

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

# ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



Москва  
Nestlé  
2019

## ЗДРАВСТВУЙ, ДОРОГОЙ ДРУГ!



Меня зовут Петя. Я живу в Москве и учусь в третьем классе. Мой папа — врач, а мама — искусствовед, работает в Историческом музее.

В прошлом году в нашем классе проходили занятия по программе «Разговор о правильном питании». Я узнал много нового и интересного. Эти знания помогли мне стать победителем городского конкурса знатоков. За победу меня наградили поездкой в подмосковный летний Лагерь здоровья. Там собрались ребята из разных уголков России. В лагере мы не только гуляли, купались, загорали, но и ходили в поход, на экскурсии. За две недели мы узнали много новых секретов здоровья.

В этой тетради — рассказ о нашей жизни в лагере.

В нашем отряде было три команды. Меня выбрали капитаном одной из них.



Это — вожатый Сергей. Он живёт на Урале. Сергей — студент педагогического института и через год станет учителем географии.

Рядом с вожатым — врач Роза Кузьминична, повар Любовь Фёдоровна и тренер Вадим.

А это — наша команда.



Даша приехала из Сибири. Она занимается фигурным катанием. Зимой вместе с родителями Даша ходит на лыжах, а летом всей семьёй они путешествуют на катамаранах по сибирским рекам. А ещё Даша любит готовить. Этому её научила мама — повар.

Алёна из Приморья. Родители Алёны работают в порту: мама — врач ветеринарной службы, папа — капитан рыболовного сейнера, дедушка — лоцман. Летом по выходным дням с родителями и друзьями она ходит в лес за грибами и ягодами. Ренат приехал из Казани. Он очень любознательный, много читает, старший брат научил его пользоваться компьютером.



**Сергей.** Привет, ребята! Я — ваш вожатый. Сегодня я расскажу вам о том, чему вы научитесь в нашем Лагере здоровья.

**Петя.** Разве мы будем учиться? Я думал, мы сюда приехали, чтобы отдохнуть!

**Сергей.** Конечно, мы будем отдыхать, а наши занятия в Лагере здоровья будут необычными, не похожими на школьные уроки. Вы научитесь играть в разные спортивные игры и поймёте, почему полезно заниматься физической культурой, познакомитесь с упражнениями, которые помогают развивать ловкость и скорость, узнаете о том, как правильно закаляться, чтобы никогда не болеть. А ещё я расскажу вам о правилах правильного питания, о полезных продуктах и блюдах.

**Даша.** А я уже знаю о том, как нужно питаться. Мы в школе изучаем программу «Разговор о правильном питании»! Там так много интересного.

**Петя.** И в нашей школе тоже есть эта программа. Нам рассказывают о том, какие продукты нужно есть, чтобы вырасти здоровым и сильным, почему нужно заниматься физкультурой, как правильно вести себя за столом. А ещё у нас проходят разные конкурсы и праздники правильного питания.

**Сергей.** Вот и замечательно! Значит, наш отряд сможет успешно выступить на олимпиаде!

**Алёна.** Какая олимпиада? Разве мы спортсмены?

**Сергей.** Наша олимпиада особенная. Все отряды будут участвовать не только в спортивных соревнованиях, но и в конкурсах на знание правил здорового образа жизни и правильного питания.

**Петя.** Я уже знаю, какие продукты полезно есть каждый день, а какие — лишь изредка. Со мной даже мама советуется в магазине, что лучше выбрать к столу. А теперь мне хочется узнать, из чего состоит наша пища.

**Даша.** У нас в Сибири очень холодно зимой и жарко летом. Интересно, каким должно быть питание в разное время года.

**Петя.** На уроках правильного питания мне понравилась тема «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной». Теперь я хочу



побольше узнать о молоке и молочных продуктах, о блюдах из зерна и увидеть, что и как растёт в поле.

**Алёна.** В нашей школе был конкурс «Кухня Робинзона», и теперь я могу вам рассказать о том, какую пищу можно найти в лесу и как утолить жажду в походе. А ещё я знаю, какие упражнения помогут стать ловким и сильным.

**Ренат.** Мой родной город Казань стоит на берегу Волги, поэтому я решил научиться хорошо плавать. Я уже год хожу в секцию по плаванию. Мне хотелось бы больше узнать о пользе физической нагрузки и о том, как нужно питаться, если занимаешься спортом.

**Федя.** Мы с папой часто рыбачим. Ведь я живу в Архангельске, рядом с Белым морем. Любовь Фёдоровна, вы расскажете нам о том, что и как можно приготовить из рыбы? А ещё я знаю, что блюда из морских животных и растений очень полезны, и хочу узнать больше про дары моря.

**Саша.** Я живу в Краснодарском крае. В нашем селе часто бывают праздники, особенно осенью. Думаю, каждому из нас полезно узнать, как вести себя за столом во время еды.

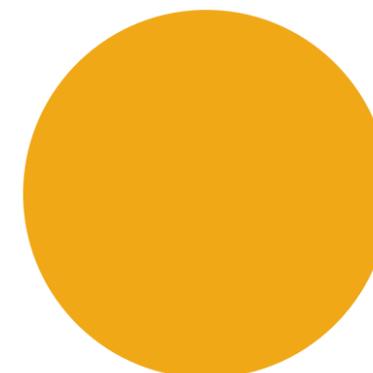
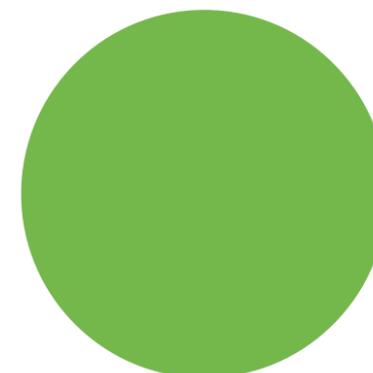
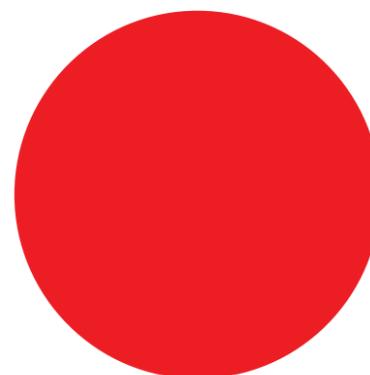
**Сергей.** Как много интересных тем вы назвали. Не знаю, хватит ли нам двух недель, чтобы обо всём поговорить. Каждое утро на доске объявлений вы сможете прочитать о том, чем мы будем заниматься в течение дня, а в конце смены у нас будет олимпиада.

### ЗАДАНИЕ 1.

Ребята из Лагеря здоровья решили узнать, как изменится их ловкость, сила и быстрота благодаря регулярным занятиям физической культурой. С помощью своего вожатого Сергея они выполнили несколько тестов и записали свои результаты. Ты тоже можешь провести такие же измерения в начале и в конце года. Вноси результаты измерений в таблицу «Двигательная подготовленность» на с. 54.

### ЗАДАНИЕ 2.

Рассмотри рисунки и соедини продукты стрелками с разноцветными столами.



### ЗАДАНИЕ 3.

Укажи на часах время основных приёмов пищи. Напиши их название.



### ЗАДАНИЕ 4.

Какие из нарисованных блюд ты советуешь съесть на завтрак, обед, полдник и ужин? Подпиши. Объясни свой выбор.



### ЗАДАНИЕ 5.

Прочитай режим дня. Что в нём необходимо исправить?

<b>7.00—8.00</b> — подъём, завтрак	
<b>8.00—8.30</b> — дорога в школу	
<b>8.30—14.00</b> — занятия в школе	
<b>13.00—14.00</b> — обед	
<b>14.00—16.00</b> — домашнее задание	
<b>16.00—18.00</b> — игра на компьютере	
<b>18.00—19.00</b> — ужин	
<b>19.00—21.00</b> — просмотр телевизора	
<b>21.00—21.30</b> — подготовка ко сну, сон	

### ЗАДАНИЕ 6.

Разгадай ребусы, и у тебя получится меню обеда. Запиши названия блюд.

**салют**

~~ю~~ а



**ухо'**

а



**плот'**

в



**сук**

~~у~~ о





**Роза Кузьминична.** Каждый из вас в течение всей смены будет вести «Дневник физического развития». Сегодня вы сделаете первую запись. Я измерю ваш рост и вес, окружность грудной клетки, а вы запишете эти показатели в дневник. А потом повторите эти измерения в конце смены.

**Даша.** За год я выросла на 10 сантиметров. Мама говорит, это потому, что я стала есть больше мяса.

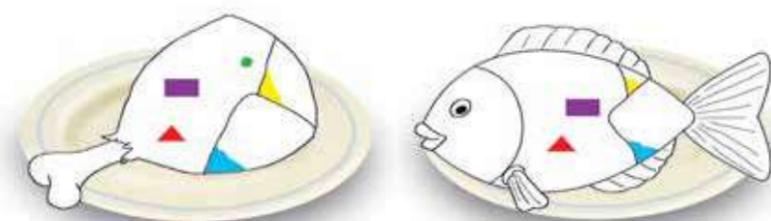
**Роза Кузьминична.** Мама права. Для роста нашему организму требуются белки. Они составляют почти пятую часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных.

**Ренат.** А разве в растениях нет белков?

**Роза Кузьминична.** Конечно, есть. Особенно много их в фасоли, чечевице, бобах, сое, гречневой крупе, орехах. Блюда, приготовленные из этих растительных продуктов, очень вкусные и полезные.

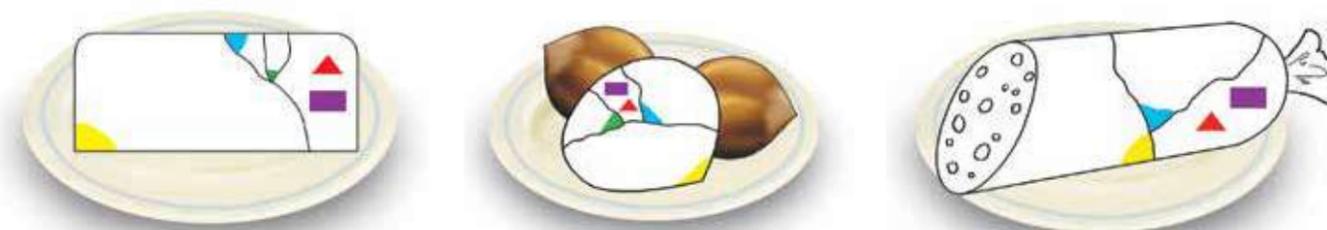
**Петя.** Какие ещё питательные вещества содержатся в нашей пище?

