

А. СОДИКОВ, А. МИРЗААХМЕДОВ,
Г. САЛИХОВА, А. ЧУКАРИН

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**УРОКИ
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ**



Учебно-методический комплект «Уроки правильного питания»

Разработан совместно с Министерством Народного Образования Республики Узбекистан

Авторы: Содиков А. – ведущий специалист Министерства Народного Образования в Республике Узбекистан,
Мирзаахмедов А. – методист Республиканского учебно-методического центра
повышения квалификации руководителей дошкольных учреждений,
Салихова Г. – главный методист Республиканского центра образования,
Чукарин А. – ответственный секретарь газеты «Учитель Узбекистана».

Художники – Холхужаев И.
Компьютерная верстка – Гончаренко А.

Уроки правильного питания:
Рабочая тетрадь для школьников, 2013
Объем - 76 стр.

Рабочая тетрадь «Уроки правильного питания» предназначена для школьников 1-2 классов. Рабочая тетрадь является частью комплекта программы. Основная задача программы – формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, основ этикета, умением выбирать полезные продукты.

Рабочая тетрадь может быть использована для проведения факультативных курсов или во время внеклассной работы.

Использованная литература: "Школа здорового питания", Имангожина О., Каламыцин П., Алматы, 2013 г.
А.Мирзаахмедов. Организация питания детей в дошкольном и в школьном возрасте, «ИЛМ ЗИЁ», Ташкент, 2008 г.
Витамины/Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974 г.— 140с. Губанов И.А.
М.Ибралимова, Приключение в Новой Зеландии. «Янги аср авлоди», 2008 г.

Разработка программы «Уроки правильного питания» осуществлена при поддержке ООО «Нестле Узбекистан» и при контроле Министерства Народного Образования Республики Узбекистан.
© ООО «Нестле Узбекистан», 2013 г.



Дорогие мальчики и девочки!

Перед вами рабочая тетрадь для школьников, изучив которую, вы узнаете много интересного о том, как заботиться о своем здоровье и укреплять его.

Полученные на «Уроках правильного питания» знания, умения и навыки помогут вам стать здоровыми, сильными, умными, и весёлыми. Вы познакомитесь с полезными продуктами и блюдами, их свойствами и правилами здорового питания и образа жизни.

Вы также сможете поделиться полученными знаниями с вашими друзьями и научить их быть здоровыми!



Преподаватели

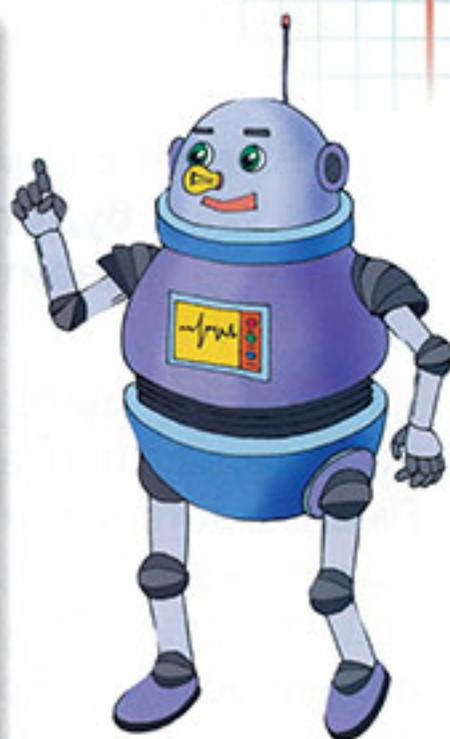
Проводить уроки правильного питания с вами будут замечательные преподаватели. Давайте познакомимся с ними.

Профессор Полвонжон, несмотря на то, что строг на вид, на самом деле очень добр и справедлив. Может дать ответ на любой вопрос, потому что много знает. После уроков любит играть на пианино и читать стихи. Думающие, любознательные, инициативные и аккуратные ученики всегда у него в почете.



Учить детей – это призвание **Профессора Согломой**. Ей очень нравится, когда ученики следуют ее советам. У нее есть небольшой сад, где она ухаживает за растениями, а красота природы дает ей энергию для работы с детьми.

Самый необычный учитель – это **Профессор Темиржон**. Он робот-андроид, очень педантичный и аккуратный. В его электронной базе данных содержится неограниченное количество сказок, поговорок и детских песенок, которые он с удовольствием рассказывает ученикам. На его уроки все дети идут с радостью, ведь во время объяснения профессор использует компьютеры и другую технику. А еще профессор планирует открыть в школе кружок юных конструкторов.



Доктор Витаминой – педагог-исследователь. Обладает веселым и жизнерадостным характером. Является приверженцем здорового образа жизни. Всегда даст нужный совет о том, как организовать правильное питание или как лучше заняться физкультурой. Любит проводить экскурсии и походы для детей.

Вместе с вами уроки правильного питания будут посещать наши герои. Давайте познакомимся с ними.

Илгорбек – целеустремленный, любознательный и активный мальчик. Любит мастерить и запускать воздушных змеев, читать различные детские энциклопедии. В будущем хочет стать инженером и проектировать самолеты. Уверен в том, что «Уроки правильного питания» очень важны для его правильного развития.



Чакконой – настоящая непоседа. Проводит много времени на свежем воздухе, любит спорт. Недавно записалась в секцию художественной гимнастики. Мечтает стать путешественником и объехать весь мир. Считает, что «Уроки правильного питания» помогут ей осуществить свою мечту.

Темы уроков:

1. Составляем режим дня	6 стр
2. Из чего состоит еда?	12 стр
3. Что происходит с пищей в организме человека	16 стр
4. Питайся правильно – соблюдай режим	20 стр
5. Приключения у пирамиды питания	26 стр
6. Изучаем полезные свойства мяса и рыбы	30 стр
7. Почему полезно пить молоко	34 стр
8. Садово-огородное приключение	38 стр
9. На краю пшеничного поля	42 стр
10. Как Илгорбек этикету учился	46 стр
11. Учимся соблюдать правила гигиены	50 стр
12. В дружбе с водой	56 стр
13. Кулинарное путешествие	60 стр
14. Спорт – залог здоровья	64 стр
15. Как питаться, если занимаешься спортом	68 стр
16. Фестиваль здоровья	72 стр
17. Основы правильного питания	76 стр

Урок 1

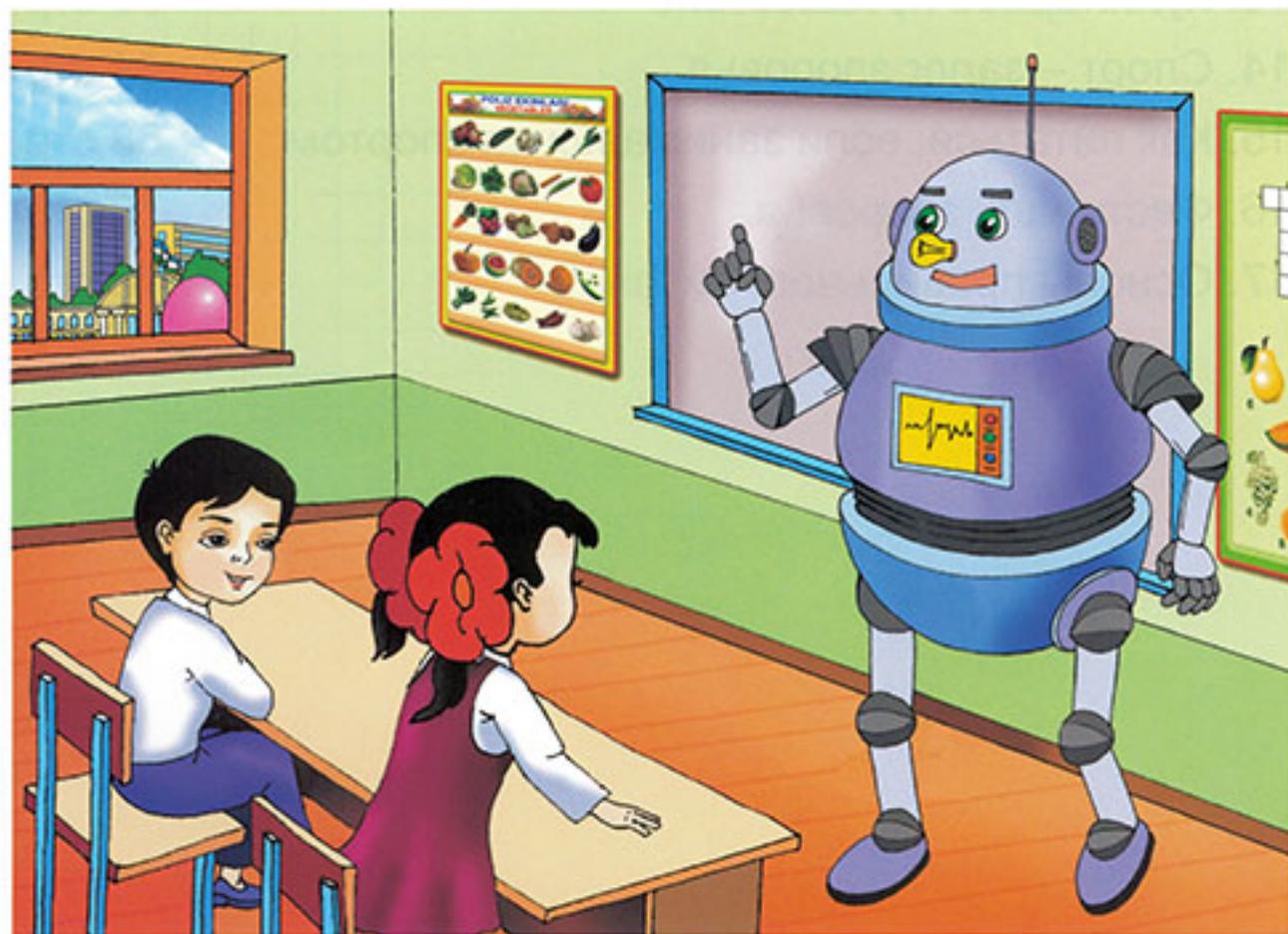
Составляем режим дня

На перемене дети как всегда весело играли друг с другом. И только маленькая Чакконой стояла в стороне. Ее друг Илгорбек решил узнать, почему она не играет со всеми.

