

Прививаем полезные пищевые привычки: беседа по дороге в школьную столовую

Комарова Ольга Николаевна
учитель начальных классов
школы N 1748 «Вертикаль»,
г. Москва

- Как построить разговор о полезных пищевых привычках так, чтобы он не превратился в нравоучительную беседу, а стал ярким диалогом, интересным событием?
- Как объяснить ребёнку, что фастфуд приносит вред организму, а правильно питаться — вкусно?
- Как ненавязчиво привить ребятам гигиену пищевого мышления?



ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО



•Авторитет учителя



- Беседы на уроках
- Тематические классные часы
- Работа в рамках проектной деятельности
- Разговор по пути в школьную столовую
-



- Беседы на уроках
- Тематические классные часы
- Работа в рамках проектной деятельности
- Разговор по пути в школьную столовую
-





Научный редактор: Онищенко Геннадий Григорьевич — академик РАН, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач России, заместитель президента РАО
Руководитель проекта Г. Г. Онищенко.

Авторы — сотрудники ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»: Е. В. Павловская, д-р мед. наук, вед. науч. сотр.; М. В. Гмошинская, д-р мед. наук, вед. науч. сотр.; И. В. Алешина, мл. науч. сотр.; М. И. Тимошина, мл. науч. сотр.



Учебное пособие

Под редакцией
Г. Г. Онищенко

Москва
«Просвещение»
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | | |
|------------------|---|----|
| | Дорогой читатель! | 4 |
| Глава 1. | Что такое здоровое питание и для чего оно нужно? | 6 |
| Глава 2. | Белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы ... | 14 |
| Глава 3. | Режим питания | 24 |
| ● | Завтрак | 28 |
| ● | Обед | 30 |
| ● | Ужин | 33 |
| | Дополнительные приёмы пищи..... | 35 |
| Глава 4. | Перекусы и фастфуд..... | 38 |
| Глава 5. | Питьевой режим | 46 |
| Глава 6. | Польза буфетной продукции .. | 52 |
| Глава 7. | Что такое БАДы? | 58 |
| Глава 8. | 10 рецептов простых и полезных блюд | 64 |
| ● | Фруктовый салат..... | 66 |
| ● | Омлет | 67 |
| ● | Яичная каша | 68 |
| ● | Творог с ягодами..... | 69 |
| ● | Вкусная курочка | 70 |
| ● | Тефтели из говядины | 71 |
| ● | Салат из свежих огурцов | 72 |
| ● | Яблоки, запечённые с грецкими орехами, изюмом и творогом..... | 73 |
| ● | Домашнее пирожное «Картошка»..... | 74 |
| ● | Шоколадные конфеты «Прятки» | 75 |
| Глава 9. | Дневник здорового питания ... | 76 |
| Глава 10. | Гид для родителей | 80 |
| | Поделись знаниями! | 95 |

Пособие адресовано детям от 7 лет и их родителям, а также может быть полезно учителям начальных классов

Белки, жиры, углеводы... Что это такое?

Почему перекусы и фастфуд приносят вред, а не пользу организму?

Зачем надо вести дневник здорового питания?

Как приготовить простые, но полезные блюда?

Ответы на эти вопросы ты найдёшь в нашем пособии.

Отсюда ты узнаешь, что правильно питаться — это вкусно, а не невкусно, что белки — это не животные, а питательные вещества.

Разобраться в сложных на первый взгляд темах помогут яркие иллюстрации, раскрывающие изложенный в пособии материал, и интересные задания.

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ! ЗДРАВСТВУЙ!

Ты наверняка часто слышишь от взрослых, что надо правильно питаться. Но почему они так говорят? А всё потому, что правильное питание — залог твоего здоровья. Чтобы быть сильным, умным, активным и всегда с хорошим настроением, надо соблюдать режим питания, пить достаточное количество воды, а на



переменах есть здоровые перекусы, которые можно брать с собой в школу в ланч-боксе.

Ты же хочешь быть таким? Конечно, хочешь! Поэтому питайся правильно: обязательно завтракай, ешь горячую пищу 3 раза в день, не забывай о мясных и рыбных блюдах, перекусывай цельнозерновыми хлебцами и фруктами. А вечером, когда родители вернутся с работы, обязательно поужинай в кругу семьи и обсуди, как прошёл день (ты наверняка соскучился по ним за целый день).

Но здоровое питание заключается не только в соблюдении режима питания и питьевого режима. Хочешь знать, что же ещё? Тогда скорее начинай читать нашу книгу!





ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ДЛЯ ЧЕГО ОНО НУЖНО?



Взрослые часто говорят: «Мы — это то, что мы едим!» На первый взгляд, это звучит странно: как мы можем быть молоком или яблоками? Но на самом деле еда — это





ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ДЛЯ ЧЕГО ОНО НУЖНО?



