

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

ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ 

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 под-

московный 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!

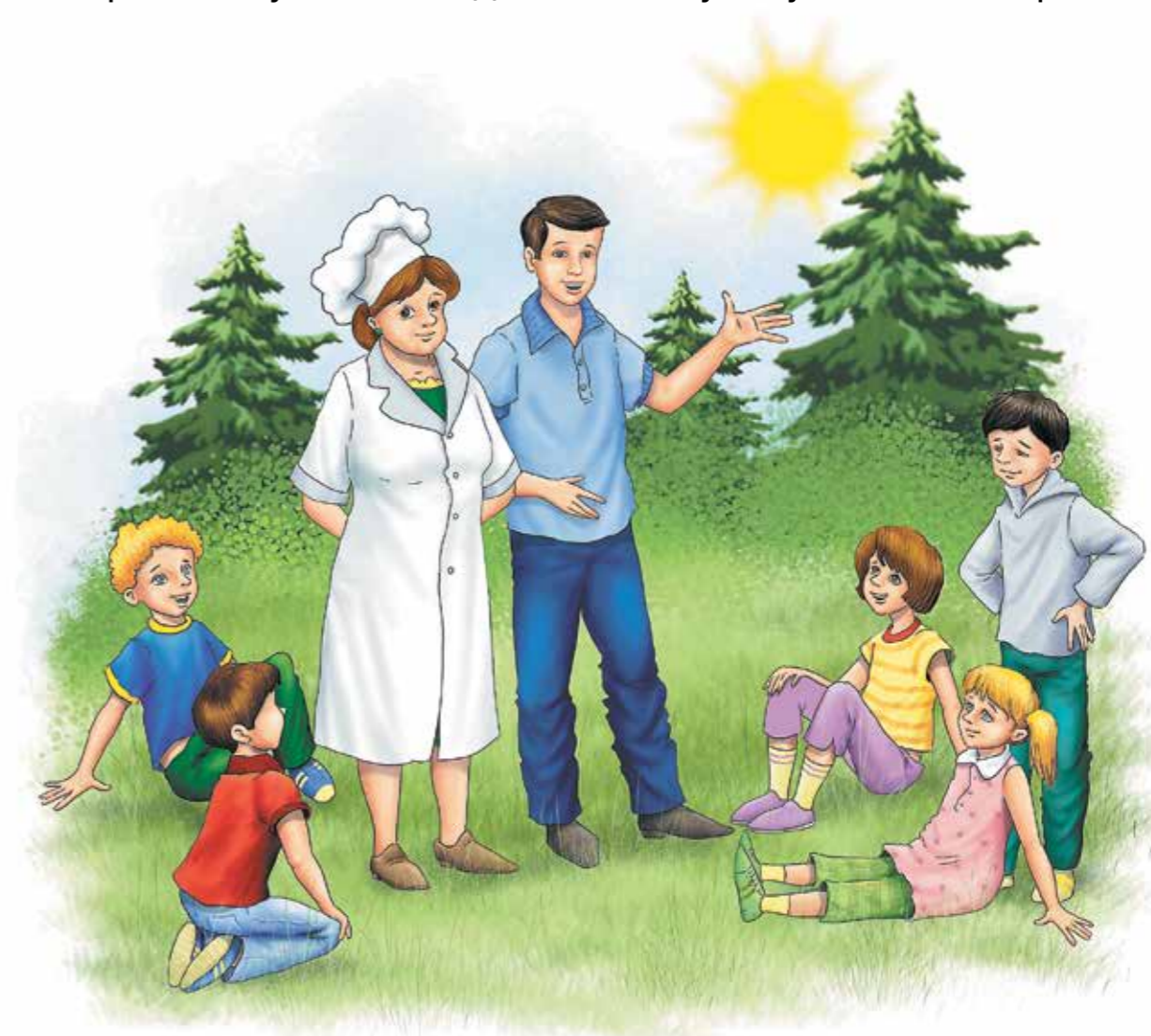
Алёна. Какая олимпиада? Разве мы спортсмены?

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.

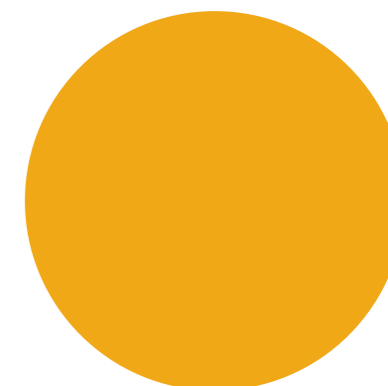
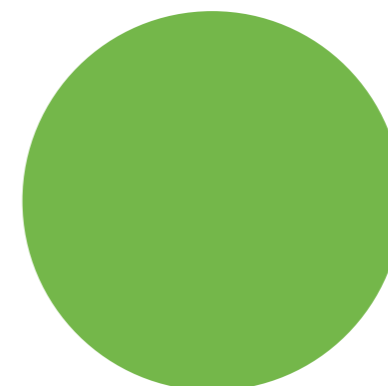
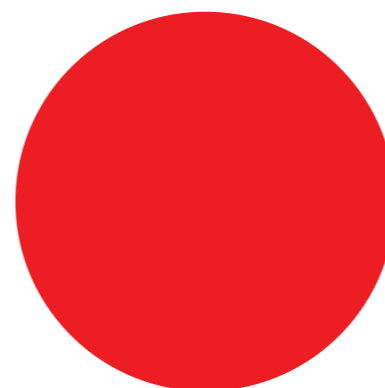
Сергей. Как много интересных тем вы назвали. Не знаю, хватит ли нам двух недель, чтобы обо всём поговорить. Каждое утро на доске объявлений вы сможете прочитать о том, чем мы будем заниматься в течение дня, а в конце смены у нас будет олимпиада.

