

О. Имангожина, П. Каламыцин

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Nestlé Правильное Питание

Алматы, 2013



О. Имангожина, П. Каламыцин

Рабочая тетрадь

Школа здорового питания



Nestlé Правильное Питание

Алматы, 2013

Учебно-методический комплекс «Школа здорового питания»

*Разработан совместно с Казахской академией питания и
Республиканским институтом повышения квалификации руководящих и
научно-педагогических работников системы образования
Республики Казахстан филиала АО «НЦПК» Өрлеу».*

Автор – **О. Имангожина**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры профессиональной коммуникации и переводческого дела Казахского национального университета имени Абая

Автор – **П. Каламыцин**, выпускник Казахского национального педагогического университета им. Абая, по специальности преподаватель иностранных языков. Преподаватель английского языка в младших классах гимназии № 79 г. Алматы

Научный руководитель – **Ф. Саметова**, старший преподаватель кафедры развития языков и культурологии РИПК СО, кандидат филологических наук.

Научные консультанты – профессор **И. Цой**, первый вице-президент Казахской академии питания, доктор медицинских наук, профессор **Ю. Синявский**, вице-президент Казахской академии питания, доктор биологических наук.

Выпускающий редактор – **Д. Гудым**
Художник – **М. Пальчикова**
Компьютерная верстка – **Г. Хаткулиева**
Корректор – **Н. Ткаченко**

Учебно-методический комплекс «Школа здорового питания» рекомендован Министерством образования и науки Республики Казахстан, письмо № 02 - 4 / 2164 от 10 сентября 2013 года.

Рабочая тетрадь «Школа здорового питания» предназначена для учащихся 1–2 класса. Основная задача рабочей тетради – формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, основ этикета. Рабочая тетрадь может быть реализована в рамках факультативных курсов или же как элемент внеклассной работы.

Разработка учебно-методического комплекса «Школа здорового питания» осуществлена при спонсорской поддержке ТОО «Нестле Фуд Казахстан». © Все права на воспроизведение и распространение данных материалов как полностью, так и частично принадлежат ТОО «Нестле Фуд Казахстан. Использование данных материалов без разрешения правообладателей преследуются по закону».

Тетрадь

Ученика (цы) _____ класса

школы № _____

Добро пожаловать в школу здорового питания!

Здесь ты узнаешь, как стать здоровым, сильным, красивым и весёлым! Вместе с нашими учениками – Тарланом, Алианой и Таиром ты познакомишься с полезными продуктами и блюдами, научишься заботиться о своём здоровье. А помогут тебе в этом наши преподаватели – знаток правильного питания Алдар Косе, учитель Айсулу, преподаватель физкультуры Ширак Жигит и заведущая аппетитом Бауырсак-апа. После окончания обучения ты получишь диплом школы здорового питания и сможешь научить своих друзей секретам здоровой жизни.



ЗНАКОМЬСЯ!

Наши ученики:



Тарлан – подвижный, решительный, активный мальчик. У него много друзей, за которых он часто заступается и защищает. Тарлан поступил в школу здорового питания, потому что хочет вырасти большим, сильным и всегда защищать слабых.



Алиана – красивая, милая девочка, которая мечтает стать врачом, чтобы помогать другим людям становиться здоровее и красивее. Для этого Алиана учится в школе здорового питания.



Таир – очень умный, внимательный. Он мечтает стать учёным и сделать так, чтобы на Земле все всегда жили счастливо и никто не страдал. Для изучения науки о здоровом питании Таир поступил в нашу школу.



Наши преподаватели:

Знаток правильного питания Алдар Косе – уникальный специалист, знающий всё о правильном питании. Никогда не болеет. Любит использовать поговорки и знает их великое множество.



Учитель Айсулу – одна из лучших учителей в школе, всегда соблюдает правила правильного питания и здорового образа жизни. У неё не бывает плохого настроения, а с её лица не сходит добрая улыбка.

Учитель физкультуры Ширак Жигит – любит спорт, занимается разными видами спорта и всегда делает утреннюю зарядку. Его самая большая мечта – чтобы все дети на свете были сильными и ловкими.



Заведующая аппетитом Бауырсак-апа может рассказать, из чего состоят все продукты питания на свете. На уроках часто готовит и угощает детей. Мечтает, чтобы все дети научились правильно питаться.



Чему вы научитесь в школе

1. Распорядок дня стр. 10
2. Из чего состоит еда..... стр. 14
3. Увлекательное путешествие в страну
«Пищеварение» стр. 18
4. Формула правильного питания стр. 22
5. Пирамида здорового питания стр. 26
6. Что есть, чтобы стать сильным..... стр. 30
7. Польза молока и молочных продуктов стр. 34
8. Фруктово-овощной карнавал..... стр. 38
9. Крупы разные нужны, крупы разные важны ...стр. 42
10. Как сделать кашу ещё вкуснее стр. 46
11. Правила поведения за столом..... стр. 50
12. Чистое-пречистое приключение..... стр. 54
13. Почему нам так нужны вода
и другие напитки..... стр. 58
14. Блюда народов мира стр. 62
15. Спорт – основа здоровья! стр. 66
16. Живи спортивно – питайся активно!..... стр. 70
17. Правила школы здорового питания стр. 73



РАСПОРЯДОК ДНЯ



Учитель физкультуры Ширак Жигит: Добрый день! Меня зовут учитель Ширак Жигит. Сегодня я расскажу вам, что такое распорядок дня. Это план вашего дня, где всё точно распределено – когда вы учитесь, едите, спите и гуляете. Распорядок дня поможет вам легко и быстро справляться со всеми делами и найти время для отдыха и развлечений.

Мы составили режим,
Хорошо живётся с ним.
Утром делаем зарядку,
Чистим зубы по порядку,
Завтракаем, после – в школу,
Посвящаем час футболу.
И прогулка, и обед
По режиму – спора нет.
Вечером, уроки сделав,
Телевизор смотрим смело.
Время сказку почитать,
А потом ложиться спать.

А. Соловьёв

Запомни!

Очень важно всегда соблюдать распорядок дня!



Задание 1

Рассмотри рисунки и подпиши их, указав, чем занимаются ученики школы здорового питания в разное время дня.

8:00



8:30



9:00



12:30



15:00



16:00



17:00



19:00

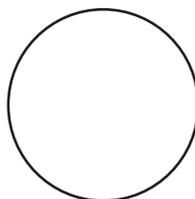


20:00



21:00





Место для наклейки

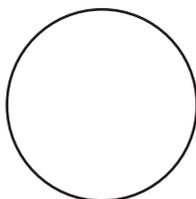


Задание 2

Составь свой распорядок дня, соединив стрелками правильное время для разных дел.

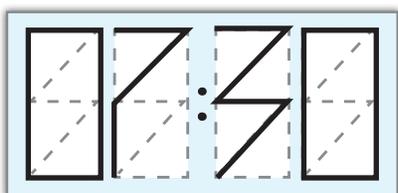
Время	Дела
7:30	прогулка, подвижные игры на улице
8:30	обед
9:00	полдник
10:00	приготовление уроков
12:30	ужин
14:00	подъем
16:00	завтрак
17:00	завтрак в школе
19:00	сон
21:00	занятия в школе

Место для наклейки

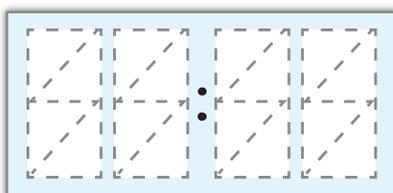


Задание 3

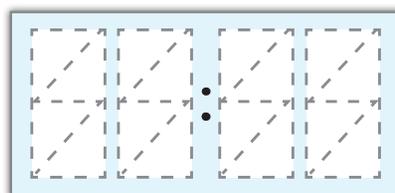
Укажи на электронных часах правильное время для разных дел. Пользуйся образцом написания цифр.



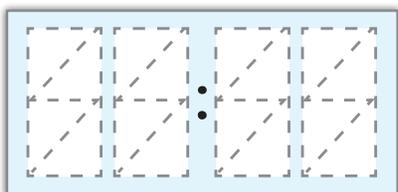
время подъёма



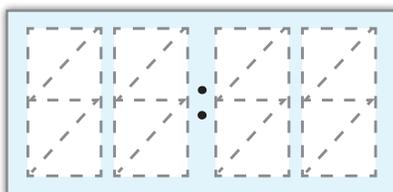
время начала
занятий



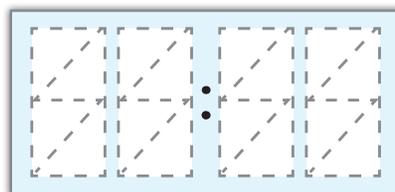
время обеда



время ужина

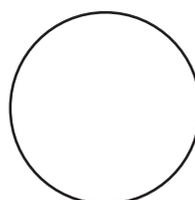
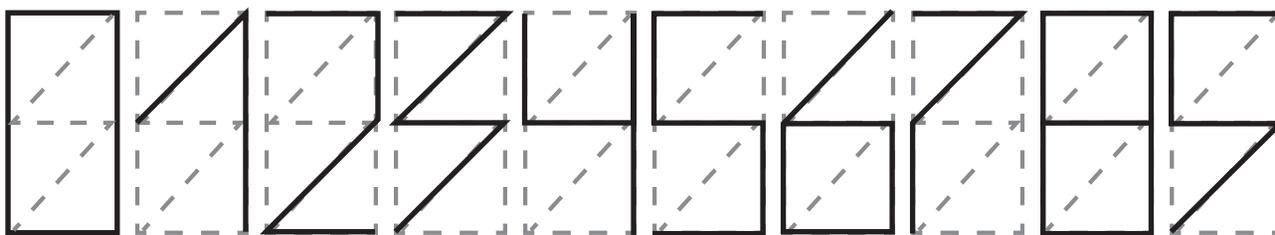


время для игр
и отдыха



время сна

Образец написания цифр



Место для наклейки

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЕДА



Заведующая аппетитом Бауырсак-апа: Здравствуйте, ребята! Сегодня я расскажу вам из чего состоит еда.

