

по ступенькам правил здорового питания



Е.С. Грабчикова
Л.Ф. Кузнецова
В.Л. Маевская

ПО СТУПЕНЬКАМ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Минск, 2011

Е.С. Грабчикова
Л.Ф. Кузнецова
В.Л. Маевская

“По ступенькам правил здорового питания”

Рабочая тетрадь
Минск, 2011 – с 40 ил.

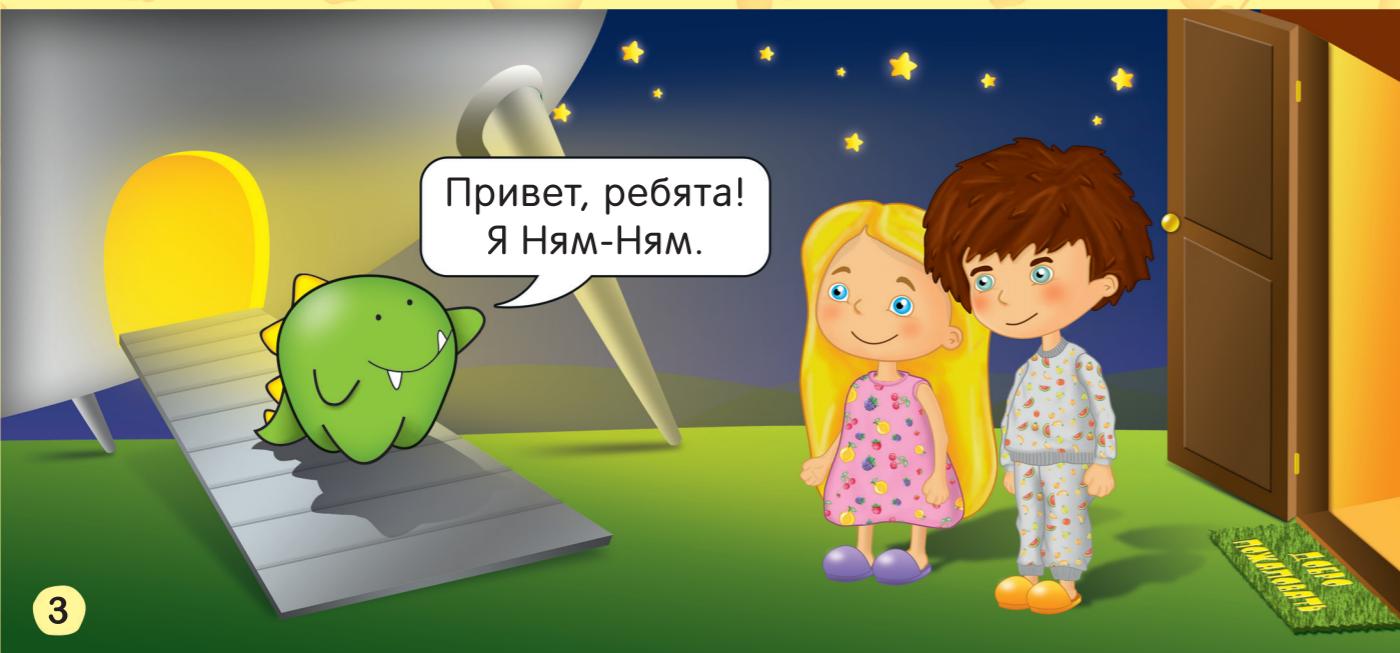
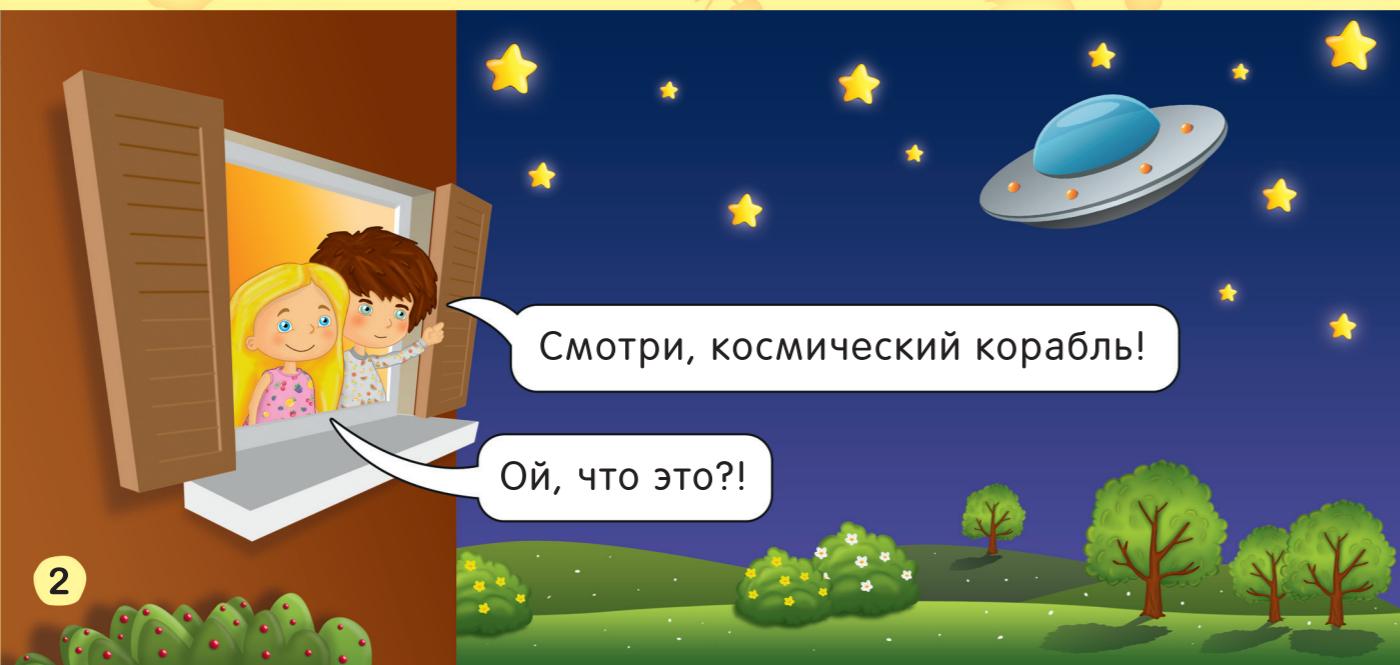
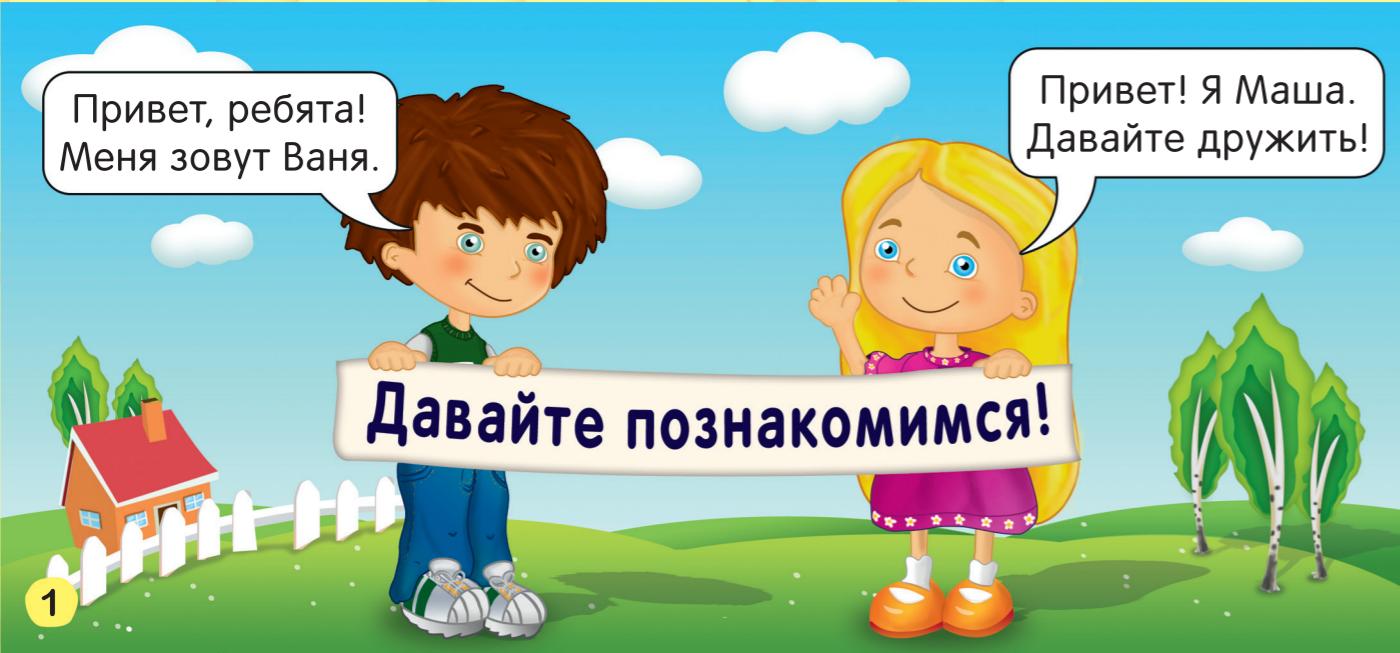
Тетрадь содержит разнообразные задания, построенные на иллюстративном материале, с помощью которых дети в возрасте от 6 до 7 лет познакомятся с особенностями здорового питания.