Илгорбек. Почему ты грустишь и не играешь?

Чакконой. У меня болит все тело. Наверное, это от того, что я решила сегодня подольше поспать и встала в самый последний момент.

Илгорбек. Знаешь, следующий урок у нас будет вести новый преподаватель - Профессор Темиржон. Он очень умный и непременно сможет тебе помочь. Пойдем скорей в класс.



Профессор Темиржон. Здравствуйте, мальчики и девочки! Меня зовут Профессор Темиржон. Сегодня на уроке вы узнаете о том, что такое распорядок дня и научитесь правильно распределять свое время.

Но сначала я хочу задать вам один вопрос. Кто из вас может рассказать, как он распоряжается своим временем?

Чакконой. Очень люблю читать, рисовать, заниматься спортом, делать домашнее задание. Но часто хочу делать все сразу, и у меня ничего не получается.

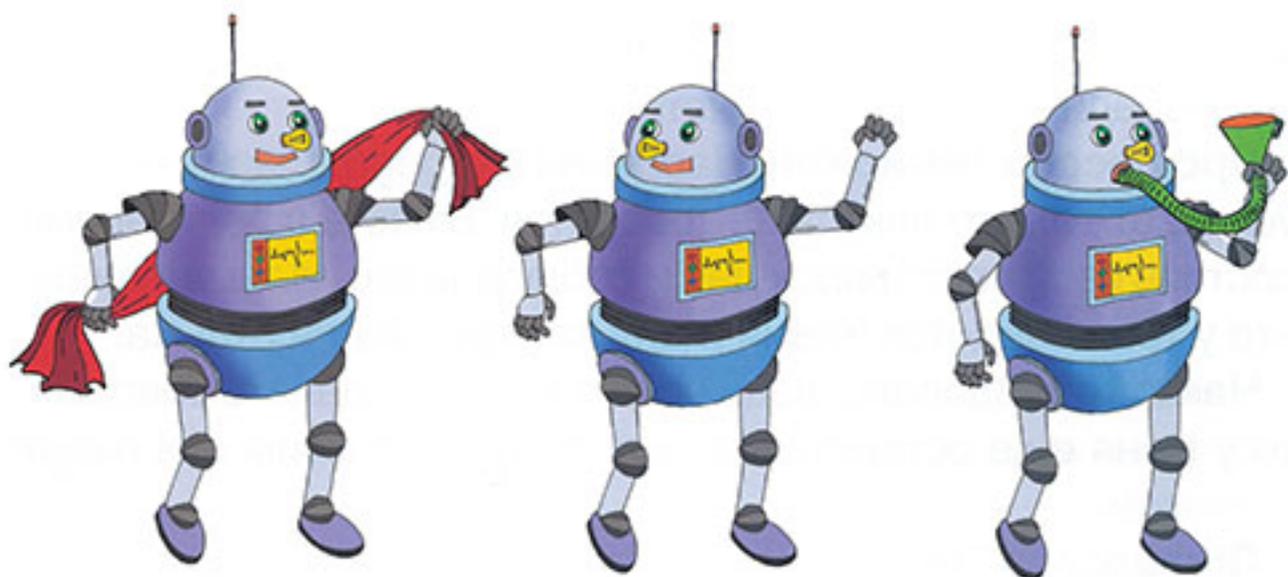
Профессор Темиржон. Внимание, Чакконой! Это происходит из-за того, что ты неправильно распределяешь свое время. Чтобы быть здоровым и все успевать, важно составить четкий распорядок на весь день.

Чакконой. А из чего он состоит – этот распорядок?

Профессор Темиржон. В него входят все дела, которыми ты занимаешься в течение всего дня.

Илгорбек. А как лучше всего начинать день?

Профессор Темиржон. Лучше всего начинать день с утренней зарядки, умывания и завтрака. Это даст тебе необходимую энергию для занятий в школе.





Чакконой. Теперь я знаю с чего лучше начинать день.

Илгорбек. А я еще собираю по утрам свой портфель.

Профессор Темиржон. Подготовить портфель лучше всего с вечера. А еще нужно распределять по часам время разных занятий, чередуя активные и спокойные игры.

Чакконой. Замечательно! Теперь я никогда не опоздаю в школу! Вот только после занятий я тоже иногда устаю.

Профессор Темиржон. Может быть, Илгорбек подскажет нам, что делать?

Илгорбек. Нужно лечь в кровать и немного поспать.

Профессор Темиржон. Ну, разве это подзарядка?! Нужен активный отдых. Например, после уроков можно поиграть на свежем воздухе. А после того, как ты пообедаешь в 14:00, можно поспать 1 – 1,5 часа. Еще очень важно чередовать физические упражнения и умственную деятельность.

Чакконой. Да мама тоже говорит, что мне нужно все делать по очереди. Но ведь так хочется все успеть!

Профессор Темиржон. Народная мудрость гласит, что все успевает тот, кто никуда не торопится. Вместе с родителями составь свой распорядок дня и соблюдай его. И ты увидишь, что у тебя найдется время и для занятий, и для отдыха.

Чакконой. Здорово, ведь если я все буду делать вовремя, то у меня еще останется время поиграть с моим любимым котенком.

Профессор Темиржон. У тебя все непременно получится. А давайте спросим у ребят, чем они любят заниматься.

Илгорбек. Я очень люблю читать книги и смотреть передачи о животных. А еще мастерить и запускать воздушных змеев.

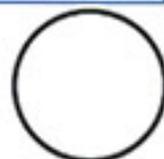
Чакконой. Да! Сколько же интересных занятий можно придумать!

Профессор Темиржон. Но необходимо запомнить, что делу время, а потехе час. Важно все завершить к 21:00, это лучшее время, чтобы лечь спать. Чтобы никогда не устать и всё успевать, отлично учиться и быть всегда весёлыми, необходимо соблюдать режим дня.

Задание 1.

Соедините стрелками время (левая колонка) и соответствующее ему действие (правая колонка) в расписании дня.

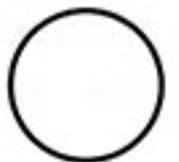
ВРЕМЯ	РАСПОРЯДОК ДНЯ
7.00	Ужин
7.30	Посещение спортивной секции/кружка
8.30 – 11.30	Завтрак
12.00	Выполнение домашнего задания
13.00 – 14.00	Активный отдых
16.00 – 17.00	Обед
17.00	Время сна
17.30	Занятия в школе
19.00	Подъем
21.00	Полдник



Задание 2.

Нарисуй мальчика и девочку, которые делают утреннюю зарядку и собираются в школу.





Из чего состоит еда?

Как-то раз на перемене Илгорбек достал из портфеля коробочку для завтраков, в которой лежало разрезанное на две половинки яблоко, и протянул одну половинку Чакконой.

Илгорбек. Угощайся.

Чакконой. Спасибо, очень вкусное и сочное яблоко. Интересно, а из чего оно состоит?

Илгорбек. Как из чего, конечно же, из яблока... ну и еще из яблочного сока.

Доктор Витаминай. Здравствуйте, мои дорогие ученики! Я услышала, о чем вы беседуете, и хочу сказать, что знать из чего состоит то, что вы едите, очень важно. И именно об этом мы поговорим на нашем уроке. Итак, его тема: «Состав еды».

Чакконой. Ой, я знаю! Вчера мама пекла булочки. Она положила в них муку, яйцо, соль, воду, курагу и орешки. Значит, булочки состоят из этого.

