

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

ПО СТУПЕНЬКАМ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Факультативные занятия

2 класс

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Пособие для учащихся учреждений общего среднего образования
с белорусским и русским языками обучения

Рекомендовано Научно-методическим учреждением
«Национальный институт образования»
Министерства образования Республики Беларусь

Минск
«Пачатковая школа»
2013

УДК 613.2(075.2=161.3=161.1)
ББК 51.23я71
Г75

Художник *Е. А. Михно*

Право воспроизведения и распространения данных материалов как полностью, так и частично принадлежит ООО «Нестле Россия». Использование данных материалов без разрешения правообладателей преследуется по закону. Содержание не может быть перепечатано без разрешения ООО «Нестле Россия».

Рецензенты:

заведущий отделением гигиены детей и подростков государственного учреждения «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» *А. А. Малахова*;
методическое объединение учителей начальных классов государственного учреждения образования «Начальная школа № 103 г. Минска»
(учитель высшей категории *Е. В. Иванович*)

Грабчикова, Е. С.

Г75 По ступенькам правил здорового питания : факультатив. занятия : 2-й кл. : рабочая тетрадь : пособие для учащихся учреждений общего сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / Е. С. Грабчикова, Л. Ф. Кузнецова, В. Л. Маевская. — Минск : Пачатковая школа, 2013. — 48 с. : ил.

ISBN 978-985-565-029-5.

Рабочая тетрадь «По ступенькам правил здорового питания. 2 класс» входит в учебно-методический комплекс для факультативных занятий «По ступенькам правил здорового питания» и предназначена для работы с детьми 7—8 лет. Помимо рабочей тетради в комплекс входит пособие для учителей.

УДК 613.2(075.2=161.3=161.1)
ББК 51.23я71

ISBN 978-985-565-029-5

© Nestle, 2013
© Грабчикова Е. С., Кузнецова Л. Ф., Маевская В. Л., 2013
© Оформление. Республиканское унитарное предприятие «Издательство “Пачатковая школа”», 2013

Дорогие ребята!

**В этой книге вы продолжите
знакомство с основными
правилами питания
и здорового образа жизни!
Надеемся, вы будете выполнять
их и вырастаете здоровыми,
сильными и умными!**

1. ЗДРАВСТВУЙ, ШКОЛА!



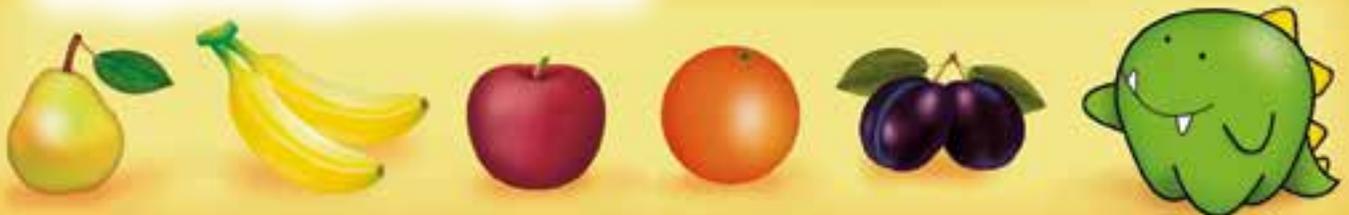
3 Зачеркни лишние буквы и сможешь прочитать золотые правила здоровья.

1. ГРГЕГЖГИГМГДГНГЯГ
2. ГФГИГЗГКГУГЛГЪГТГУГРГАГИГСГПГОГРТГ
3. ГПГРГАГВГИГЛГЪГНГОГЕГПГИГТГАГНГИГЕГ

4 Какими видами спорта занимались Ваня и Маша летом на даче?