*Авторские права принадлежат Нестле России

Дорогие ребята!

В этой книге вы узнаете основные правила питания и здорового образа жизни! Надеемся, что вы будете их выполнять и вырастите здоровыми и сильными!

1. ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!



2. САМЫЙ ВАЖНЫЙ УРОК В ШКОЛЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1



2



3



6

7

2. САМЫЙ ВАЖНЫЙ УРОК В ШКОЛЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

5

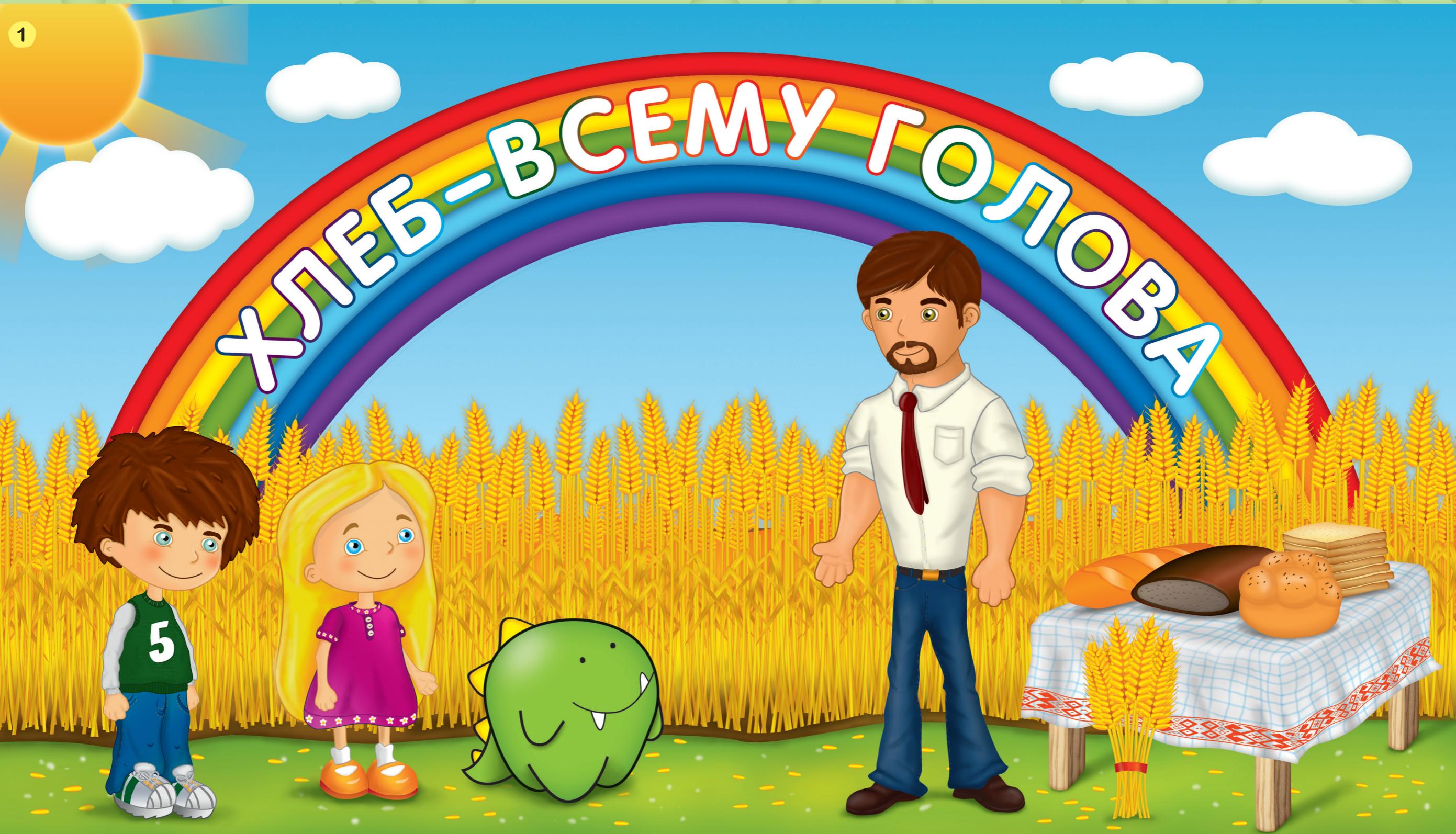


7



3. СЕКРЕТ ВОЛШЕБНОЙ ПИРАМИДЫ





4. ХЛЕБ И КАША – ПИЩА НАША



5

Хлеб и каша

Хлеб

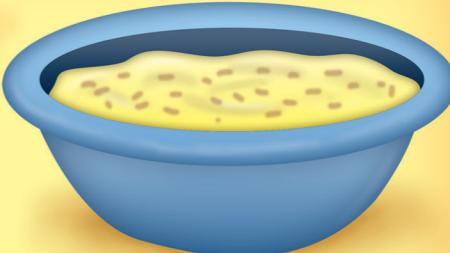
Кашу маслом

всему голова

не испортишь

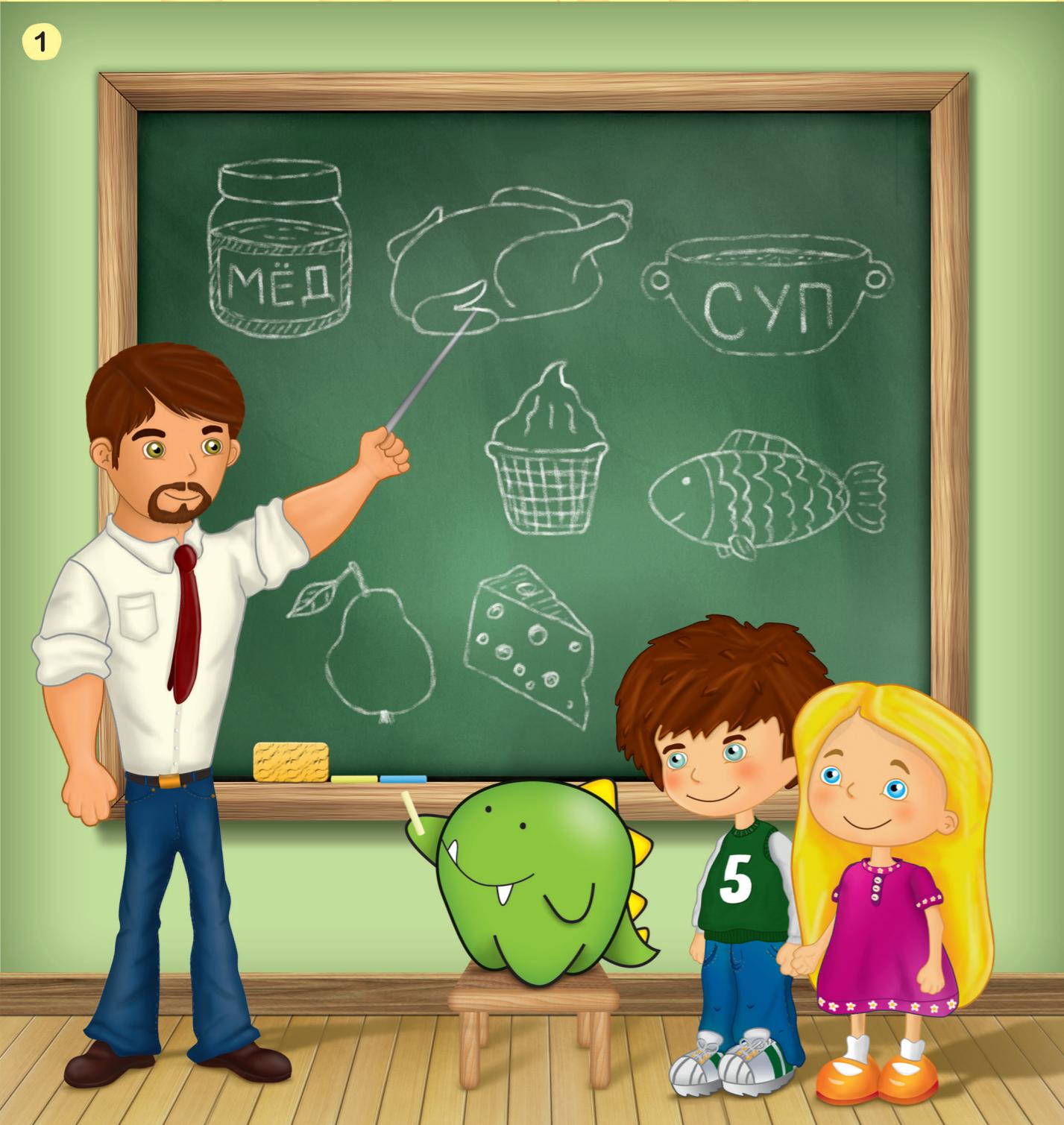
пища наша

6

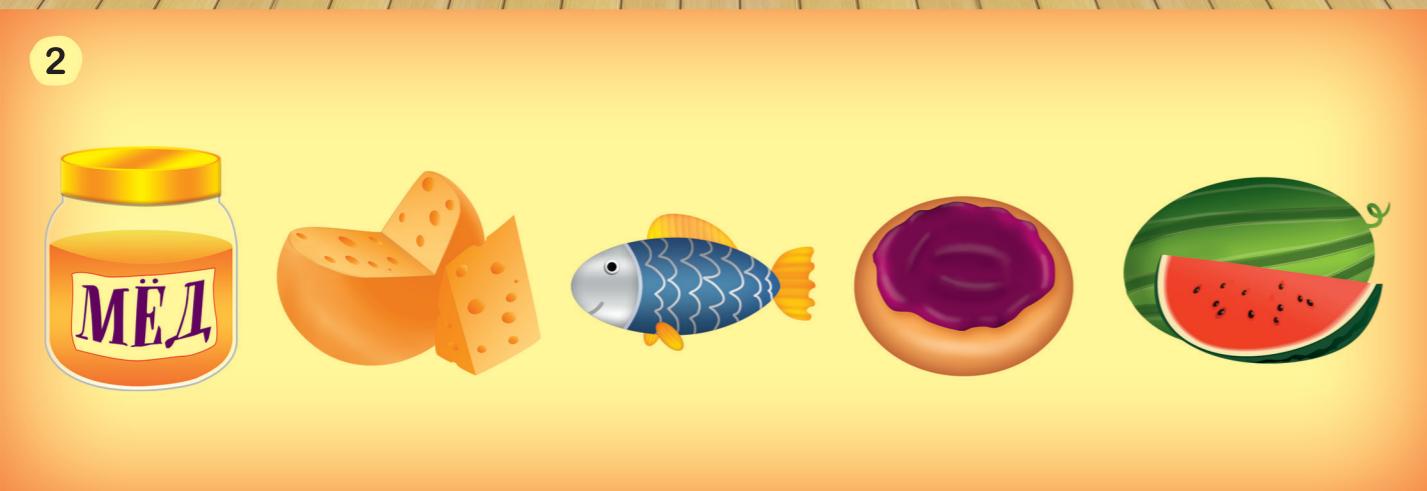