Алиана: Ой, я знаю! Например, ватрушка с творогом состоит из теста и творога!

Бауырсак-апа: А из чего состоит творог?

Алиана: Не знаю.

Бауырсак-апа. А ведь знать это очень важно. Все продукты и блюда содержат различные вещества – белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и воду. Из них строится наше тело, как дом из кирпичиков, благодаря им наш организм получает энергию для роста и развития, выполнения различных видов работы.

Таир: Но ведь мы пока что ещё не работаем!

Бауырсак-апа: Не совсем так. Подумайте, что является вашей главной работой сейчас? Конечно, учеба. Хотите хорошо учиться – питайтесь правильно.

Тарлан: А эти питательные вещества есть даже в коржиках?

Бауырсак-апа: Конечно. Однако есть одни коржики не стоит. Ведь разные продукты и блюда содержат разные вещества, необходимые нашему организму. Поэтому питаться нужно разнообразно, иначе вы не сможете вырасти сильными, красивыми и здоровыми.

Алиана: Здорово! Теперь всегда буду есть разные продукты! И много!

Бауырсак-апа: Много есть тоже вредно. Всё надо есть в меру. Так, чтобы ваш организм мог расти и развиваться и чтобы вы чувствовали себя здоровыми и энергичными.

Запомни!

Полезно есть разные продукты – овощи и фрукты, молочные продукты, рыбу, мясо и блюда из круп.



Задание 1

Обведите карандашом полезный набор продуктов питания. Расскажите, как себя будет чувствовать человек, который неправильно питается.



+



=



+



=



Место для наклейки



Задание 2



Сначала нарисуй в первой колонке своё любимое растение, во второй – любимое животное и в третьей – себя.

А теперь впиши в первую колонку таблицы то, чем питаются растения; во вторую то, чем питаются животные; в третью – что ест человек.

Одни и те же продукты могут повторяться в разных колонках.

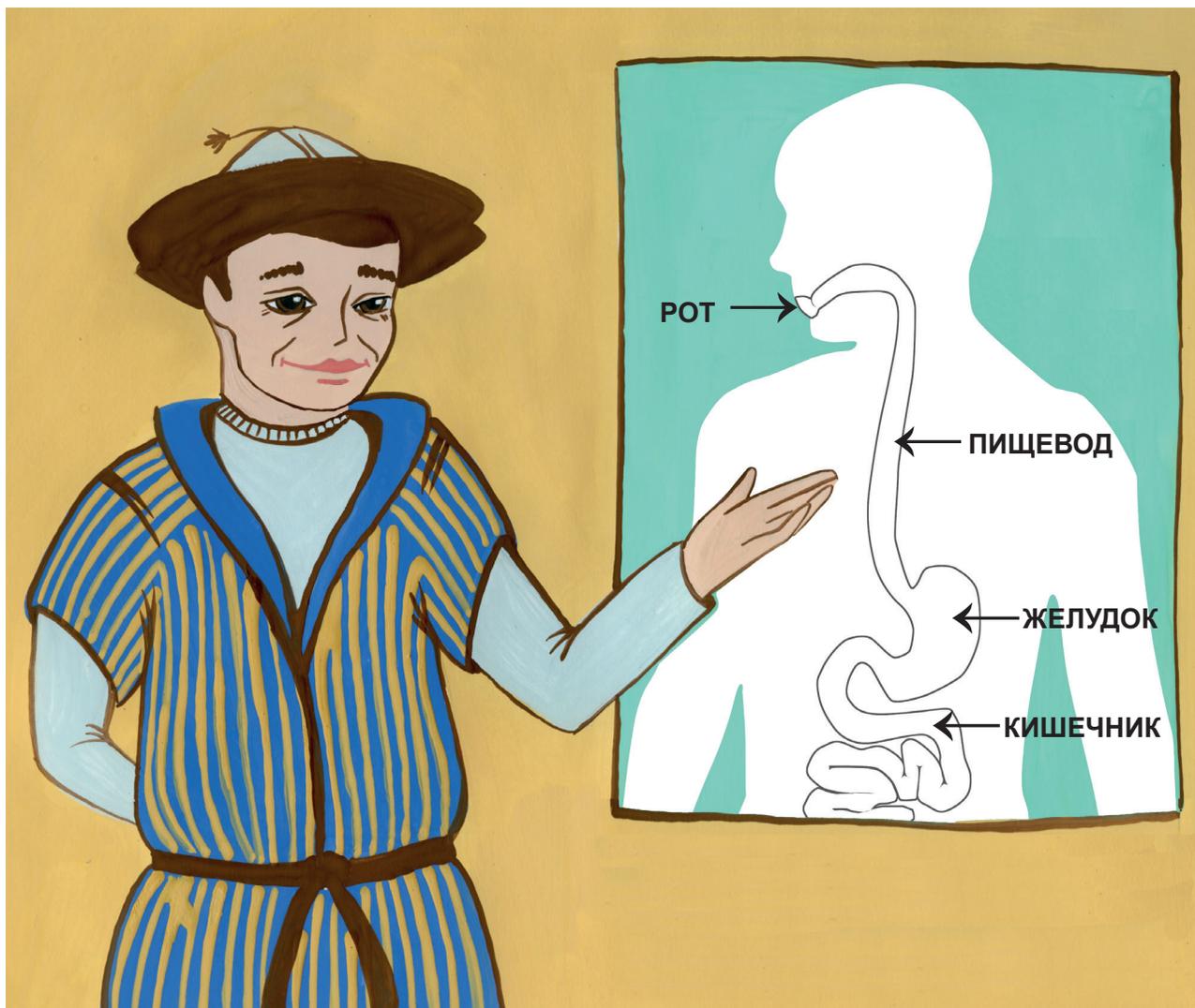
Растения	Животные	Человек

Продукты: вода, булочка, молоко, помидор, мясо, удобрения, мороженое, рыба, корм для животных, сок, конфеты, картофель, семечки, лук, сметана, банан, колбаса, каша, какао, яблоко.

Место для наклейки



УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ «ПИЩЕВАРЕНИЕ»



Знаток правильного питания Алдар Косе: Добрый день, уважаемые ученики! Как ваши дела? Чем вы занимались?

Тарлан и Алиана: У нас был школьный завтрак.

Алдар Косе: Это очень хорошо! А что вы ели?

Таир: Запеканку! А запивали соком!

Алдар Косе: Отлично! А знаете ли вы, что произошло с этой пищей после того, как вы её проглотили?

Алиана: Нет!

Алдар Косе: Тогда давайте совершим увлекательное путешествие в страну «Пищеварение». Вот вы откусили маленький кусочек запеканки. Сначала пища попадает в рот, где она измельчается с помощью зубов и смачивается слюной. Затем по пищеводу она попадает сначала в желудок, а затем в кишечник. Во время продвижения по длинному кишечнику из пищи выделяются все нужные организму питательные вещества. А всё ненужное в конце удаляется из организма. Наше путешествие в страну «Пи-ще-ва-ре-ни-е» закончилось.

Алиана: Ух ты, так быстро!

Алдар Косе: Не совсем, Алиана. Этот наш рассказ был коротким, а сам процесс пищеварения длится несколько часов, после чего мы снова хотим есть.

Запомни!

Для того чтобы пища лучше усвоилась, есть нужно, тщательно пережёвывая. После обеда лучше выбрать спокойные занятия.



Задание 1

Выбери из списка только полезные правила и поставь напротив них знак «+».

Есть нужно только лёжа.	
Есть надо быстро.	
После еды нужно обязательно отдохнуть.	
Есть надо медленно, тщательно пережёвывая пищу.	
Есть нужно только сидя, в удобной позе.	
Сразу после еды надо прыгать и бегать без остановки.	

Место для наклейки

Задание 2



Чем можно заняться после обеда?
Выбери те занятия, которые считаешь подходящими,
и обведи их.



Место для наклейки



ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Учитель Айсулу: Приветствую вас, уважаемые ученики. Я хочу поделиться с вами главной формулой правильного питания. В конце урока мы с вами напишем её целиком. А пока же запомните стихотворение!

Завтракай дома, пораньше проснись!
А потом ещё в школе чуть-чуть подкрепись.
Ведь завтрак горячий – это очень питательно,
Только не ешь очень быстро, пережёвывай тщательно.