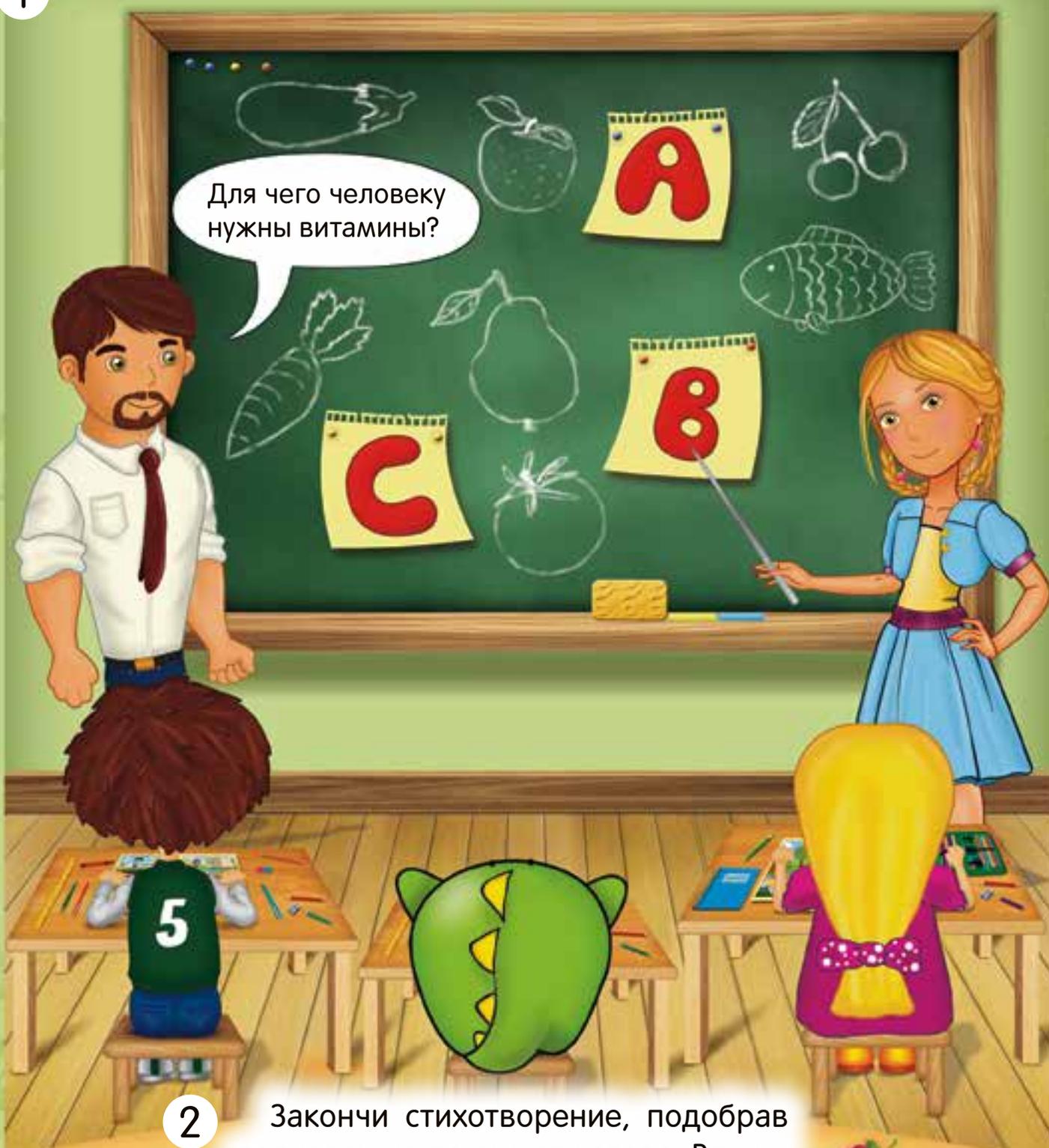


5 Помоги Ням-Нямчику определить, какие фрукты растут в садах Беларуси. Обведи их.



2. ВИТАМИННЫЙ АЛФАВИТ

1



2

Закончи стихотворение, подобрав подходящие по смыслу слова. Впиши их. (Используй подсказки.)