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?

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

ЗАДАНИЕ 6.

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

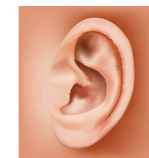
салют

~~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.

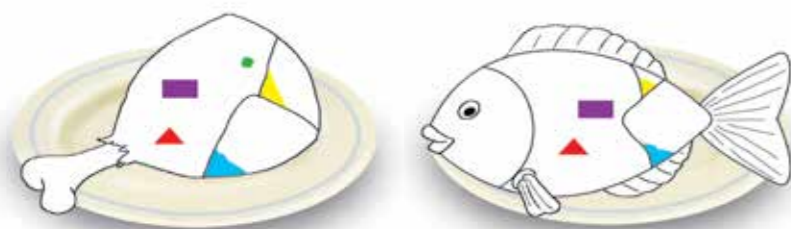
Роза Кузьминична. Мама права. Для роста нашему организму требуются белки. Они составляют почти пятую часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных.

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.

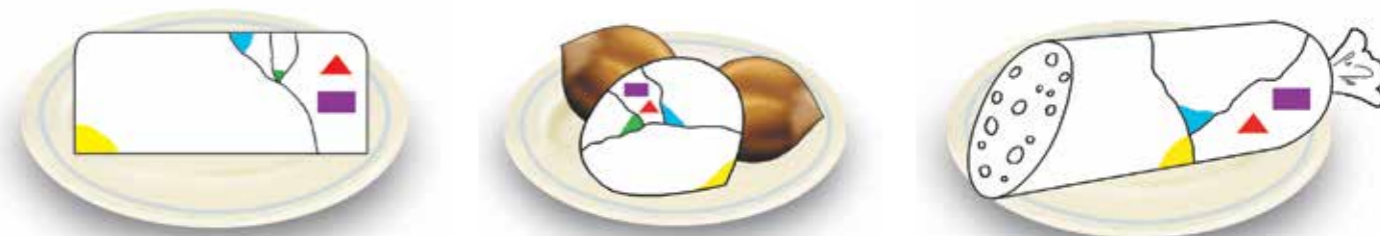
Петя. Какие ещё питательные вещества содержатся в нашей пище?

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.

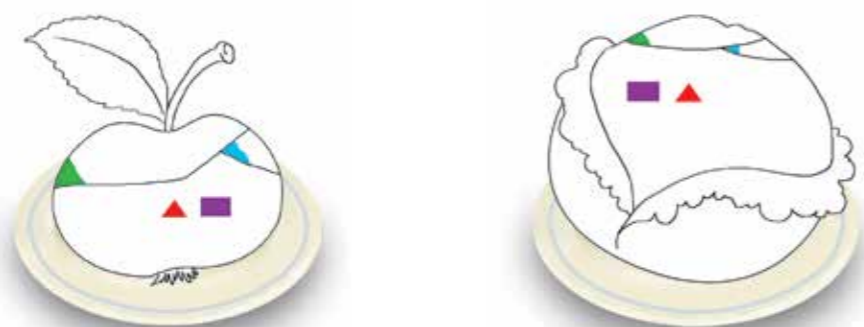
Роза Кузьминична. Правильно. А вы знаете, что слово «вита-мин» означает «дающий жизнь»? Кстати, витамины есть не только в растительной пище, но и в молоке, масле, мясе, рыбе. Кроме того, почти во всех продуктах есть и минеральные вещества, очень важные для здоровья.

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.