Раскрась рисунок до конца, и ты узнаешь, сколько белка содержится в мясе и рыбе.



- белки
- жиры
- углеводы
- витамины
- минеральные вещества
- вода

Раскрась рисунок до конца, и ты узнаешь, сколько жиров содержится в масле, колбасе и орехах.



- белки
- жиры
- углеводы
- витамины
- минеральные вещества
- вода

**Роза Кузьминична.** Сливочное и растительное масло почти полностью состоит из жиров. Но жиры есть и в молочных продуктах, и в мясе, и даже в хлебе. Они — основной источник энергии. Без неё человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того, жиры помогают организму сопротивляться болезням. Но очень много жирной пищи есть вредно.

**Петя.** Я очень люблю сладости. А в них есть белки и жиры?

**Роза Кузьминична.** Конечно, есть. Но больше всего в них углеводов. Именно они придают любимым лакомствам сладкий вкус. А вот сахар состоит только из углеводов. Углеводы, как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупах.

**Даша.** А в овощах, фруктах и ягодах есть ещё и витамины.

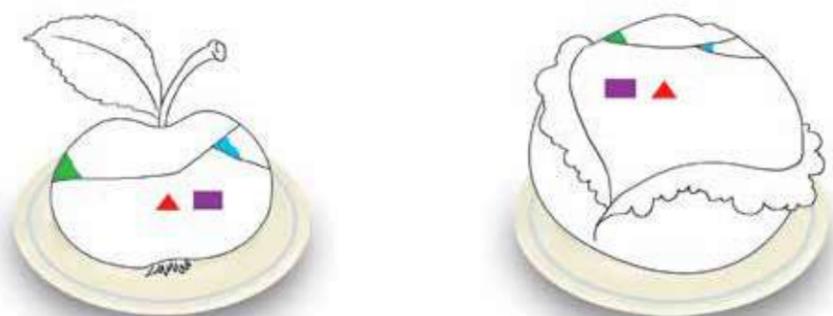
**Роза Кузьминична.** Правильно. А вы знаете, что слово «вита-мин» означает «дающий жизнь»? Кстати, витамины есть не только в растительной пище, но и в молоке, масле, мясе, рыбе. Кроме того, почти во всех продуктах есть и минеральные вещества, очень важные для здоровья.

**Петя.** Большое спасибо, Роза Кузьминична, за интересный рассказ. Жаль, что не все ребята его слышали.

**Вожатый.** А что, если нам вместе выпустить стенгазету «Что мы едим»?

**Роза Кузьминична.** Я и наш библиотекарь поможем вам найти интересные сведения. Давайте встретимся после полдника и обсудим, какие статьи и рисунки нам нужно подготовить. А сейчас поторопитесь, вам пора обедать!

**Раскрась рисунок до конца, и ты узнаешь, сколько углеводов содержится в капусте и яблоке.**



- белки
- жиры
- углеводы
- витамины
- минеральные вещества
- вода

### ЗАДАНИЕ 1.

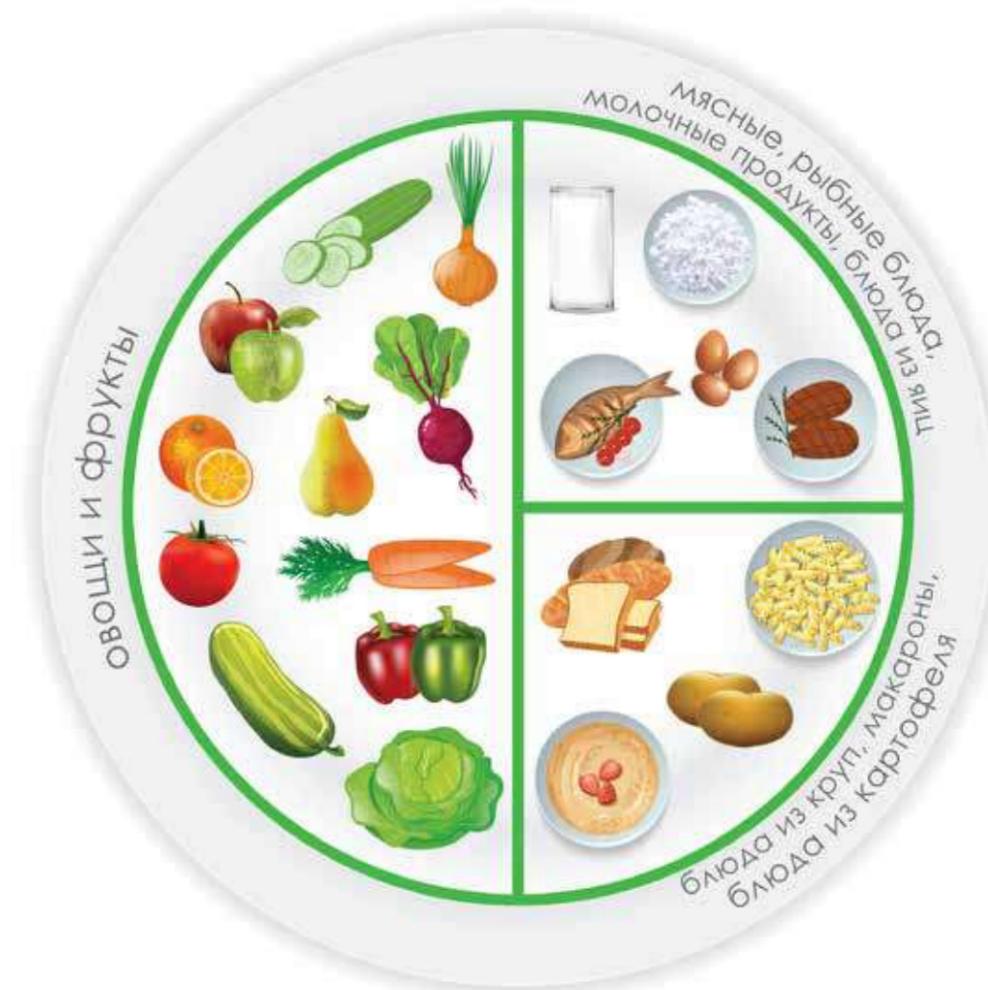
Как и ребята из Лагеря здоровья, ты тоже можешь вести дневник физического развития. Для этого попроси родителей или учителя помочь тебе измерить свой рост, массу тела, окружность грудной клетки. Запиши дату измерения и полученные результаты в таблицу «Физическое развитие» на с. 54. Повтори измерения через три месяца, полгода, год. Ты узнаешь, как ты растёшь, развиваешься.

### ЗАДАНИЕ 2.

Вместе с друзьями сделай стенгазету о составе нашей пищи. Чтобы газета была интереснее, используй результаты заданий на с. 10, 11, 12.

### ЗАДАНИЕ 3.

Рассмотри рисунок пищевой тарелки. Она показывает, как в твоём ежедневном рационе должны распределяться разные виды продуктов. Допиши рядом с секторами тарелки названия продуктов и блюд, которые можно было бы туда положить.



### ЗАДАНИЕ 4.

Пройди тест 1 на сайте [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru). Раздел «Для детей».



**Сергей.** Отряд, подъём! На зарядку становись!

**Петя.** Ох, как не хочется вставать так рано! Почему нужно каждый день делать зарядку? Конечно, я знаю, что заниматься физкультурой полезно для здоровья. Но я и так почти не болею. Можно мне не ходить на зарядку?

**Сергей.** Петя, давай после зарядки попросим нашего тренера рассказать, как занятия физкультурой влияют на организм. Ну а пока — быстрее одевайся и бегом на стадион!

**Вадим.** Проведём небольшое исследование. Сначала определите частоту дыхания — положите руку на грудь и посчитайте, сколько вдохов вы сделаете за одну минуту. А теперь Роза Кузьминична покажет вам, как подсчитать пульс — число сокращений, которые сделает сердце за это же время.

**Роза Кузьминична.** Приложите пальцы к запястью. Толчки-удары, которые вы чувствуете, возникают потому, что сердце сокращается и выталкивает кровь в сосуды. Количество ударов за минуту и есть частота сердечных сокращений, или частота пульса.

**Вадим.** Кровь движется по сосудам. А с ней ко всем частям нашего тела поступают кислород и питательные вещества, необходимые для работы организма.

**Алёна.** А я знаю, откуда мы получаем кислород — из воздуха, который вдыхаем. А питательные вещества — из пищи, которую

едим. Нам об этом в прошлом году на уроках о правильном питании рассказывали.

**Вадим.** Правильно, Алёнка! А теперь попрыгайте на месте полминуты и опять посчитайте количество дыханий и частоту сердечных сокращений. Что произошло?

**Петя.** Я стал чаще дышать, и пульс у меня увеличился.

**Ренат.** У меня тоже.

**Алёна.** У меня сердце бьётся так часто и сильно, что я понимаю выражение «сердце из груди выскакивает».

**Вадим.** Как вы думаете, зачем увеличились пульс и частота дыхания?

**Алёна.** Я, кажется, знаю. Ведь при физической нагрузке наш организм тратит больше энергии, чем в покое. Поэтому ему требуется больше питательных веществ и кислорода. Сердцу и лёгким приходится работать активнее.

**Даша.** А у меня частота дыхания и пульса не очень сильно изменилась.

**Вадим.** Знаешь, почему? Ты ведь занимаешься спортом — каждый день тренируешься. Благодаря регулярным тренировкам твои мышцы и сердце стали сильнее, поэтому твой организм легко справился с нагрузкой, которая для других ребят была не слишком простой. Тебе же по плечу нагрузки гораздо сложнее. Запомните, ребята, физкультура делает нас крепче и выносливее.



**Роза Кузьминична.** Открою вам секрет: регулярные занятия физкультурой повышают и умственную работоспособность, а значит, тем, кто регулярно занимается физкультурой, и учиться легче.

**Вадим.** А вы обращали внимание на то, как выглядят люди, которые дружат со спортом? У них лёгкая походка, красивая осанка и всегда хорошее настроение.

**Алёна.** Вот здорово, получается, что физкультура поможет нам стать не только сильными и умными, но и красивыми!

**Роза Кузьминична.** А ещё благодаря физкультуре вы будете реже болеть.

**Петя.** Я совсем не хочу болеть, ведь из-за болезни можно пропустить много интересного.

**Вадим.** Как, ребята, нужна ли зарядка?

**Петя.** Конечно, нужна! Я обязательно буду каждый день делать зарядку и начну заниматься в спортивной секции!

### ЗАДАНИЕ 1.

Прочитай пословицы. Объясни, как ты их понимаешь.

