

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

# РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

## РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ 

Москва  
Nestlé  
2019

## ЗДРАВСТВУЙ, ДОРОГОЙ ДРУГ!

Меня зовут **Катя**. Мне семь с половиной лет, и я учусь в первом классе. Я люблю узнавать новое, фантазировать и придумывать для себя и друзей необычные праздники.

**Аня** — моя младшая сестра, она ещё ходит в детский сад. Ей нравится играть вместе со мной и моим одноклассником Димой.



**Дима** — мой друг, мы живём в одном дворе и учимся в одном классе. Он любит читать сказки и рисовать.

Мой **папа** работает в школе учителем физкультуры. Он придумывает для нас интересные спортивные соревнования.

Моя **мама** работает в магазине, мои друзья зовут её тётя Марина. Мама любит заниматься нашим садом и огородом



и делать вкусные заготовки из овощей и фруктов на зиму. Моя **бабушка Анна Петровна** работала библиотекарем, она прочитала много разных книг. Бабушка очень добрая и весёлая, замечательно готовит и печёт вкусные пироги.



## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



**Бабушка.** Какие у вас румяные щёки! Где вы были?

**Катя.** Мы гуляли в парке. Дима и папа катались на лыжах, а мы с Аней — на коньках. Это так здорово!

**Бабушка.** Это очень хорошо, что вы в любое время года много двигаетесь: зимой катаетесь на лыжах, весной и летом — на велосипеде, плаваете.



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

**Катя.** Бабушка, ты ведь тоже с детства занимаешься плаванием. 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.

### ЗАДАНИЕ 1.

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

- Здоровье дороже богатства.
- Здоровье — всему голова.
- Здоровье — лучшее украшение.

### ЗАДАНИЕ 2.

Вспомни свои любимые продукты и блюда. Нарисуй их или напиши названия.

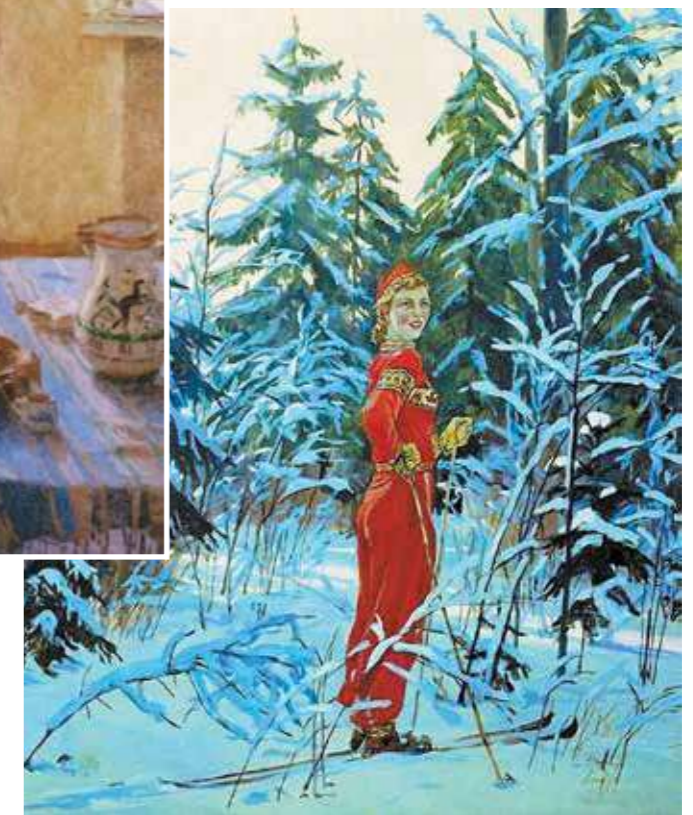
### ЗАДАНИЕ 3.

Рассмотри картины. Расскажи, как люди, изображённые на картинах, заботятся о своём здоровье.



▲ Татьяна Яблонская. «Утро»

▼ Александр Дейнека.  
«Снегурочка»