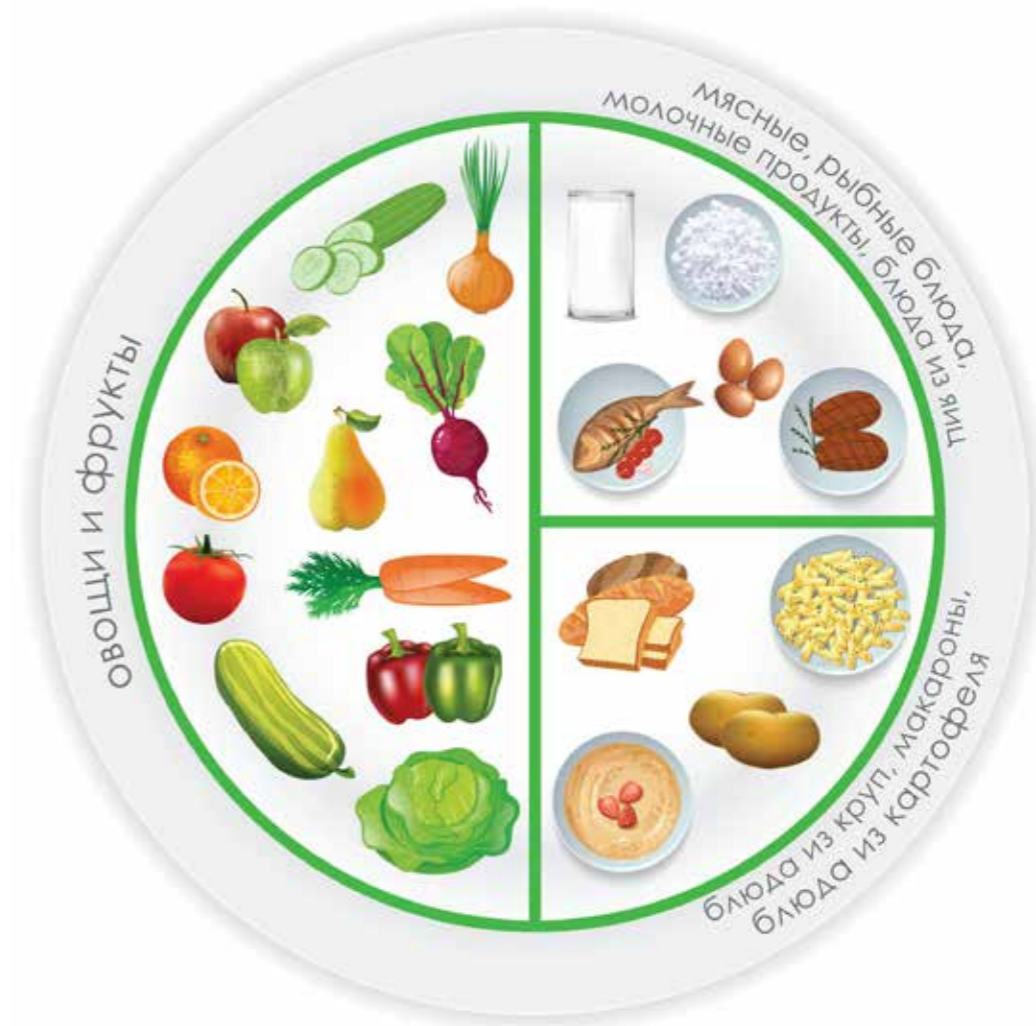
Как и ребята из Лагеря здоровья, ты тоже можешь вести дневник физического развития. Для этого попроси родителей или учителя помочь тебе измерить свой рост, массу тела, окружность грудной клетки. Запиши дату измерения и полученные результаты в таблицу «Физическое развитие» на с. 54. Повтори измерения 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. 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. 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. Раздел «Для детей».

ДЕНЬ

5

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ,
ЕСЛИ ЗАНИМАЕШЬСЯ СПОРТОМ



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.



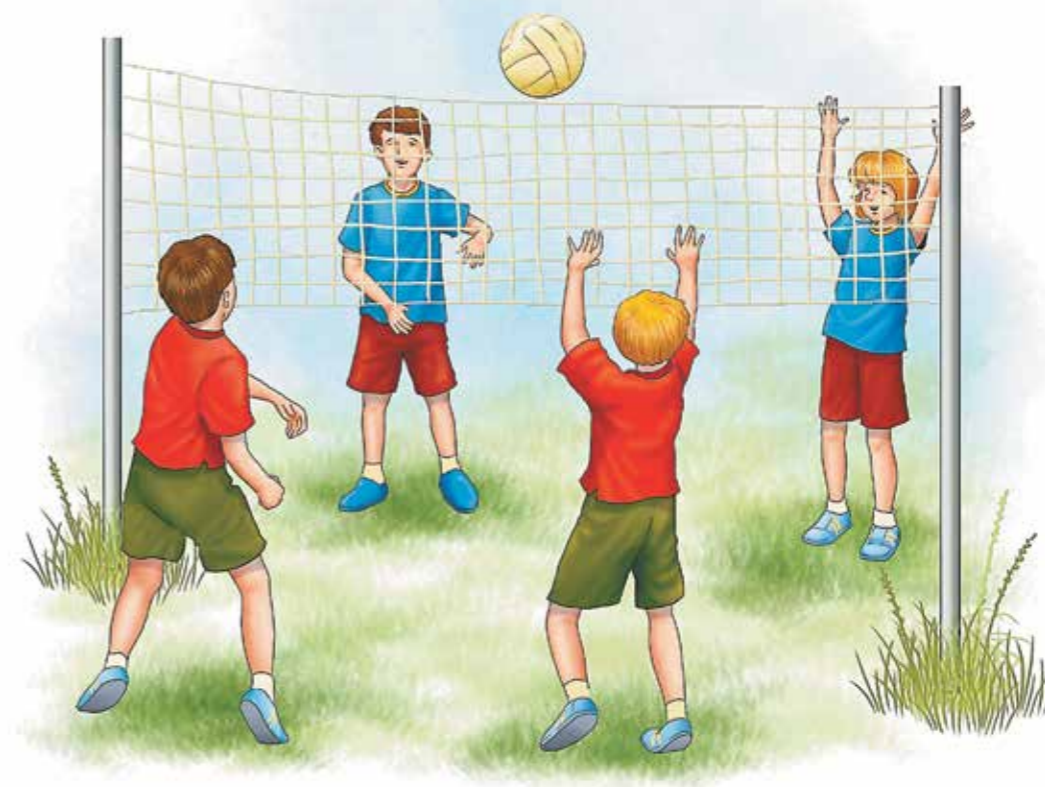
ЗАДАНИЕ 1.

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.

яблоко	творог	творожная запеканка	
	какао	компот	селёдка
торт	каша	хлеб	
масло	сыр	сок	шоколад





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.

двигных 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.
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.