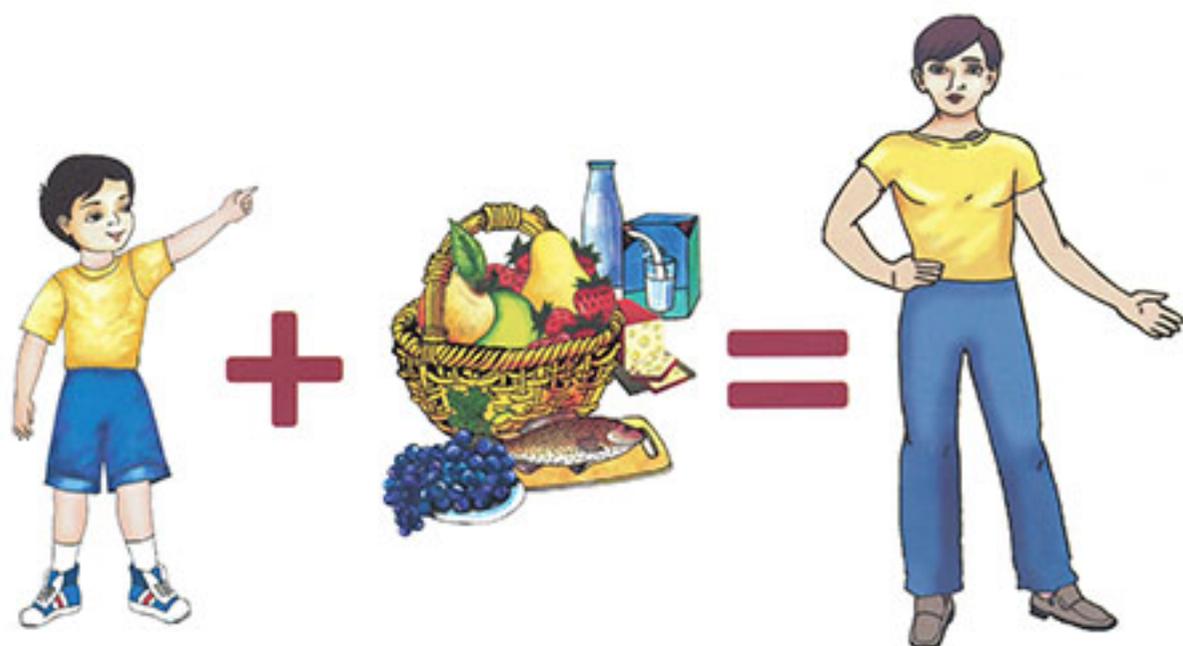
Доктор Витаминай. То, что ты назвала – это продукты, из которых приготовлены булочки. А состоят эти продукты из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей



и воды. Поступая в организм, они обеспечивают его энергией и, словно маленькие «кирпичики», формируют наше тело.

Илгорбек. Значит, если я стану есть много-много мяса, то вырасту большим, здоровым и сильным?

Доктор Витаминай. В разных продуктах содержатся разные питательные вещества. Поэтому однообразное питание не сможет обеспечить твой организм всем необходимым. Чтобы быть здоровым, хорошо расти, нужно есть разную еду – мясо и рыбу, овощи и фрукты, молоко, молочные продукты, каши, хлеб.



Чакконой. Здорово! Теперь всё время буду просить маму, чтобы она готовила мне разную еду!

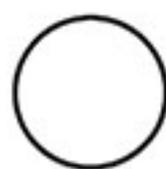
Доктор Витаминай. Кушайте на здоровье, но помните, что есть надо в меру, переедать тоже очень вредно.

Илгорбек. Я запомнил - если я буду есть разные продукты, но не переедать, тогда вырасту здоровым и красивым.

Доктор Витаминай. Совершенно верно, Илгорбек. Секрет здорового питания в умеренности и разнообразии.

Задание 1.

Нарисуй свои самые любимые продукты и блюда и подпиши их названия.



Что происходит с пищей в организме человека?

Как-то раз, проголодавшись, Илгорбек решил подкрепиться перед уроком Профессора Согломой. Он купил в школьной столовой замечательную, румяную лепешку. Но, так как времени до начала урока осталось совсем мало, Илгорбек второпях проглотил лепешку и, не запив ее чаем, побежал на урок.



Уроки Профессора Согломой проходят всегда интересно и детям они очень нравятся. Но в то время, когда надо было выполнить очередное замечательное задание, Илгорбек почувствовал себя плохо.

Илгорбек. Учитель, у меня в животе как будто большой тяжелый камень. Из-за этого я не могу заниматься.

Профессор внимательно выслушала Илгорбека и отправила его в медпункт, где школьный врач выдала ему нужное лекарство. Мальчику стало легче, и он вернулся в класс.

Профессор Согломой. Тебе стало плохо от того, что ты нарушил правила правильного питания. Из-за этого твоему организму стало трудно переваривать и усваивать пищу.

Илгорбек. А что происходит с пищей в нашем организме?

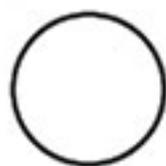
Профессор Согломой. Во рту, пища измельчается, смешивается со слюной и поступает по пищеводу в желудок, а оттуда дальше в кишечник. При этом пища переваривается, то есть отдает организму полезные питательные вещества, а все ненужные вещества удаляются из организма.

Для того, чтобы вашему организму было проще переваривать и усваивать пищу, соблюдайте следующие правила:

- Ешьте только за столом, сидя в удобной позе.
- Ешьте спокойно, не торопясь, тщательно пережевывая пищу.
 - Между основными приемами пищи (завтрак, обед, полдник, ужин) должен быть промежуток не более 3-4 часов.
 - После еды нужно спокойно посидеть. Не стоит бегать или прыгать.

Задание 1.

Посмотри на рисунки. Определи - на каких из них, дети едят правильно, а на каких - нет. (Правильные действия отметь зеленым карандашом, а неправильные - красным).



Задание 2.

Какие из перечисленных в таблице действий ты выполняешь ежедневно? В правой колонке напротив выполняемых действий поставь «+».

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

МЕСТО ОТМЕТКИ

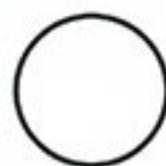
- ем медленно, не торопясь

- всегда мою руки перед едой

- тщательно пережевываю еду,
не глотаю большими кусками

- не разговариваю во время еды

- после еды спокойно сижу



Урок 4

Питайся правильно – соблюдай режим

Как-то раз во время урока Чакконой почувствовала, что проголодалась и решила потихонечку съесть булочку, которую ей дала утром бабушка. Она откусила приличный кусок и стала его жевать. Но в этот момент Профессор Полвонжон задал ей вопрос.



Профессор Полвонжон. Чакконой, расскажи, пожалуйста, всему классу - какую тему мы проходили на прошлом уроке.

Чакконой. М-м-м. Бу-бу-бу.

Профессор Полвонжон. Почему ты так странно говоришь? А, у тебя полный рот еды. Тщательно прожуй и объясни, почему ты ешь во время урока.

Чакконой. Простите, профессор, мне очень стыдно. Просто я немного проспала и не успела, как следует, позавтракать. А сейчас я очень проголодалась и не могу дождаться перемены.

Профессор Полвонжон. Все понятно. У тебя возникла проблема из-за того, что ты не соблюдаешь режим питания.

Для того, чтобы быть здоровым нужно обязательно соблюдать режим питания - есть несколько раз в день в определенное время. Запомните несколько советов:

Завтрак должен быть сытным и питательным, чтобы хватило сил на весь день в школе.

Второй завтрак на перемене подкрепит твои силы.

Есть нужно не торопясь, тщательно пережевывая пищу.

Меню завтрака необходимо разнообразить по дням недели.

Когда ешь не забывай запивать еду чаем или какао.

Первый завтрак лучше всего съесть в 7:30-8:00 утра, а второй сразу у нас в школе на большой перемене – в 11:30.

Чакконой. Но иногда мне все равно хочется кушать. Что же делать?

Профессор Полвонжон. Попроси маму или бабушку, чтобы они положили тебе в портфель яблоко или маленькую пачку фруктового сока или молока. Еда должна быть легкой и питательной. Избегай сухомятки!

В 13:00-14:00 наступает время обеда. Это тоже очень важный прием пищи. В обед обязательно съесть первое блюдо – суп, шурпу, маставу, второе – блюдо из мяса, курицы или рыбы с гарниром. А запить все это лучше компотом или чаем. Съев плотный обед, вы получите большой запас энергии на оставшуюся часть дня.

Чакконой. Здорово! Можно будет бегать и прыгать!

Профессор Полвонжон. Да, но не сразу. После обеда лучше придумать спокойное занятие.



Чакконой. Спокойное? Хорошо я буду играть с бабушкой в шахматы или порисую.

Профессор Полвонжон. Молодец, ты все правильно поняла.

До ужина еще есть время, но если тебе захотелось поесть, то можешь устроить полдник. Можно перекусить какими-то легкими продуктами – овсяным печеньем, булочкой, запивая их кефиром или питьевым йогуртом.

Чакконой. Я очень люблю теплые булочки с домашним кефиром. Ну, а когда же ужинать?

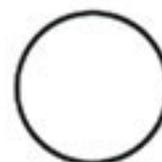
Профессор Полвонжон. Ужинать нужно не позднее, чем за два часа до сна. Если ты ложишься спать в 21:00, значит ужинать надо в 19:00.

Блюда, подаваемые к ужину не должны быть слишком жирными. За ужином не стоит переедать, а перед сном можно выпить стакан теплого молока.

Задание 1.

На рисунке нарисованы блюда - каша, суп, булочки, макароны. Подумай и подпиши под рисунками, когда их лучше есть (на завтрак, обед, полдник или ужин).

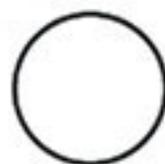




Задание 2.

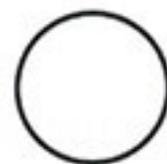
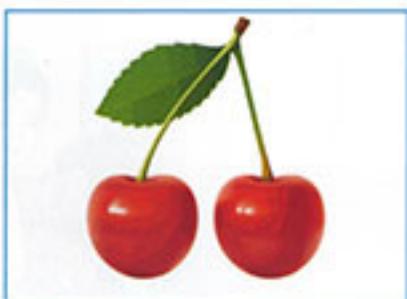
Впиши в колонки время основных приемов пищи и названия блюд, которые можно съесть на завтрак, обед, полдник и ужин.