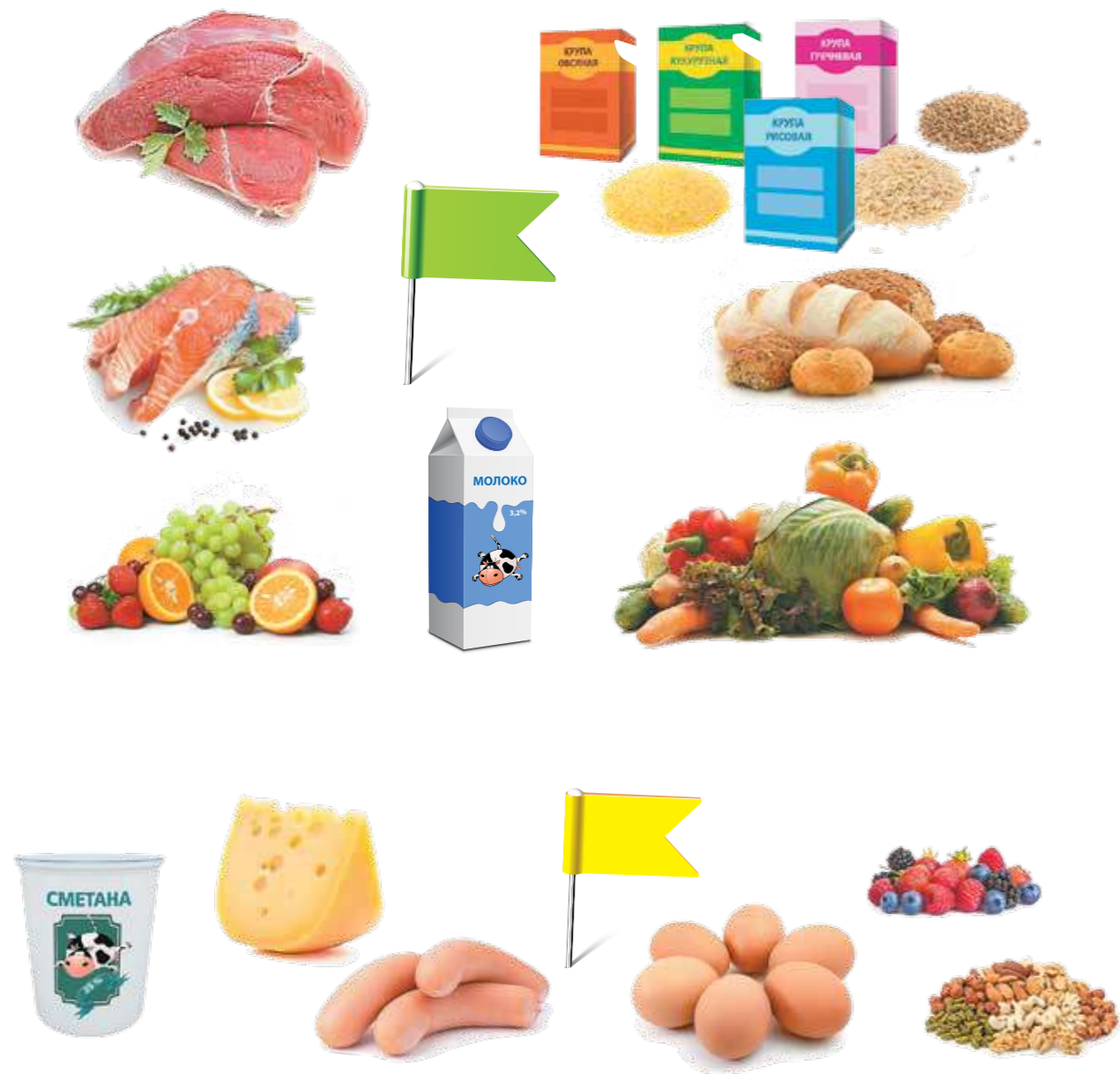




## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



**Мама.** У меня в руке разноцветные флажки. Сейчас мы вместе с вами расставим флажки на полках с продуктами. Зелёные флажки мы ставим около продуктов, которые можно и нужно есть каждый день. Жёлтыми флажками мы отметим продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день. А продукты, которые не следует есть часто, отметим красными флажками.



### ЗАДАНИЕ 1.

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



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

## ЗАДАНИЕ 2.

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

## ЗАДАНИЕ 3.

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

The crossword puzzle grid is as follows:

1.										
2.										

Food images and their corresponding numbers:

- 1. Fruit basket (apple, orange, grapes, strawberries)
- 2. Fish (salmon, trout)
- 3. Dairy products (milk, cottage cheese, cheese)
- 4. Vegetables (broccoli, tomatoes, peppers, onions)
- 5. Bread (loaves, rolls)



## УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ ПИРОЖКА



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

**Бабушка.** А я пока расскажу вам об удивительных превращениях пирожка. Вот вы откусываете кусочек. Что же происходит с ним дальше? Во рту кусочек пищи смачивается слюной и пережёвывается зубами, превращаясь в кашу, после чего проглатывается и попадает в желудок. Из желудка каша движется дальше в кишечник. Там все полезные вещества впитываются, а ненужные удаляются из организма. Превращения пирожка занимают несколько часов.

**Мама.** Вот почему через определённое время мы опять хотим есть — нашему организму вновь требуется пища. Поэтому надо есть регулярно, желательно в одно и то же время.

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

## ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК



## ВТОРОЙ ЗАВТРАК



**Бабушка.** Да. Есть не только первый и второй завтраки, но также обед, полдник и ужин. Полезно есть четыре или пять раз в день.

**Мама.** А ещё очень важно во время еды соблюдать некоторые правила, от которых зависит ваше здоровье.



**Фрукты и овощи  
надо хорошо  
мыть**



**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 передай!  
Ешь в меру!**

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



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. 16—17. Если ты не забываешь в течение всего дня выполнять правило, указанное в таблице, наклейте себе самую большую вишенку-улыбку. Если ты не всегда выполняешь правило, наклейте 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	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
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							



## КТО ЖИТЬ УМЕЕТ ПО ЧАСАМ



**Дима.** Катя, давай сегодня после школы пойдём ко мне и вместе поиграем в компьютерную игру! Нам ведь нужно отдохнуть после уроков, перед тем как начать выполнять домашнее задание.