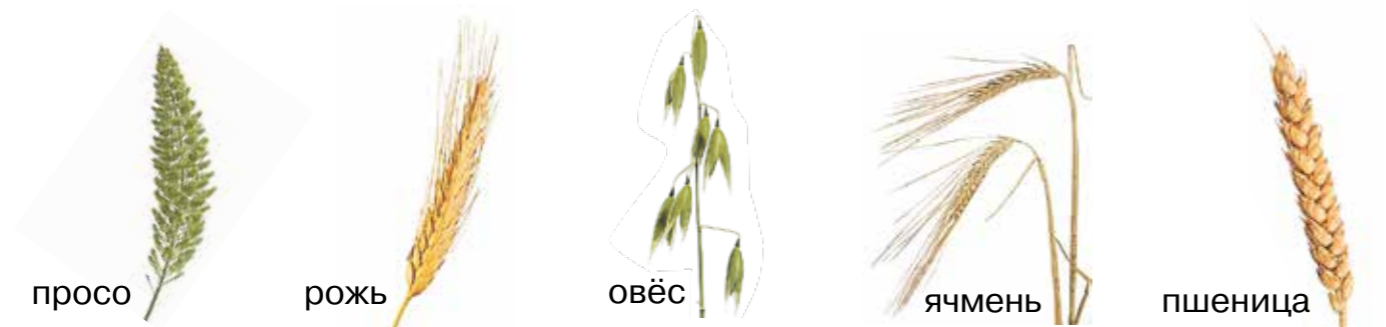
Какие механизмы помогают хлеборобам посеять, вырастить и собрать урожай? Соедини стрелками названия машин и их изображения.

- культиватор
- комбайн
- трактор
- грузовик
- сеялка



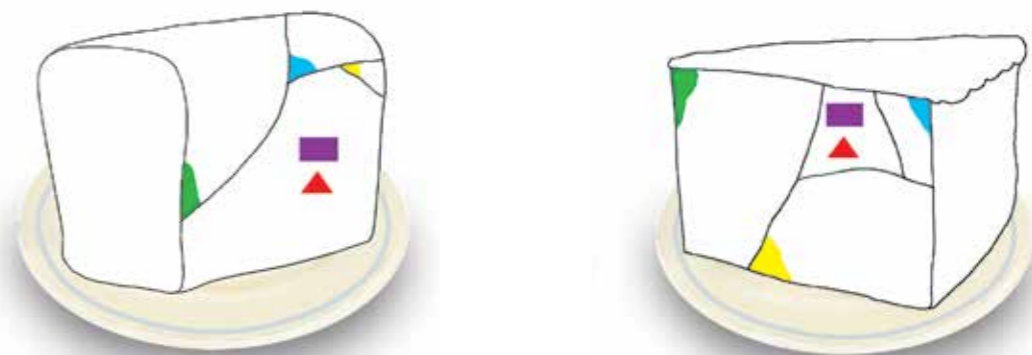
ЗАДАНИЕ 2.

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.

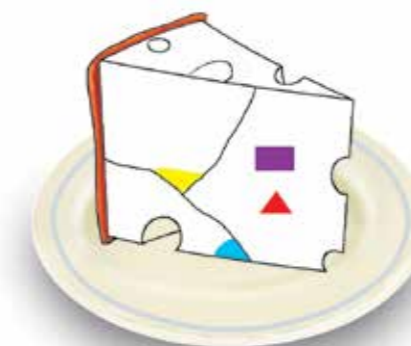
Вожатый. Спасибо, Анна Петровна, за интересную экскурсию.

ЗАДАНИЕ 1.

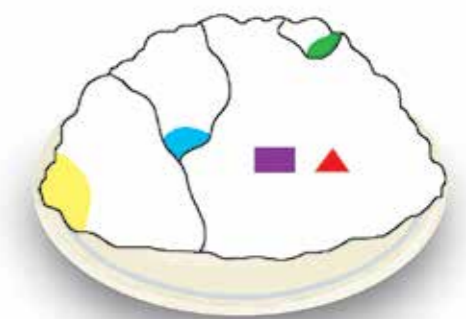
Раскрась рисунки в соответствии с условными обозначениями, и ты узнаешь, какие питательные вещества содержатся в твороге, молоке и сыре.



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.