- Быстрого и ловкого болезнь не догонит!
- Кто крепок телом, тот богат и делом.
- Отдашь спорту время — взамен получишь здоровье.

Покажи ребятам свои упражнения для комплекса утренней зарядки.

### ЗАДАНИЕ 2.

Выполни те же измерения, которые проводили ребята. Подсчитай число вдохов и пульс до утренней зарядки и после. Запиши результаты в таблицу «Реакция на физическую нагрузку» на с. 54. Повтори измерения через три месяца, полгода и через год. Сравни результаты.



### ЗАДАНИЕ 3.

Пройди тест 2 на сайте [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru). Раздел «Для детей».



**Роза Кузьминична.** Алёна, почему ты так закуталась? Ведь на улице очень тепло.

**Алёна.** Я часто простужаюсь, а у нас скоро соревнования. Если я опять заболею, то не смогу выступить вместе с нашим отрядом.

**Роза Кузьминична.** Тебе нужно не кутаться, а закаляться. Закаливание — это специальная тренировка, которая повышает устойчивость нашего организма к разным заболеваниям. Я научу тебя простым упражнениям, которые помогут не болеть.

Чтобы привыкнуть к прохладе и не бояться холода, каждое утро обливай ступни водой. Для начала возьми воду температурой 35—36 градусов. Только не забывай сразу после обливания насухо вытирать ноги и тотчас же надевать носки и обувь. Потом можно добавить обтирания всего тела влажным полотенцем или варежкой.

**Алёна.** Ой, это же так холодно!

**Роза Кузьминична.** Вовсе нет. Сначала так же, как и при обливании ног, ты будешь использовать тёплую воду. И постепенно будешь снижать её температуру на 1—2 градуса через день до 24—26 градусов. Такая процедура сделает твой организм устойчивым к болезням.

**Алёна.** А что ещё нужно делать, чтобы меньше болеть?

**Роза Кузьминична.** Сейчас лето, очень полезны воздушные и солнечные ванны. Только учти — привыкать к солнечным ваннам тоже нужно постепенно. Сначала нужно проводить на солнышке только 10 минут и постепенно увеличивать это время до 30 минут. Лучше всего загорать утром, до 11 часов. И не забывай





про головной убор — находиться на солнце с непокрытой головой нельзя. Кстати, принимать воздушные ванны можно и дома, даже зимой. Нужно хорошо проветрить комнату и 10—15 минут походить в лёгкой одежде.

### ЗАДАНИЕ 1.

Придумай и нарисуй плакат о пользе закаливания.

### ЗАДАНИЕ 2.

Начни закаляться. Выбери вариант закаливания — обливание ступней, обтирание влажным полотенцем или воздушные ванны. Каждый день отмечай в таблице на с. 55 выполнение закаливающего упражнения. Можно использовать два вида закаливания.



### ЗАДАНИЕ 3.

Пройди тест 3 на сайте [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru). Раздел «Для детей».

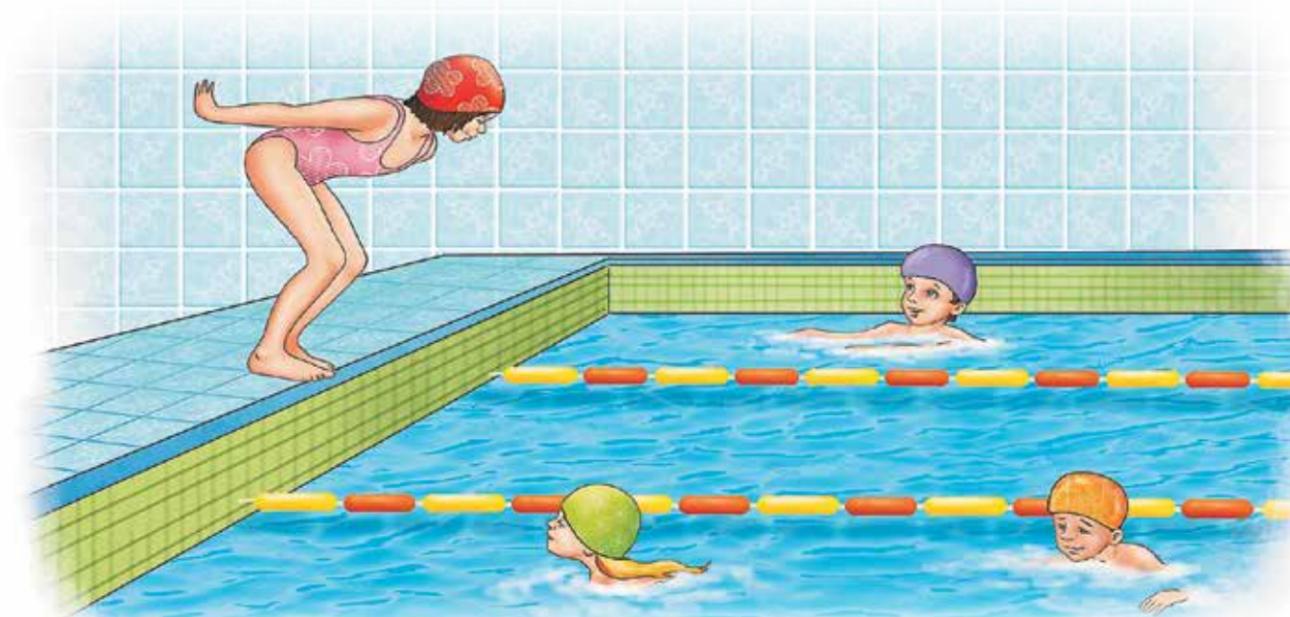


**Вадим.** Ребята, мы готовимся к олимпиаде, сегодня у нас спортивные соревнования. Каждая команда должна принять участие во всех этапах.

**Ренат.** Можно мне пойти на шахматный турнир?

**Даша.** А я хочу играть в бадминтон.

**Вадим.** Ну, тогда Пете достаётся турнир по шашкам, а Алёне — соревнования по плаванию. Главный приз — пирог с ягодами. Ну что, начали? Ребята, вы все молодцы. Но у нас есть победитель. Давайте поздравим его!



**Даша.** Друзья, поздравляем вашу команду с победой! Мы очень хотели выиграть, но вы были достойными соперниками и оказались сильнее. Теперь, чтобы восстановить силы, нам нужно хорошо поесть и отдохнуть. Сейчас как раз время обеда, и спортсмены не должны нарушать режим питания.

**Петя.** Пора, пора обедать, я очень хочу есть. Даша, я знаю, что ты занимаешься фигурным катанием. Расскажи нам о правилах питания при регулярных занятиях спортом.

**Даша.** Мама старается готовить мне разнообразные блюда с достаточным количеством белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Я ем четыре или пять раз в день, но всегда за час-полтора до тренировки и не раньше чем через час после тренировки. Во время тренировки иногда пью небольшими глотками, но только не холодную воду.



### ЗАДАНИЕ 1.

Вспомни сказки и былины, в которых рассказывается о героях и богатырях. Какие блюда ты бы посоветовал им съесть перед сражением?

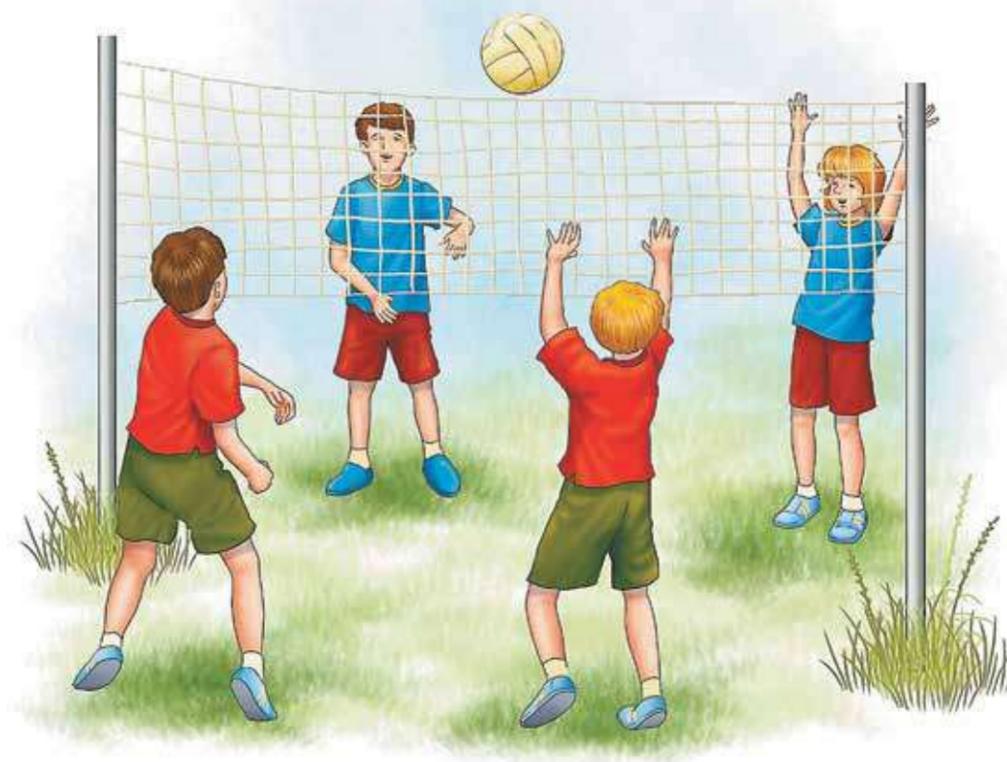
---

---

### ЗАДАНИЕ 2.

Выбери блюда для завтрака спортсмена в день соревнований и обведи их.

<b>яблоко</b>	<b>творог</b>	<b>творожная запеканка</b>	
	<b>какао</b>	<b>компот</b>	<b>селёдка</b>
<b>торт</b>	<b>каша</b>	<b>хлеб</b>	
<b>масло</b>	<b>сыр</b>	<b>сок</b>	<b>шоколад</b>





**Любовь Фёдоровна.** Здравствуйте, ребята. Я рада, что вы ко мне пришли. Мойте руки и надевайте белые халаты и колпаки. Давайте знакомиться с кухонным хозяйством. В правом углу стоит холодильник, в нём хранятся продукты. В шкафу у меня — тарелки, чашки, стаканы; на стеллажах — кастрюли, сковороды, дуршлаг. А в выдвижных ящиках — столовые приборы: ножи, вилки, ложки.