**Катя.** Разве это отдых — играть в компьютерную игру?

**Дима.** Конечно, отдых! Знаешь, как это весело!

**Катя.** Сначала я должна спросить разрешения у бабушки.

**Дима.** Здравствуйте, Анна Петровна!

**Бабушка.** Добрый день, ребята! Как хорошо, что вы пришли, — у меня обед на столе. Вы пообедайте, немного отдохнёте, а после предлагаю пойти вместе во двор.

**Дима.** А мы хотели поиграть в компьютерную игру. Чем прогулка лучше игры?

**Бабушка.** Для того чтобы как следует отдохнуть, вам нужно подвигаться, погулять на свежем воздухе. А за компьютером вы ещё больше устанете, даже если игра интересная.

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



**Бабушка.** В вашем возрасте нужно спать не меньше 10 часов, а ложиться не позднее половины десятого. Это важно для здоровья. Утром не забывайте сделать зарядку и позавтракать. После уроков, перед тем как начать выполнять домашнее задание, отдохните на свежем воздухе час-полтора. А после этого у вас будет время для любимых занятий, прогулок с друзьями и других интересных дел, в том числе и для компьютерных игр.



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

### ЗАДАНИЕ 1.

Знакомы ли тебе эти пословицы? Как ты их понимаешь? Распроси родителей и запиши свои примеры пословиц.

- Всему своё время.
- Делу — время, потехе — час.

.....

.....

### ЗАДАНИЕ 2.

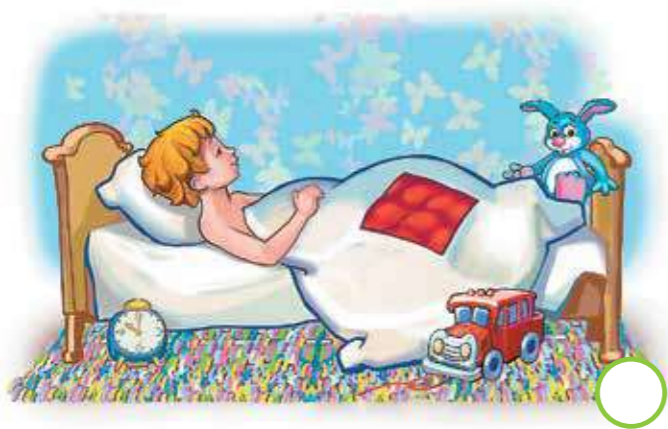
Вспомни своего любимого литературного героя. Попробуй составить для него распорядок дня.

.....

.....

### ЗАДАНИЕ 3.

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



### ЗАДАНИЕ 4.

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

...Тут проходим 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.

(\_\_\_\_\_)

--	--	--	--	--	--	--	--

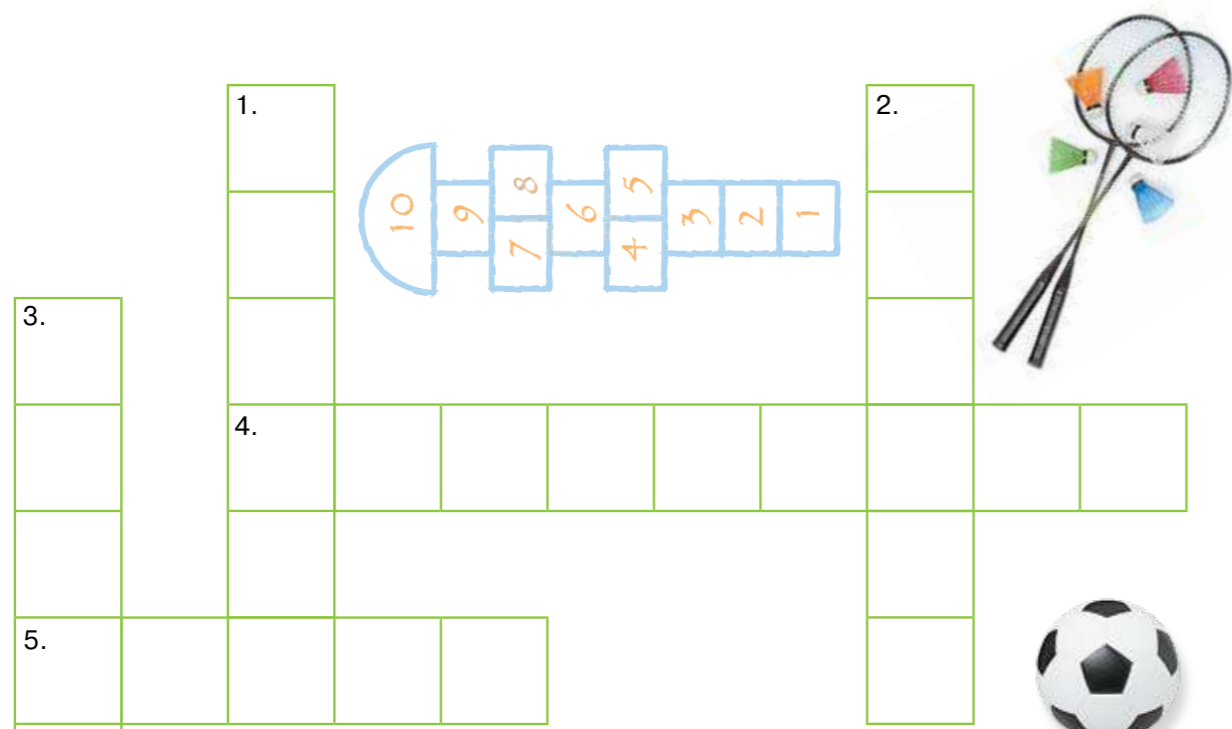
Мой весёлый, звонкий ... ,  
Ты куда помчался вскачь?  
Жёлтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой.