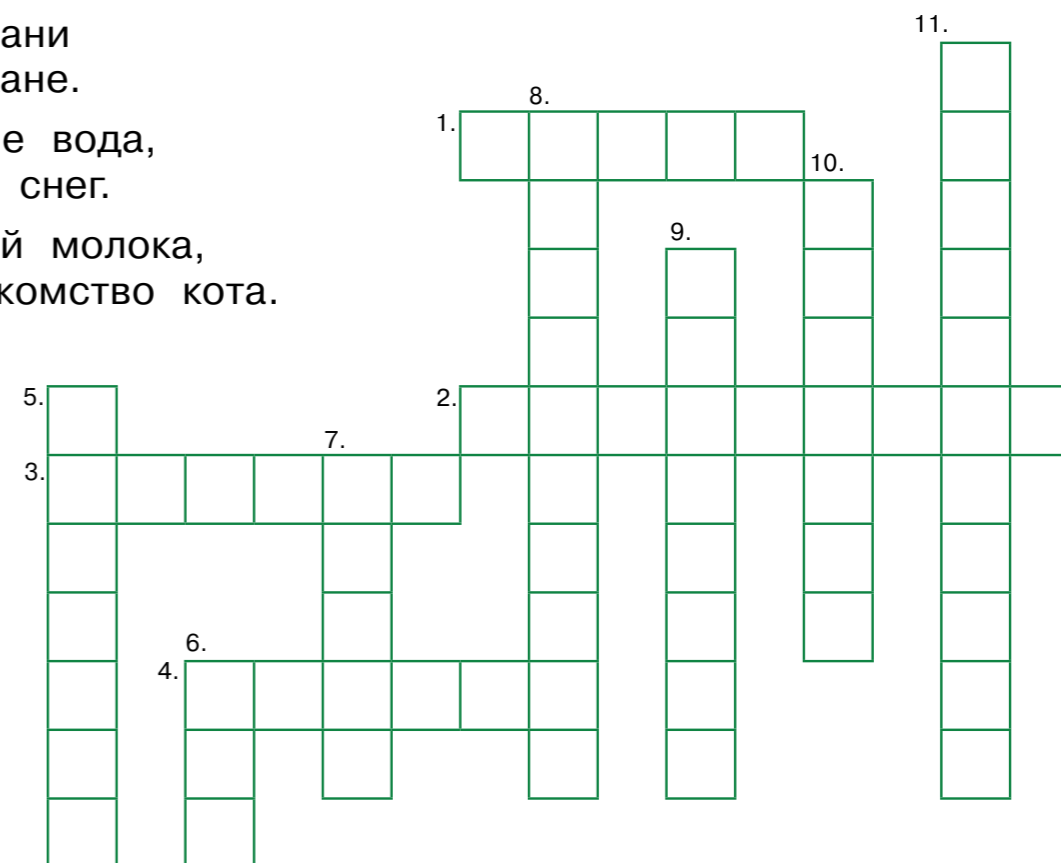
Пройди тест 5 на сайте www.prav-pit.ru.
Раздел «Для детей».

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.



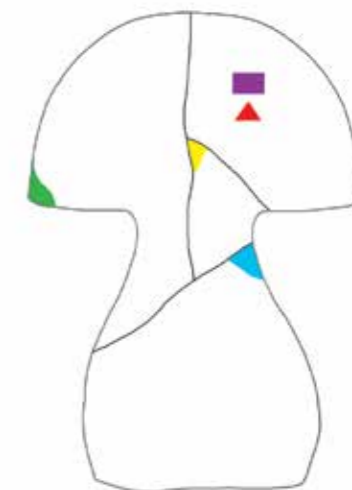
Опята



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. 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.



ЗАДАНИЕ 4.

Рассмотри рисунки, вспомни названия ягод, отгадай кроссворд и ответь на вопросы.

1. **К О С Т Я Н И К А**

5.

2.

3.

4.

6.

Где растут ягоды, названия которых написаны по горизонтали и по вертикали?

ЗАДАНИЕ 5.

Рассмотри рисунки и реши кроссворд.

1. **М**
А
Н
Ь
Ч
Ж
У
Р
С
К
И
Й

5.

2.

3.

4.

6.

7.

8.

9.



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, бóльшая 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.

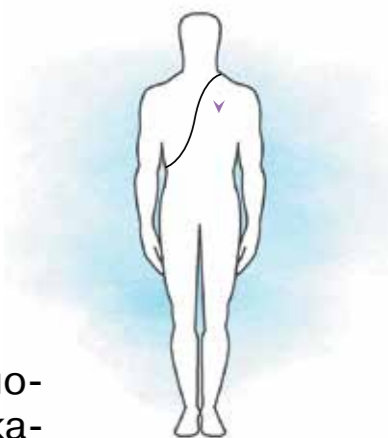
Роза Кузьминична. А вы знаете, что не всегда можно утолить жажду холодным питьём? В жарких странах пьют не холодную воду, а горячий чай. Он очень хорошо утоляет жажду и в жару, и в холод.

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.

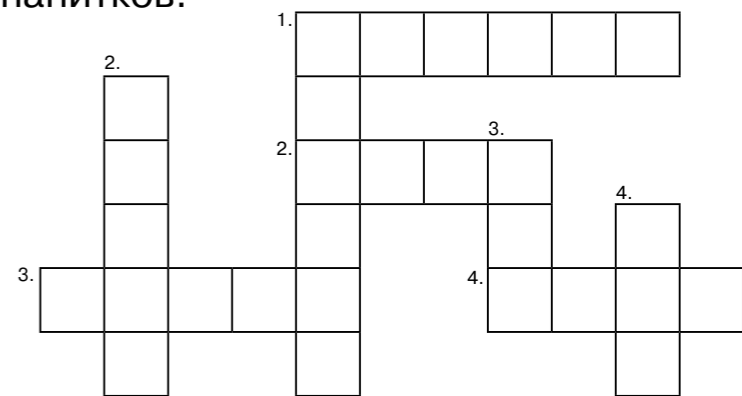
Из чего можно приготовить сок и морс? Рассмотрите рисунки и соедините стрелками ягоды и стаканы с морсом или соком.



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. 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!

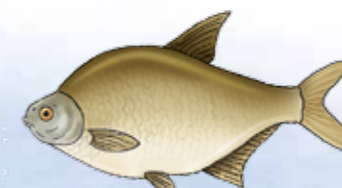
Сергей. Давайте перед обедом проведём конкурс на лучшего знатока рыбных блюд!

КОНКУРС

1. Впиши гласные буквы в названия рыб.