**Петя.** Почему в этом шкафу так много разных досок?

**Даша.** У нас дома тоже много досок. На одной мама режет сырое мясо, на другой — овощи и фрукты, и, конечно, отдельная доска нужна для хлеба.

**Любовь Фёдоровна.** Это электрическая мясорубка. Сейчас многие кухонные приборы работают с помощью электричества.



С ними можно быстро и легко приготовить разные блюда. Только обращаться с электроприборами нужно очень осторожно.

**Даша.** До электроприборов нельзя дотрагиваться мокрыми руками.

**Любовь Фёдоровна.** Правильно. И не забывайте про самое главное — пользоваться электроприборами можно только в присутствии взрослых!

**ЗАДАНИЕ 1.**

На рисунке на с. 22 соедини линиями продукты с полкой холодильника, на которой они должны храниться.

**ЗАДАНИЕ 2.**

Подпиши названия приборов в каждой из пар. Рядом напиши блюда, для приготовления которых эти приборы необходимы.



### ЗАДАНИЕ 3.

Рядом с посудой напиши название блюда, которое может быть в ней приготовлено.



сковорода



форма для выпечки



кастрюля



кастрюля

### ЗАДАНИЕ 4.

Рассмотри изображения предметов, расставь под ними цифры от 1 до 5 в порядке их появления и использования человеком для приготовления пищи.



русская печь



газовая плита



примус



электрическая плита



костёр



### ЗАДАНИЕ 5.

Пройди тест 4 на сайте [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru). Раздел «Для детей».



**Любовь Фёдоровна.** Сегодня мы будем печь булочки. Сначала замесим тесто и оставим его в тепле, чтобы оно поднялось.

**Ренат.** А разве тесто может подниматься?

**Любовь Фёдоровна.** Конечно. Ведь мы же добавили туда дрожжи, чтобы булочки получились мягкими и вкусными.

**Петя.** Интересно, из чего делают муку?

**Любовь Фёдоровна.** Мука бывает разная: пшеничная, ржаная, кукурузная, ячменная. А получают её из зёрен. Недалеко от лагеря есть пшеничное поле. Хотите увидеть, как растёт пшеница? Пойдёмте на поле, пока тесто поднимается, я вам всё покажу и расскажу.

**Даша.** Смотрите, колосья уже созрели и налились. Вот и комбайны уже появились, чтобы урожай собирать. А куда везут собранное зерно?



**Ренат.** Сначала на элеватор. Видишь, он виднеется вдаль. Там зерно может храниться до будущего урожая. Из элеватора зерно постепенно отвозят на мельничный комбинат, где из него делают муку.

**Любовь Фёдоровна.** Ребята, нам уже пора возвращаться на кухню, а то тесто убежит. Пока булочки будут печься в духовке, вы сможете нарисовать то, что увидели, и провести викторину.

### ЗАДАНИЕ 1.

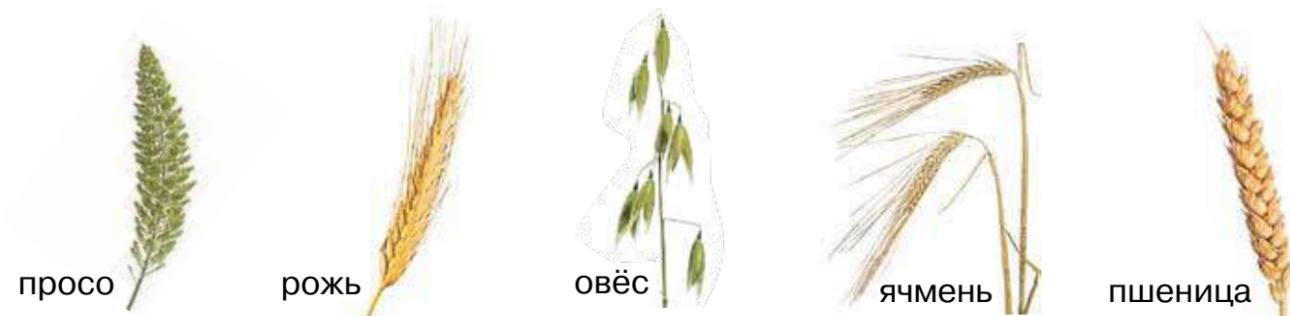
Какие механизмы помогают хлеборобам посеять, вырастить и собрать урожай? Соедини стрелками названия машин и их изображения.

- культиватор
- комбайн
- трактор
- грузовик
- сеялка



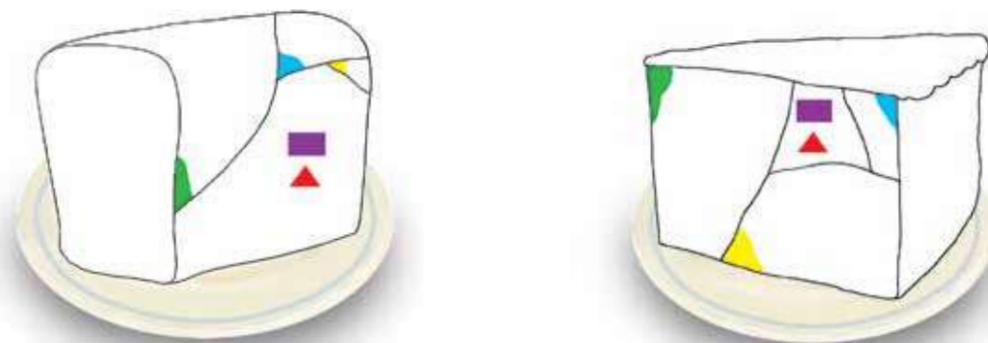
### ЗАДАНИЕ 2.

Рассмотри злаки, расскажи, какие продукты получают из этих злаков.



### ЗАДАНИЕ 4.

Раскрась рисунки, и ты узнаешь, какие питательные вещества содержатся в хлебе и пирожных. Сравни их состав и объясни, почему не стоит часто и много есть пирожные и торты.



- белки
- жиры
- углеводы
- витамины
- минеральные вещества
- вода

### ЗАДАНИЕ 5.

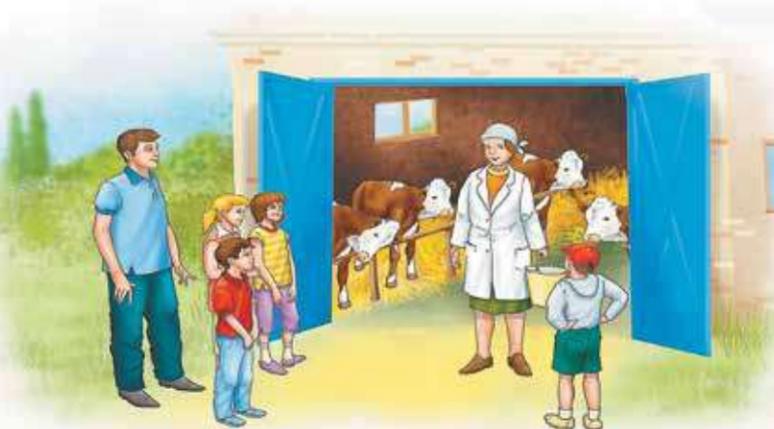
Проследи путь от зерна к батону, расставь цифры от 1 до 5.

- поле
- булочная
- хлебозавод (пекарня)
- мельничный комбинат
- элеватор

### ЗАДАНИЕ 6.

Рассмотри внимательно рисунок на с. 25. Перечитай текст и напиши названия продуктов, необходимых для приготовления теста.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_



**Анна Петровна.** Наверное, вы все любите молоко. В народе недаром говорят: «Молоко не пьёшь, откуда силы возьмёшь».

**Алёна.** Мне рассказывала мама, что в молоке есть все необходимые человеку вещества — белки, жиры, углеводы. Многие животные

выкармливают своих детёнышей молоком. Они так и называются — млекопитающие.

**Даша.** Молоко всем полезно. Ведь в нём есть очень важное минеральное вещество — кальций, который необходим для роста костей и зубов. И белка в молоке тоже много.

**Анна Петровна.** Угощайтесь молочком!

**Петя.** Какое оно вкусное и сладкое! Я раньше никогда такого не пил. А почему у молока сладкий вкус? Ну... может быть, в нём углеводы есть?

**Сергей.** Молодец! Правильно догадался!

**Алёна.** Смотрите, смотрите, на стенках стакана остались жирные капельки. Выходит, что в молоке и жиры есть?

**Анна Петровна.** Обратите внимание на этот прибор. Он называется сепаратор. С помощью сепаратора из молока получают сливки, сметану, масло. Вы помните сказку Л. Н. Толстого о лягушке, попавшей в кувшин с молоком?

**Петя.** Лягушка очень не хотела тонуть и, пытаясь удержаться на поверхности, изо всех сил перебирала лапками. Постепенно молоко превратилось в сливки, потом в густую сметану и, наконец, в масло. Вот лягушка и выбралась из кувшина.

**Даша.** Теперь понятно, как работает сепаратор. Интересно, а как молоко превращается в кефир?

**Анна Петровна.** Кефир, творог, сыр — это кисломолочные продукты. Посмотрите, в стакан с молоком я добавлю закваску, в которой много молочнокислых бактерий. С их помощью молоко превратилось в кефир. Его уже можно пить, попробуйте!

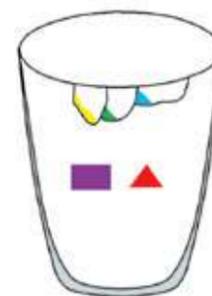
**Петя.** Для того чтобы сделать сыр, тоже нужны бактерии?

**Анна Петровна.** Конечно. Существует более трёхсот разных рецептов приготовления сыра. Это очень вкусный и полезный продукт.

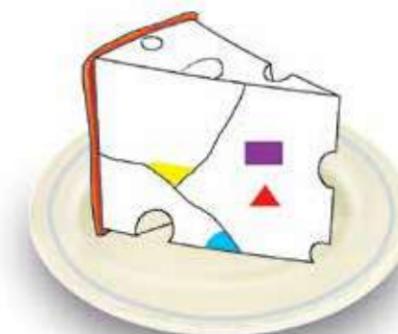
**Вожатый.** Спасибо, Анна Петровна, за интересную экскурсию.