	ВРЕМЯ	НАЗВАНИЯ БЛЮД
Завтрак	00:00	
Обед	00:00	
Полдник	00:00	
Ужин	00:00	



Задание 3.

На рисунке изображены фрукты – клубника, черешня, персик, абрикос, виноград, яблоко. Подумай и подпиши под фруктом время года, в которое он созревает. (Например, клубника - весной)



Приключения у пирамиды питания



Чакконой. Привет! А что это у тебя за рулон, Илгорбек?

Илгорбек. Это я по заданию Профессора Согломой нарисовал на большом листе ватмана пирамиду. Интересно, что мы с ней будем делать на уроке?

Профессор Согломой. Здравствуйте, дети! Илгорбек, ты выполнил мое задание? Если да, то давай прикрепим твой рисунок к доске.

Чакконой. Какая интересная пирамида! Но для чего она?

Профессор Согломой. Это пирамида питания.

Все продукты, изображенные здесь, нужны нашему организму. Но важно знать, какие продукты должны составлять основную часть нашего рациона, а какие следует есть в меньших количествах и не так часто.

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



Чакконой. А как мы можем это узнать?

Профессор Согломой. Присмотритесь внимательнее к пирамиде. Ступеньки на ней имеют разный размер. На самой большой ступеньке, которая находится в основании, продукты и блюда из зерна, выше – овощи и фрукты, молоко и молочные продукты, мясо и рыба. Эти продукты нужно есть каждый день. А вот продукты, расположенные на вершине пирамиды, слишком часто есть не стоит.

Чакконой. Ой, а сладости на самой высокой ступеньке. Получается, сладости можно есть редко и совсем мало? Это так грустно.

Профессор Согломой. Ничего страшного, Чакконой! Ты всегда можешь съесть сладкое на десерт, например, после обеда или ужина, но не стоит есть конфеты или печенье в больших количествах, а также между основными приемами пищи, а то испортишь аппетит и навредишь своему желудку.

Задание 1.

Впиши в правый столбик названия своих самых любимых продуктов из каждой ступени пирамиды питания.

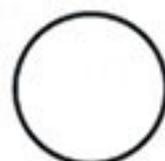
Наименование ступени	Название продуктов
Зерновые продукты	
Молочные продукты	
Овощи	
Фрукты	
Мясные продукты	
Сладости и масла	



Задание 2.

Перед тобой список продуктов. Посмотри внимательно и напиши к какой группе пирамиды питания они относятся.

лепешка	
персик	
молоко	
котлета	
арбуз	
яблоко	
свекла	
печенье	
сыр	
капуста	
творог	
шашлык	
макароны	
кефир	



Изучаем полезные свойства мяса и рыбы

Илгорбек очень любил технику и мечтал в будущем стать инженером. Одним из любимых мест Илгорбека в школе был кабинет Профессора Темиржона, и он часто туда заходил. Мальчик наблюдал, как Профессор собирал и разбираал разные механизмы и приборы. Когда он заглянул в очередной раз к Профессору Темиржону, тот что-то опять мастерил.

Илгорбек. Здравствуйте, Профессор! Можно мне узнать, что вы делаете?

Профессор Темиржон. Здравствуй, Илгорбек! Заходи, я всегда рад видеть такого любознательного ученика.

Илгорбек. А чем вы сейчас занимаетесь?

Профессор Темиржон. Я создаю дополнительный электронный блок для моего процессора. С его помощью я усовершенствуюсь и смогу придумать еще больше интересных уроков для учеников.

Илгорбек. Как здорово! Вот бы и мне что-нибудь такое придумать. Хочется быстрее вырасти и стать сильным. А можно что-нибудь съесть и сразу подрасти?

Профессор Темиржон. Для того, чтобы быстрее расти и развиваться, твоему организму нужны белки.

Илгорбек. А где же их взять, эти самые белки?

Профессор Темиржон. Источником белков служат молоко и молочные продукты, мясо и рыба, яйца. Ты любишь блюда из этих продуктов?

Илгорбек. Да, я очень люблю есть рыбу, шашлык, котлеты.

Профессор Темиржон. Проведем опыт на моем испытательном стенде.



Представь, что человечек из проволоки регулярно ест мясо, рыбу и молочные продукты, а из бумаги употребляет эти продукты редко. Сейчас я направлю на фигурки струю воздуха из вентилятора. Посмотрим, что произойдет.

Ну, и что ты видишь?

Илгорбек. Фигурка из бумаги согнулась, а вторая стоит, как ни в чем ни бывало. Но, что это означает?

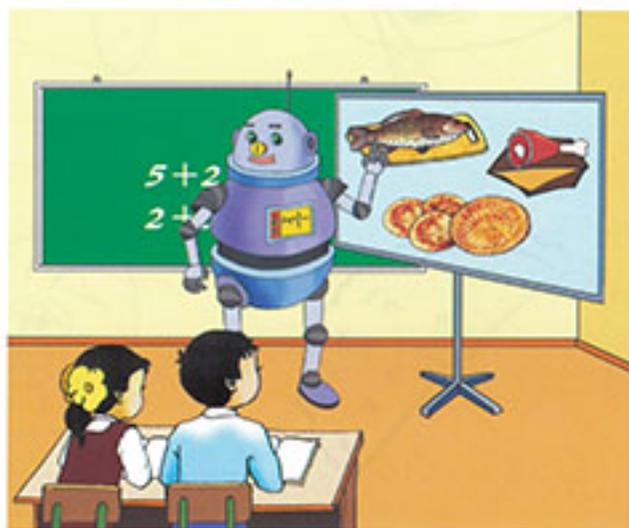


Профессор Темиржон. Белки, содержащиеся в мясе, рыбе и молочных продуктах, способствуют формированию мышц в твоём организме, а значит, ты становишься

сильнее и выносливее. Кстати, кроме белков в этих продуктах содержатся и другие полезные для тебя вещества

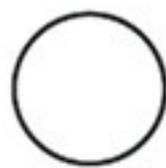
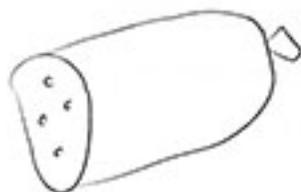
Илгорбек. Значит, если я каждый день буду есть продукты, в которых много белка, то стану самым сильным на свете?

Профессор Темиржон. Обрати внимание, что блюда из вареного мяса гораздо полезнее, чем из жаренного. И не забывай, что есть слишком много одних и тех же блюд из мяса тоже вредно. Их нужно чередовать с другими полезными и вкусными блюдами. А еще необходимо регулярно заниматься физической культурой и спортом, без этого ты не сможешь стать сильным и ловким.



Задание 1.

Раскрась все рисунки, а потом обведи блюда, в которых есть мясо или рыба.



Задание 2.

На картинке нарисован плов. Из каких продуктов, кроме мяса, состоит это блюдо.





Почему полезно пить молоко

В один из теплых и солнечных выходных дней Доктор Витаминной повела детей на экскурсию в окрестности города. Нагулявшись и вдоволь налюбовавшись красотой природы, вся дружная компания решила присесть на травке отдохнуть и немного перекусить. Недалеко на лугу паслись коровы.

Чакконой. Какие они красивые, пестрые. А зачем люди держат коров?

Доктор Витаминной. Это нужные людям животные. Прежде всего, они дают молоко.

Чакконой. Я очень люблю пить молоко.

Доктор Витаминной. А еще из молока делают много полезных и вкусных продуктов. Какие продукты из молока ты знаешь?

Чакконой. Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, катык. Я даже придумала стихотворение.

*Очень полезный продукт – молоко.
Из него можно сделать много всего.
Ароматный сыр и рассыпчатый творог,
Вкусный кефир и нежный йогурт.*

Доктор Витаминной. Замечательный ответ! Молочные продукты не только вкусные, но и очень полезные. Ведь в них много белка, который является основным строительным материалом для нашего организма. А еще молочные продукты являются источником кальция, который делает наши кости и зубы прочными. Хотите вырасти сильными, здоровыми и крепкими? Пейте молоко и ешьте молочные



продукты. А выпитый перед сном стакан теплого молока поможет вам быстрее заснуть. А еще молочные продукты используются для приготовления других блюд.

Чакконой. А я знаю. Мама часто печет мои любимые блины. А в тесто для них добавляет кислое молоко, а я ей всегда помогаю.

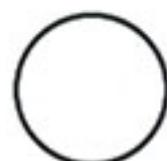
Доктор Витаминой. Молодец Чакконой! Видишь, какая у нас получилась замечательная экскурсия – и на природе побывали, и о полезных продуктах узнали.

Задание 2.

Перед тобой картинки с разными молочными продуктами. Впиши в клетки под ними название.



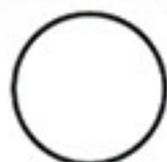
--	--	--	--	--



Задание 3.

Напиши, чем полезны молоко и молочные продукты (вспомни рассказ профессора Витаминой).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Садово-огородное приключение

Профессор Согломой. Внимание, дети! Для изучения следующей темы вы отправитесь ко мне в гости, а точнее, в мой сад.

Илгорбек. Чакконой, как ты думаешь, что мы будем изучать в саду Профессора Согломой?

Чакконой. Даже не представляю, но что бы это ни было, должно быть интересно. Ведь уроки Профессора всегда необычные.

Профессор Согломой. Посмотрите вокруг, что вы видите?

Чакконой. В саду растет много разных деревьев.