(\_\_\_\_\_)

--	--	--

### ЗАДАНИЕ 5.

Заполни кроссворд, внося 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 6.

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



## ИЗ ЧЕГО ВАРЯТ КАШУ, И КАК СДЕЛАТЬ КАШУ ВКУСНОЙ



**Аня.** Почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел»?

**Бабушка.** Так обычно говорят о слабых. А каша — очень полезная еда на завтрак, она помогает детям вырасти здоровыми и сильными, потому что в ней много полезных веществ.

**Аня.** А из чего варят каши?

**Бабушка.** Давайте позавтракаем, и я вам расскажу об этом. Для того чтобы сварить кашу, нужна крупа — её получают из зёрен пшеницы, гречихи, овса, проса или других растений. Если посадить весной в землю любое зёрнышко, то сначала появится росточек, потом он превратится в колосок. Всё лето

колосок будет расти, набираться полезных веществ. В каждом колоске будет много зёрнышек.

**Катя.** Дальше я знаю. В конце лета колоски собирают и обмолачивают — достают зёрна. Из зёрен делают крупу, а из крупы можно сварить кашу!



На завтрак полезно есть каши.

### ЗАДАНИЕ 1.

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



гречневая



кукурузная



манная



овсяная














пшённая



рисовая

### ЗАДАНИЕ 2.

Отгадай и напиши, из каких растений и круп можно сварить манную, пшённую, гречневую, овсяную, пшеничную и кукурузную каши.

растения	крупа	каша
 просо	 пшено	
 овёс	 овсяная крупа	
 гречиха	 гречневая крупа	
 кукуруза	 кукурузная крупа	
 пшеница	 пшеничная крупа  манная крупа	



## ПЛОХ ОБЕД, ЕСЛИ ХЛЕБА НЕТ



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

**Папа.** Ну что же, давайте зайдём в кафе и посмотрим меню.

**Аня.** Папа, а что такое меню?

**Папа.** Меню — это список блюд. Вы можете выбрать то, что больше нравится.

**Катя.** В меню так много разных блюд. Как же выбрать?

**Мама.** Сначала можно выбрать закуску. Потом первое блюдо — суп. Затем второе, обычно — это блюдо из рыбы или мяса с гарниром.

**Папа.** Я бы съел винегрет и кусочек селёдки.

**Аня.** А я хочу вот этот разноцветный салатик.

**Мама.** Это овощной салат из капусты, моркови, зелени и яблока.

**Катя.** А я хочу салат из редиски, яйца, огурца и зелёного лука со сметаной.

**Мама.** Я не хочу салат, возьму заливную рыбу. На первое мне уху.

**Папа.** Я возьму борщ.

**Аня.** А я съем бульон с гренками.

**Катя.** Очень хочется попробовать овощной суп-пюре.

**Папа.** А теперь выбираем второе. Я возьму котлету с цветной капустой.

**Аня.** Я тоже хочу котлету, но с пюре.

**Катя.** Я возьму куриную грудку с рисом.

**Мама.** А теперь выбираем десерт.



**Аня.** А что такое «десерт»?

**Мама.** Десерт — это сладкое блюдо в конце обеда. Десерты бывают разные. Можно выбрать желе с ягодами, фруктовый салат или мусс.

**Папа.** Я не хочу десерт, возьму лучше компот.

**Катя.** Не знаю, брать хлеб или не брать?

**Аня.** Конечно, брать, бабушка всегда приговаривает: «Плох обед, если хлеба нет».

**Папа.** Вы все молодцы, что взяли хлеб, в нём очень много полезных веществ.

**Мама.** Всем приятного аппетита!



### ЗАДАНИЕ 1.

Составь своё меню обеда. Нарисуй или напиши названия блюд.

### ЗАДАНИЕ 2.

Придумай и нарисуй десерты.



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.



## ВРЕМЯ ЕСТЬ БУЛОЧКИ



**Папа.** Бабушка испекла нам вкусные булочки.

**Дима.** Какие интересные булочки, они похожи на птичек.

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

**Аня.** Я люблю есть булочку с молоком. Это очень вкусно.

**Бабушка.** Молоко не только вкусно, но и полезно, как все молочные продукты.

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

**Бабушка.** Полдник может состоять из разных молочных продуктов, выпечки, кондитерских изделий.

**Дима.** А что такое выпечка и кондитерские изделия?

**Бабушка.** Выпечка — это булочки, пирожки, ватрушки, а кондитерские изделия — это пирожные, вафли, печенье, зефир, пастила и другие сладости.