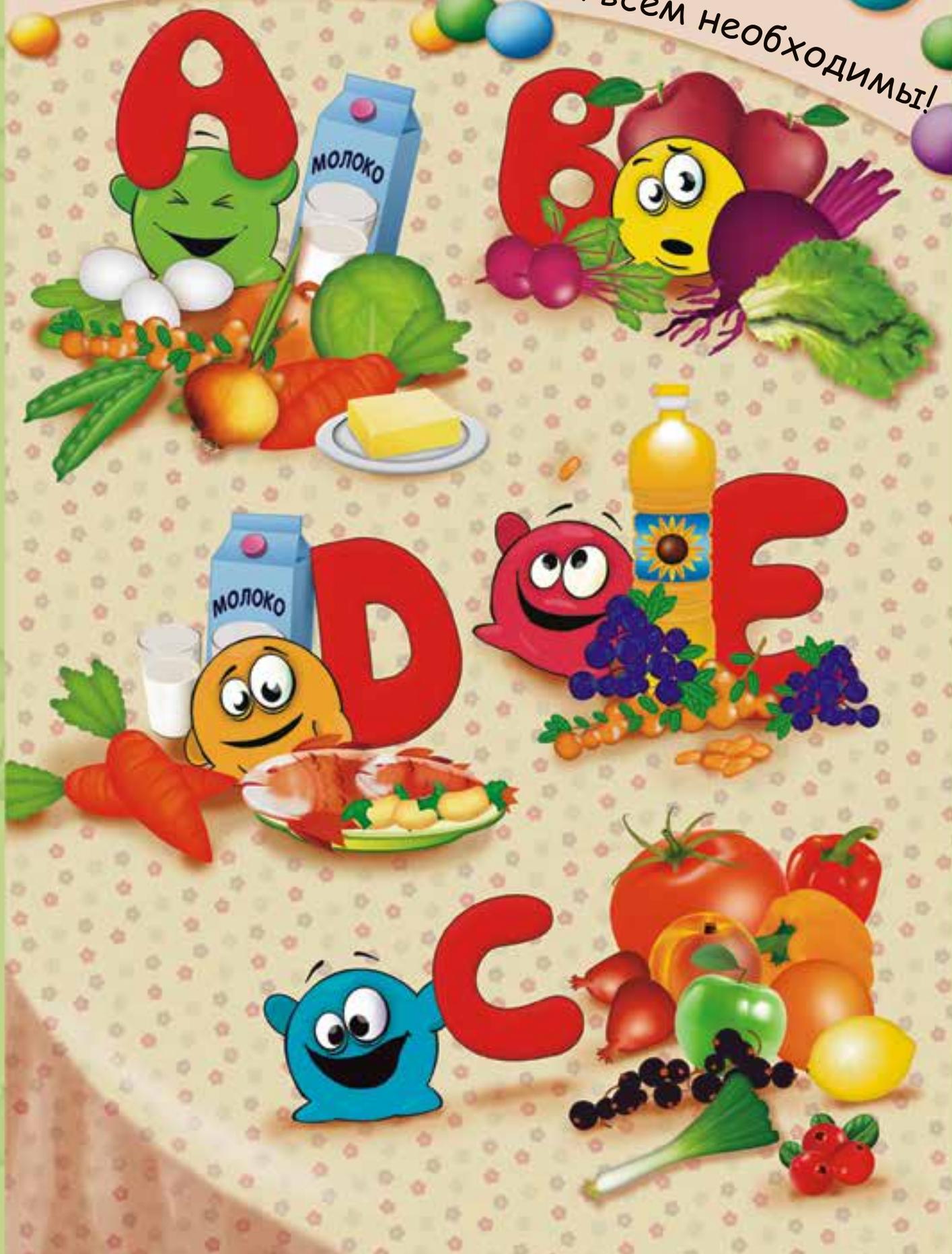
ПОМНИ ВСЮДУ И ВСЕГДА:
ДЛЯ НАШЕГО _____
ПОЛНОЦЕННАЯ _____ —
ВАЖНЕЙШЕЕ УСЛОВИЕ!



ЗДОРОВЬЯ
ЕДА

6

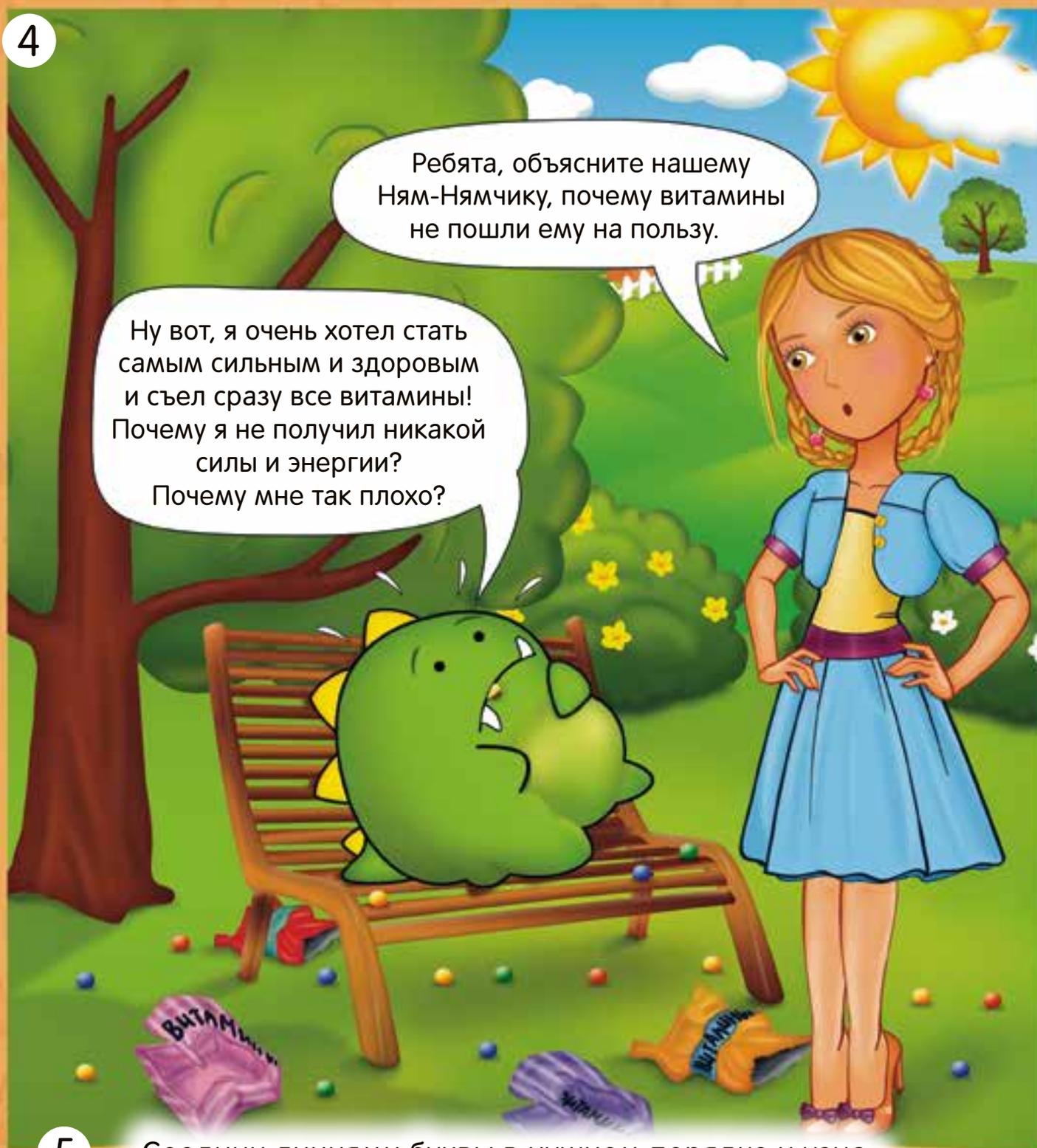
Витамины, витамины детям всем необходимы!