с _ д _ к



л _ щ



щ _ к _



с _ з _ н



к _ р _ сь

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

Отварная рыба

Рыба на пару

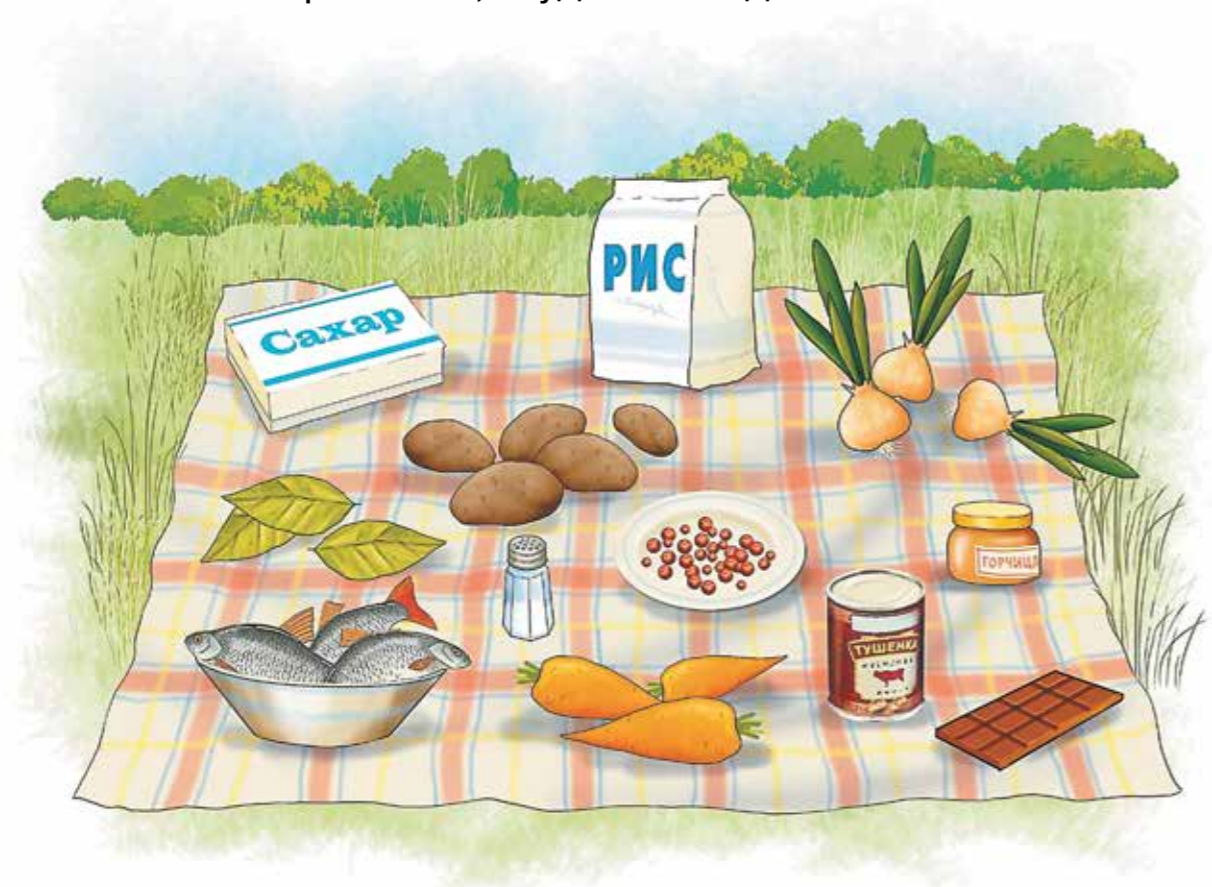
_____ рыба

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.
Раздел «Для детей».

ЗАДАНИЕ 2.

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

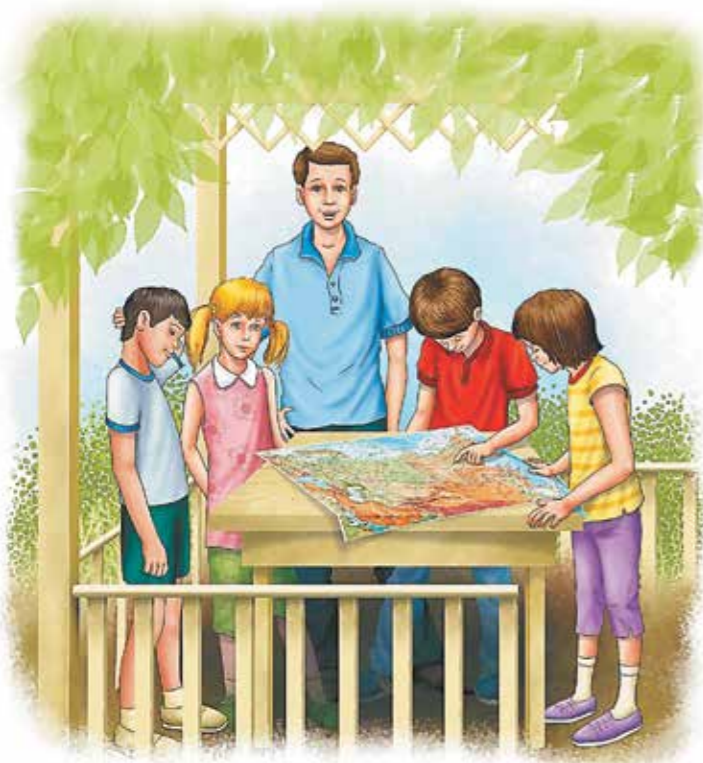
ЗАДАНИЕ 3.