5. СОЛЬ И САХАР НА НАШЕМ СТОЛЕ

1



2



3



5



6. ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

1



2

Р ²У ³К ⁴И ⁵М ⁶О ⁷Й
П ⁸Е ⁹Р ¹⁰Е ¹¹Д ¹²Д ¹³Е ¹⁴Д ¹⁵О ¹⁶Й

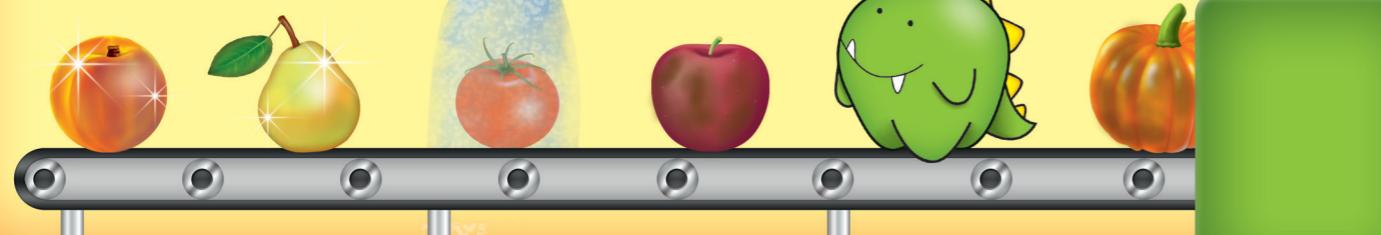
3

КОГДАЕМ, Я ГЛУХИНЕМ КОГДАЕМ,
Я ГЛУХИНЕМ КОГДАЕМ, Я ГЛУХИНЕМ
КОГДАЕМ, Я ГЛУХИНЕМ

6. ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ



5 **ВСЕГДА** **ПРОДУКТЫ**
ПЕРЕД ЕДОЙ.