Обязательно съешь в обед
– Бутерброды, конфеты? – НЕТ-НЕТ!
Ешь суп, второе, салат! Компотом запей!
День твой будет наполнен энергией!

Фрукты, лёгкий сок или йогурт
Детям быть здоровее помогут.
Надо про полдник не забывать.
Что-нибудь лёгкое скушать опять.

Уже на исходе дня питайся чуть-чуть.
Жирного не ешь, чтобы нормально заснуть,
Отведай рыбку или лёгкий салат за столом,
Не позже чем за два часа перед сном!

Учитель Айсулу: А теперь ответьте – в чём же секрет формулы правильного питания?

Таир: Секрет в том, чтобы есть несколько раз в день в одно и то же время полезную еду.

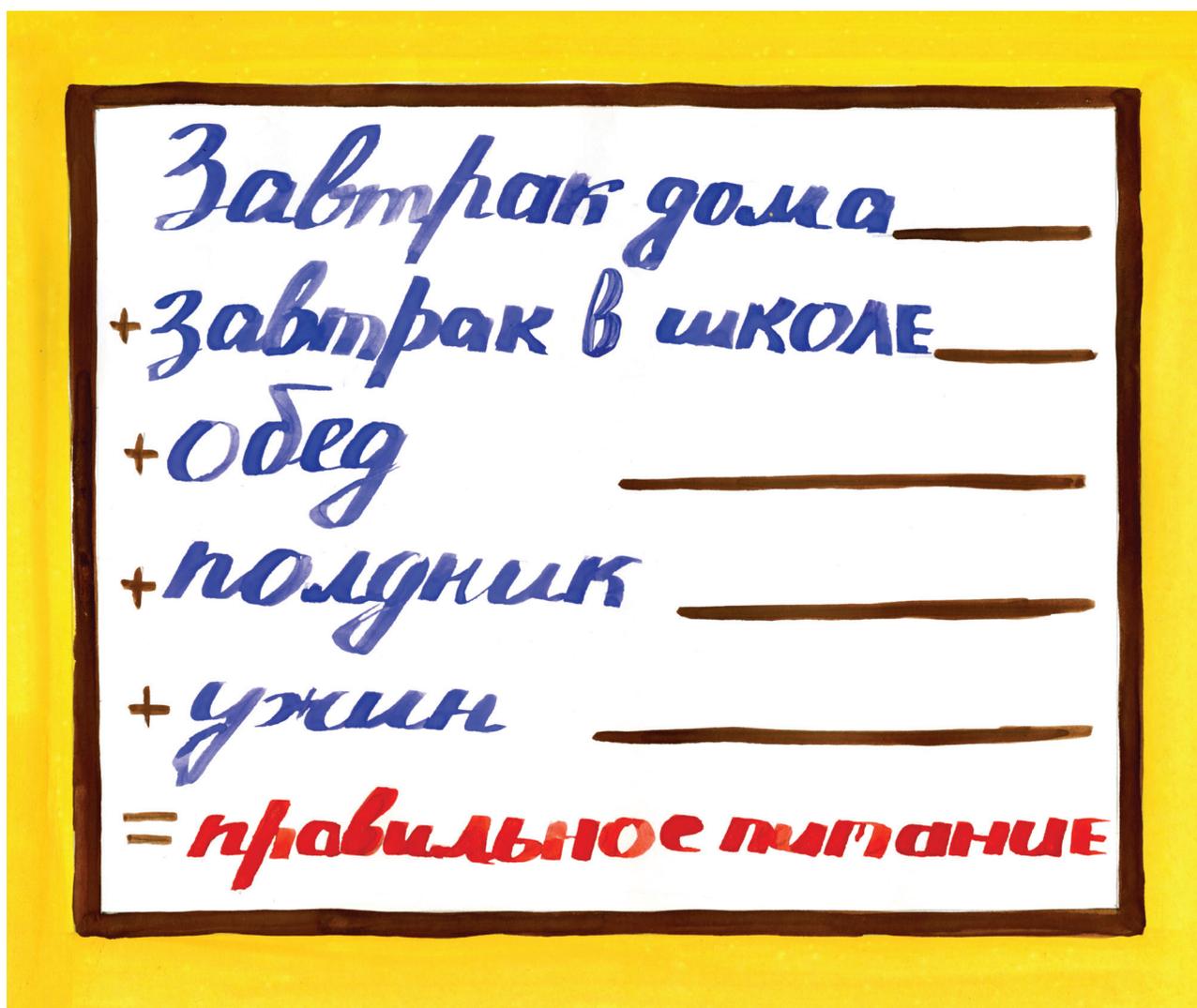
Запомни!

Есть надо 4–5 раз в день в одно и то же время,
а перерыв между едой должен составлять не более
4 часов. Запомни название приёмов пищи – завтрак,
обед, полдник, ужин.



Задание 1

Заполни пробелы в формуле правильного питания.
Укажи время для основных приёмов пищи.



Место для наклейки

Задание 2

Распредели блюда в таблице по основным приёмам пищи. Какие блюда лучше есть на завтрак, обед, полдник и ужин?

Завтрак	Школьный завтрак	Обед	Полдник	Ужин

Продукты: рыба с овощами, овсяная каша, борщ, фруктовый салат, творожная запеканка, молоко, бутерброд с сыром, плов, фруктовый сок, апельсины, яичница, кефир, овощной салат, киви.

Место для наклейки



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Знаток правильного питания Алдар Косе: Добрый день, мои друзья! Мы снова вместе! Как здорово быть здоровым! Сегодня я познакомлю вас с пирамидой питания, которую вы видите на рисунке. Алиана, какие продукты находятся в основании пирамиды?

Алиана: Зер-но-вы-е.

Алдар Косе: А что это такое?

Тарлан: Это продукты и блюда, которые приготовлены из зерна или крупы – каши, хлеб, макароны, печенье, рис, гречка.



Алдар Косе: Молодец, Тарлан! Не зря даже казахская пословица гласит: «Ячмень и пшеница – пища, золото и серебро – бесполезный хлам». Теперь Таир расскажет нам, что находится на ступеньке выше зерновых.

Таир: Это овощи и фрукты.

Алдар Косе: Умница! Дальше идут продукты и блюда из рыбы и мяса, молочные продукты, а в самой верхней части находятся масла и сладости. Чтобы быть здоровым, надо есть разные продукты, главное – знать, какие продукты следует есть чаще, какие реже.

Тарлан: Как же это узнать?

Алдар Косе: Посмотрите на рисунок. Видите, что все ступеньки пирамиды разного размера?

Тарлан: Точно! А для чего это?

Алдар Косе: В самой маленькой части пирамиды находятся продукты, которые можно есть в небольших количествах и нечасто. А вот хлеб, овощи, фрукты, рыбные блюда или мясо, молоко и молочные продукты нужно есть каждый день.

Алиана: Получается, сладости можно есть по чуть-чуть?

Алдар Косе: Правильно, Алиана, молодец!

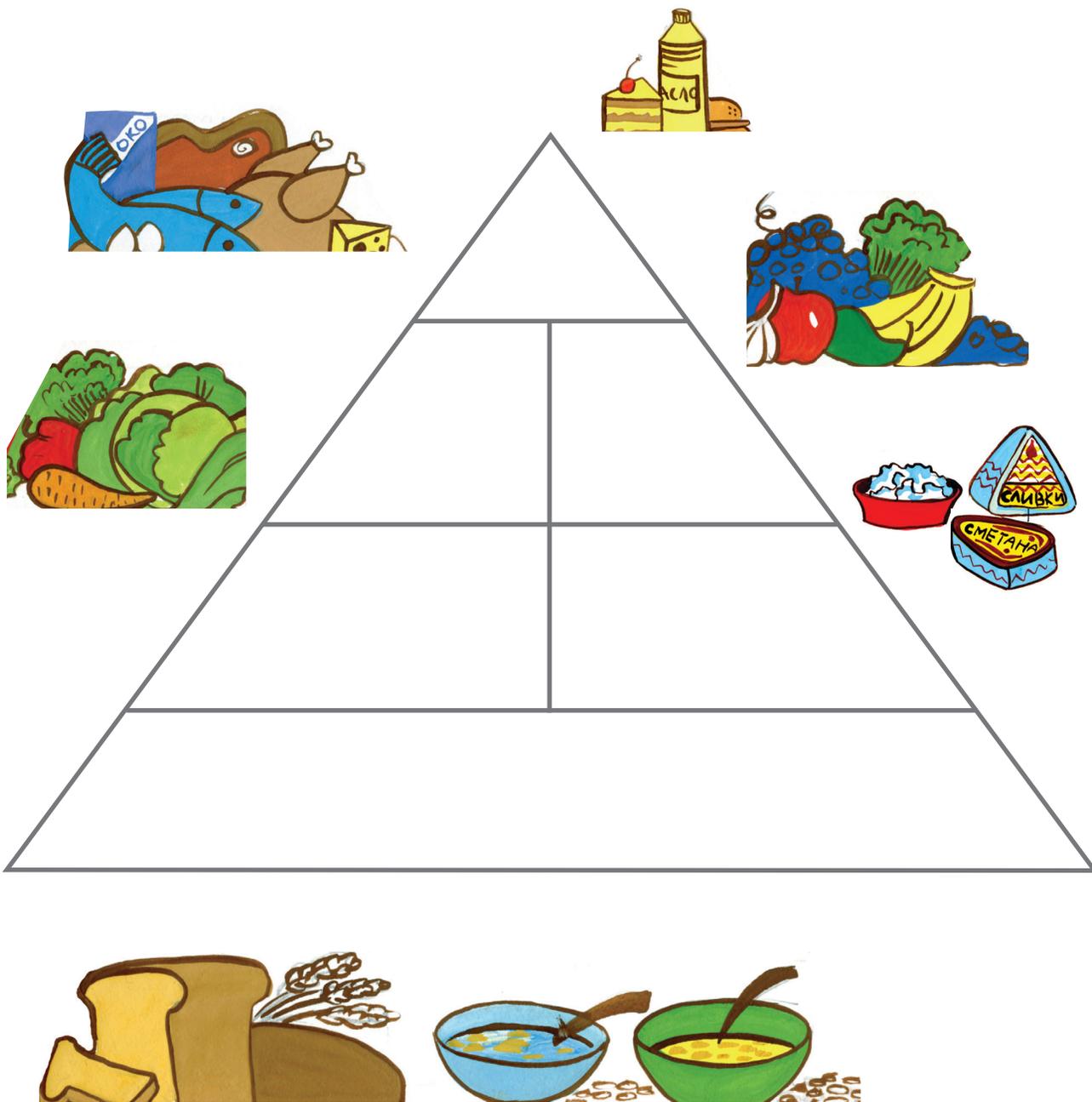
Запомни!