Взрослые часто говорят: «Мы — это то, что мы едим!» На первый взгляд, это звучит странно: как мы можем быть молоком или яблоками? Но на самом деле еда — это



А какой строительный материал — такой и дом. Кто-то строит дома из кирпичей или бетона, а кто-то — шалаши из веточек или сарайчики из дощечек.

Так происходит и в случае с питанием. Если ребёнок любит мясо, рыбу, творог, молоко — у него хорошо развитые крепкие мышцы и кости, он вынослив и может долго бегать или заниматься спортом. Если предпочитает жареную картошку, колбасу, чипсы, сладости — у него есть или скоро появится лишний вес, бегать и играть станет труднее.



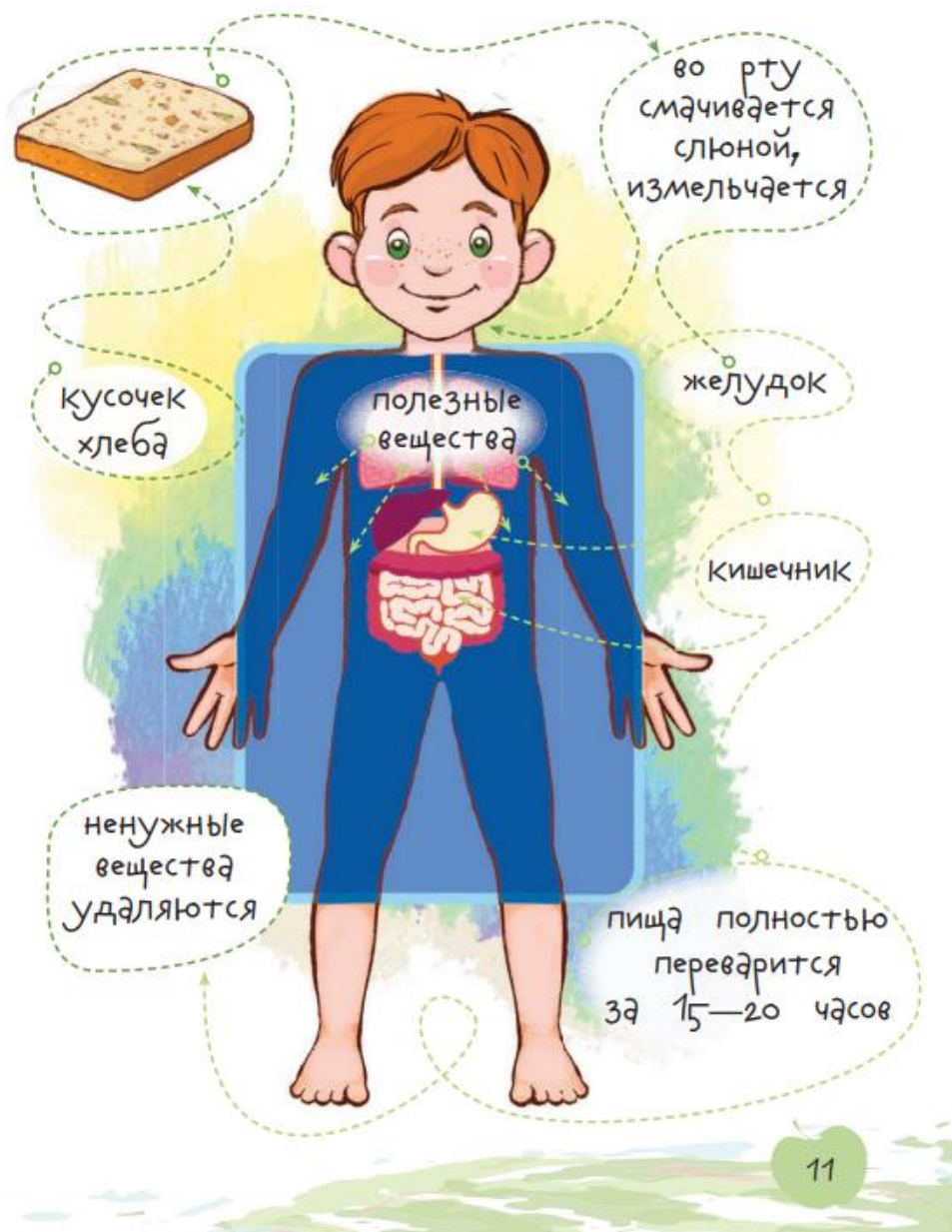
Так что взаимосвязь между тем, что мы едим, и тем, из чего состоит наше тело, — самая прямая. (Существует прибор, который позволяет определить состав тела: сколько у тебя мышц, жира, воды. Делается это быстро и просто, а пользы приносит очень много. Можешь спросить об этом у врача в поликлинике.)