Профессор Согломой. Правильно. Только это не простые деревья, а фруктовые. Пройдемте поближе, возможно, какие-то из них вы узнаете.

Илгорбек. Вот это абрикосовое дерево, а на этом растут персики!

Чакконой. А я тоже узнала – это груша, я очень люблю душистые, сладкие груши.

Профессор Согломой. Да, фрукты любят все. Но это не только очень вкусный, но и чрезвычайно полезный продукт питания. В них содержится много витаминов и других, полезных для организма веществ.

Но надо помнить, что перед тем, как их есть, фрукты следует тщательно вымыть, чтобы не заболеть.

Чакконой. Я очень люблю разные фрукты, а особенно арбуз.

Профессор Согломой. Да арбуз вкусен, только это не фрукт, а ягода. В моем саду растут и другие ягоды, вот посмотрите. Это смородина, а здесь крыжовник. Ягоды также содержат много витаминов и полезных для организма веществ.

Илгорбек. Моя бабушка варит очень вкусный ягодный морс, который я очень люблю.

Чакконой. Какие ровные грядки в вашем саду. А какие фрукты растут на них?

Профессор Согломой. Нет, Чакконой, это уже не сад, это огород. А на грядках растут различные овощи. Вот грядка с помидорами, а здесь видны торчащие из земли зеленые хвостики – это морковь. Дальше свекла, капуста, баклажаны. А на самых дальних грядках растет картофель.

Овощи обязательно есть каждый день. Ведь в них много полезных веществ – например, углеводов, витаминов и минеральных солей. Добавление овощей в качестве гарнира к блюдам из мяса и рыбы помогает их усвоению в организме.

Обратите внимание: у одних овощей – моркови, свеклы, репы, редиса, картофеля, мы едим ту часть, которая располагается под землей – корнеплоды. А у капусты, салата, щавеля используются в пищу их верхушки – надземная часть. Такие овощи называют листовыми. А еще есть луковичные – лук, чеснок.

Ну вот, вы сегодня увидели, как растут фрукты и овощи, узнали об их пользе для организма. А теперь я хочу угостить вас вкусными сочными фруктами!

Дети хором: Ура!!!



Задание 1.

Вспомните, какие фрукты и овощи увидели Илгорбек и Чакконой во время экскурсии по саду и огороду. Запишите их названия.

Фрукты	Овощи	Ягоды



Задание 2.

Напишите названия блюд из фруктов и овощей, которые вы едите дома.



Задание 3.

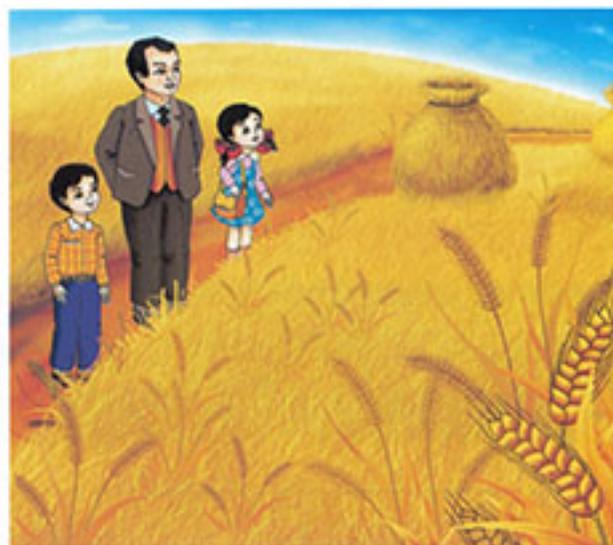
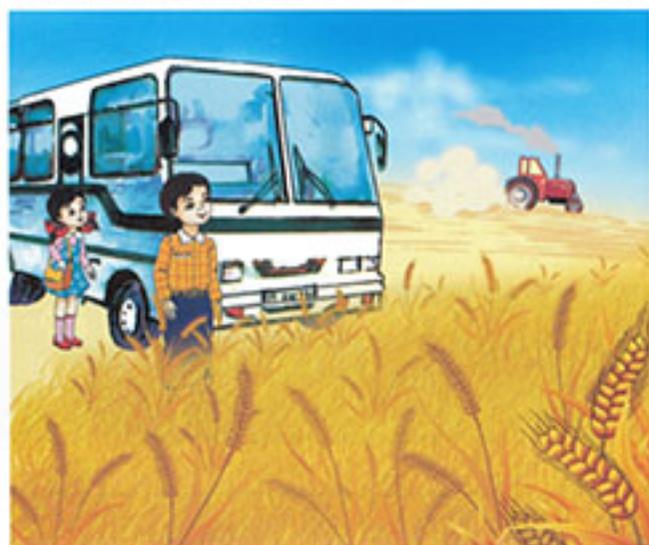
Вспомни экскурсию и определи, какие из нарисованных овощей относятся к корнеплодам, а какие к листовым.



На краю пшеничного поля

Однажды Профессор Полвонжон организовал для учеников экскурсию в город Самарканд. По дороге кто-то из детей весело болтал с соседом, а кто-то с любопытством разглядывал проплывающие за окном пейзажи.

Чакконой. Профессор, а что это растет на поле и так красиво колыхнется на ветру?



Профессор Полвонжон. Растение, которое вы видите и которое, как подметила Чакконой, так красиво колыхнется на ветру – это пшеница. Без преувеличения ее можно назвать самым необходимым для человека растением.

Илгорбек. А почему пшеница так важна для людей?

Профессор Полвонжон. Из зерен пшеницы молят муку и выпекают хлеб. Этот продукт - основной источник углеводов, которые обеспечивают наш организм энергией. В хлебе также есть белки и другие полезные вещества. А еще наш мудрый народ придумал много добрых поговорок о хлебе, воздавая ему честь и хвалу.

Чакконой. Я знаю одну такую. **Хлеб - всему голова.**



Моя мама каждое утро делает из муки лепешки и печет их в тандыре. Когда я чувствую запах свежего, горячего хлеба, то мне кажется что это самый лучший аромат на свете!

Профессор Полвонжон. Замечательные слова. Да, хлеб необходимо есть ежедневно. Но есть еще и другие полезные растения, зерна которых мы используем в пищу - рис, овес, ячмень, гречиха. Все они, в том числе и пшеница, называются злаковыми. Из зерен этих растений делается крупа.

Также люди выращивают бобовые растения – горох, фасоль, чечевицу, маш.

Илгорбек. А что готовят из крупы?

Профессор Полвонжон. Из круп варят каши. Это очень питательные и вкусные блюда. А еще они дают энергию для роста и развития организма. Вот почему я советую вам обязательно есть кашу по утрам.

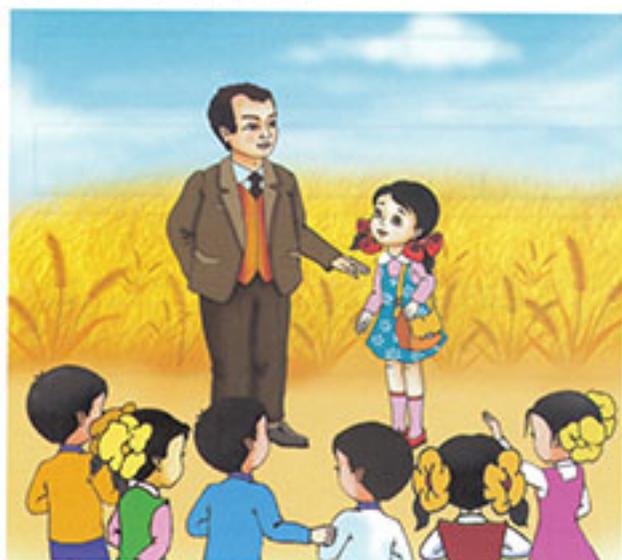
Илгорбек. Теперь понятно, почему про физически слабых людей говорят – мало каши ел.

Профессор Полвонжон. Совершенно верно. Из крупы также можно приготовить запеканку, гарниры для разных блюд.

Ну, пора продолжить наше путешествие.

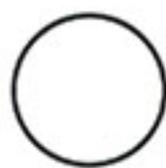
Чакконой. Ребята и вы, профессор, угощайтесь булочками, которые испекла мне мама в дорогу из пшеничной муки. Здесь много, всем хватит.

Вот, оказывается, сколько интересного можно узнать, если внимательно смотреть в окно.



Задание 1.

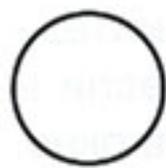
Нарисуй пшеничный колос.



Задание 2.

Вспомни слова профессора и впиши в таблицу названия растений, которые относятся к злаковым и бобовым растениям.

Злаковые	Бобовые



Как Илгорбек этикету учился

Илгорбек был на занятиях компьютерного кружка Профессора Темиржона.

Илгорбек. Профессор, можно я сегодня пораньше закончу?

Профессор Темиржон. Ты куда-то спешишь, Илгорбек?

Илгорбек. Да, Чакконой пригласила меня на свой день рождения. Вот, я уже и подарок приготовил. Побегу к ней прямо отсюда.

На следующий день Профессор Темиржон встретил Илгорбека в коридоре школы.

Профессор Темиржон. Ну, как прошел праздник? Что-то ты не весел.

Илгорбек. Было очень весело, я старался всех смешить за столом: бросал горошек, набивал полный рот едой и корчил рожицы. Но Чакконой это не понравилось. Она сказала, что я не умею вести себя за столом и назвала меня невеждой.