Чтобы быть здоровым, каждый день ешь хлеб, овощи и фрукты, мясо или рыбу, молоко и молочные продукты. Сладости ешь изредка.



Задание 1

Укажи стрелками, в какой части пирамиды располагается каждая группа продуктов.



Место для наклейки

Задание 2

Ел ли ты сегодня блюда из продуктов, перечисленных в таблице? Запиши их названия в таблицу.

Блюда	Блюда из круп	Блюда из муки	Овощи	Фрукты	Молоко и молочные продукты	Мясо и рыба
Завтрак						
Обед						
Ужин						

Место для наклейки

ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ СИЛЬНЫМ



Учитель физкультуры Ширак Жигит: Здравствуйте, дети! Сегодня урок о продуктах – источниках белка. Белки – это питательные вещества, которые для нашего организма являются главным «строительным материалом».

Алиана: Я знаю, Бауырсак-апа нам говорила, что белки – это «кирпичики», из которых строится наше тело.

Ширак Жигит: Правильно. Белков много в блюдах из мяса и рыбы, молочных продуктах. Они помогают человеку расти и развиваться. Информация для мальчиков: благодаря белкам формируются мышцы.

Тарлан: Ух, ты, здорово! Буду есть мои любимые сардельки, колбасу и ветчину.

Ширак Жигит: Колбаса и сосиски содержат много жира, поэтому их не стоит есть часто. А вот блюда из мяса или рыбы нужно есть каждый день.

Запомни!

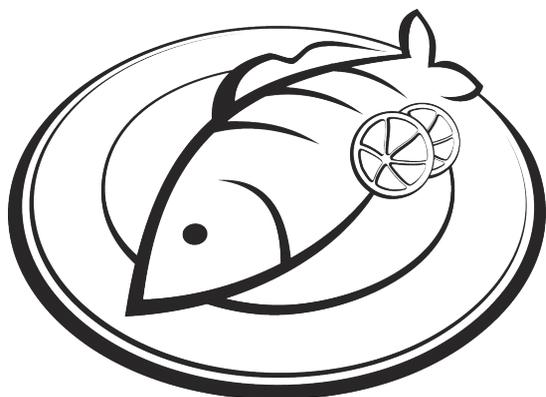
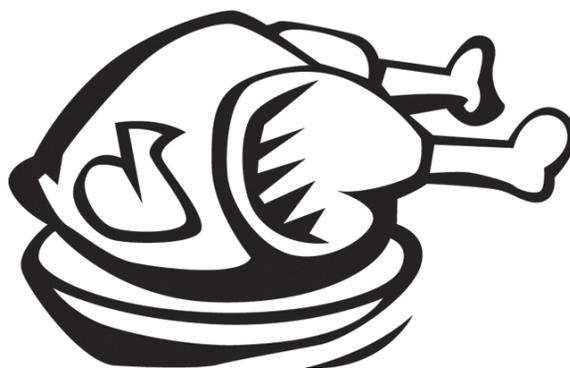
В мясе и рыбе содержится белок – важный строительный материал для организма человека. Поэтому блюда из мяса или рыбы нужно есть каждый день.





Задание 1

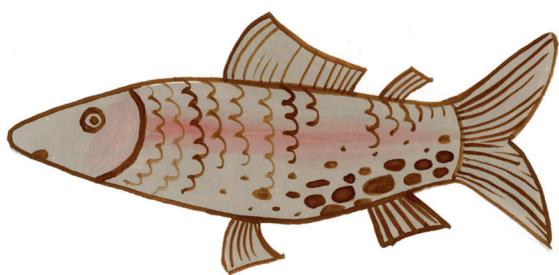
Раскрась блюда, в которых есть мясо или рыба.



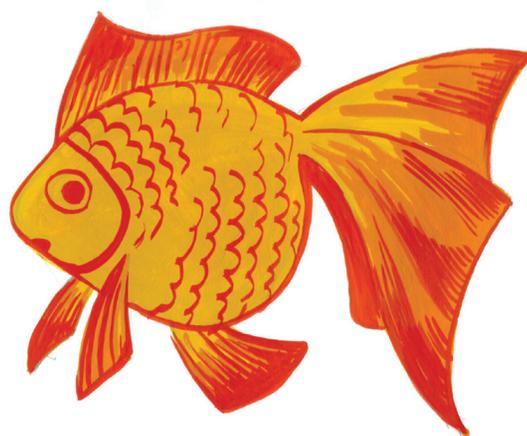
Место для наклейки

Задание 2

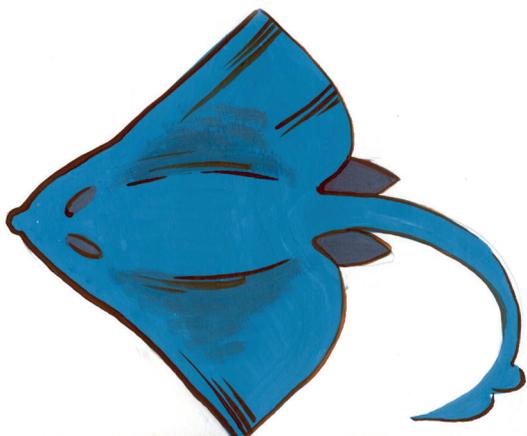
Знаешь ли ты, какую рыбу человек использует в пищу?
Обведи её на рисунках.



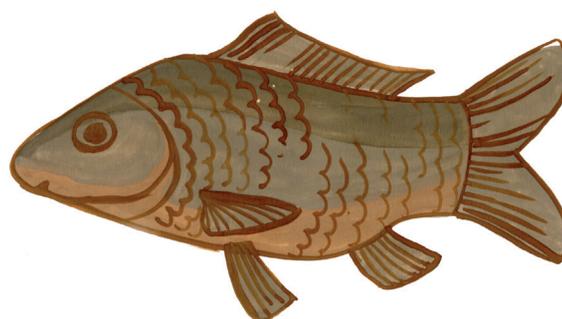
Форель



Золотая рыбка



Скат



Сазан

Место для наклейки

ПОЛЬЗА МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ



Заведующая аппетитом Бауырсак-апа: Добрый день, ребята! Сегодня вы узнаете о пользе молока и молочных продуктов. Сейчас проверим, какие из них вам известны.

Алиана: Я знаю творог!

Таир: А я – сметану!

Тарлан: Кефир!

Бауырсак-апа: Правильно, детки, я вижу, вы знаете много молочных продуктов. К таким продуктам также относится кумыс из кобыльего молока. Молоко и молочные продукты всегда были очень популярны в нашей стране благодаря их полезности. Например, кефир или айран, улучшают пищеварение. Рекомендую перед сном выпивать стакан кефира, и утром у вас будет отличный аппетит. А ещё не забудьте про сметану, творог и сыр.

Таир: Мой дедушка очень любит айран, и когда пьёт его, часто говорит, что даже есть такая пословица: «У кого корова, у того айран густой, у кого её нет – дом пустой».

Бауырсак-апа: Какие вы молодцы, ребята! Вы отлично знаете молочные продукты. И это хорошо – ведь все они очень важны для нашего здоровья. В них много белка, а ещё они содержат кальций, который делает наши кости и зубы крепкими.

Алиана: Поэтому нам в школе на завтрак дают молоко?

Бауырсак-апа: Точно, Алиана, ведь кальций особенно нужен детям, так как ваш организм сейчас быстро растёт.

Запомни!