Кроме того, здоровое питание:

- защищает от инфекций и позволяет реже болеть;
- помогает хорошо учиться и лучше понимать, что объясняют на уроках;
- помогает легко просыпаться утром и засыпать вечером;
- поддерживает хорошее настроение и бодрость;
- в результате помогает тебе добиться успеха в жизни, создавая для этого прочную основу: здоровье, силу.

Из уроков по окружающему миру ты уже знаешь, что в нашем организме есть пищеварительная система, к которой относятся ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник. Процессам пищеварения помогают поджелудочная железа и печень.

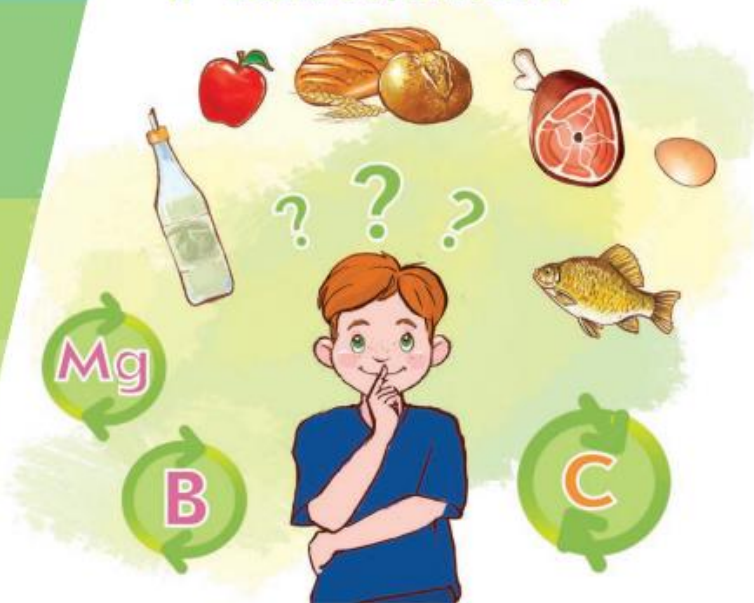




Что происходит с едой,
которую мы едим?



ГЛАВА 2. БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ, ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ



Теперь ты знаешь, что пища, которую мы едим, содержит питательные вещества, поступающие в кровь. Эти вещества используют для своей работы клетки нашего организма. Пищевые продукты содержат белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы и

Просто о сложном

«ЗАПОМНИ-КА!»

Белки — основной строительный материал организма. Они делятся на животные (содержатся в мясе и в продуктах, получаемых от животных, например в молоке, сыре и яйцах) и растительные (содержатся в продуктах растительного происхождения).



Нашему организму нужны оба вида белков, поэтому желательно есть и животные продукты, и растительные.

«ЗАПОМНИ-КА!»

Углеводы — основной источник энергии. Они необходимы для нормальной деятельности мышц, центральной нервной системы, сердца, печени и других органов.



Углеводы в основном содержатся в хлебе, кашах, картофеле, овощах, фруктах и мучных изделиях. Углеводы подразделяются на простые, которые легко перевариваются (как правило, они сладкие на вкус, содержатся во фруктах, в сладкой еде и напитках), и сложные, которые долго перевариваются (они содержатся в каше, макаронах, хлебе и некоторых овощах).

16



ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

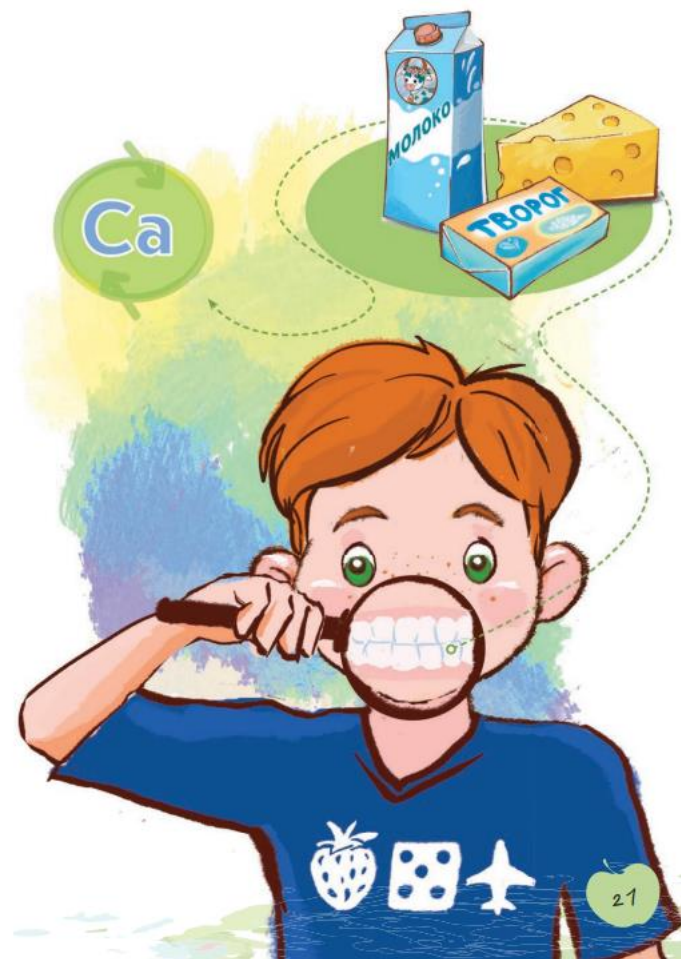
«ЗАПОМНИ-КА!»