Профессор Темиржон. Да это действительно не очень весело. Ну, ничего, это поправимо. Просто тебе необходимо выучить правила поведения за столом. Приходи сегодня после занятий в

мой класс.

Профессор Темиржон. Эти правила просты, ты запомни их и соблюдай.

- *За столом надо сидеть прямо, не облачаться и не качаться на стуле. Не следует закидывать одну ногу на дру-*



гую, обхватывать ножки стула ногами или вытягивать ноги под столом.

- Ложку нужно держать правой рукой. Если ты пользуешься ножом и вилкой – возьми вилку в левую руку, а нож в правую.



- Нельзя брать нож в рот: можно порезать язык и губы.

- Никогда и ничего нельзя брать с общего блюда своими приборами.

- Есть нужно не торопясь, тщательно разжевывать пищу.

- Не следует откусывать большие куски – это некрасиво. Нельзя тянуться за угощением через стол – нужно попросить, чтобы его передали. Не принято вставать из-за стола, пока другие не закончат есть.

Илгорбек. Вроде бы не очень сложно! Я обязательно выучу эти правила и буду их соблюдать!

На следующий день Илгорбек встретил Чакканой.

Илгорбек. Чакканой, ты все еще на меня обижаешься?

Чакканой. Вот и нет. Я знаю, что ты получил полезный урок хороших манер у Профессора Темиржона, и теперь будешь вести себя правильно за столом.

Илгорбек. Да, буду вести себя правильно и другим пример подам.

Задание 1.

Вспомни рассказ профессора Темиржона и нарисуй плакат для своих друзей, рассказывающий о правильном поведении за столом.



Задание 2.

Посмотри на рисунок. На нем изображены разные блюда. Обведи кружком те блюда, которые едят вилкой без ножа.



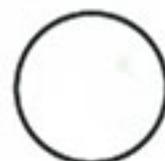
Жареный
картофель



Салат



Котлета с
гарниром



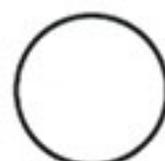
Задание 3.

Ответь на следующие вопросы:

1. Что значит быть вежливым?

2. К чему может привести нарушение правил этикета за столом?

3. Какие ты знаешь узбекские пословицы о вежливости и умении вести себя. Напиши их.



Урок 11

Учимся соблюдать правила гигиены

Утро в летнем детском оздоровительном лагере. Дети под руководством Доктора Витаминай делают на спортивной площадке утреннюю зарядку.



Доктор Витаминай. Я не вижу на зарядке Илгорбека, он разве снова дежурный?

Чакконой. Нет, Илгорбек дежурил вчера. Мне он сказал, что ему надо срочно увидеть Профессора Темиржона.

После зарядки дети умылись, почистили зубы и направились в столовую на завтрак. Доктор Витаминай стояла у входа в столовую и заметила, как Илгорбек выбрался из прилегающих к дорожке кустов сирени и постарался незаметно пристроиться к своему отряду.

Доктор Витаминой. Илгорбек, подойди, пожалуйста, ко мне. Ты пропустил утреннюю зарядку. И почему ты такой испачкавшийся – у тебя грязные руки, на лице какая-то сажа, да и твоя майка требует стирки. Что с тобой происходит?

Илгорбек. Простите меня, пожалуйста, Доктор. Вы же знаете, что скоро состоится конкурс юных изобретателей, и я решил в нем участвовать, построить действующую модель робота. Чтобы успеть к сроку, я по утрам бегаю к профессору Темиржону в его мастерскую. Он дает мне необходимые советы.



Доктор Витаминай. Все ясно! Это замечательно, что ты готовишься к конкурсу, но очень плохо, что совсем не соблюдаешь правила личной гигиены. Вон умывальник. Перед завтраком обязательно умой лицо и руки с мылом, а потом переоденься в чистую одежду.

Чакконой. Ты почему опоздал на завтрак, Илгорбек?

Илгорбек. Доктор Витаминай отправила меня умываться. Можно подумать, что я не смог бы помыть руки и после завтрака.

Чакконой. Ну что ты говоришь, Илгорбек. Доктор поступила правильно. *Руки необходимо мыть не только перед едой, но и после нее, а также после прогулки и туалета. Ведь на них может остаться грязь, которая попадет в твой организм и может стать причиной болезни.*

Илгорбек. Я все это знаю, но мне иногда бывает некогда это сделать, а иногда я ленюсь.

Чакконой. Вспомни поговорку, что *все успевает тот, кто никуда не торопиться.* Никогда не забывай о личной гигиене.

Доктор Витаминай. Молодец Чакконой!

• *А еще надо умываться и чистить зубы два раза в день, не менее 3 минут. Помни, что зубная щетка не должна быть слишком мягкой.*

• *Всегда имей при себе чистый платок или пользуйся одноразовыми салфетками.*

• *Никогда не используй грязную посуду для еды.*

• *Следи за чистотой своей одежды и обуви.*

• *Не ходи в одной и той же обуви на улице, в школе и дома.*

• *Дома носи мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.*

• *Еще следи за чистотой в своей комнате - каждый день протирай пыль, подметай пол.*

• *Поддерживай чистоту в классе - ведь в грязном помещении неуютно учиться.*

• *И, конечно же, соблюдай режим дня.*

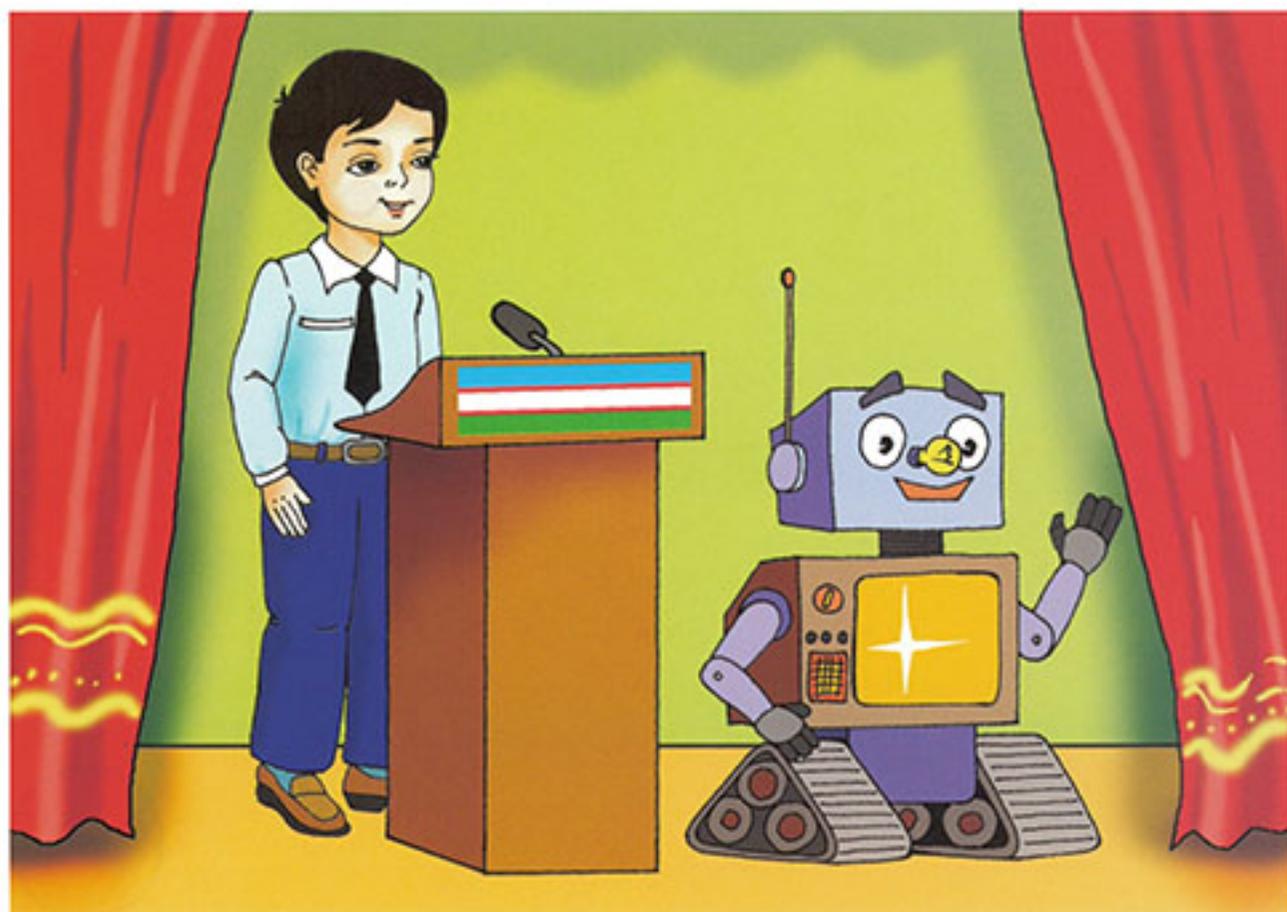
Чакконой. Это совсем не сложно Илгорбек. Правила личной гигиены помогут тебе всегда оставаться здоровым, опрятным и веселым.

Доктор Витаминай. Это верные слова, Чакконой. Надеюсь, Илгорбек, ты все понял?

Илгорбек. Да, я все понял, и буду впредь соблюдать правила личной гигиены ежедневно.