Приёмы пищи в течение дня называются: утром — завтрак, днём — обед и полдник, вечером — ужин.

### ЗАДАНИЕ 1.

Придумай и нарисуй или напиши меню для полдника.

### ЗАДАНИЕ 2.

Какие молочные продукты ты знаешь? Нарисуй их или напиши названия. 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.





## ПОРА УЖИНАТЬ



**Мама.** Посмотрите, что я вам приготовила.

**Аня.** Ой, какой красивый пирог!

**Катя.** Мне кажется, это торт.

**Мама.** Посмотрите, что я вам приготовила. Это — творожная запеканка с рисом и изюмом. 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.

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



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.



## НА ВКУС И ЦВЕТ ТОВАРИЩЕЙ НЕТ

**Дима.** Интересно, как человек распознаёт разный вкус? Давайте посмотрим в энциклопедии.

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



**Бабушка.** А вы замечали, что во время простуды мы почти не ощущаем вкуса продуктов?

**Катя.** Да, так всегда бывает. А почему так происходит?

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

**Аня.** Помнишь, бабушка, со мной однажды было такое? Все продукты казались безвкусными, и только клюквенный морс было приятно пить.

**Бабушка.** Давайте попробуем определить, какая часть языка сильнее всего ощущает тот или иной вкус.



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

### ЗАДАНИЕ 1.

Проведи эксперимент. Положи на язык по очереди (в разные места) кусочек сахара, кусочек лимона, кусочек солёного огурца, кусочек горького лука. В каком месте языка сильнее всего чувствуется солёный, сладкий, кислый и горький вкус? Не забывай после каждого продукта делать глоток воды.

### ЗАДАНИЕ 2.

Прочитай пословицы. Как ты их понимаешь? Знаешь ли ты другие пословицы и поговорки, в которых говорится о продуктах с разными вкусами?

- Язык не лопата: знает, что горько, что сладко.
- Без хлеба не сытно, без соли не вкусно.
- Слаще 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?

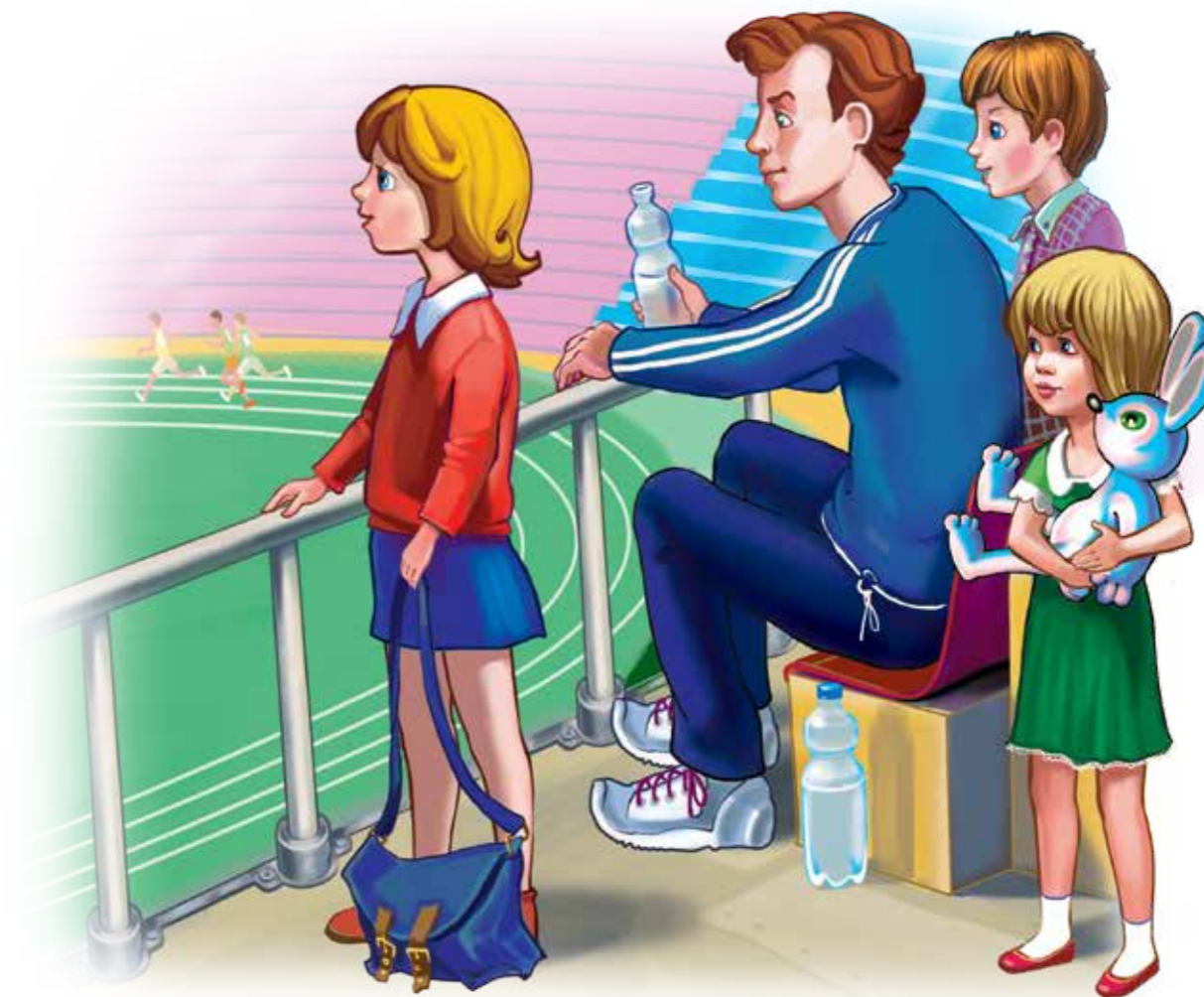
#### ЗАДАНИЕ 5.