7. ОВОЩИ – КЛАДОВАЯ ВИТАМИНОВ

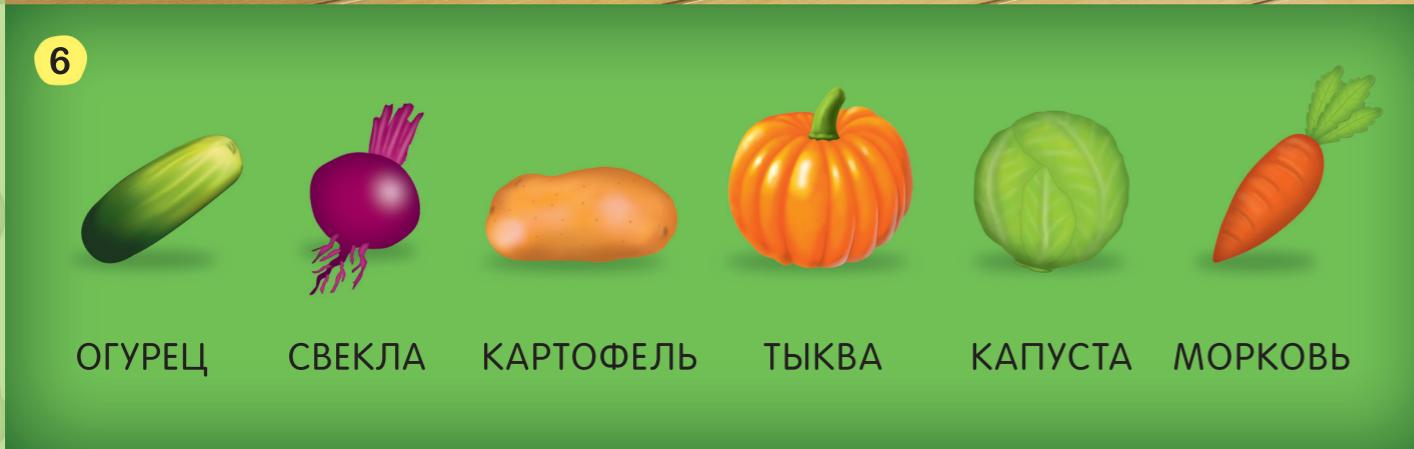


7. ОВОЩИ – КЛАДОВАЯ ВИТАМИНОВ

5



6



ОГУРЕЦ

СВЕКЛА

КАРТОФЕЛЬ

ТЫКВА

КАПУСТА МОРКОВЬ

7

Все узнают молодца,
что растёт на грядке:
Чуть похож на огурец,
толстый он и гладкий.
Тоже держится за плеть.
Приходите посмотреть.

К _____ К

Нужнее всех из овощей
для винегретов и борщей.
Из урожая нового
красавица лиловая.

С _____ А

На грядке длинный
и зелёный, а в кадке
жёлтый и солёный.

О_____Ц

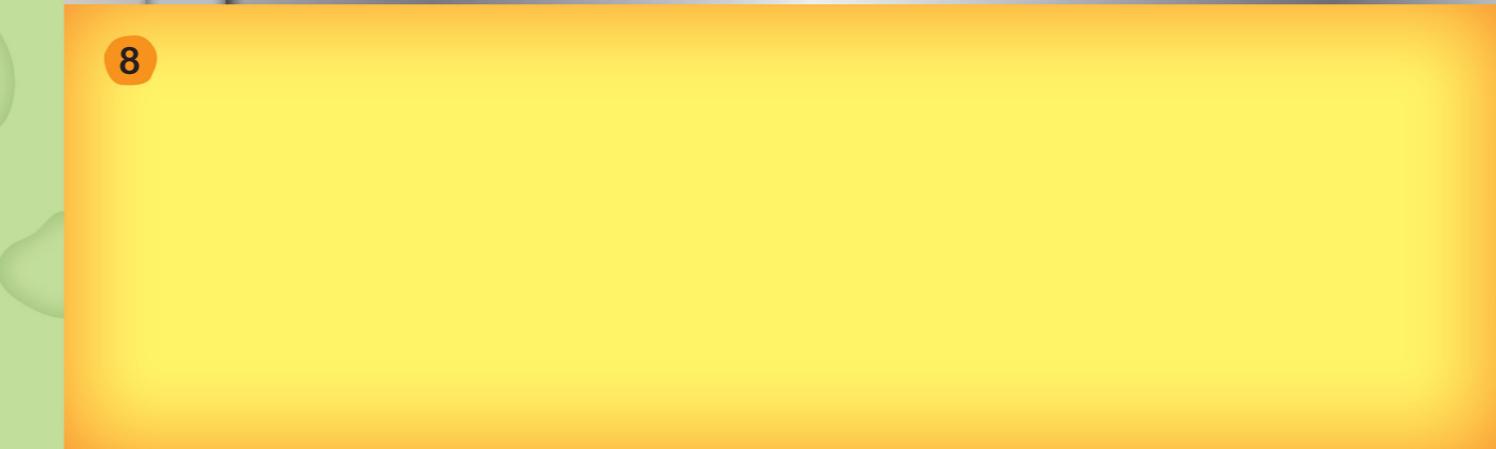
Сто одёжек,
все без
застёжек.

К _____ А

Пушистый и зелёный хвост
на грядке горделиво рос,
ухватился Ваня ловко,
вылезай на свет....

М _____ Ъ

8



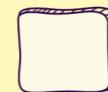
8. ТВОЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



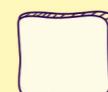
8. ТВОЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

2 Сколько раз в день нужно принимать еду, чтобы быть здоровыми?