Во всех молочных продуктах содержатся белок и кальций, которые делают кости и зубы крепкими. Молочные продукты нужно есть ежедневно.



Задание 1

В строчку напротив каждой картинки впиши название продукта. Прочитай, что получилось в голубой вертикальной строчке.

The crossword puzzle grid consists of 7 rows and 7 columns. A vertical column of 7 cells is shaded blue. The grid is surrounded by illustrations of dairy products:

- Top: A carton of milk being poured into a glass.
- Left side (from top to bottom): A bowl of cottage cheese, a wedge of cream cheese labeled "СЛИВКИ", and a tub of yogurt labeled "ЙОГУРТ".
- Right side (from top to bottom): A wedge of butter labeled "СМЕТАНА", an ice cream cone, and a carton of kefir labeled "КЕФИР".

Место для наклейки

Задание 2



Нарисуй молочные блюда, которые можно съесть на завтрак, обед, полдник и ужин.

Место для наклейки



ФРУКТОВО-ОВОЩНОЙ КАРНАВАЛ



Учитель Айсулу: Привет, дети! Сегодня у нас праздник! Мы устроим карнавал! И не простой, а фруктово-овощной, с участием ягод, овощей и фруктов. А чтобы сделать наш карнавал ещё интереснее, мы будем отгадывать загадки! Начнём!

Тарлан: Отгадайте, кто я: большой, круглый, на солнышко похожий. Весь в кожуре, а под ней – кисло-сладкие дольки. Во мне много витаминов.

(нисчәлән)

Учитель физкультуры Ширак Жигит: Очень сочный, круглый я. Кожица гладкая, сам весь красный, а наверху – зелёный чубчик. Витаминов у меня – целая гора.

(додимоц)



Учитель Айсулу: Я расту под землёй, сверху – только зелёная коса. Стройная, длинная, а когда детки меня едят, ещё и хрустящая. Мой любимый цвет – оранжевый. Если хочешь лучше видеть – кушай меня чаще!
(явяоЖМ)

Алиана: Я маленькая, кругленькая, кисленькая, на кусте расту с моими братьями и сёстрами. При простудах помогаю, витаминами заряжаю. Бываю красная, могу быть чёрная, а пока не созрела – зелёная.
(Смородина)

Знаток правильного питания Алдар Косе: Я зелёный и расту на грядке. Меня часто добавляют в салаты. Я очень-очень полезный.
(цоджЛ)

Заведующая аппетитом Бауырсак-апа: Я расту на дереве, я красивое и сочное. Могу быть красным, жёлтым или зелёным. Кто меня съест – станет здоровым, сильным и весёлым.
(оЖокоЖ)

Таир: Я маленькая ягода, похожая на малину, только чёрного цвета. Во мне много витаминов. Расту на кусте, колючем как ёж.
(Ежевика)

Учитель Айсулу: Сколько всего интересного мы узнали о фруктах, ягодах и овощах! Теперь, когда вы разгадали все загадки, вы понимаете, почему их так важно и полезно есть каждый день?

Дети (хором): Да!

Запомни!

Овощи и фрукты надо есть каждый день, ведь они не только вкусные, но и полезные!



Задание 1

Впиши в таблицу все известные тебе овощи, фрукты, ягоды и зелень.

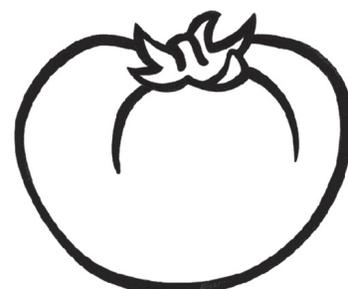
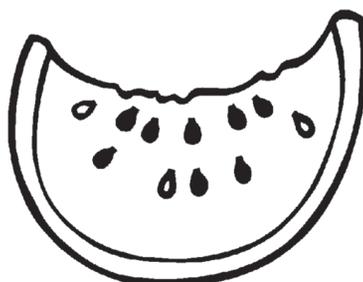
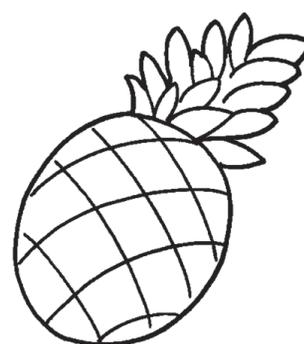
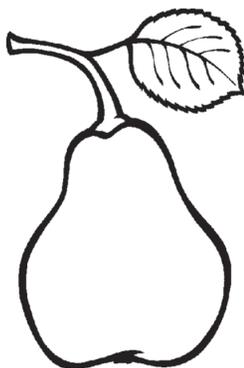
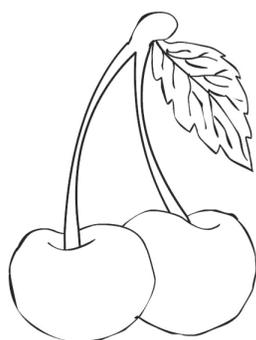
Фрукты	Овощи	Ягоды	Зелень

Место для наклейки

Задание 2



Знаешь ли ты, как выглядят различные овощи, ягоды и фрукты? Раскрась рисунки и подпиши названия.



Место для наклейки



КРУПЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, КРУПЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ



Заведующая аппетитом Бауырсак-апа: Добрый день, ребята. Сегодня я расскажу вам об очень полезных продуктах из зерна. Вы уже немного слышали о них, когда изучали пирамиду здорового питания.

Алиана: Точно, они были в самой широкой части пирамиды.

Бауырсак-апа: Правильно, Алиана. Зерновые продукты занимают самую большую часть пирамиды, потому что они очень полезны для нас.

Таир: А ведь у вас на столе только зерно и мука. Это для чего?

Бауырсак-апа: Хороший вопрос, Таир. Ты когда-нибудь ел хлеб или кашу?

Таир: Конечно.



Бауырсак-апа: Тогда тебе будет интересно узнать, что из зёрен риса, пшеницы, гречихи, овса, кукурузы, ячменя и других делается крупа, из которой потом варят разные каши. А если зерно сильно измельчить, то получится мука, из которой пекут хлеб.

Тарлан: Я люблю хлеб, особенно чёрный. Так меня научил мой дедушка. Он всегда говорит: «Конь для человека как крылья, а в хлебе его сила».

Бауырсак-апа: Твой дедушка прав, Тарлан. Хлеб и другие зерновые продукты очень полезны для здоровья. Они не только содержат важные для нас вещества, но и дают много сил и энергии нашему организму. Поэтому зерновые продукты нужно есть регулярно.

Тарлан: Так вот почему бабушка часто говорит мне, чтобы я ел каши! Она хочет, чтобы я вырос сильным и здоровым.

Бауырсак-апа: Правильно, Тарлан!

Таир: Тогда сегодня обязательно попрошу бабушку приготовить мою любимую овсяную кашу.

Тарлан: Баурсак-апа, а мне нравятся манная и рисовая каша больше всего. И ещё бутерброды с колбасой, сейчас бы с удовольствием один съел.

Бауырсак-апа: Я хочу порекомендовать тебе другой рецепт бутерброда. Возьми кусочек чёрного или ржаного хлеба, намажь его сливочным или оливковым маслом, положи сверху кусочки помидора и сыра. Так будет гораздо вкуснее и полезнее.

Запомни!

Зерновые продукты содержат много необходимых человеку питательных веществ, поэтому их нужно есть регулярно.



Урок 9

Задание 1



Напиши, из каких круп какие каши можно сварить.

Растение	Крупа	Каша
 Пшеница	Пшеничная крупа	
 Гречиха	Гречка	
 Овес	Овсяная крупа	
 Кукуруза	Кукуруза	
 Просо	Пшено	

Место для наклейки



Задание 2



Какие хлебные продукты ты знаешь?
Нарисуй и напиши их названия.

Место для наклейки



КАК СДЕЛАТЬ КАШУ ЕЩЁ ВКУСНЕЕ



Знаток правильного питания Алдар Косе: Мои уважаемые ученики! Сегодня я расскажу вам о кашах. Вы едите каши?

Тарлан и Таир: Да!

Алдар Косе: Это очень правильно! Как говорят у нас в народе, «Где хорошая пища обитает, там болезни не бывает». А каши особенно хороши и полезны!



Алиана: А чем каши так полезны?

Алдар Косе: Каши не только содержат важные для нас вещества, но и дают много сил и энергии всему организму. А теперь давайте проведём конкурс «Кулинарный поединок»! Участвуют все, кто хочет! Главная задача – сделать вашу кашу ещё вкуснее и полезнее при помощи разных добавок. Поняли?

Дети (хором): Да!

Алдар Косе: Расскажите мне про свои каши.

Тарлан: Я сварил гречневую кашу с курагой и положил кусочек сливочного масла.

Алдар Косе: Попробуем... М-м-м... Как вкусно!

Таир: У меня овсянка. Я добавил туда немного творога, кусочки банана и ложечку мёда.

Алиана: Мой рецепт простой: в рисовую кашу я добавила свежей малины, кусочки яблока и несколько ягод ежевики. Получилось очень красиво, разноцветно и вкусно!