Жиры — второй после углеводов источник энергии. Они участвуют в процессе роста.



При низком содержании или полном отсутствии жиров в рационе замедляется рост и снижается масса тела.

Нашему организму недостаточно только лишь белков, жиров и углеводов — ему нужны дополнительные вещества для решения разных задач. Эти вещества разнообразны, некоторых из них нам нужно немного. К ним относятся витамины и минеральные вещества, которые не обеспечивают организм энергией, но участвуют во многих процессах, поддерживающих рост и развитие организма. Все они являются незаменимыми элементами питания. Недостаток или отсутствие этих веществ может привести к появлению различных заболеваний.



«ЭТО ИНТЕРЕСНО»

Витамины делятся на жирорастворимые (витамины А, D, E, К) и водорастворимые (витамин С и витамины группы В).



18



«ЭТО ИНТЕРЕСНО»

Среди наиболее важных минеральных веществ, которые мы получаем с пищей, — железо, кальций, фосфор, йод, калий, натрий.



«ЭТО ИНТЕРЕСНО»

Представляешь, некоторые кости могут выдержать давление в несколько сот килограммов!

Кальций придаёт прочность зубам. При его недостатке у детей замедляется рост, формирование мышц. Источниками кальция являются молоко, творог, сыр и другие молочные продукты. Поэтому, если хочешь быть сильным, пей молоко и кисломолочные напитки. Не забывай и о твороге.



ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Завтрак съешь сам...
Не все дети любят завтракать...





ГЛАВА 3. РЕЖИМ ПИТАНИЯ



Многие люди часто не успевают завтракать, потому что всегда куда-то спешат: на работу, учёбу или просто потому, что проспали. Но это неправильно! Завтракать надо обязательно, а так же обедать и ужинать. Режим питания — это настоящий секрет того, как оставаться сильным и бодрым весь день.





ЗАВТРАК

● Завтрак — главный приём пищи.

Часто бывает, что утром мы просыпаемся с трудом: хочется продолжить лежать в кровати и видеть приятные сны, а не вылезать из-под тёплого одеяла и собираться в школу. И чтобы скорее избавиться от этого состояния, надо просто хорошо позавтракать — что может быть лучше вкусного завтрака в начале дня! Правильный завтрак поможет тебе проснуться и сохранить бодрость до самого обеда. Хотя для этого завтрак должен быть действительно правильным.

Слишком сладкая каша, сладкий творожок или йогурт, булка с чаем — не самые подходящие блюда для утреннего стола. Если ты съешь что-то сладкое, уровень сахара в твоём организме резко повысится, но вскоре так же резко уменьшится, и через 2 часа ты почувствуешь усталость и захочешь спать.

Правильный завтрак поддерживает хорошее самочувствие на протяжении 3,5—4 часов. Для этого он должен содержать белки (мясо, сыр, творог или яйца), медленные углеводы (хлеб с

цельными зёрнами или отрубями, цельнозерновые хлопья) и немного жира (сливочное масло, сыр, молоко). Поэтому для завтрака подходят следующие варианты блюд:

- овсяная каша с фруктами или ягодами;
- омлет с сыром;
- бутерброд (сыр или отварное мясо на цельнозерновом хлебе), в дополнение к основному блюду;
- творожная запеканка (с небольшим количеством сахара).

Можно пофантазировать на тему завтрака самому или вместе с родителями, чтобы они знали, какую полезную еду ты будешь есть с удовольствием. Хорошо также заранее планировать свой завтрак (накануне вечером).

Лучшие напитки для утреннего времени — некрепкий чай с молоком, какао, злаковый кофе. Крепкий чёрный кофе лучше оставить взрослым, он для тебя пока не слишком полезен: кофе перегружает нервную систему и затрудняет работу сердца.