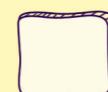
1 РАЗ



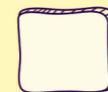
2 РАЗА



4-5 РАЗ



10 РАЗ



3

Это кушанье для всех
Мама сварит на обед.
И половник тут как тут –
Разольёт в тарелки ...

С —

4



Ужин



Завтрак

Полдник



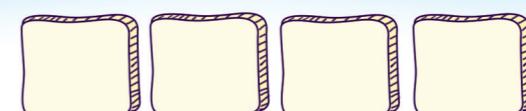
Второй
завтрак



Обед



5



9. ВОДА – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

1



2



4



10. ЧТО РАСТЁТ В ВОЛШЕБНОМ САДУ?



2

Красненькая матрёшка,
беленькое сердечко.



На сучках висят шары,
Посинели от жары.



3



11. ПРИНИМАЕМ ГОСТЕЙ



12. ВВЕРХ ПО СТУПЕНЬКАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1.

1. Яблоки, груши, бананы, апельсины – это

овощи
 фрукты
 ягоды

2.

2. Чай, сок, компот – это

еда
 напитки
 закуски

3.

3. Что нужно обязательно сделать перед едой?

Помыть руки
 Помыть ноги
 Хлопнуть в ладошки

4.

4. Больше всего витаминов в

конфетах
 чипсах
 яблоках



5.

5. Что мы едим утром?

Полдник
 Завтрак
 Ужин

6.

6. Еда должна быть

жирной и сладкой
 вкусной и полезной
 острой и солёной



7.

7. Есть нужно не меньше

одного раза в день
 двух раз в день
 четырёх раз в день

8.

8. Мы едим для того, чтобы

порадовать бабушку
 расти и быть энергичными
 танцевать



ДИПЛОМ

ЗНАТОКА ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

(впиши свое имя)

вклей свой портрет

Дорогой друг! Поздравляем тебя!
 Теперь ты знаешь основные правила питания.
 Надеемся, что ты будешь выполнять их
 и вырастешь здоровым и сообразительным.

Желаем удачи!

КЕФИР

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Ниже приведены тексты к заданиям в рабочей тетради:

1. Тема «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!»

Рис.4 стр.5 Переставь буквы в словах и прочитай правила здорового питания. (ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ; ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ).

Рис.6 стр.5 Разгадай загадку: «Он на свете всех сильней, потому что всех умней». (ЧЕЛОВЕК)

2. Тема «САМЫЙ ВАЖНЫЙ УРОК В ШКОЛЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Рис.3 стр.6 Выбери и назови самые полезные продукты, которые следует есть каждый день. Обведи свой выбор синим карандашом. (ЯБЛОКО, КАША, МОРКОВЬ)

Рис.4 стр.7 Обведи красным карандашом те продукты, которые следует есть нечасто. (ГАМБУРГЕР, ЧИПСЫ).

Рис.6 стр.8 Нарисуй в корзине продукт, который нужно есть часто, каждый день. (НА ВЫБОР: МОЛОКО. СОК, КОМПОТ, ЯБЛОКО, КУКУРУЗА, ТЫКВА, СЫР, ХЛЕБ).

Рис.7 стр.9 Соедини по смыслу части Правил Здорового Питания.(МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ. ЕШЬ НЕ МЕНЬШЕ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ. СТАРАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЁВЫВАЙ ПИЩУ).

Рис.8 стр.9 Вставь пропущенную цифру по смыслу. (4)

3. Тема «СЕКРЕТ ВОЛШЕНОЙ ПИРАМИДЫ»

Рис.2 стр.10 Обведи кружочком те продукты, которые относятся к III ступени Пирамиды Питания. (БЛИНЫ, РОГАЛИК, КАША).

Рис.4 стр.11 Обведи кружочком те продукты, которые особо богаты белками. (ЯЙЦА, МОЛОКО, КЕФИР, РЫБА).

4. Тема «ХЛЕБ И КАША – ПИЩА НАША»

Рис.2 стр.12 Рассмотри рисунок. Назови какой продукт приготовлен из муки. (ХЛЕБ, БЛИНЫ, МАКАРОНЫ).

Рис.3 стр.13 Разгадай загадку и впиши отгадку. (ПОЛЕ).

Рис.5 стр.14 Соедини части пословиц по смыслу. (ХЛЕБ И КАША – ПИЩА НАША. ХЛЕБ – ВСЕМУ ГОЛОВА. КАШУ МАСЛОМ НЕ ИСПОРТИШЬ).

Рис.6 стр.15 Выбери свою любимую добавку к каще.

5. Тема «СОЛЬ И САХАР НА НАШЕМ СТОЛЕ»

Рис.2 стр.16 Обведи синим карандашом те продукты, в которых есть соль, красным – в которых есть сахар: (СИНIM: РЫБА, СЫР; КРАСНЫM: МЁД, БУЛОЧКА, АРБУЗ).