Алдар Косе: В мою пшённую кашу я кладу грецкие орехи, потому что они полезны для работы мозга и чёрную смородину, так как в ней много витаминов. Получается вкусно и полезно! Как и у всех вас! Объявляю, что победили все!

Запомни!

Ешь кашу, и у тебя будет много сил и энергии!



Задание 1

Составь себе список каш на каждый день недели.

День	Каша
Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

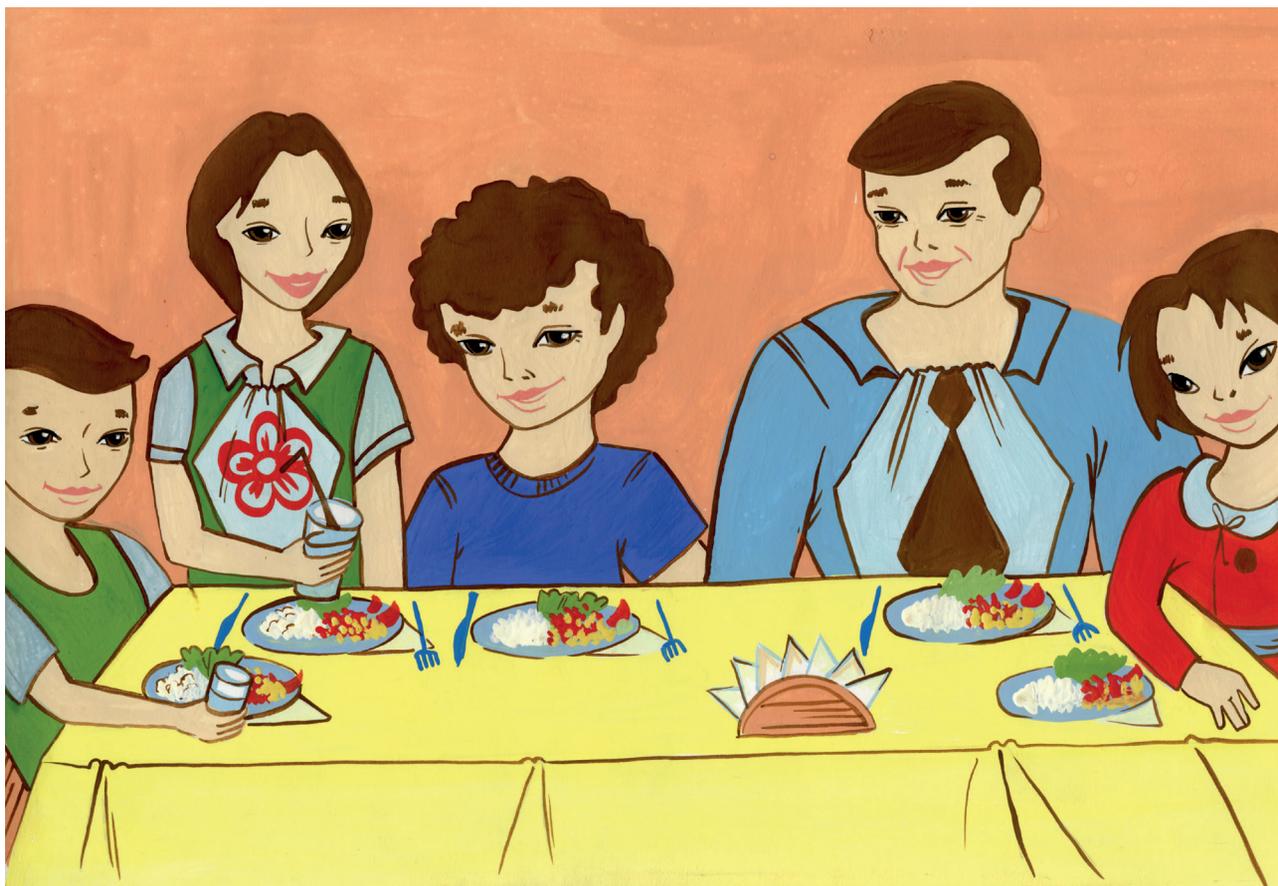
Место для наклейки

Задание 2

Нарисуй свою любимую кашу или любимую добавку к каше.

Место для наклейки

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ



Учитель Айсулу: Добрый день! Сегодня мы познакомимся с правилами поведения за столом. Соблюдение правил позволит вам всегда быть приятными гостями. Вас с радостью будут приглашать к столу в каждом доме.



Вот основные правила.

Правило № 1

Во время еды не ставь локти на стол, не разговаривай громко.

Правило № 2

Для того чтобы положить себе еду из общего блюда, пользуйся специальной ложкой или вилкой..

Правило № 3

Если какое-то из блюд находится далеко от тебя, попроси соседа передать его.

Правило № 4

Нужно есть аккуратно, небольшими кусочками.

Правило № 5

Старайся есть бесшумно, не чавкай. Нельзя разговаривать до тех пор, пока у тебя во рту есть еда.

Правило № 6

Чтобы вытереть рот или руки, используй салфетку

Правило № 7

Нож надо держать в правой руке, а вилку – в левой.

Запомни!

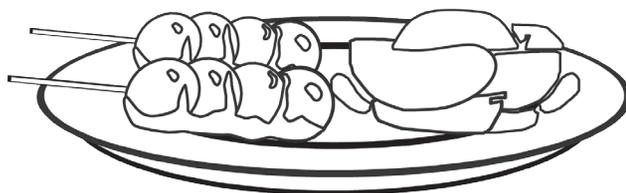
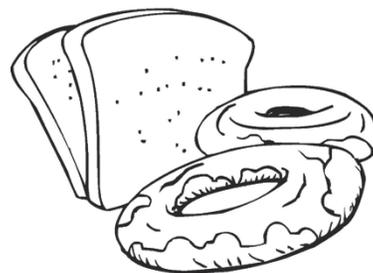
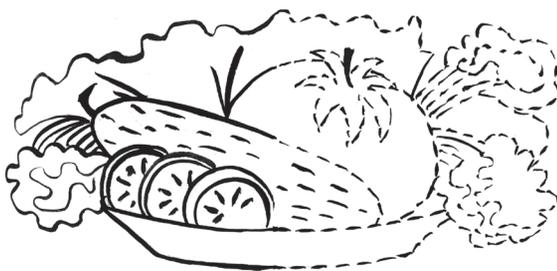
Соблюдай правила поведения за столом, и ты вырастешь культурным человеком!



Задание 2



Обведи и раскрась те продукты и блюда, которые можно есть руками (конечно, чистыми!).



Место для наклейки

Задание 3

Обсуди с родителями, что означают традиционные поговорки о еде.

В гостях у друга и воду пей, если подадут.

От плохого человека пол-ложки еды остаётся.

Перешагнув порог чужого дома, окажи уважение и дастархану этого дома.

Место для наклейки



ЧИСТОЕ-ПРЕЧИСТОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ



Заведующая аппетитом Бауырсак-апа: Добрый день, ребята! Сегодня я проверю ваши знания правил гигиены. Нам всем известно, что каждое утро надо умываться, мыть руки, лицо, уши и чистить зубы. После завтрака надо прополоскать рот водой. А какие ещё правила вы знаете?

Алиана: Руки надо мыть после прогулки, потому что на руках может остаться грязь, даже незаметная на первый взгляд.

Тарлан: А ещё нельзя грызть ногти и брать пальцы в рот.

Таир: Нельзя плевать. Если хочешь высморкаться – обязательно используй носовой платок.

Алиана: Перед едой нужно мыть руки с мылом или, если это невозможно, использовать гигиенические салфетки.

Таир: А если на уроке захочешь в туалет, то не надо стесняться сказать об этом учителю. Терпеть – вредно. Кстати, нужно обязательно после туалета опять вымыть руки.

Бауырсак-апа: Какие вы умницы, столько всего знаете! А ещё, когда после школы мы приходим домой, то обязательно вытираем ноги перед входом и переобуваемся в домашние тапочки. Также не забываем каждый день убирать свою комнату – вытирать пыль и проветривать помещение. А перед сном непременно принимать душ!



Запомни!

Перед едой обязательно нужно мыть руки с мылом.
Не забывай также вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем как их съесть.



Задание 1

Закончи предложения. Используй картинки в качестве подсказок.

<p>1. По утрам и перед сном ...</p>	
<p>2. Мой руки с мылом ...</p>	
<p>3. Мой руки с мылом после ...</p>	
<p>4. Перед сном ...</p>	
<p>5. Каждый день вытирай пыль и ...</p>	

Место для наклейки

Задание 2



Укажи цифрами правильную последовательность действий Алианы.



Место для наклейки



ПОЧЕМУ НАМ ТАК НУЖНЫ ВОДА И ДРУГИЕ НАПИТКИ



Учитель физкультуры Ширак Жигит: Приветствую вас! Сейчас я расскажу вам о пользе воды. Знаете ли вы, что без еды люди могут прожить около месяца, а без воды – два-три дня? Наш организм больше чем наполовину состоит из воды. В каждом из вас – её около 12–15 кг. Но в течение дня наш организм расходует воду – при дыхании, движении, во время других важных процессов. Например, в жару и когда человек много двигается или выполняет тяжёлую работу, его организм нуждается в большом количестве жидкости. Поэтому запасы воды надо ежедневно пополнять. Для этого нам необходимо каждый день около двух литров воды.