### ЗАДАНИЕ 1.

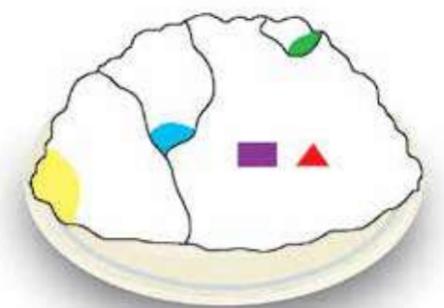
Раскрась рисунки в соответствии с условными обозначениями, и ты узнаешь, какие питательные вещества содержатся в твороге, молоке и сыре.



Молоко



Сыр



Творог

- белки
- углеводы
- минеральные вещества
- жиры
- витамины
- вода

## ЗАДАНИЕ 2.

Расскажи, люди каких профессий работают на ферме и что они делают.

доярка

ветеринар

скотник

зоотехник



## ЗАДАНИЕ 3.

Соедини стрелками начало и окончание предложений.

Ветеринар

ухаживает за животными.

Зоотехник

доит коров и ухаживает за ними.

Скотник

лечит животных.

Доярка

разводит животных и ухаживает за ними.



## ЗАДАНИЕ 4.

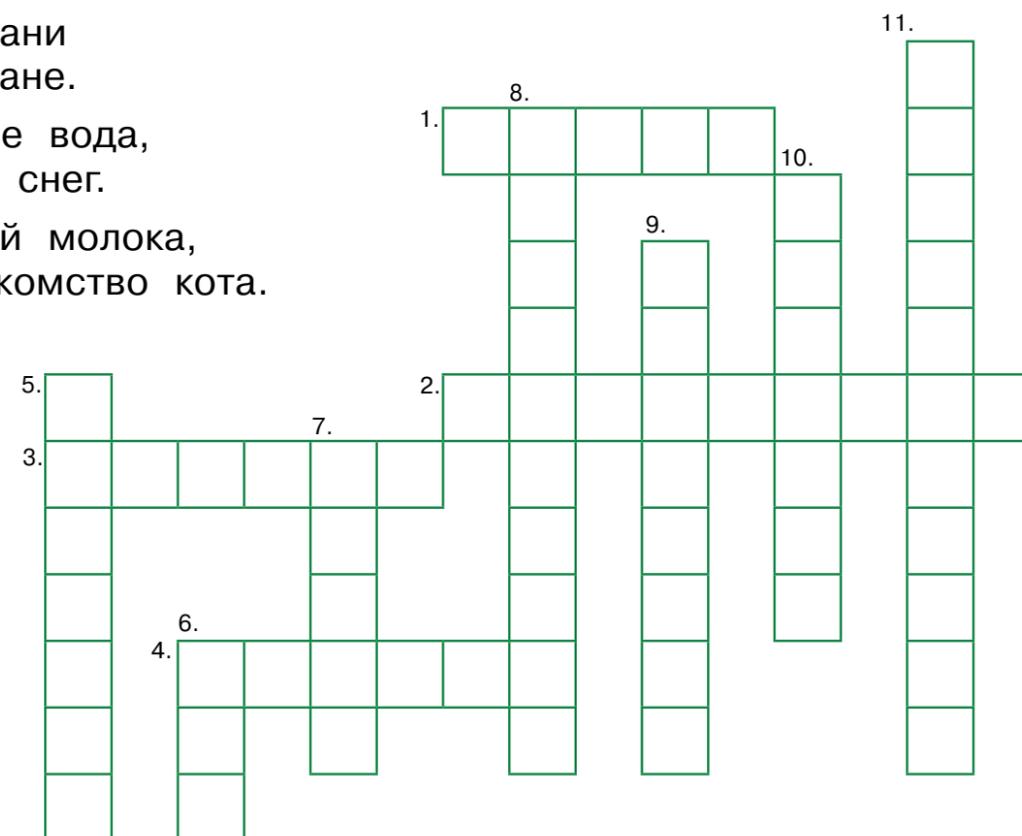
Пройди тест 5 на сайте [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru).  
Раздел «Для детей».

## ЗАДАНИЕ 5.

Отгадай загадки и реши кроссворд.

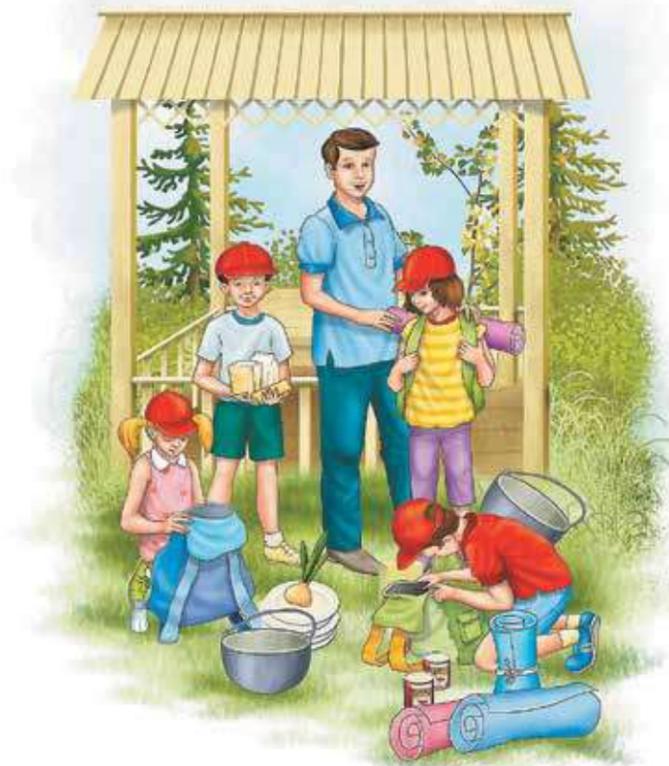
**По горизонтали:**

1. На холоде твёрдое, как лёд,  
А в тепле плавёт, как мёд.
2. В руках у Вани  
Зима в стакане.
3. Жидкое, а не вода,  
Белое, а не снег.
4. Верхний слой молока,  
Любимое лакомство кота.



**По вертикали:**

5. Жирная, густая,  
Назвалась ... я.
6. Как репка жёлт  
со всех сторон,  
Чем больше дыр,  
тем лучше он.
7. Знаменит он на весь мир,  
Вкусный, кисленький ... .
8. Это что же, это что же?  
И на ряженку похоже,  
И кефир один в один.  
Это — ... .
9. Я не сливки, не сырок,  
Белый, вкусный ... .
10. Бежевой наряжена  
Не кефир, а ... .
11. Чуть сметанки в молоко,  
И заквасилось оно.  
Любят Саши, любят Даши  
Есть на ужин ... .



**Сергей.** Сегодня мы идём в двухдневный поход. После завтрака начинаем собирать рюкзаки.

**Ренат.** Я положу в свой рюкзак котелки для каши и для чая, пакет гречневой и пакет рисовой крупы.

**Даша.** Хорошо, а ты, Алёна, возьми упаковку чая, пачку сахара. Соль насыпь в небольшую пластмассовую баночку с плотно закрывающейся крышкой. Я понесу хлеб, масло и клеёнку, на которой мы будем есть. Ну а Петя положит в свой рюкзак овощи, консервы и рыболовные снасти.

**Ренат.** Ой, какой красивый гриб — загляденье просто.

**Даша.** Я знаю — это белый гриб. Такие и в наших сибирских лесах растут. Мы с родителями часто грибы собираем. Моя мама говорит, что из грибов готовят больше ста блюд.

**Петя.** Конечно, ведь грибы можно сушить, солить и мариновать.

**Алёна.** Из грибов можно варить суп, делать салаты, тушить и жарить. Даже икру и паштет из грибов делают!

**Сергей.** Только не забывайте, что собирать грибы нужно очень осторожно. Прежде чем положить гриб в корзинку, обязательно покажите его взрослому. Если вы не уверены в том, что гриб съедобный, лучше не берите его вовсе.



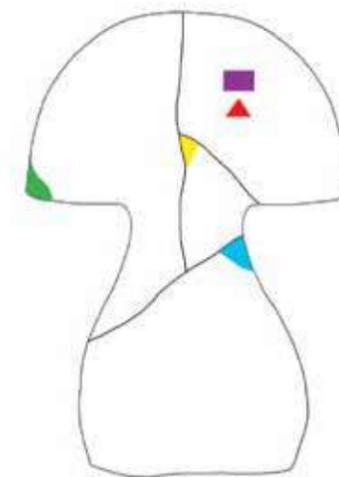
Опята



Лисички



Белый гриб



**Любовь Фёдоровна.** В лесу много ягод. Они очень полезны, в них много витаминов и минеральных веществ. А какие вкусные блюда из ягод готовят! Компоты, морсы, пироги, мармелад! И на зиму ягоды запасают — сушат, замораживают, варенье варят.

**Петя.** Оказывается, и в лесу можно найти себе пищу. Только надо много знать и быть очень внимательным и осторожным.



**ЗАДАНИЕ 1.**

Пройди тест 6 на сайте [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru). Раздел «Для детей».

**ЗАДАНИЕ 2.**

Раскрась рисунок вверху страницы, и ты узнаешь, какие питательные вещества есть в грибах.

**ЗАДАНИЕ 3.**

Собери рюкзак. Выбери и раскрась продукты, которые можно взять с собой в поход.







**Ренат.** Ну и жарища, прямо как у нас на Волге.

**Даша.** Петя, дай мне, пожалуйста, ещё попить.

**Петя.** Ой, а у нас вся вода уже закончилась! Как быстро мы всё выпили.

**Роза Кузьминична.** Это и неудивительно. В жару человек потеет. Капельки пота, выступающие на коже, охлаждают тело и защищают нас от перегрева. Но организм при этом теряет много жидкости, вот почему нам хочется пить.

Кстати, человек потеет и во время болезни, при высокой температуре. Вот почему врачи советуют больному пить больше.

**Даша.** Нам рассказывали в школе на занятиях по правильному питанию о том, как важна вода для нашего организма и что нужно выпивать 6—8 стаканов жидкости в день. Как здорово, что на Земле так много источников воды — и реки, и озёра, и моря, и океаны.

**Сергей.** Действительно, большая часть нашей планеты покрыта водой. Но только небольшую часть этой воды можно использовать для питья. Ведь вода в океанах и морях солёная, поэтому её пить нельзя. Недоступна для питья и та часть воды, которая находится в замороженном состоянии — в ледниках, айсбергах, а также подземная вода. Если представить, что вся вода на нашей планете находится в этой банке, то вода, пригодная для питья, составляет только одну капельку.