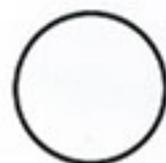
Наступило время конкурса. На нем Илгорбек, одетый в белоснежную рубашку с галстуком, с очень серьезным видом представил свое изобретение, которое он сделал под руководством Профессора Темиржона – робота Чистюлю, который умел рассказывать о правилах личной гигиены.

Робот всем очень понравился и Илгорбек получил главный приз конкурса.



Задание 1.

Напиши, какие правила гигиены нужно соблюдать каждое утро, и нарисуй плакат с этими правилами.



В дружбе с водой

Профессор Согломой. Чакконой, выйди к доске и расскажи стихотворение, которое было задано на дом.

Чакконой, выйдя к доске, начала рассказывать стихотворение. Первые строки она рассказала весело и задорно, но затем стала запинаться, а ее голос стал хриплым. В итоге девочка прервала свой рассказ.



Чакконой. Простите, профессор, я, правда, выучила стихотворение, но я волнуюсь и поэтому сбилась.

Профессор налила из графина в стакан воды и протянула его Чакконой.

Профессор Согломой. Выпей воды –

это поможет тебе успокоиться. Я вижу, что ты выучила урок.

Чакконой (выпив воду). Спасибо, мне сразу стало легче. Мама каждое утро дает мне с собой бутылочку воды. Но мне больше нравятся фруктовые соки. Так приятно в жару выпить сладкого, прохладного сока.

Профессор Согломой. Сок тоже полезен, но человек не может обходиться без воды. Я расскажу, почему необходимо соблюдать правильный питьевой режим.

В течение дня вы тратите определенное количество энергии. Расходуя ее, организм теряет и жидкость. А без

воды организм не может нормально работать. Запомните, ваш организм за день должен получать полтора – два литра жидкости. Только учтите, что это не только та жидкость, которую вы пьете, но и жидкость, содержащаяся в супах, фруктах, овощах и других продуктах.

Для утоления жажды в течение дня советую пить не только воду, но и компоты, морсы, соки. А вот газированные напитки лучше исключить.

В Узбекистане большой популярностью пользуется зеленый чай. Он прекрасно утоляет жажду и в жаркий день, и после занятий спортом или активных игр.

Илгорбек. Я, когда бываю в гостях у бабушки, обязательно пью с ней зеленый чай на айване под виноградником. Бабушка любит повторять поговорку «Если чай не пьешь – откуда силы берешь?»

Профессор Согломой. Важно также следить за тем, чтобы питание и питье было разнообразным и сбалансированным. Кроме того, вы должны быть умеренными в еде.

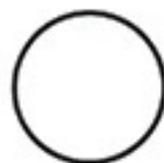


Чакконой. Теперь обязательно буду пить на перемене воду.

Профессор Согломой. Только помни, что нельзя пить сырую воду из-под крана. Лучше пей ту воду, которую дает тебе мама.

Задание 2.

Из каких фруктов, растущих в Узбекистане, делаются соки? Нарисуй их и подпиши название.



Кулинарное путешествие

Профессор Полвонжон. Дорогие ребята! Мы все живем на щедрой, прекрасной земле Узбекистана. Наш трудолюбивый народ имеет богатые национальные традиции, в том числе и связанные с питанием. Кто из вас не любит вкуснейшего плова, ароматного шашлыка, свежего весеннего салата. Этот урок мы посвятим изучению традиций узбекской кухни.

Чакконой. Я очень люблю наблюдать, как папа по выходным готовит плов.

Илгорбек. А как вкусна самса с тыквой, просто пальчики оближешь!

Профессор Полвонжон. В узбекской кухне очень много вкусных блюд. Ведь у нас изобилие овощей и фруктов, выращивается хлеб, производится много молока, мяса. А еще в разных областях страны существуют разные варианты приготовления одних и тех же традиционных блюд. В узбекской кухне насчитывается более ста видов плова, около 30 видов шашлыка, 70-80 видов супов, очень много видов хлеба.

Есть такие блюда, которые готовятся не каждый день, а только для свадеб и праздничных столов, приема дорогих гостей. Это казы-карта, постдумба урамаси (рулет из курдючной оболочки), тандир кабоб (шашлык в тандыре), норин, хасип (домашняя колбаса), различные виды самсы и кондитерских изделий!

В узбекской кухне есть блюда, которые готовят в определенный сезон года. Это связано с периодом созревания овощей и фруктов, пшеницы.

Например, когда 21 марта отмечают праздник Навруз, варят сумалак (блюдо из проросшей пшеницы, муки,

масла и воды). Весной также готовятся различные блюда с начинкой из свежей зелени.

Летом – овощные и мясные блюда, а также блюда, которые легче усваиваются в жару. Осенью дастархан жителей Узбекистана особенно богат и разнообразен, так как в это время обилие фруктов и овощей. На стол подают плов с айвой, манты с картошкой и тыквой. А в зимнем меню много мясных блюд - плов с казы-карта, постдумба, шашлык из ягненка, суп с поджаркой, а также различные фрукты, сохраненные на зиму, варенья, компоты, соленья, маринады.

Чакконой. Мы готовим летом холодный суп. Его хорошо есть в самую жару.

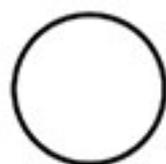
Профессор Согломой. Кстати, в узбекской кухне есть блюда, которые схожи с блюдами народов других стран. Кто может привести пример?

Илгорбек. Я знаю – это чучвара (узбекские пельмени). Просто в разных странах они называются по-разному. В России это блюдо называют пельмени, в Италии – равиоли.



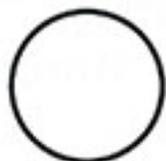
Задание 2.

Нарисуй три национальных узбекских блюда и напиши их название.



Задание 3.

Нарисуй блюда, традиционные для жителей других стран.



Спорт – залог здоровья

Илгорбек во дворе дома собирался запустить очередного, изготовленного им воздушного змея, и увидел идущую по тротуару, Чакконой. На девочке был одет красивый спортивный костюм, за плечами спортивный рюкзачок, а в руках обруч

Илгорбек. Здравствуй, Чакконой. Ты куда идешь?

Чакконой. Я записалась в секцию художественной гимнастики. А сейчас я иду на тренировку.

Илгорбек. А чем вы там занимаетесь на тренировке?



Чакконой. Художественная гимнастика – это очень красивый вид спорта. С нами занимается тренер Гульнара опа. В начале тренировки мы обязательно разминаемся и делаем упражнения для развития гибкости. Потом разучиваем гимнастические приемы. Сегодня будем учиться работать с обручем.

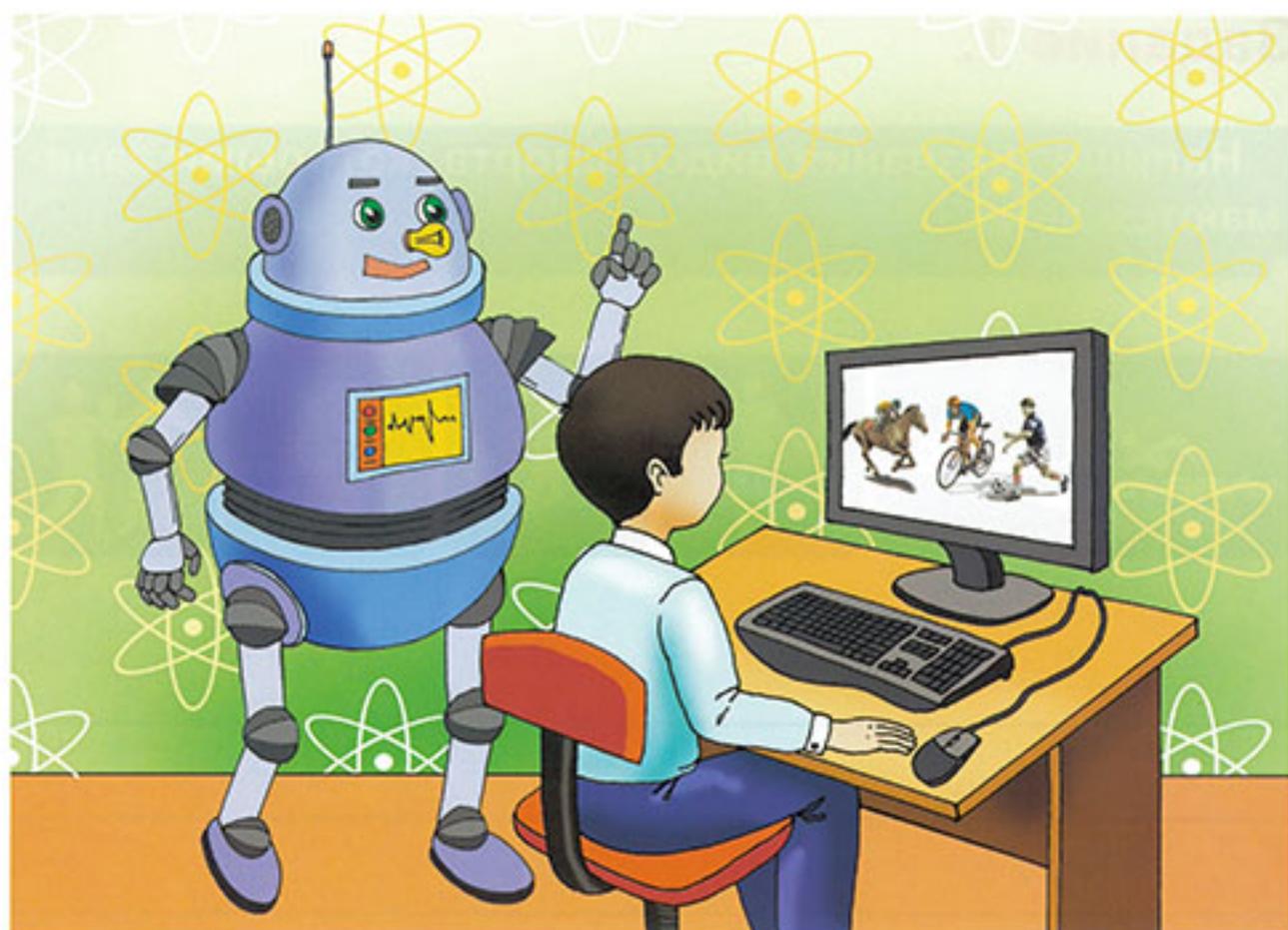
Илгорбек. Здорово! А можно я тоже запишусь к вам в группу?