4

Ребята, объясните нашему Ням-Нямчику, почему витамины не пошли ему на пользу.

Ну вот, я очень хотел стать самым сильным и здоровым и съел сразу все витамины! Почему я не получил никакой силы и энергии? Почему мне так плохо?



5

Соедини линиями буквы в нужном порядке и узнаешь ответ на вопрос Витамины Витаминовны:

«Что необходимо употреблять в пищу, чтобы быть здоровым?»



6

Соедини линией витамины и продукты, в которых они содержатся.



7

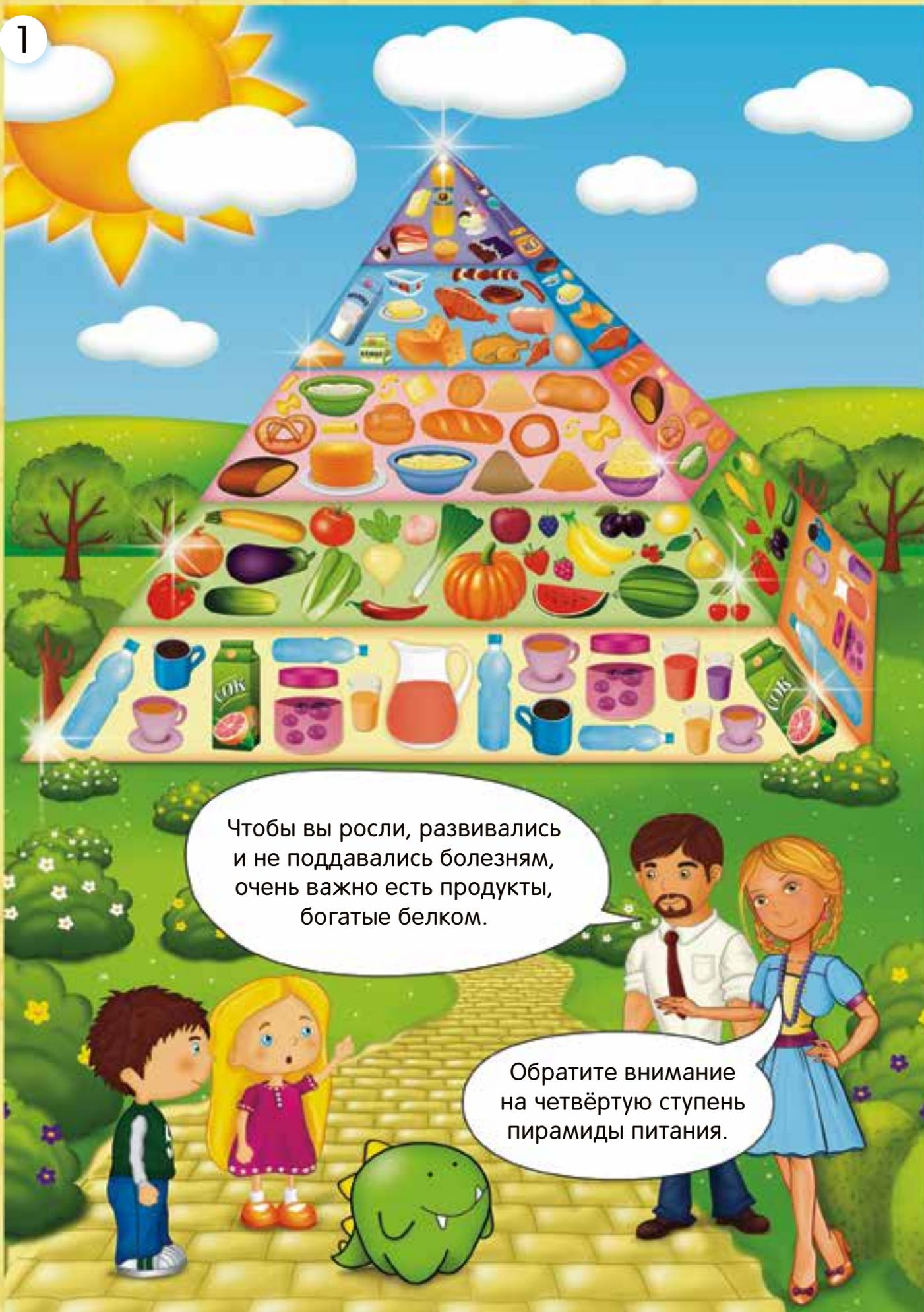
Что должен делать по утрам каждый, кто заботится о своём здоровье? (Подсказка: прочитай слова наоборот.)

