пора ужинать 42
10. Весёлые старты 44
11. На вкус и цвет товарищей нет 46
12. Как утолить жажду 50
13. Что помогает быть сильным и ловким 54
14. Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты . . 58
15. Праздник здоровья 64

Мой дневник 68

СОЛЬ
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Рабочая тетрадь

Безруких Марьяна Михайловна
Макеева Александра Германовна
Филиппова Татьяна Андреевна

Ответственный за выпуск *А. Голосовская*
Редактор *С. Липовицкая*
Компьютерная верстка *О. Богданова*
Цветокоррекция *А. Дунаев*
Художник *В. Иванов*

Подписано в печать 08.07.2014. Формат 60×90/8. Гарнитура Pragmatika.
Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 9,0+0,5. Изд. № 13-11258.
Доп. тираж 85 000 экз. Заказ № ср043.

ОАО «ОЛМА Медиа Групп». 129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, пом. I, ком. 5.
Почтовый адрес: 143421, Московская область, Красногорский район,
26-й км автодороги «Балтия»,
бизнес-центр «Рига Ленд», стр. 3.
www.olmamedia.ru.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484476

Владелец Тихонова Людмила Романовна

Действителен С 03.12.2024 по 03.12.2025