Чакконой. Ну что ты. Художественной гимнастикой занимаются только девочки.

На следующий день Илгорбек зашел к Профессору Темиржону.

Профессор Темиржон. Ты почему такой грустный, Илгорбек?

Илгорбек. Чакконой занимается гимнастикой, а мне сказала, что у них тренируются только девочки. А мне так хо-



чется тоже заниматься спортом, хочу стать ловким и сильным.

Профессор Темиржон. В моем компьютере имеются сведения и картинки о многих видах спорта. Посмотри их и выбери себе вид спорта по душе.

Через полчаса Темиржон подошел к Илгорбеку.

Профессор Темиржон. Ну как? Ты что-нибудь выбрал?

Илгорбек. Да, профессор. Мне очень понравилась наша национальная борьба – кураш. По ней даже проходят чемпионаты мира.

На следующий день Чакконой встретила Илгорбека возле спортивного комплекса.

Чакконой. (смеется). Привет! Ты все-таки решил записаться в секцию художественной гимнастики?

Илгорбек. Нет, я записался в секцию кураша.

Чакконой. Вот здорово! будем вместе ходить на тренировки! Ты молодец Илгорбек.

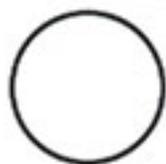
Задание 2.

Напиши – какие спортивные кружки работают в вашей школе?



Задание 3.

Как ты думаешь, почему занятия спортом полезны для твоего развития?



Как питаться, если занимаешься спортом

Илгорбек и Чакконой с удовольствием ходили в спортивные секции в детском спорткомплексе. Как-то после тренировки они вместе возвращались домой. Возле кафетерия Илгорбек остановился.

Илгорбек. Куплю себе пару пирожков с лимонадом, а то после тренировки проголодался, да и силы надо пополнить.

Чакконой. Неужели ты будешь это есть? Разве тренер не рассказывал тебе, как должны питаться спортсмены.



Илгорбек. Вообще-то рассказывал, только пирожки так аппетитно выглядят.

(На следующий день, после уроков)

Чакконой. Привет, ты идешь сегодня на тренировку?

Илгорбек. Наверно не пойду. Что-то у меня живот болит, да и сил нет.

Чакконой. Это все из-за твоих вчерашних пирожков. Пойдем к Доктору Витаминай, она знает все о правильном питании.

Усадив ребят за стол, Доктор Витаминай выслушала их рассказ, и дала полезные советы.

Доктор Витаминай. Запомните ребята, что при активных занятиях спортом необходимо соблюдать правильный режим питания. Это поможет вашему организму справляться с нагрузками и быть всегда в хорошей форме. Продукты, которые вы едите, должны обеспечивать ваш организм энергией, быть нежирными, и, в тоже время, легко усваиваться. Например, каши, блюда из рыбы и мяса птицы, мед, орехи, шоколад. Как вы думаете для чего?

Илгорбек. Наверное, для того, чтобы наш организм мог справиться с нагрузками во время тренировки.

Доктор Витаминай. Правильно, также для юного спортсмена важен питьевой режим. Организм у спортсмена расходует большее количество жидкости, чем у того, кто не занимается спортом. Когда вы тренируетесь лучше всего пить обычную воду. Только она должна быть очищенной. Возьмите для себя за правило всегда носить с собой небольшую бутылочку с водой.

Чакконой. Да, не зря говорят, что вода – источник жизни!

Доктор Витаминай. После тренировки, для восстановления сил можно съесть несколько орехов, изюм или мед, выпить стакан фруктового сока.

Илгорбек. А перед тренировкой можно плотно пообедать?

Доктор Витаминай. Обедать необходимо, но только не меньше, чем за 1.5 – 2 часа до тренировки. Пища должна усвоиться организмом. Если ты начнешь заниматься на полный желудок – это ни к чему хорошему не приведет.

Илгорбек. Я все понял, и теперь буду обязательно придерживаться ваших советов. Как вы думаете, смогу я победить на соревнованиях?

Доктор Витаминай. Илгорбек, ты очень трудолюбивый и способный мальчик. Думаю, что у тебя все получится.

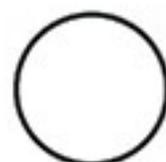
Задание 1.

Каким видом спорта ты занимаешься или хотел бы заниматься? Нарисуй или напиши.



Задание 2.

Нарисуй продукты и блюда, которые нужно есть, если занимаешься спортом.



Фестиваль здоровья

Профессор Полвонжон. Дорогие дети! Через неделю в школе состоится «Фестиваль здоровья» - будет много интересных конкурсов и викторин. А завершит его костюмированный «Парад здорового питания». Надеюсь, что вы все сумеете хорошо подготовиться к празднику и продемонстрируете свои знания.

Чакконой. Вот здорово! Илгорбек, у меня есть идея – давай вместе придумаем выступление на фестивале.

Илгорбек. Давай. И у меня тоже есть идея...

Фестиваль подходил к своему завершению. Уже прошло немало увлекательных конкурсов. А на финальный «Парад здорового питания» в актовом зале собрались все ученики, их учителя и родители. Вели парад



Доктор Витаминой и профессор Темиржон.

Доктор Витаминой. А сейчас выступят ученики Илгорбек и Чакконой! Они подготовили совместный номер. Поприветствуем их!

Илгорбек и Чакконой. Дорогие друзья. Мы с большим интересом посещали курс «Уроков правильного питания». Мы получили много интересных и полезных знаний, которые помогут нам вырасти здоровыми, веселыми и силь-

ными. А теперь мы хотим поделиться этими знаниями с вами. А для этого мы подготовили презентацию под названием «Береги здоровье смолоду».

Илгорбек. «Уроки правильного питания» - нужная детям школа.

Чакконой. Правильно питаться я теперь готова!

Илгорбек. Чтобы в школе учиться и не уставать.

Чакконой. Вкусную кашу нужно утром съесть! Чтобы сильными, здоровыми и красивыми стать!

Илгорбек. Спортом будем заниматься, закаляться и на свежем воздухе гулять!

Чакконой и Илгорбек. (хором) А за знания полезные учителей благодарим!



Задание 2.

Внимательно прочитай перечисленные в левой колонке привычки. Подумай, какие из них помогут сохранить здоровье, а какие - навредят ему?

В правой колонке поставь напротив полезных привычек «+», а напротив вредных «-».

ПРИВЫЧКИ

ОЦЕНКА

Есть много жирной пищи

Активно заниматься спортом

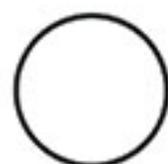
Быть умеренным в еде

Много валяться на диване

Соблюдать режим дня

Ложиться вовремя спать

Соблюдать правила гигиены



Основы правильного питания

1. Соблюдай режим дня.
2. Питайся разнообразно – каждый день ешь фрукты и овощи, мясо и рыбу, молоко и молочные продукты, каши и хлеб.
3. Соблюдай умеренность в еде.
4. Ешь медленно, тщательно пережевывая пищу.
5. После еды выбирай спокойные занятия, чтобы организм лучше усвоил пищу.
6. Соблюдай режим питания – ешь 4-5 раз в день: утром дома – завтрак, в школе – второй завтрак, днем – обед и полдник, вечером – ужин.
7. В перерывах между основными приемами пищи можно съесть фрукты, йогурт или булочку с чаем.
8. Соблюдай правила поведения за столом.
9. В мясе и рыбе содержится белок – важный «строительный материал» для организма человека. Поэтому блюда из мяса или рыбы можно есть каждый день.
10. Молочные продукты содержат белок и кальций, который делает кости и зубы крепкими – их нужно есть ежедневно.
11. Овощи, фрукты, ягоды и зелень содержат много витаминов, поэтому их нужно есть каждый день и круглый год.
12. Хлеб содержит много необходимых человеку питательных веществ и хорошо есть его за завтраком, обедом и ужином. Самый полезный: ржаной, серый и хлеб с отрубями.
13. Чтобы быть сильным и здоровым, по утрам лучше всего есть каши (овсяную, рисовую, гречневую, манную).

14. Нужно соблюдать правила поведения за столом.
15. Перед едой мой руки с мылом. Не забывай мыть овощи и фрукты перед тем, как их есть.
16. Делай добрые дела, никого не обижай и помогай тем, кто в этом нуждается.
18. Относись с уважением к традициям питания других народов.
19. Занимайся спортом.
20. Если ты занимаешься спортом, физкультурой или у тебя большие нагрузки в школе, особенно важно соблюдать правильный режим и рацион питания.