Алиана: Так много?! Мне кажется, я столько не пью.

Ширак Жигит: Ты просто не замечаешь этого. Ведь вода также содержится во всех продуктах и блюдах, которые мы едим. Особенно много жидкости в супах и в третьих блюдах, овощах и фруктах.

Таир: А мы почти не покупаем воду. У нас в семье все очень любят соки. Мама говорит, в них много витаминов.

Ширак Жигит: Да, пить разные соки очень полезно, но вода тоже необходима.

Тарлан: А можно ли пить воду из-под крана?

Ширак Жигит: Нет. Воду из-под крана пить не стоит. Безопаснее пить кипяченую воду или бутилированную.

Алиана: А моя бабушка часто варит компоты и морсы. Это очень вкусно. А еще моя бабушка говорит мне, что люди должны беречь воду – не загрязнять озера и реки, не расходовать ее напрасну.

Ширак Жигит: Твоя бабушка права, Алиана. Ведь вода – источник жизни!

Запомни!

Пей только чистую питьевую воду. Также не забывай, что питьё должно быть разнообразным – пей соки, кисели, компоты.



Задание 1



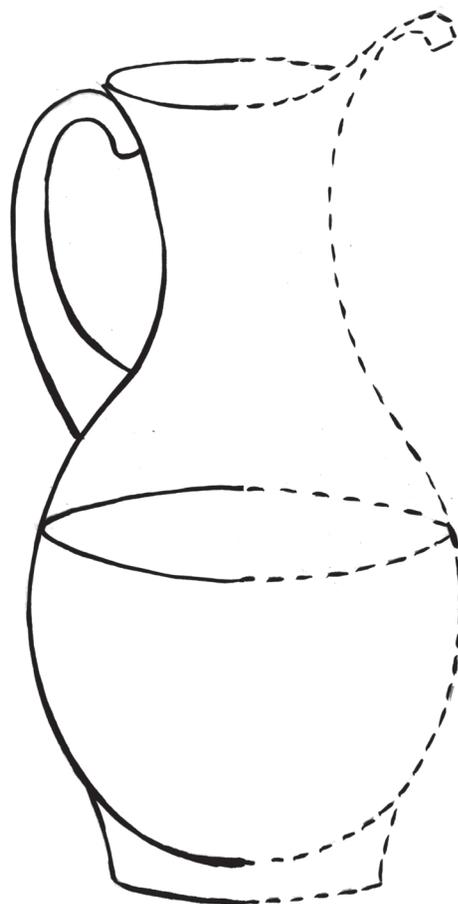
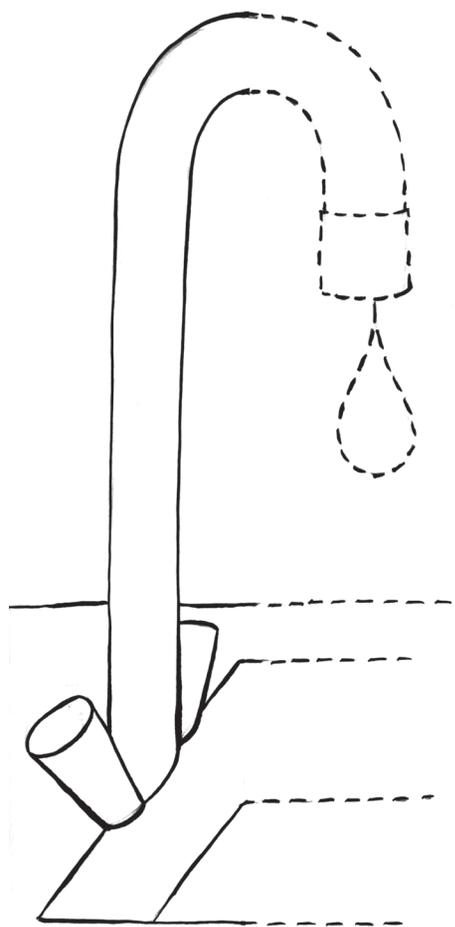
Нарисуй ягоды, фрукты и овощи, из которых можно сделать сок.

Место для наклейки



Задание 2

Соедини точки и закончи рисунки. Обсуди с родителями, нужно ли экономить воду? Почему?



Место для наклейки



БЛЮДА НАРОДОВ МИРА



Знарок правильного питания Алдар Косе: Привет, ребята! Я часто путешествую и сегодня хочу рассказать вам о кухнях разных стран. У каждого народа есть свои кулинарные традиции, к которым надо относиться с уважением. Как говорится в казахской народной пословице, «Перешагнув порог чужого дома, окажи уважение и столу этого дома». А какие национальные блюда своего народа вы знаете?

Таир: Мы дома часто готовим бешбармак – это мясо, сваренное с кусочками теста.

Алиана: Здорово! А моя бабушка готовит казы – колбасу из конины. А ещё я люблю кумыс!



Тарлан: А я обожаю блюда русской кухни: блины и окрошку – холодный суп из кваса и овощей!

Алдар Косе: Отлично! А теперь предлагаю вам попутешествовать по миру на воображаемой книге-самолёте и узнать, что едят другие народы.

Первая остановка – в Японии. Здесь едят суши – рулетики из риса с разной рыбой и овощами, и мисо-суп, в котором есть соевый сыр тофу и морские водоросли. Летим дальше.

Наша следующая остановка – Италия. В Италии очень любят пиццу – открытый пирог с разными начинками, и макароны с соусом.

Теперь летим в Китай. Это родина чая. Особенно здесь популярен рис и разные соусы, например, курица в кисло-сладком соусе.



Сейчас наша последняя остановка – Грузия. Здесь едят лобио – тушёную фасоль с мясом и мои любимые ватрушки с сыром – хачапури.

Стран в мире много, но на сегодня наше путешествие закончено. Вам понравилось?

Алиана: Очень! У всех народов такие разные и вкусные блюда!



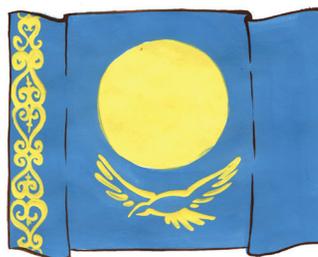
Запомни!

Относись с уважением к национальным кулинарным традициям разных народов.

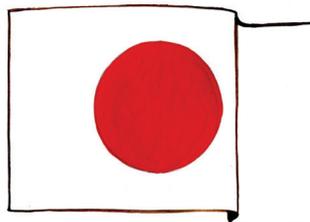


Задание 1

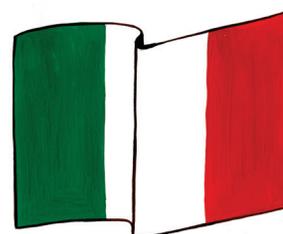
Определи – какие блюда в какой стране готовятся, соедини картинки стрелками.



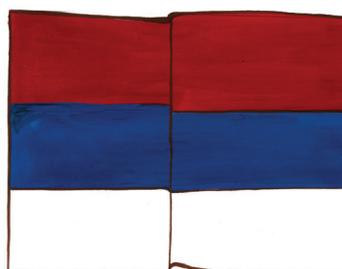
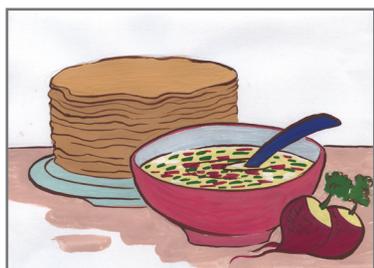
Казахстан



Япония



Италия

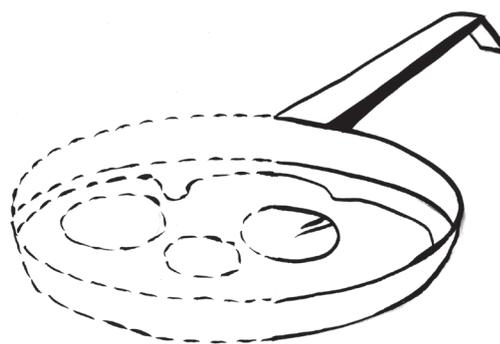
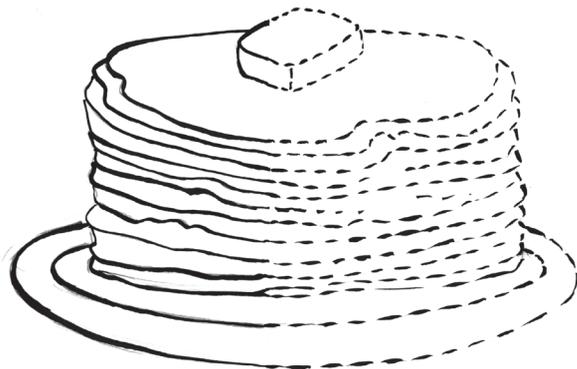
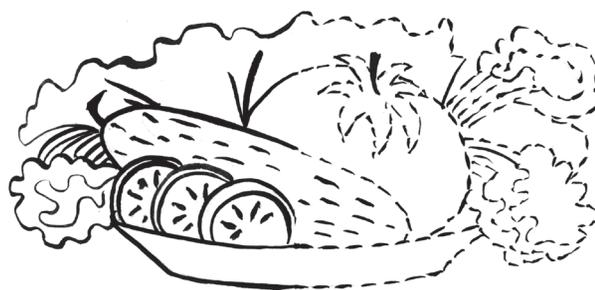
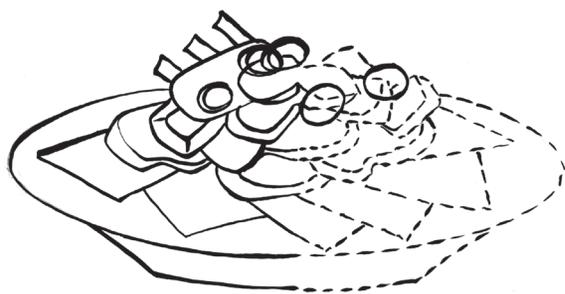


Россия

Место для наклейки

Задание 2

Расскажи, какие национальные блюда, готовят у тебя дома? Обведи и раскрась те блюда, которые тебе нравятся больше всего.