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



## КАК УТОЛИТЬ ЖАЖДУ



**Аня.** Папа, почему во время занятий спортом так хочется пить?

**Папа.** Вода нам нужна всегда. Без еды человек может прожить около месяца, а без воды — не больше трёх дней. Человеку в день необходимо около двух литров жидкости — это

6—8 стаканов. Но в жару и когда человек много двигается или выполняет тяжёлую работу, ему нужно пить больше, так как часть жидкости организм теряет с потом. Кстати, жидкость есть во всех продуктах или блюдах, которые мы едим. Но особенно много жидкости в первых и третьих блюдах, овощах и фруктах. 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 пакете с трубочкой.

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



Человек должен выпивать в день 6—8 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды.

### 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?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Можно ли утолить жажду молоком?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Нужно ли пить соки, воду в течение дня?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Хочется ли больше пить во время жары?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Надо ли пить больше жидкости во время болезни?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ЗАДАНИЕ 3.

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?



## ЧТО ПОМОГАЕТ БЫТЬ СИЛЬНЫМ И ЛОВКИМ

**Катя.** Я иду на тренировку в секцию художественной гимнастики.

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

**Папа.** Это здорово, что ты с самого детства подружишься со спортом. Ведь когда ты двигаешься, выполняешь разные упражнения, твои мышцы укрепляются, ты быстрее растёшь. А ещё ты будешь меньше болеть. Только не забывай одно из главных правил спортсмена — тренироваться нужно регулярно, только тогда достигнешь успеха!

**Дима.** А вдруг я не смогу всё успевать — и учиться, и на тренировки ходить?

**Папа.** Занятия спортом не только делают человека ловким и сильным, но и учат его правильно распределять своё время.

**Дима.** А какие правила питания нужно соблюдать, если занимаешься спортом?

**Папа.** Ты хорошо знаешь эти правила. Нужно соблюдать режим питания, есть разные продукты и блюда, не переедать, нельзя тренироваться сразу после еды. Должно пройти не менее часа перед тренировкой. И сразу после тренировки лучше не есть.



### ЗАДАНИЕ 1.

Как называются спортивные сооружения, где проходят соревнования в различных видах спорта (футбол, фигурное катание, бокс, теннис, плавание, гребля, велосипедный спорт, лёгкая атлетика)? Как называют спортсменов, участвующих в этих соревнованиях?

.....  
.....  
.....

### ЗАДАНИЕ 2.

Расспроси своих родителей, какой вид спорта нравится им. Какими видами спорта они занимались в детстве?

### 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.

The crossword puzzle grid is composed of green-outlined squares. The clues are as follows:

- 1.** (Vertical, 4 squares): Gymnastics equipment.
- 2.** (Horizontal, 4 squares): Soccer goal.
- 3.** (Vertical, 3 squares): Diving equipment.
- 4.** (Horizontal, 8 squares): Basketball.
- 5.** (Horizontal, 6 squares): Hockey equipment.

Illustrations of sports equipment are placed around the grid:

- 1:** A black and white soccer ball.
- 2:** A red and white soccer goal with a black and white soccer ball in front of it.
- 3:** A pair of blue diving fins and a diving mask.
- 4:** An orange basketball.
- 5:** Hockey equipment including a black helmet, a hockey stick, a black puck, and a black hockey skate.
- 1:** A black jump rope with yellow handles.
- 1:** A red ball with a black rope, likely a ball for a ball-and-chain game.



## ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ – ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ

**Мама.** Сегодня мы высадим рассаду и скоро будем есть свежую зелень прямо с грядки. В зелени очень много витаминов. Они защищают нас от болезней, помогают быть бодрыми и активными.



**Катя.** А в каких продуктах есть витамины?

**Мама.** Нам нужны разные витамины, которые содержатся в разных продуктах и блюдах. Поэтому нужно питаться разнообразно! Много витаминов в зелени, фруктах и овощах.

**Аня.** Хорошо летом и осенью — можно есть много фруктов и овощей! А что же делать зимой?

**Катя.** Анечка, вспомни, мы каждый год на зиму готовим витаминные запасы — соки, морсы, варенье, овощные рагу, соленья.