ЮЮННЕРТУ

УКДЯРАЗ

3. ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ БЕЛКИ?

1



Чтобы вы росли, развивались и не поддавались болезням, очень важно есть продукты, богатые белком.

Обратите внимание на четвёртую ступень пирамиды питания.



2. Рассмотрите рисунок. Отметьте продукты, которые относятся к четвертой ступени пирамиды питания.



3. Соедини линиями буквы и узнаешь, какое питательное вещество необходимо для роста. (Подсказка: начни с самой большой буквы и закончи самой маленькой.)

Б О Е Л
К

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ БЕЛКИ?

4

Прочитай добрый совет профессора Суперсилы.

Чтобы вырасти ты смог,
В пище должен быть белок.
Он в яйце, конечно, есть,
В твороге его не счесть,
В молоке и в мясе тоже.
Ешь — и он тебе поможет!

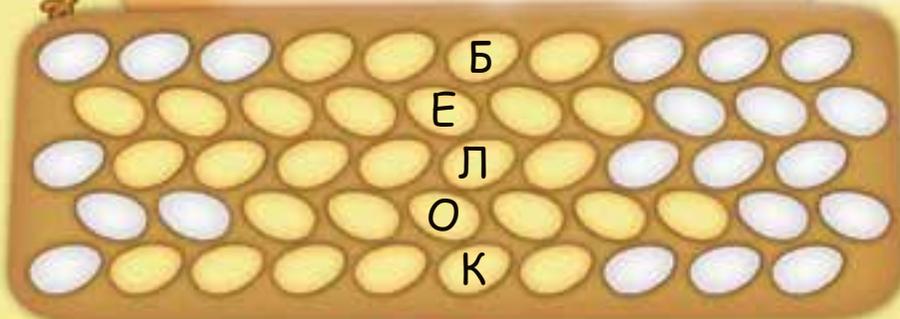
5

Прочитай загадку и запиши отгадку.

Может и свариться,
Может и разбиться,
При желании в омлет
Может превратиться.

6

В этих продуктах много белка. Найди для них место в кроссворде и впиши их названия.



7

Рассмотри рисунок. Обведи блюда, которые ты ешь за обедом. В каких продуктах содержится много белка?