**Алёна.** Вот почему мой папа часто говорит, что воду нужно беречь — не засорять водоёмы, экономно использовать воду дома.

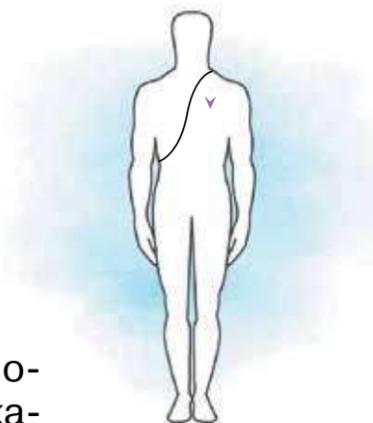
**Роза Кузьминична.** А вы знаете, что не всегда можно утолить жажду холодным питьём? В жарких странах пьют не холодную воду, а горячий чай. Он очень хорошо утоляет жажду и в жару, и в холод.

**Даша.** Что-то мы мало взяли с собой воды. Может быть, наберём воду из родника?

**Сергей.** Но нам обязательно нужно её вскипятить. А потом сделаем чай.

**ЗАДАНИЕ 1.**

Чтобы представить, какую часть твоего тела составляет вода, закрась на рисунке сектор, отмеченный галочкой, голубым цветом.



**ЗАДАНИЕ 2.**

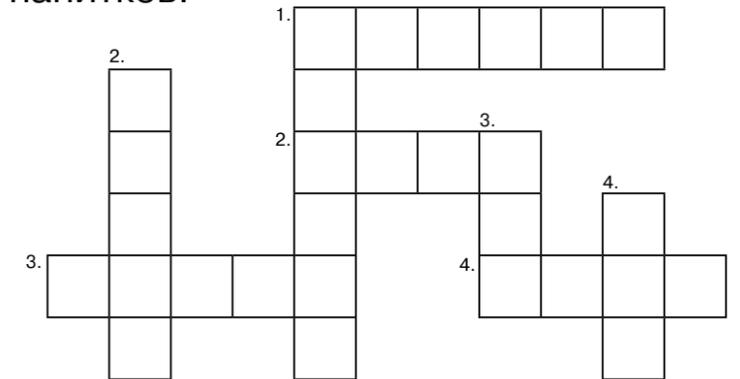
Из чего можно приготовить сок и морс? Рассмотрите рисунки и соедините стрелками ягоды и стаканы с морсом или соком.



**ЗАДАНИЕ 3.** Отгадай кроссворд напитков.

**По горизонтали**

1. Напиток из соков ягод с добавлением крахмала.
2. Напиток из соков ягод, фруктов, овощей и воды с добавлением сахара или мёда.
3. Напиток, который получают при растворении порошка из растёртых семян тропического дерева.
4. Традиционный русский прохладительный напиток.



**По вертикали**

1. Отвар сырых или сухих ягод и фруктов в воде.
2. Очень густой компот-пюре.
3. Напиток, который получают из ягод, фруктов и овощей путём отжима.
4. Напиток, получаемый при заваривании и настаивании листьев кустарника.



**ЗАДАНИЕ 4.**

Пройди тест 7 на сайте [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru). Раздел «Для детей».



**Ренат.** Скорее вставайте! Уже светает! А то клёв пропустим!

**Сергей.** Молодец, Ренат, вовремя проснулся. Ребята, берите удочки, наживку, ведёрки — и вперёд, на речку.

**Федя.** Давайте, я возьму с собой немного печенья. Сейчас ещё совсем не хочется есть, очень рано. Но через часок-то мы точно проголодаемся. Вот тогда печенье нам и пригодится.

**Петя.** А я не знал, что утром так красиво на речке! У меня, кажется, клюёт!

**Федя.** Тяни, тяни, только осторожно! Ого, какая большая рыба! Это же щука. Вот удача! Кажется, и у меня поплавок задрожал. Смотрите, какой вьюнок.

**Ренат.** А мы с папой на Волге лещей ловили. А однажды даже в-о-от такого сазана поймали!

**Сергей.** И у меня клюёт! Ну, так мы за час на уху наловим. Кстати, вы знаете, что уха — одно из самых старинных блюд? Раньше ухой на Руси называли и мясные, и куриные бульоны. А сегодня ухой мы называем супы и бульоны, приготовленные только из рыбы. На Волге вас могут угостить ухой из стерляди. Она так и называется — волжская.



На берегах Чудского озера уху варят из маленьких рыбок снетков, и называется она — псковская.

**Федя.** А у нас на севере уху готовят из сушёных окуньков, ершей вместе с солёными рыжиками. Очень вкусно получается!

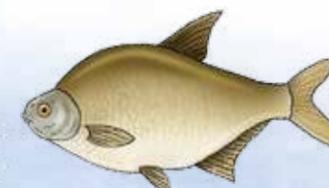
**Сергей.** Давайте перед обедом проведём конкурс на лучшего знатока рыбных блюд!

**КОНКУРС**

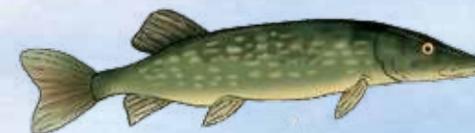
1. Впиши гласные буквы в названия рыб.



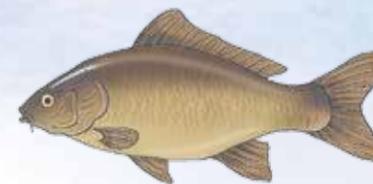
с \_ д \_ к



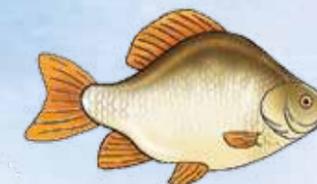
л \_ щ



щ \_ к \_



с \_ з \_ н



к \_ р \_ с ь

2. Впиши в свободные строчки известные тебе способы приготовления рыбы.

Отварная рыба

Рыба на пару

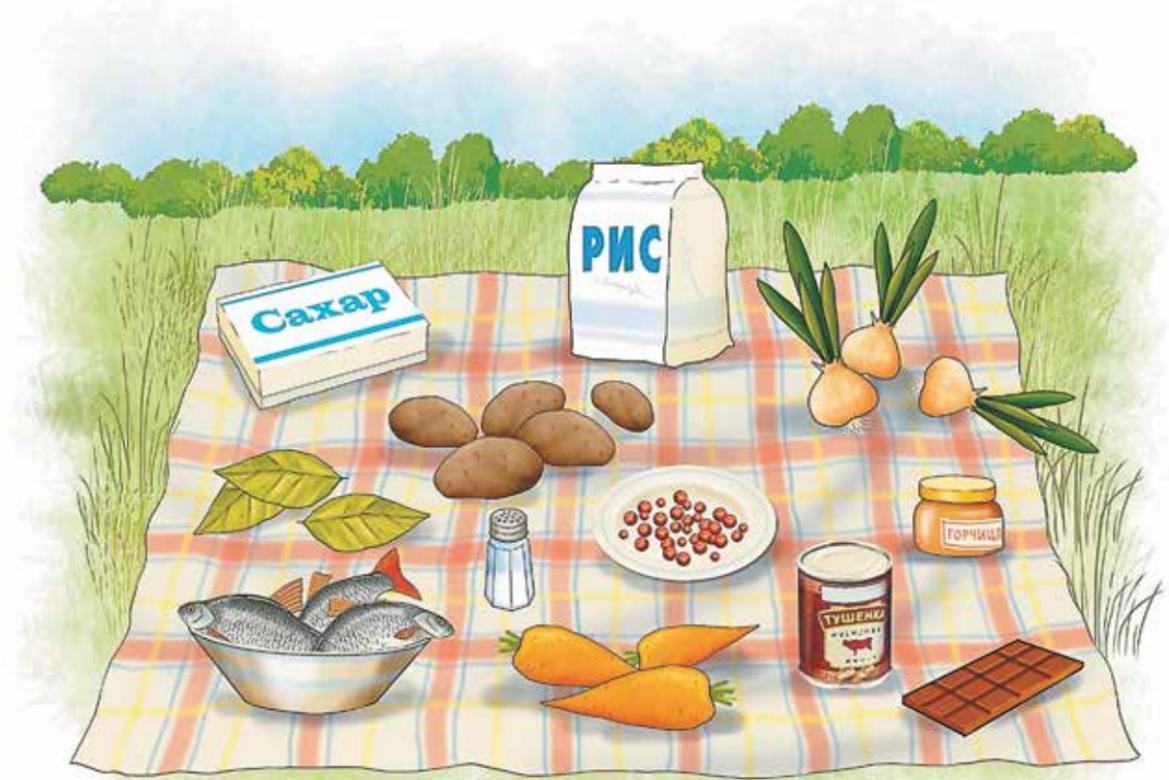
\_\_\_\_\_ рыба

Тушёная рыба

Маринованная рыба

\_\_\_\_\_ рыба

**3.** Эстафета поваров. Перед вами на клеёнках продукты. Каждый из вас по очереди должен добежать до них, взять то, что может понадобиться для приготовления ухи, и вернуться к команде. Та команда, которая быстрее наполнит кастрюлю и не ошибётся при этом, будет победителем.



**Сергей.** Завершаем наш конкурс. Я буду задавать вам вопросы: та команда, которая быстрее сумеет ответить, получает очко. Внимание, мой первый вопрос: почему полезно есть рыбу?

**Петя.** Рыбные блюда содержат много белка, необходимого нашему организму. Моя бабушка говорит, что рыбные блюда очень хорошо усваиваются. А ещё в них много минеральных веществ, которые делают наши кости и зубы крепкими.

**Даша.** А в рыбе ещё и жиры есть. Они нам тоже нужны.

**Сергей.** Молодцы, правильно ответили. А вот вопрос посложнее: как правильно есть рыбу за столом?

**Алёна.** Рыбу едят вилкой и специальным ножом, а если его нет, тогда двумя вилками. Это удобно, можно вынуть любую косточку и взять любой кусочек.

**Сергей.** Ребята, вы все запомнили то, что говорила Алёна? Это нам сегодня пригодится — ведь на обед у нас уха и рыба, запечённая в глине на костре. Ну что же, приятного аппетита!



**ЗАДАНИЕ 1.**

Пройди тест 8 на сайте [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru).  
Раздел «Для детей».

**ЗАДАНИЕ 2.**

Знаешь ли ты, какие виды рыб водятся в реках и озёрах твоего края?