**Мама.** Ты права, Катя.

**Катя.** А нам в школе рассказывали о том, как можно вырастить лук на окне зимой. Это очень просто сделать — нужно взять банку с водой или горшочек с землёй и посадить туда луковицу.



Овощи, фрукты или ягоды полезно есть каждый день.

### ЗАДАНИЕ 1.

Напиши продукты, из которых готовят витаминные салаты.

### ЗАДАНИЕ 2.

Отгадай кроссворд «Сухофрукты».



-  1. Сушёные плоды финиковой пальмы. 
-  2. Сушёная слива. 
-  3. Сушёный абрикос без косточки. 
-  4. Сушёный виноград.  
-  5. Сушёный абрикос с косточкой. 
-  6. Сушёная винная ягода. 







## 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 балльных 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. 52.

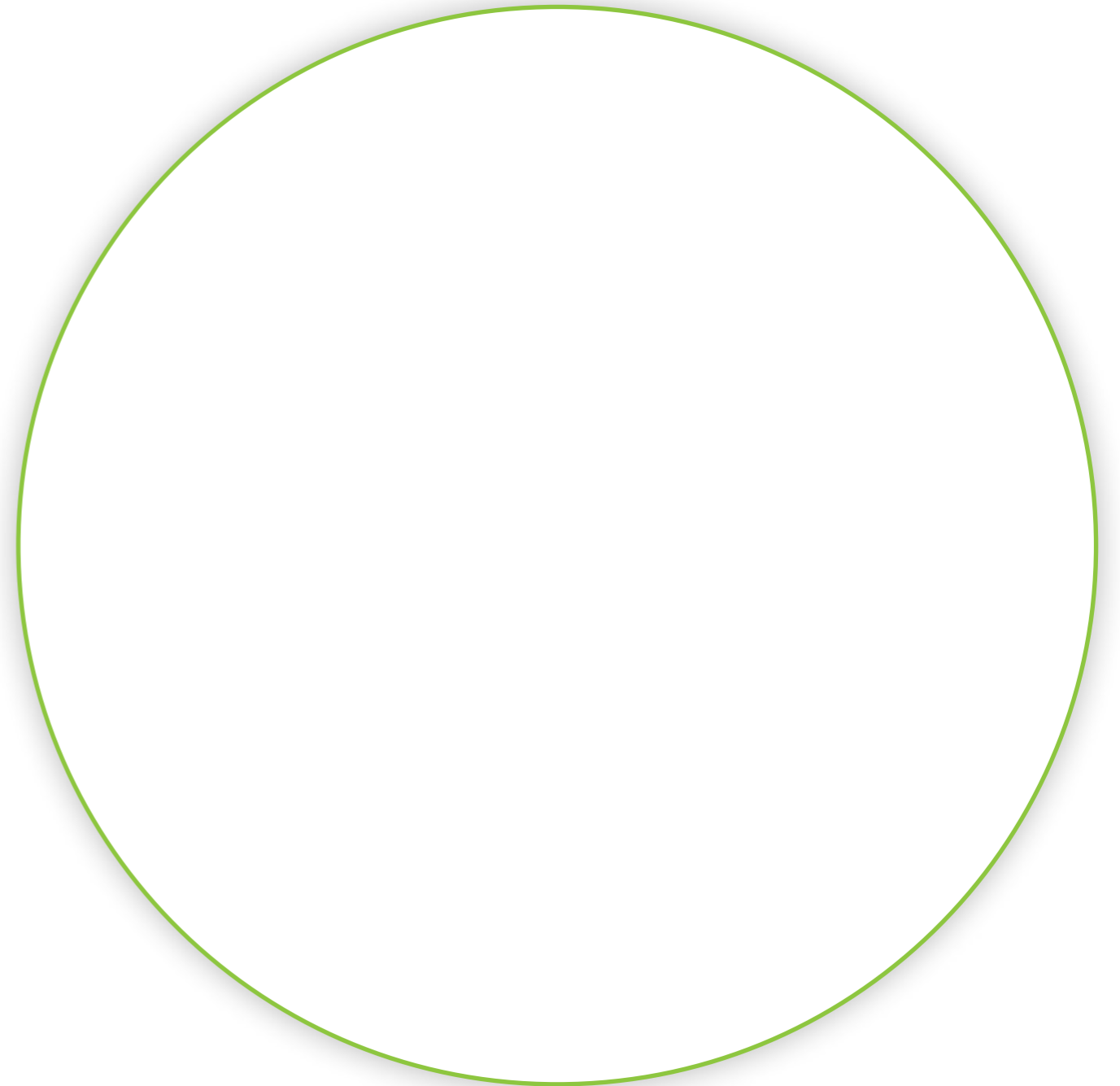
### ЗАДАНИЕ 2.

Нарисуй плакат для своих друзей, рассказывающий о том, как заботиться о своём здоровье и сохранять его.