Место для наклейки



СПОРТ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ!



Учитель физкультуры Ширак Жигит: Здравствуйте, ребята! Давайте поговорим сегодня о занятиях спортом. Ведь они помогут вам стать сильнее, выносливее и здоровее. А еще после занятий спортом всегда поднимается настроение! Какие виды спорта вы знаете?

Алиана: Я знаю, что очень полезно заниматься плаванием, причём с раннего возраста. Во время плавания работают мышцы всего тела, а это помогает вырасти здоровым и красивым.

Ширак Жигит: Плавание также развивает выносливость и поможет сформировать красивую осанку.

Тарлан: А я люблю футбол, баскетбол и волейбол и даже по выходным играю в эти спортивные игры во дворе с мальчишками. Папа говорит, что эти виды спорта развивают глазомер, чёткость движений и, самое главное, учат играть в команде, где все друг за друга.



Таир: А что делать зимой, когда площадки для игр в снегу и холодно?

Ширак Жигит: Зимой можно кататься на лыжах или сноуборде, заняться фигурным катанием на ледяном катке. Это не только полезно, но очень весело и красиво. Это также пробуждает хороший аппетит!

Алиана: Да, это правда! Я, после того как покатаюсь на роликовых коньках, чувствую себя счастливой! У меня появляется столько сил, сразу хочется сделать все уроки и помочь бабушке по дому! И точно, есть сразу так хочется.

Ширак Жигит: А теперь давайте выучим стихотворение!

*По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!
Левая! Правая!
Бегая, плавая,
Мы растём смелыми,
На солнце загорелыми.
Ноги наши быстрые,
Метки наши выстрелы,
Крепки наши мускулы.
И глаза не тусклые.
По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!
Левая! Правая!
Бегая, плавая,
Мы растём смелыми,
На солнце загорелыми.*

Агния Барто

Запомни!

Чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом!



Задание 1



Раскрась картинки и напиши, какими видами спорта занимаются дети.

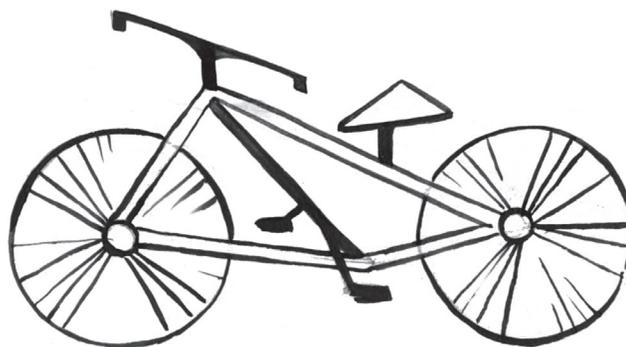
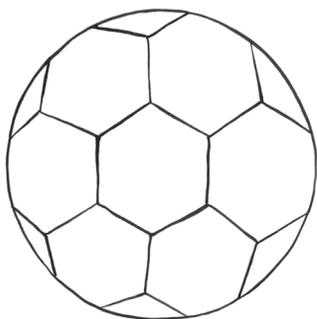


Место для наклейки



Задание 2

Раскрась картинки. Обведи спортивные снаряды, которые ты чаще всего берешь с собой, когда идешь гулять.



Место для наклейки



ЖИВИ СПОРТИВНО – ПИТАЙСЯ АКТИВНО!



Учитель Айсулу: Добрый день, дорогие мои!

Алиана: Здравствуйте, учитель Айсулу! Помогите, пожалуйста! Я пытаюсь объяснить Тарлану, что велосипедисты не едят чипсы и не пьют сладкую газированную воду, а он меня не слушает.

Тарлан: Ага, потому что ты, Алиана, сама не знаешь, что должны есть спортсмены!

Учитель Айсулу: Ребята, вы решили заняться спортом?

Дети (хором): Да, мы хотим покататься на велосипедах!

Учитель Айсулу: Раз вы решили заниматься спортом, лучше взять с собой питьевую воду, бутерброды с сыром, творожок, яблоки. Ведь теперь и еда у вас должна быть, как у настоящих спортсменов. А что едят настоящие спортсмены? Во-первых, обязательно мясо и рыбу. Кто скажет, почему?



Алиана: Потому что в них содержится белок, который нужен для развития мышц.

Учитель Айсулу: Правильно! Вам помогут стать сильными блюда из фасоли, гороха и сои, каши и запеканки, поскольку в них тоже есть белок и другие питательные вещества. И не забывайте про воду! Сколько воды должен потреблять в день человек?

Таир: Я помню! Около двух литров!

Учитель Айсулу: Точно. Но если занимаешься спортом или физкультурой, организму необходимо около трех литров воды. Ведь когда человек потеет, он теряет жидкость. Помните, что простая очищенная вода лучше утоляет жажду, чем сладкие напитки.

Тарлан: Потому что вода – источник жизни!

Учитель Айсулу: Молодец, Тарлан! Сила и энергия нужны нам не только во время урока физкультуры или занятий в спортивной секции, но и во время других уроков. Ведь наш мозг очень активно работает.

Алиана: Верно, мой мозг на контрольных по математике так сильно работает, что потом устаёт.

Учитель Айсулу: Чтобы запастись энергией, перед контрольной работой можно съесть немножко мёда и грецких орехов. Это поможет мозгу справиться с самыми трудными задачами.

Таир: Грецкий орех даже похож на мозг. Я на картинке видел.

Учитель Айсулу: Теперь вы знаете, что нужно есть, когда занимаешься физкультурой и спортом. Желаю вам весёлой прогулки!

Запомни!

Если ты занимаешься спортом, физкультурой или у тебя большие нагрузки в школе, особенно важно соблюдать правильный режим и рацион питания.



Задание 1



Составь меню на день, если ты занимаешься физкультурой или ходишь в спортивную секцию.

Первый завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин

Место для наклейки



Правила школы здорового питания

1. Очень важно всегда соблюдать распорядок дня!
2. Полезно есть разные продукты – овощи и фрукты, молочные продукты, рыбу, мясо и блюда из круп.
3. Для того чтобы пища лучше усвоилась, есть нужно, тщательно пережёвывая. После обеда лучше выбрать спокойные занятия.
4. Есть надо 4–5 раз в день в одно и то же время, а перерыв между едой должен составлять не более 4 часов. Запомни название приёмов пищи – завтрак, обед, полдник, ужин.
5. Чтобы быть здоровым, каждый день ешь хлеб, овощи и фрукты, мясо или рыбу, молоко и молочные продукты. Сладости ешь изредка.
6. В мясе и рыбе содержится белок – важный строительный материал для организма человека. Поэтому блюда из мяса или рыбы нужно есть каждый день.
7. Во всех молочных продуктах содержатся белок и кальций, которые делают кости и зубы крепкими. Молочные продукты нужно есть ежедневно.
8. Овощи и фрукты надо есть каждый день, ведь они не только вкусные, но и полезные!



9. Зерновые продукты содержат много необходимых человеку питательных веществ, поэтому их нужно есть регулярно.
10. Ешь кашу, и у тебя будет много сил и энергии!
11. Соблюдай правила поведения за столом, и тебя всегда и везде будут с радостью приглашать к столу!
12. Перед едой обязательно нужно мыть руки с мылом. Не забывай также вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем как их съесть.
13. Пей только чистую питьевую воду. Также не забывай, что питьё должно быть разнообразным – пей соки, кисели, компоты.
14. Относись с уважением к национальным кулинарным традициям разных народов.
15. Чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом!
16. Если ты занимаешься спортом, физкультурой или у тебя большие нагрузки в школе, особенно важно соблюдать правильный режим и рацион питания.





ТОО «Нестле Фуд Казахстан», 2013
© Все права на воспроизведение и распространение данных материалов как полностью, так и частично принадлежат ТОО «Нестле Фуд Казахстан». Использование данных материалов без разрешения правообладателей преследуется по закону.