Какие блюда можно приготовить из рыбы на обед и ужин?

Обед

Ужин

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<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.



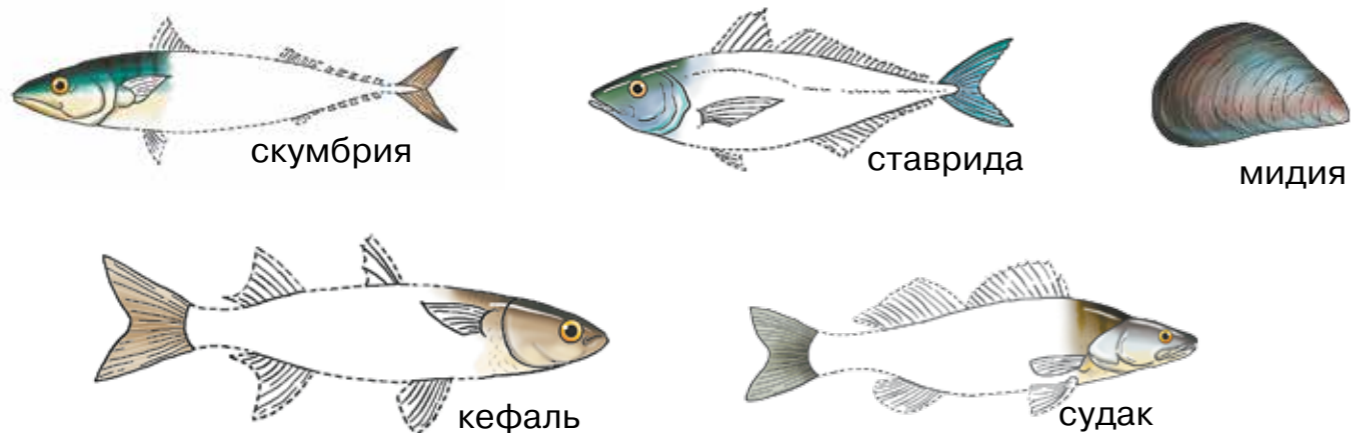
Петя. У нас в Москве нет морей, поэтому мы не можем часто есть морепродукты. Но в нашей семье всем нравится посыпать салаты вместо соли измельчёнными сухими водорослями.

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!

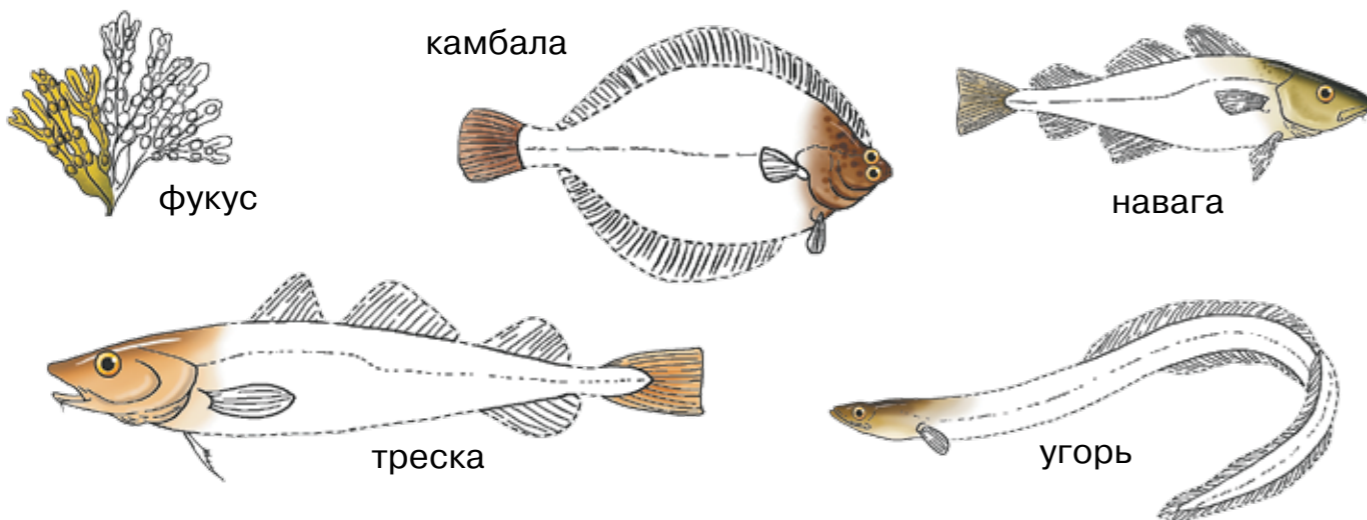
Дорисуй и раскрась обитателей Азовского и Чёрного морей, которых можно употреблять в пищу.



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.
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!