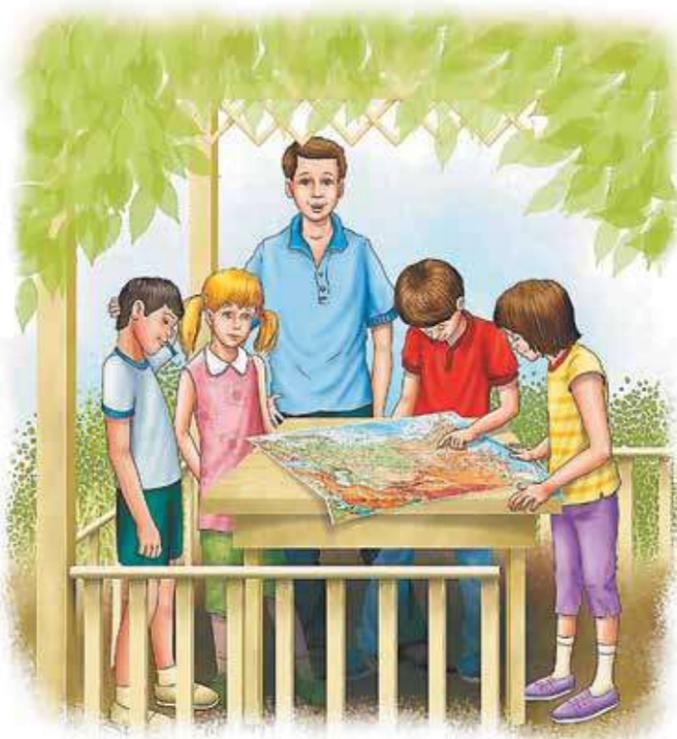
**ЗАДАНИЕ 3.**

Какие блюда можно приготовить из рыбы на обед и ужин?

**Обед**

**Ужин**

<hr/>	<hr/>



**Сергей.** Ребята, посмотрите на карту — вы приехали из разных уголков нашей огромной страны. Давайте посчитаем, сколько морей мы могли бы посетить, если бы побывали у вас в гостях.

**Ренат.** Наверное, четыре.

**Петя.** Нет, пять: Балтийское, Белое, Чёрное, Азовское и Японское.

**Сергей.** Ты прав, Петя. А знаете ли вы, чем богаты эти моря?

**Алёна.** Я живу в Приморье, у Японского моря. У нас в семье все любят морепродукты. Так называются морские растения и животные, за исключением рыбы, которые человек использует в пищу. А вы знаете, что из морепродуктов можно приготовить целый обед!

**Ренат.** Правда? Странно, я только два вида морепродуктов знаю: кальмары и морская капуста.

**Алёна.** А вот послушай: на закуску — салат из мяса краба, на первое — суп из мидий, на второе — фаршированные кальмары, на десерт — желе.

**Ренат.** А желе-то здесь при чём?

**Алёна.** Для приготовления желе, мармелада, суфле используется вещество агар-агар. Его получают из морских водорослей. В Приморье есть целые плантации, где их выращивают.

**Сергей.** В морепродуктах содержится очень важный микроэлемент — йод. Он необходим организму для нормального роста, хорошего самочувствия и успешной учёбы.

**Даша.** Моя мама покупает только йодированную соль, а иногда и хлеб с морскими водорослями.

**Дорисуй и раскрась обитателей Японского моря, которых можно употреблять в пищу.**



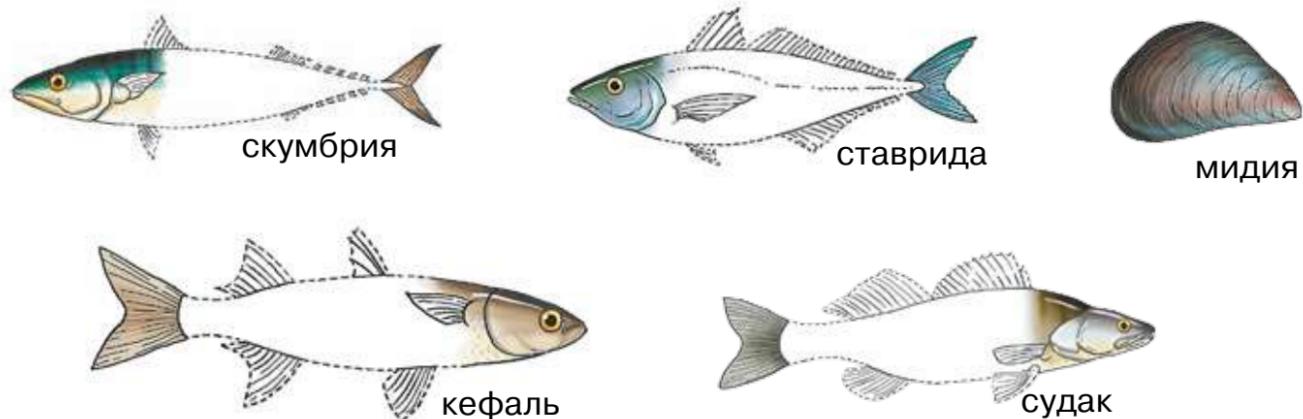
**Петя.** У нас в Москве нет морей, поэтому мы не можем часто есть морепродукты. Но в нашей семье всем нравится посыпать салаты вместо соли измельчёнными сухими водорослями.

**Сергей.** Кстати, йод, которым вы смазываете порезы, царапины, — это спиртовая настойка морских водорослей. Но этот йод — только для наружного применения. Использовать его в пищу ни в коем случае нельзя.

**Денис.** А я тоже могу предложить своё меню из морепродуктов и рыбы. Ведь я живу на Азовском море. У нас все мальчишки очень любят рыбачить на утренней зорьке прямо с лодки. Вот моё меню: на закуску — салат с креветками, на первое — суп с рыбными фрикадельками, на второе — паровая рыба, только на третье ничего не могу придумать... А давайте приготовим

фруктовый морс. Он хоть и не из морепродуктов готовится, но очень вкусный!

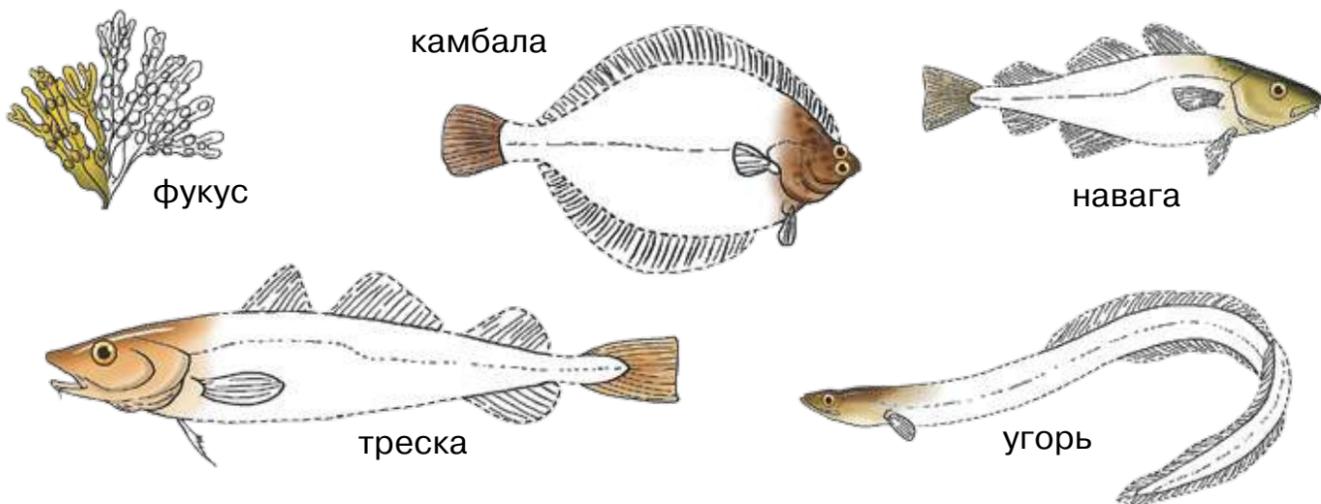
**Дорисуй и раскрась обитателей Азовского и Чёрного морей, которых можно употреблять в пищу.**



**Даша.** Как хорошо, Денис, что ты включил в своё меню паровую рыбу. Ведь когда рыбу готовят на пару, в ней лучше сохраняются полезные вещества. Ой, что-то есть захотелось!

**Вожатый.** Наверное, все хотят есть. Уже час дня — время обеда.

**Дорисуй и раскрась обитателей Белого и Балтийского морей, которых можно употреблять в пищу.**



**Вадим.** Сегодня мы отправляемся в необычное путешествие. Давайте узнаем, какие кулинарные и спортивные традиции есть в ваших краях и областях.

**Аня.** Я живу на Волге. У нас выращивают много овощей и фруктов. А ещё здесь выращивают пшеницу. Мука, которая из неё получается, долго сохраняет свои свойства. Из неё пекут хлеб, делают макароны, вермишель, лапшу.

Мой любимый вид спорта — конечно, плавание! Ведь

я могу плавать почти все лето. Я даже попросила родителей записать меня в секцию, чтобы освоить разные стили плавания.

**Лена.** У нас на севере в лесах растёт много грибов и ягод. Одну из них — морошку — даже называют царской, так как раньше её специально собирали для царского стола. В Белом море водится очень вкусная рыба — треска. Из неё у нас готовят много разных блюд, недаром в старину жителей Архангельска называли «трескоедами».

Зима у нас долгая и снежная, есть где покататься на лыжах! В нашей школе даже проходят специальные занятия, где нас учат ходить на лыжах. Человек изобрёл лыжи очень давно, много веков назад. Тогда лыжи помогали охотникам и воинам быстрее передвигаться по снегу. А сегодня на лыжах у нас катаются все — и малыши, и пожилые люди.

**Маша.** Я живу в Подмосковье. У нас многие мальчики и девочки занимаются фигурным катанием. Это очень красивый вид

спорта. Первые соревнования по фигурному катанию состоялись больше ста лет назад. Но на коньках катались даже в далёком прошлом, их делали из костей животных или из дерева.

Конечно, у нас много и кулинарных традиций. Но, пожалуй, самая известная — это чаепитие. В нашей семье мы каждый вечер собираемся все вместе за чаем и рассказываем друг другу о том, как прошёл день.

**Ренат.** Ребята, а вы ели чак-чак? Такую вкуснотищу только в Татарстане можно попробовать. А ещё моя мама печёт замечательные беляши.