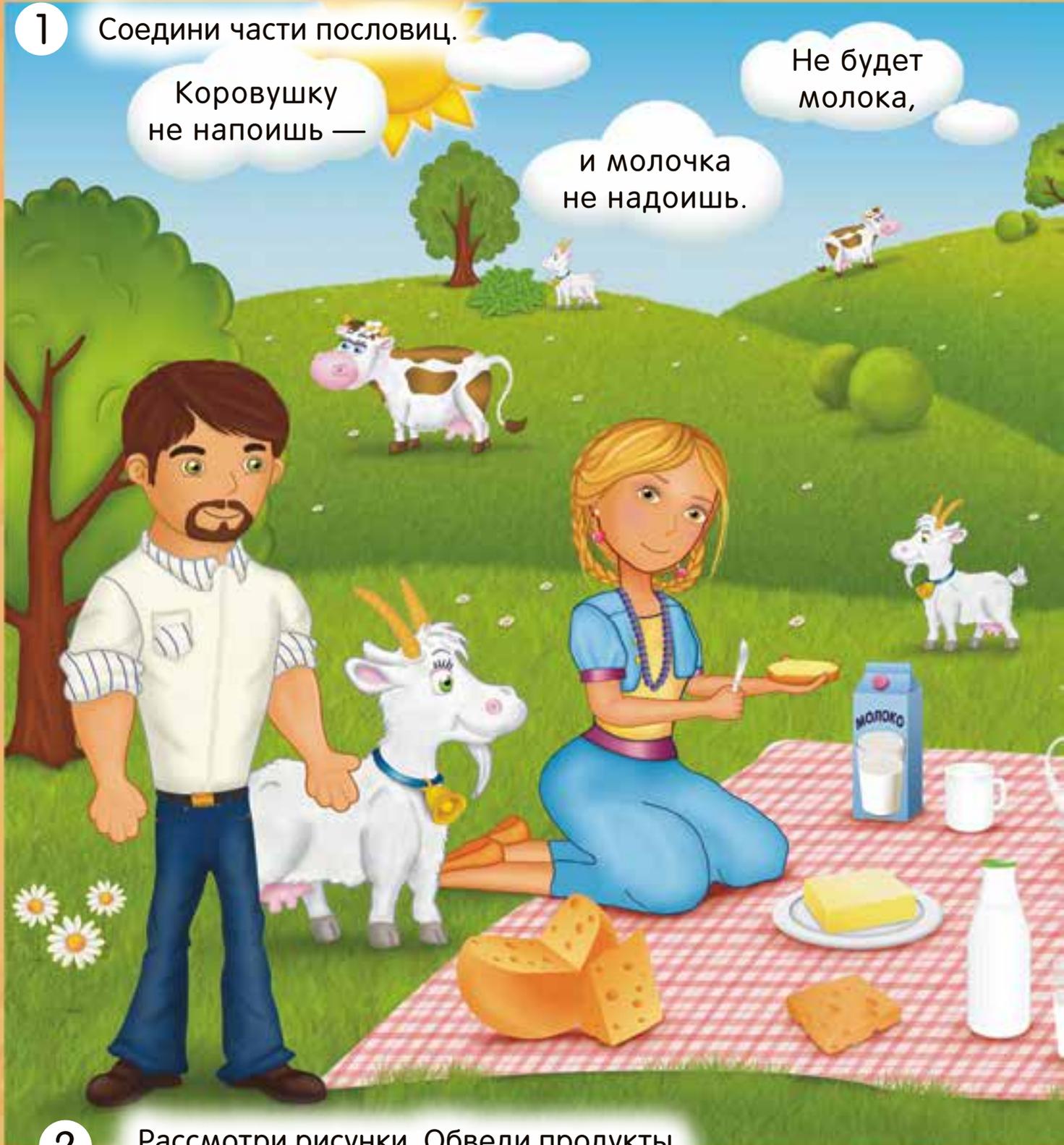
4. КТО ПАСЁТСЯ НА ЛУГУ?

1 Соедини части пословиц.

Коровушку
не напоишь —

и молочка
не надоишь.

Не будет
молока,



2 Рассмотрни рисунки. Обведи продукты, приготовленные из молока.



Корова
в тепле —

когда у коровы
тощие бока.

молоко
на столе.



КТО ПАСЁТСЯ НА ЛУГУ?

3 Впиши в кроссворд названия молочных продуктов.



4 Расшифруй загадки и отгадай их. Запиши отгадку.

ВБВЕВЛВОВЕВ, ДВАВНВЕВСВНВЕВГВ.
 ВСВЛВАВДВКВОВЕВ, ДВАВНВЕВМВЁВДВ.
 ВОВТВРВОВГВАВТВОВГВОВБВЕВРВУВТ
 ВДВАВМВАВЛВЫВМВДВЕВТВЯВМ
 ВДВАВЮВТВ.

М _ _ _ _ О



5 Как правильно чистить зубы?



6 Прочитай каждое высказывание. Поставь +, если согласен с ним.

1. У взрослого человека 142 зуба.
2. Зубной врач называется «стоматолог».
3. Зубы у человека появляются при рождении.
4. Грызть леденцы вредно для зубов.
5. Стоматолога нужно посещать 2 раза в год.
6. Чистить зубы нужно 2 раза в день.



5. ДАРЫ РЕК И МОРЕЙ

1



В реках и морях человек также может найти вкусную и полезную пищу.