«ЗАПОМНИ-КА!»

По правилам каждый день должно быть 3 основных приёма пищи (завтрак, обед, ужин) и 2—3 дополнительных (перекусы).



В таблице 1 указано, какие продукты и в каких количествах тебе необходимы. Средний объём чашки — 200—250 мл.

За условные весовые порции варёного мяса или рыбы принимают кусочек 80—100 г размером 5×8 см и толщиной 1 см.

Просто о сложном



ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО



Таблица 1. Продукты, рекомендуемые для включения в питание школьника в возрасте до 11 лет

| Наименование пищевых продуктов | Объём |
|--|------------------------------|
| Молоко (2,5—3,2% жирности) | 1,5 стакана |
| Кисломолочные напитки (2,5—3,2%-ной жирности) | 1 стакан |
| Творог (5—9%-ной жирности) | 1/2 чашки |
| Сметана (10—15%-ной жирности) | 1 чайная ложка |
| Сыр | 2 ломтика |
| Мясо, мясо птицы, рыба | 1—2 котлеты / кусок 80—100 г |
| Картофель | 2 штуки |
| Овощи, за исключением картофеля (морковь, свёкла, помидоры, огурцы, перец сладкий, кабачки, баклажаны, все виды капусты, зелень и др.) | 2 штуки |



ОБЕД

Ты наверняка замечал, как говорят «до обеда» или «после обеда», чтобы обозначить время дня.

● Обед — настолько важный приём пищи, что им даже обозначают время!

Эта дневная трапеза самая сытная, потому что должна дать тебе силы и энергию на вторую половину дня.

Обед состоит из трёх блюд: первого (суп), второго (мясное или рыбное блюдо с гарниром) и третьего (сладкий напиток или десерт). Именно так тебя кормят в школе.

Школьное меню разработано по всем правилам и состоит из самых разнообразных блюд, поэтому ты обязательно найдёшь то, что придётся тебе по вкусу. Зато в выходные дни и на каникулах ты можешь планировать своё меню вместе с родителями, чтобы обед был не только полезным, но и вкусным.

«УЗНАЙ-КА»



А ты знал, что для каждого блюда есть свои правила! Об этом мы тебе сейчас и расскажем!

Если в начале обеда подают салат, то он должен быть лёгким, состоять из свежих овощей. Его заправляют растительным маслом или сметаной. Порция такого салата будет совсем небольшой, ведь его задача — «разбудить» аппетит перед главным блюдом.

1 Суп может быть главным блюдом, если он сытный и приготовлен на рыбном или мясном бульоне с добавлением крупы или овощей. В суп можно добавить свежую зелень (укроп, петрушку) и сметану — тогда он станет ещё вкуснее! Если ты съешь после овощного салата тарелку такого сытного блюда с кусочком хлеба, то можешь даже не есть второе блюдо.

«ЗАПОМНИ-КА!»

Твоя тарелка с супом не должна быть такого же размера, как у взрослых, ведь у тебя не такой большой желудок, как у них!

Ты можешь сказать: я не люблю суп и не хочу его есть! И ничего страшного! Можешь не есть, если не хочешь, не надо себя заставлять. Суп не обязательно есть каждый

УЖИН

Наступил вечер — долгожданное время, ведь родители возвращаются с работы и вся семья наконец собирается вместе. Это тот счастливый момент, когда ты можешь рассказать, как прошёл твой день, какие оценки получил, как здорово погулял с друзьями после того, как сделал все уроки. А родители поделятся с тобой эмоциями прошедшего дня, расскажут о предстоящих планах и просто обрадуются твоим успехам. Ничто так не сближает семью, как совместный разговор за ужином — это действительно важно.

Хорошо, если ужин будет лёгким и не вызовет тяжести в желудке. Для вечернего приёма пищи подходят овощные, творожные, рыбные блюда. Если на ужин готовится мясо, оно не должно быть жирным или жареным.



● Ужинать лучше всего за 2 часа до сна. Совет не есть после 6 часов вечера не подходит для современного человека, который редко ложится спать в 8—9 часов вечера.

Приготовить на ужин правильную еду очень важно, и настолько же важно на это время выключить телевизор на кухне, отложить телефон и планшет! Иначе никакого общения не получится. Обсуждать неприятные вопросы за ужином тоже не стоит — вечернее общение лучше сделать спокойным.

Готовить ужин вместе с мамой — очень хорошая семейная традиция. Это приятно и полезно как для взрослых, так и для детей: мама получит помощь, а ты — новые знания и умения! Можно заранее запланировать вечернее меню на неделю вперёд и купить нужные продукты. Например, на ужин можно приготовить:

- запеканку из овощей с мясом;
- запечённую рыбу с овощным гарниром;
- макароны с куриным филе, помидорами и зеленью;
- творожную запеканку с изюмом или яблоками;
- паровые котлеты с гречкой или рисом;
- голубцы со сметаной.