Национальный вид спорта в Татарстане — борьба кураш. По этому виду борьбы проводятся настоящие чемпионаты мира! В соревнованиях могут принимать участие не только мужчины, но и женщины, и даже дети.

**Ваня.** А я недавно был на соревнованиях по русской лапте, которая проходила у нас в Ярославле. Лапта — это старинная русская игра. Она даже в древних рукописях упоминается.

Если вы приедете к нам в гости, то я обязательно угощу вас ухой! У нас часто готовят блюда из рыбы — варят, жарят, запекают. Это очень вкусно!



**Саша.** Приглашаю всех к нам в Краснодарский край на борщ! Я знаю, что борщ — это одно из самых известных блюд русской кухни. Но такого, как у нас, вы нигде не попробуете. Ведь у нас очень солнечное лето, поэтому овощи, из которых варится борщ, вырастают очень вкусными и полезными. А ещё у нас готовят вареники с разными начинками: и с вишней, и с творогом, и с картошкой!

В нашем городе очень любят футбол. Это самый популярный вид спорта в мире. В него играет больше 200 миллионов человек! И не только мужчины, но и женщины! Мы во дворе часто проводим футбольные соревнования. Я — капитан нашей команды!

**Вадим.** Ну что же, пора нам возвращаться из нашего необычного путешествия — ведь наступает время ужина.

### ЗАДАНИЕ 1.

Напиши названия традиционных блюд, которые готовят там, где ты живёшь.

---

---

---

### ЗАДАНИЕ 2.

Напиши название твоего любимого блюда. Ты знаешь, из каких продуктов его готовят?

---

---

---





### ЗАДАНИЕ 3.

Проверь себя и пройди тест 9 на сайте [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru).  
Раздел «Для детей».

### ЗАДАНИЕ 4.

Собери информацию о том виде спорта или спортивных играх, которые популярны в твоём крае. Нарисуй плакат, посвящённый этому виду спорта.

### ЗАДАНИЕ 5.

Знаешь ли ты, какие спортивные соревнования будут проводиться в нашей стране в ближайшее время? Собери о них информацию.

ДЕНЬ

14

ОЛИМПИАДА ЗДОРОВЬЯ



**Петя.** Скоро начинается наша олимпиада здоровья. Наша команда готовилась к ней всю смену. Мы много узнали о правилах правильного питания, о том, как нужно заботиться о своём здоровье. А ещё мы каждый день тренировались!

**Даша.** Так хочется, чтобы наша команда получила приз на олимпиаде, ведь мы так старались!

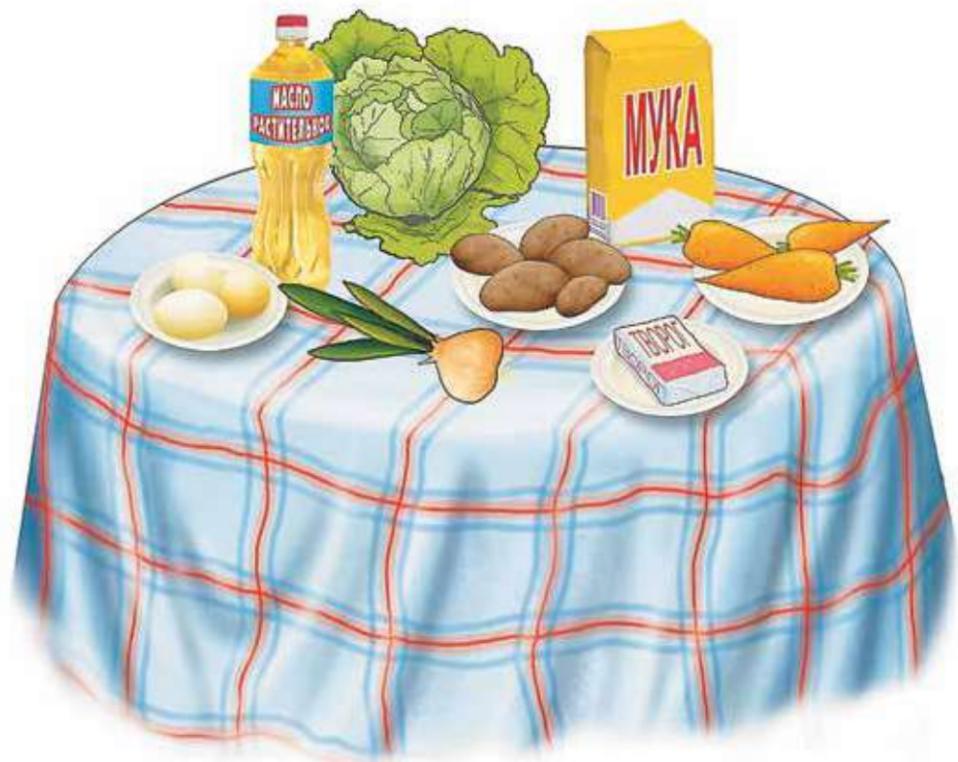
**Петя.** Конечно, хочется получить приз. Но помнишь, Даша, как говорил наш вожатый: даже если мы не получим приз, мы всё равно — победители, ведь мы сумели стать сильнее и крепче, узнали много нового!

**Вадим.** Петя, Даша, быстрее! Скоро начинается олимпиада!

**Директор лагеря.** Внимание, участники соревнования! Начинаем нашу олимпиаду здоровья. Каждая команда сейчас получит свой маршрутный лист, в котором будет указано, в каких конкурсах надо будет принять участие.

**Вадим.** Первый пункт в маршрутном листе — столовая. Повар Любовь Фёдоровна подготовила для нас специальные задания.

**Любовь Фёдоровна.** Здравствуйте, ребята! Каждая команда должна придумать как можно больше блюд из небольшого количества продуктов.



1. ....	4. ....
2. ....	5. ....
3. ....	6. ....

**Любовь Фёдоровна.** Молодцы! Как много блюд вы придумали.

**Вадим.** Действительно, несмотря на ограниченный выбор продуктов, все команды придумали несколько очень вкусных и полезных блюд. А теперь идём к нашему врачу Розе Кузьминичне, она проведёт с вами специальную викторину. Вы должны подробно ответить на её вопросы.

**Роза Кузьминична.** Ребята, прочитайте внимательно вопросы, подумайте, напишите ответы или выполните задания.

✓ Назовите основные питательные вещества и расскажите, для чего они нам нужны.

---

---

---

✓ Как правильно разложить столовые приборы для обеда?

✓ Назовите 10 продуктов из молока. Расскажите, почему они полезны.

---

---

---

✓ Какие продукты можно получить из зерна? Расскажите, чем они полезны.

---

---

---

✓ Расскажите о пользе блюд из рыбы и морепродуктов.

**Вадим.** Все команды здорово справились с заданиями и боролись за победу в эстафете. А теперь — новое задание: каждая команда должна рассказать о своём любимом виде спорта.

**Директор лагеря.** Молодцы! Вы отлично справились со всеми заданиями! Наша смена в Лагере здоровья закончилась, две недели прошли незаметно, и завтра вы разъедетесь по домам.

Думаю, вашим одноклассникам будет интересно узнать о том, что было в нашем Лагере здоровья.

**Ренат.** От имени ребят я хочу поблагодарить всех взрослых за время, интересно проведённое в лагере. Мы узнали и увидели так много нового. Большое спасибо!

**Даша.** Грустно прощаться. Но зато теперь у меня есть друзья во многих уголках нашей страны. И мы снова встретимся.

### ЗАДАНИЕ 1.

Выполни задание повара Любови Фёдоровны на с. 50 и предложи свои варианты блюд из разных продуктов.

### ЗАДАНИЕ 2.

Выполни задание Розы Кузьминичны и ответь на её вопросы (с. 51).

### ЗАДАНИЕ 3.

Выполни задание тренера: нарисуй картинку о своём любимом виде спорта и составь о нём небольшой рассказ.



### ЗАДАНИЕ 4.

Пройди тест 10 на сайте [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru).  
Раздел «Для детей».

### ЗАДАНИЕ 5.

В каких видах соревнований принимали участие ребята? Подпиши их названия. Чего не хватает на рисунках? Дорисуй.



## ДНЕВНИК ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

### Физическое развитие

Дата	Мой рост (см)	Моя масса тела (кг)	Окружность грудной клетки	
			в покое (см)	при вдохе (см)

### Двигательная подготовленность

Дата	Максимальное количество приседаний	Сила сжатия кисти (правой руки/левой руки)	Скорость бега на 60 м (мин)

### Реакция на физическую нагрузку

Дата		Частота дыхания (кол-во вдохов в мин)	Частота сердечных сокращений в мин
	До зарядки		
	После зарядки		
	До зарядки		
	После зарядки		
	До зарядки		
	После зарядки		

### Закаливание

Закаливающие процедуры					
Дата	время (продолжительность)	температура	Дата	время (продолжительность)	температура
		T = 36 °C			
					T = 28 °C

### НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Каждый день отмечай знаком «+» продукты, которые ты ел. В конце недели посчитай плюсы в каждой строке. Если их три и больше, приклей большую улыбку, если два — маленькую. Если «+» один или его нет вообще, поставь значок «!». Он показывает тебе и твоим родителям, на что необходимо обратить внимание.

Название продукта, блюда	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	Результат
Молоко								
Кисломолочные продукты								
Творог								
Масло								
Овощи								
Фрукты								
Хлеб								
Рыба								
Мясо								
Каши								
Мучные и макаронные изделия								

# СОДЕРЖАНИЕ

Здравствуй, дорогой друг! .....	2
<b>День 1.</b> Давайте познакомимся .....	4
<b>День 2.</b> Из чего состоит наша пища .....	10
<b>День 3.</b> Здоровье в порядке — спасибо зарядке .....	14
<b>День 4.</b> Закаляйся, если хочешь быть здоров .....	17
<b>День 5.</b> Как правильно питаться, если занимаешься спортом .....	19
<b>День 6.</b> Где и как готовят пищу .....	22
<b>День 7.</b> Блюда из зерна .....	25
<b>День 8.</b> Молоко и молочные продукты .....	28
<b>День 9.</b> Что можно есть в походе .....	32
<b>День 10.</b> Вода и другие полезные напитки .....	36
<b>День 11.</b> Что и как можно приготовить из рыбы .....	38
<b>День 12.</b> Дары моря .....	42
<b>День 13.</b> Необычное путешествие .....	45
<b>День 14.</b> Олимпиада здоровья .....	49
Дневник физического развития .....	54