Рис.5 стр.17 Нарисуй свой любимый фрукт.

6. Тема «ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ»

Рис.2 стр.18 Соедини буквы и прочти Золотое Правило Питания. (МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ).

Рис.3 стр.19 Раздели запись на слова, чтобы получилась пословица. (КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ).

Рис.5 стр.20 Разгадай головоломку, впиши необходимое по смыслу слово, чтобы получилось Золотое Правило Питания. (МОЙ)

Рис.6 стр.21 Поставь цифры от 1 до 4, в том порядке, в котором Маше нужно правильно выполнить действия.
(1 - МАША В МАГАЗИНЕ; 2 - МАША МОЕТ ЯБЛОКО;
3 - МАША СТАВИТ ЯБЛОКИ НА СТОЛ; 4 - МАША УГОЩАЕТ ВАНЮ).

Рис.7 стр.21 Соедини по смыслу столовый прибор и продукт.
(ВИЛКА - САЛАТ; НОЖ И ВИЛКА – КОТЛЕТА;
ЧАЙНАЯ ЛОЖКА – МОРОЖЕНОЕ В ВАЗОЧКЕ;
СТОЛОВАЯ ЛОЖКА - КАША).

7. Тема «ОВОЩИ – КЛАДОВАЯ ВИТАМИНОВ»

Рис.2 стр.22 Раздели запись на слова и узнай семена каких овощей профессор Суперсила дал Ням-Нямчику.
(ОГУРЕЦ, ЛУК, ПОМИДОР, КАРТОФЕЛЬ, КАПУСТА,
МОРКОВЬ, ГОРОХ, СВЕКЛА, КАБАЧОК, БАКЛАЖАН,
ТЫКВА, ФАСОЛЬ, ЧЕСНОК)

Рис.4 стр.23 Разгадай загадку и впиши ответ. (КАРТОФЕЛЬ).

Рис.6 стр.24 Обведи кружочками рисунки с овощами, которые кладут в борщ. (СВЕКЛА, КАРТОФЕЛЬ, КАПУСТА,
МОРКОВЬ).

Рис.7 стр.25 Разгадай загадки и впиши отгадки. (КАБАЧОК,
ОГУРЕЦ, СВЕКЛА, КАПУСТА, МОРКОВЬ).

Рис.8 стр.25 Нарисуй свой любимый овощ.

8. Тема «ТВОЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ»

Рис.2 стр.28 Сколько раз в день нужно принимать пищу, чтобы стать сильным и здоровым? (4-5 РАЗ).

Рис.3 стр.28 Разгадай загадку и впиши отгадку. (СУП).

Рис.4 стр.29 Укажи цифрами порядок приема пищи. (1 – ЗАВТРАК;
2 – ВТОРОЙ ЗАВТРАК; 3 – ОБЕД; 4 – ПОЛДНИК; 5 – УЖИН).

Рис.5 стр.29 Напиши название приема пищи и нарисуйте любое блюдо, которое полезно кушать в это время.
(ОБЕД или УЖИН).

9. Тема «ВОДА – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ»

Рис.3 стр.31 Нарисуй свой любимый напиток.

Рис.4 стр.31 Найди спрятанный напиток и обведи его карандашом. (МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА).

10. Тема «ЧТО РАСТЕТ В ВОЛШЕБНОМ САДУ?»

Рис.2. стр.32 Разгадай загадки и нарисуй отгадки. (МАЛИНА,
ЧЕРНИКА)

Рис.3 стр.33 Обведи кружочком те фрукты, которые растут у нас в Беларуси. (ЯБЛОКО, ГРУША, КЛУБНИКА)

11. Тема «ПРИНИМАЕМ ГОСТЕЙ»

Рис.2 стр.34 Разгадай слово и напиши его правильно.
(СПАСИБО).

Рис.3 стр.35 Рассмотри рисунок и найди, что герои делают неправильно. (ВАНЯ – ПОЛОЖИЛ ЛОКТИ НА СТОЛ;
МАША – ГРОМКО ЕСТЬ; НЯМ-НЯМЧИК – НЕПРАВИЛЬНО ДЕРЖИТ СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ).

12. Тема «ВВЕРХ ПО СТУПЕНЬКАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Рис.1 стр.36 Выбери правильный ответ. (1. ФРУКТЫ; 2. НАПИТКИ;
3. ПОМЫТЬ РУКИ; 4. ЯБЛОКАХ; 5. ЗАВТРАК; 6. ВКУСНОЙ И ПОЛЕЗНОЙ;
7. ЧЕТЫРЕХ РАЗ В ДЕНЬ; 8. РАСТИ И БЫТЬ ЭНЕРГИЧНЫМИ).