ГЛАВА 4. ПЕРЕКУСЫ И ФАСТФУД



38

«Однажды, когда завтрак уже давно закончился, а обед ещё и не думал начинаться...» — это строка из книги про Винни-Пуха. Медведь был прав: в это время в самом деле нужно чем-нибудь перекусить, чтобы поддержать силы. Наверняка кто-то из твоих друзей покупает пирожки и шоколадки в школьном буфете, а кто-то достаёт принесённые из дома бутерброды с колбасой. Однако и то и другое — не идеальный вариант для перекуса: эти продукты содержат слишком много калорий и недостаточно питательных веществ. А ещё их надо хранить в холодильнике, а в школе жарко, и за 3—4 часа эти продукты могут испортиться и вызвать отравление.

«ЭТО ИНТЕРЕСНО»

Во многих странах мира твои ровесники берут с собой контейнер для завтрака (ланч-бокс), наполненный вкусной и полезной едой для перекуса.



Выбрать продукты, которые ты можешь положить в ланч-бокс, не так уж и просто. Эта еда должна быть одновременно и сытной, и лёгкой, чтобы дать тебе энергию на 2—3 часа.

39



ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Вот что можно в него положить:

- нарезанные овощи (огурцы, сладкий перец, небольшие помидоры);

- фрукты (яблоко, груша, маленькие кисти винограда, мандарины);

- зерновые батончики;

- немного сладостей (мармелад, печенье);

- кусочки цельнозернового хлеба;

- а также взять с собой бутылку питьевой воды, сок или сокосодержащий напиток.



Такой перекус можно брать с собой не только в школу, но и на дополнительные занятия, тренировки, длительные прогулки. Только не забудь перед едой помыть руки или использовать влажные очищающие салфетки.

Собирать еду в ланч-бокс можно утром или накануне вечером, чтобы не торопиться и ничего не забыть. Сначала тебе может понадобиться помощь мамы, а потом ты сможешь делать это самостоятельно. Это очень полезное умение, ведь многие взрослые тоже берут с собой ланч-боксы на учёбу или на работу. Ешь перекус за столом, не торопись.

- Не ешь всухомятку! Обязательно выпей после еды стакан воды или сокосодержащий напиток.

Сейчас часто можно услышать: фастфуд — не полезные продукты. И люди, которые так говорят, правы! У этих продуктов высокая калорийность, большое содержание насыщенных жиров, поваренной соли и сахарозы — всё это раздражает желудок и кишечник. Картофельные чипсы не полезны, если ты съедаешь больше нескольких штук. Почитай их состав на этикетке (читать этикетки на продуктах очень полезно): крахмал, жиры, соль, ароматизаторы, вкусовые добавки... Здесь вообще что-то осталось от картошки? Ты действительно хочешь это съесть?

Почти все дети любят посещать кафе быстрого питания, и почти все родители стараются отпускать их туда пореже. Это понятно: стандартный обед в подобных заведениях может содержать гораздо больше калорий, жира, сахара и соли, чем необходимо человеку на целые сутки. Блюда, продающиеся в кафе быстрого питания, часто являются причиной появления лишнего веса и других заболеваний. Однако бывают случаи, когда отказаться от посещения заведений фастфуда никак не получается.



Не бойся: запрещать себе весёлые походы в кафе с друзьями не придётся. Есть некоторые секреты, помогающие получить пользу и удовольствие, не навредив при этом организму.

- 1 Постарайся посещать кафе быстрого питания не чаще 1—2 раз в месяц.
- 2 Когда делаешь заказ, выбирай маленькую порцию.
- 3 Если ты ещё не знаешь, что хочешь взять (сэндвич или сладкое), не бери и то, и другое. Выбери что-то одно, например сладкое, а сэндвич возьмишь в следующий раз.
- 4 Картошка фри — самостоятельное блюдо, а не добавка к сэндвичу. По возможности откажись от картошки или обойдись маленькой порцией.
- 5 Не покупай сладкую газированную воду, чтобы утолить жажду. Особенно большого объёма, тем более со льдом.
- 6 Обрати внимание на полезные блюда: овощные салаты, овощные палочки, фрукты, супы, которые есть в меню большинства кафе быстрого питания.

ГЛАВА 5. ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ



Вода — важная составная часть нашего организма. Вода поступает в организм не только с жидкостями, но и в составе пищевых продуктов. Особенно богаты ей овощи и фрукты. Например, воды в свежих огурцах больше 95%.