Рыбные блюда очень полезны, так как содержат много белка, кальция и йода.

2

Рассмотри картинку. Какие морские животные и растения используются человеком в пищу? Любишь ли ты блюда из морепродуктов?



3

В Беларуси много водоёмов. В них водятся разные рыбы. Отгадай загадки про этих рыб.
(Подсказка: читай отгадки наоборот.)



Моднице-красавице
Наряд свой очень нравится:
Платье яркое на ней.
Не догонишь — всех быстрее!

АКРЁПОНСАРК



Я скажу не хвастая:
Рыба я зубастая.
Тот, кто по реке плывёт,
На зубок мне попадёт.

АКУЩ



НАЗАС

Очень толстый, не ленивый,
Он по-своему красивый.
Выпучил свои глаза.
Как зовут его?

МОС

На дне,
Где тихо и темно,
Лежит усатое бревно.



ДАРЫ РЕК И МОРЕЙ

4

Помоги Ням-Нямчику. Отметь на рисунке блюда, которые можно приготовить из рыбы.



5

Прочитай стихотворение.



Плавание закаляет —
Все ребята это знают!



6

Какие рыбы живут в море, а какие — в реке? Укажи рыбкам путь домой.

РЕКА

МОРЕ

КРАСНОПЁРКА

УГОРЬ

ХЕК

ЩУКА

КИПЬКА

КАМБАЛА

Спорт ребятам очень нужен,
И мы все со спортом дружим!

6. ЗДРАВСТВУЙ, ЗИМА МОРОЗНАЯ!

1 Соедини части пословиц.

Снег
на поля —

Береги нос

хлеб
в закрома.

в большой
мороз.

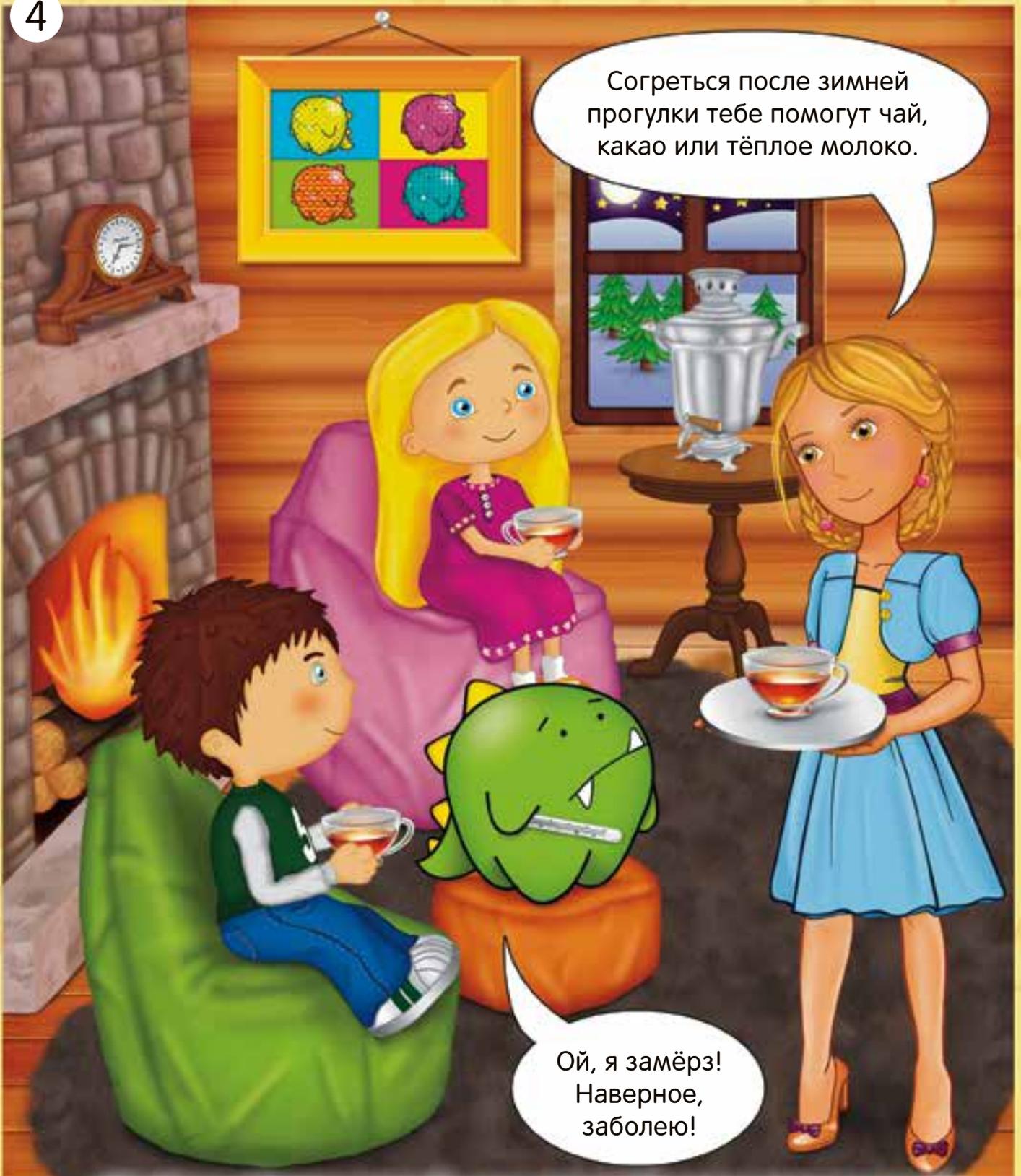
2 Рассмотрй рисунок. Кому бы ты посоветовал переодеться? Почему?