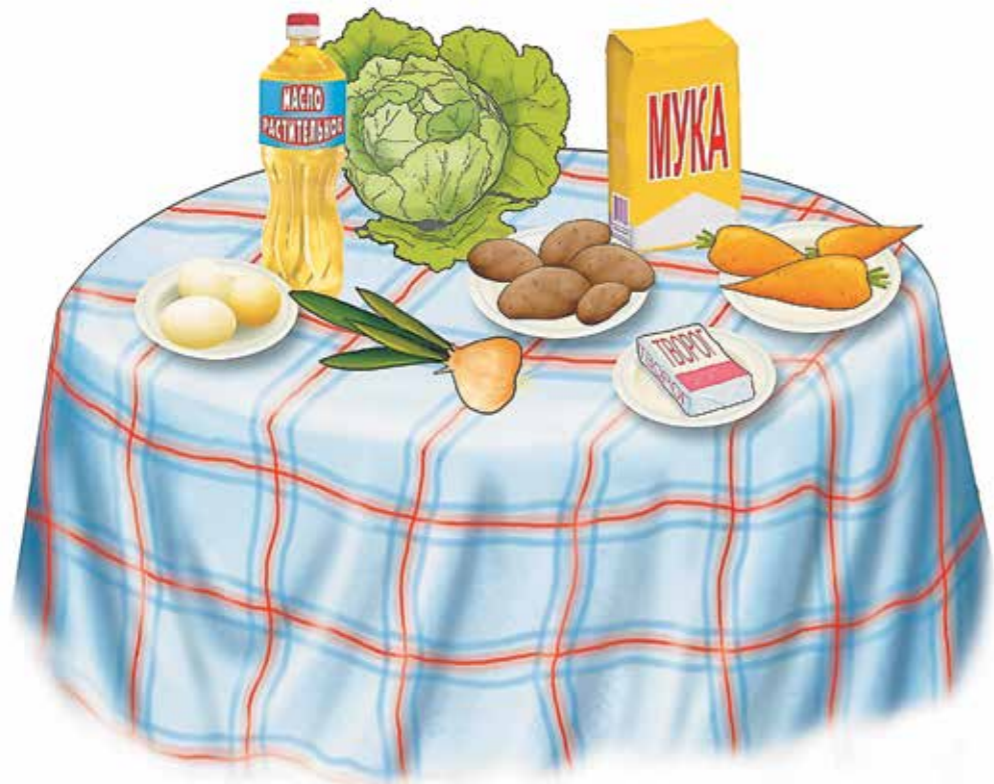
Петя. Конечно, хочется получить приз. Но помнишь, Даша, как говорил наш вожатый: даже если мы не получим приз, мы всё равно — победители, ведь мы сумели стать сильнее и крепче, узнали много нового!

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.

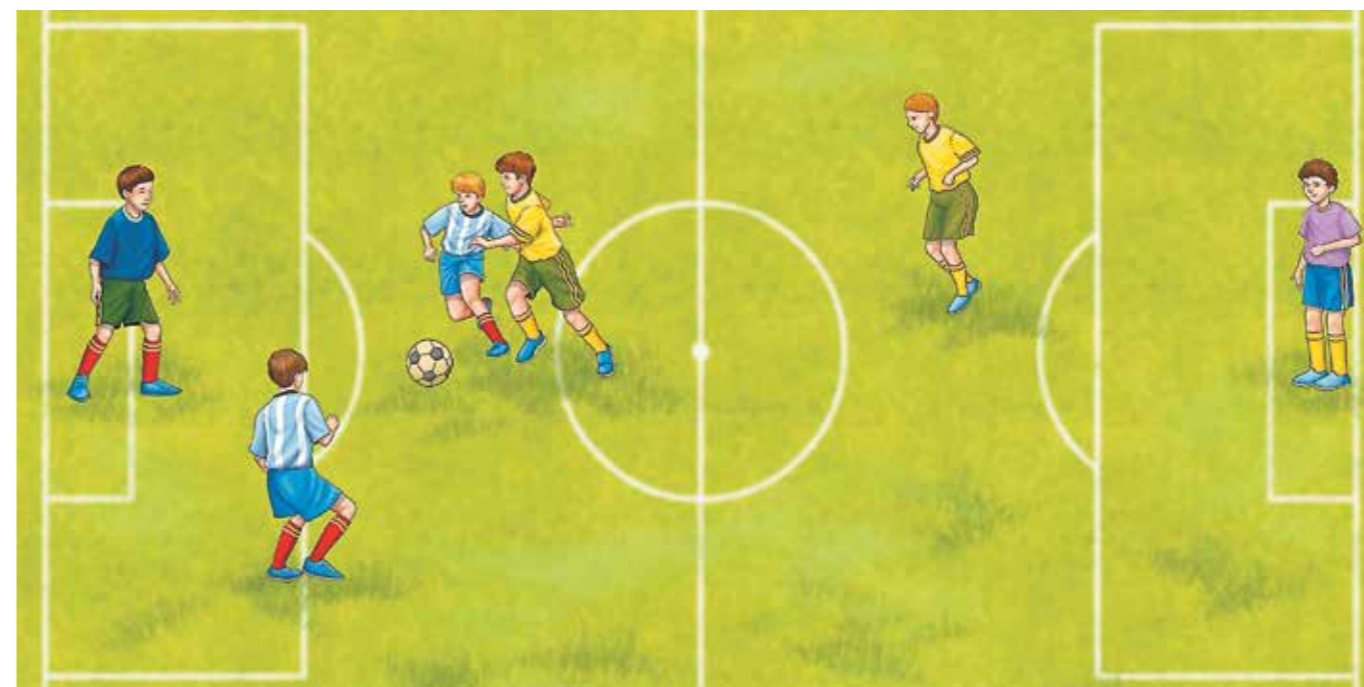


ЗАДАНИЕ 4.

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