Потребность младших школьников в жидкости составляет около 1 литра в сутки, а старших — не более 1,5 литров. Когда жарко — мучает жажда, хочется пить. Это чувство возникает из-за того, что организму нужна вода. А что лучше пить? Обычную питьевую воду, можно добавить немного лимонного сока. Такая вода прекрасно утоляет жажду.

«ЭТО ИНТЕРЕСНО»

Знаешь, на сколько процентов ты состоишь из воды! На 65. А вот новорождённый ребёнок состоит из воды на целых 90%! Чем младше человек, тем больше в его теле воды.



Вода, в отличие от сладких напитков, не содержит сахара и калорий. Сладкие напитки жажду не утоляют. Напитки, содержащие сахар (чай, кофейный напиток, какао и др.), а также нектары и соки являются пищевыми продуктами и не могут заменять воду. Они используются в составе приёмов пищи: завтрака, обеда, полдника, ужина. Молоко, кефир и другие молочные напитки — также пищевые продукты, а не жидкости.



ГЛАВА 6. ПОЛЬЗА БУФЕТНОЙ ПРОДУКЦИИ



БУФЕТНОЕ МЕНЮ

1. Чай, какао-напиток или кофейный (злаковый) напиток с сахаром, в том числе с молоком, объёмом до 200 мл.
2. Хлебобулочные изделия.
3. Мучные кондитерские изделия промышленного (печенье, вафли, мини-кексы, пряники) и собственного производства.
4. Соки фруктовые, овощные, сокосодержащие напитки объёмом до 200 мл.
5. Молоко и молочные напитки (2,5 и 3,5%-ной жирности) объёмом до 200 мл, стерилизованные.
6. Молочная продукция (йогурт, в том числе питьевой) объёмом до 200 мл.
7. Бутерброды с сыром.
8. Сухофрукты до 50 г.
9. Орехи (кроме арахиса) до 50 г.



Только давай договоримся: ты не будешь есть на ходу и всухомятку. На перекус достаточно 5—10 минут. Не торопись! Получи удовольствие от еды.



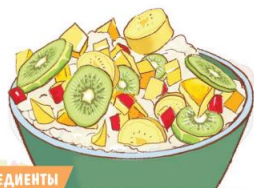
ГЛАВА 7. ЧТО ТАКОЕ БАДЫ?



Ты наверняка слышал слово «БАД». Но что оно означает? А мы тебе скажем: это биологически активные добавки. А зачем они нужны? Чтобы быть здоровым, человеку нужны витамины и другие полезные вещества, которые как раз и содержатся в БАДах. Но запомни, что пить бездумно их нельзя. Приём БАДов может назначить только врач.

58

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ



ИНГРЕДИЕНТЫ

| | |
|------------------|-----------------|
| яблоко — 1 шт. | банан — 1 шт. |
| апельсин — 1 шт. | киви — 1 шт. |
| груша — 1 шт. | йогурт — 200 мл |

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Возьми все необходимые фрукты и тщательно вымой под проточной водой. Затем аккуратно нарежь все фрукты ножом на доске, а потом выложи в большую миску. Перемешай и сверху полей любимым йогуртом. Теперь можешь накрыть на стол и пригласить друзей!

66

ГЛАВА 8. 10 РЕЦЕПТОВ ПРОСТЫХ И ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД



ОМЛЕТ



ИНГРЕДИЕНТЫ

| |
|------------------------------------|
| яйцо — 1 шт. |
| молоко — 1 столовая ложка |
| масло сливочное — 1/2 чайной ложки |
| соль — щепотка |

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разбей яйцо в миску; смотри, чтобы не остались скорлупки (если что, их можно выловить вилкой). Взбей венчиком яйцо (если не справишься сам, попроси помощи у взрослых), добавь немного молока и щепотку соли. Готовую смесь вылей в подготовленную мамой ёмкость, предварительно смазанную маслом. Затем мама поставит её в духовку. Запекай в духовке при температуре 180—200 °С в течение 8—10 минут.

67

ТВОРОГ С ЯГОДАМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ

| |
|--|
| творог для детского питания — 100 г (одна пачка) |
| ягоды или фрукты — 5—6 шт. |

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ягоды или фрукты перебери и тщательно промой под проточной водой. Затем аккуратно нарежь все ягоды или фрукты ножом на доске. Творог для детского питания достань из упаковки, взбей с фруктами или ягодами при помощи блендера.

69



ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО



ГЛАВА 9. ДНЕВНИК ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



76

ГЛАВА 10. ГИД ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*



Когда ребёнок начинает ходить в школу, нагрузка на его организм многократно возрастает. Ребёнок попадает в новые условия, требующие адаптации, при этом контроль за питанием с вашей стороны часто ослабевает.

По сравнению со строго регламентированным питанием дошкольника, для питания

* Текст главы предназначен для взрослых.