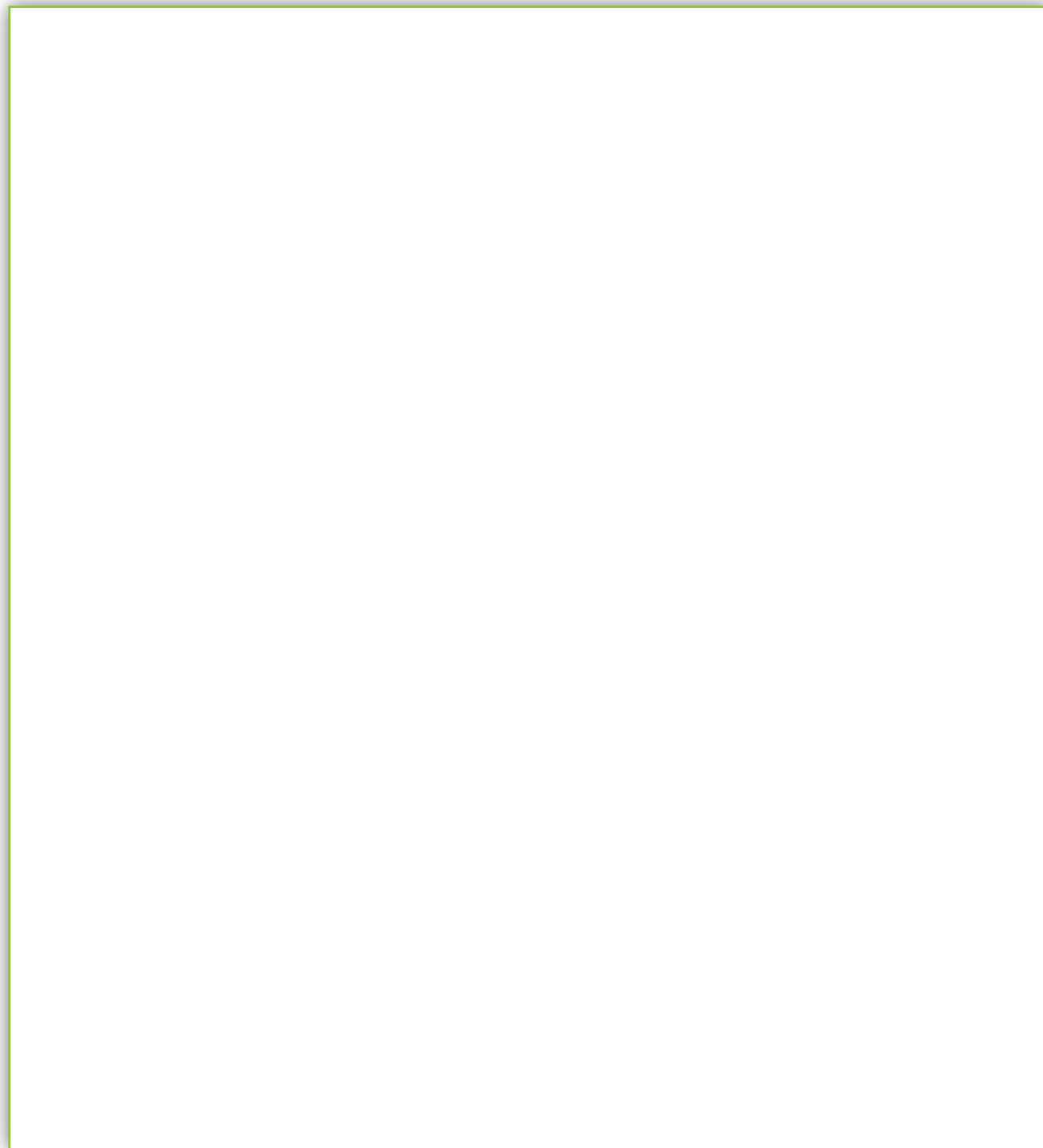
### ЗАДАНИЕ 3.

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. 4.



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

### Правила

1. Я завтракаю дома каждый день.
2. Я ем 4-5 раз в день в одно и то же время.
3. Я ем овощи каждый день.
4. Я ем фрукты каждый день.
5. Я делаю зарядку.
6. Я гуляю на свежем воздухе каждый день.
7. Я играю с детьми в подвижные игры.
8. Я вовремя ложусь спать.
9. Я играю в компьютерные игры не более 30 минут в день.
10. Я смотрю телевизор не больше 40 минут в день.

Напиши, что ты ел в течение недели.

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

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Здравствуй, дорогой друг!</b> . . . . .	2
<b>Если хочешь быть здоров</b> . . . . .	3
<b>Самые полезные продукты</b> . . . . .	6
<b>Удивительные превращения пирожка</b> . . . . .	11
<b>Кто жить умеет по часам</b> . . . . .	18
<b>Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной</b> . . . . .	23
<b>Плох обед, если хлеба нет</b> . . . . .	26
<b>Время есть булочки</b> . . . . .	30
<b>Пора ужинать</b> . . . . .	32
<b>На вкус и цвет товарищей нет</b> . . . . .	34
<b>Как утолить жажду.</b> . . . . .	37
<b>Что помогает быть сильным и ловким.</b> . . . . .	41
<b>Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты</b> . . . . .	44
<b>Праздник здоровья</b> . . . . .	48
<b>Мой дневник.</b> . . . . .	52