80

Игры, задания

ЗАДАНИЕ 1

Повар, пекарь и кондитер жили в разных домах. Дом повара не зелёный и не синий, а кондитера — не зелёный и не жёлтый. В каких домах они жили?



ЗАДАНИЕ 2

Разгадай ребусы и прочитай получившиеся слова.



Ответы: тыква, банан, творог.

12

ЗАДАНИЕ 3

Обведи только те слова, в которых есть буквы из слова «ЗДОРОВЬЕ».



З Д О Р О В Ь Е

13

Игры, задания

ЗАДАНИЕ
1

Обведи в кружок только названия рыб.

МИНТАЙ ХЕК
УТКА СЛОН
КИТ ЛОСОСЬ

ЗАДАНИЕ
2

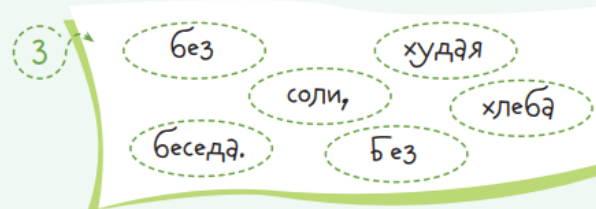
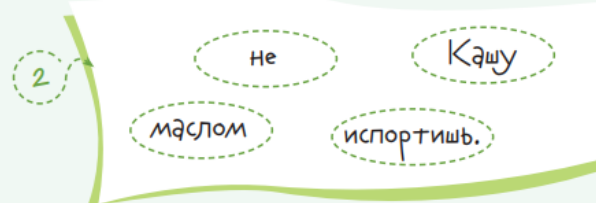
Мама Маши, Даши и Наташи варили компот: кто-то из яблок, кто-то из слив, а кто-то — из персиков. Из чего варила компот мама Маши, нарисовано слева от персика, мама Даши — справа от персика. Из чего варила компот мама Наташи?



22

ЗАДАНИЕ
3

Соеди слова и составь из них предложения. Прочитай то, что у тебя получилось.



23

ЗАДАНИЕ 1

Прочитай высказывания и попробуй угадать, о чём идёт речь.

- 1 В детской песенке его сравнивают с кузнечиком.
- 2 Её тянули многие, но помогла вытащить маленькая мышка.
- 3 Из чего была сделана карета Золушки?
- 4 Этот душистый фрукт в загадках сравнивают с лампочкой.
- 5 Сидит девица в темнице, а коса — на улице.

ЗАДАНИЕ 2

Правильно вставь пропущенные буквы в слова.

БЕЗ К_ПУСТЫ ШИ НЕ ГУСТЫ.

МЕЛЬН_ЦА СИЛЬНА В_ДОЙ, А Ч_ЛОВЕК — ЕДОЙ.

_ППЕТИТ ПР_ХОДИТ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ.

51

ЗАДАНИЕ 2

Рассмотри продукты. Соедини каждый овощ с его тенью.



57



ЗАДАНИЕ 1

Дети так хотели успеть нарисовать плакат к школьному празднику, что допустили много ошибок! Помоги им исправить ошибки. Назови правильные цвета продуктов.



ЗАДАНИЕ 2

Попробуй решить sudoku! Каждую горизонтальную строку, вертикальный столбец и квадрат заполни цифрами от 1 до 9 так, чтобы в строке, столбце и квадрате цифры не повторялись.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | | 3 | 1 | 4 | | 6 | |
| 8 | 7 | | | | 9 | 4 | | 3 |
| 6 | 4 | 3 | 5 | | 7 | 1 | 9 | 2 |
| | | 7 | 8 | | 5 | 2 | 1 | |
| 4 | 1 | | 9 | | | | | |
| | 2 | 5 | | 6 | 1 | 9 | | 7 |
| 7 | 9 | | 2 | 5 | | 8 | 4 | |
| | | 4 | | 9 | 6 | | | 5 |
| | 3 | | 1 | | 8 | 6 | 7 | |

ЗАДАНИЕ 1

Прочитай предложения и исправь логические ошибки.

1

Огурец красный,
а помидор — зелёный.

2

Яблоко горькое,
а редька — сладкая.

3

Картофель растёт
на дереве, а груша —
в земле.

4

Петрушку добавляют
в компот, а сливу —
в суп.

ЗАДАНИЕ 2

Напиши как можно больше названий продуктов на определённую букву. Например, С — сыр, сметана, свёкла, сливки и т. д.

М

К

А

Г





Система формування культури здорового харчування

Приобрести можно здесь:



<https://www.labirint.ru/series/59463/>



<https://my-shop.ru/shop/series/306392/sort/a/page/1.html>


ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