3 Рассмотрй рисунки. Обведи те предметы, которые нужны для спортивных игр и забав зимой.



4



Согреться после зимней прогулки тебе помогут чай, какао или тёплое молоко.

Ой, я замёрз!
Наверное, заболею!

5 Чтобы не болеть зимой, ешь пищу, богатую витамином С. Обведи на рисунке продукты, в которых есть витамин С.



ЗДРАВСТВУЙ, ЗИМА МОРОЗНАЯ!

6

Ты тоже можешь вырастить на подоконнике зелёный лучок.



7

Дружи со спортом — закаляйся.
Стань лыжником — с горы спускайся.
Звонит коньками синий лёд
И нас с тобой к себе зовёт!



8

Чтобы не болеть, нужно закаляться. Посмотри, как это можно делать. Какой рисунок здесь лишний?

1



2



3



4



9

Обведи зелёным карандашом продукты, которые помогут не болеть зимой. А красным — продукты, которые не стоит есть часто.



7. ЧИСТАЯ ВОДА НАМ НУЖНА ВСЕГДА

1 Кто из героев ведёт себя неправильно?



2 Прочитай высказывания. Если ты согласен с ними, поставь +, если не согласен, поставь -.

- Воду из-под крана не нужно кипятить, можно пить сырой.
- Воду из-под крана нужно обязательно кипятить.
- За день можно выпить только 1 стакан воды.
- Компот готовят из рыбы.
- Морс готовят из фруктов и ягод.



3

Помоги героям приготовить компот. Обведи продукты, которые для этого нужны.



4

Рассмотри рисунки. Обведи продукты, из которых можно приготовить сок. Какой сок ты любишь больше всего?



5

Прочитай зашифрованную фразу. Закончи её.

Г О С Т Е Й И Б Л И З К И Х
 Т Р И В Е Ч А Е М М Ы А Р О М А Т Н Ы М
 С Л А Д К И М

8. РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

1. Рассмотрни рисунки. Как чаще всего поступаешь ты? Как ты думаешь, зависят ли твои отметки от правильного питания?

Спасибо, мамочка,
очень полезный
завтрак!



Не хочу! Не буду
завтракать!



Пора перекусить.
Съем бутерброд и выпью
яблочный сок.



Какая вкуснота!
Как я люблю
конфеты!



Ура, я всё решила!
У меня всё
получилось!



Мне плохо...



2

Что ты делаешь утром перед уходом в школу? Допиши.

Моё утро
Я встаю в 7 часов,

3

Прочитай добрый совет профессора Суперсилы.



Рано утром просыпайся,
Всем на свете улыбайся,
Смело музыку включай,
Умывайся,
Вытирайся.
Завтрак съесть
Не забывай!

4

Прочитай при помощи зеркала.



МОЁ
— ЗДОРОВЕ
ЗОЛОТО
ОРАНАМА

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

5

Рассмотри рисунок. Прочитай советы героев. Назови блюда, которые ты ешь на завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать режим питания. Есть лучше всегда в одно и то же время. Завтракать надо обязательно! На завтрак можно съесть кашу.

На второй завтрак ты можешь съесть омлет, бутерброд с сыром или вареники.

Обед должен состоять из нескольких блюд: салата, супа, второго блюда и компота. За обедом нужно хорошенько поесть, чтобы запастись энергией.



6

Укажи время и названия твоих любимых блюд для каждого приёма пищи.



ВРЕМЯ	ПРИЁМ ПИЩИ	МЕНЮ
:	Завтрак	_____
:	Школьный завтрак	_____
:	Обед	_____
:	Полдник	_____
:	Ужин	_____



Ужинать нужно не позже чем за 2 часа до сна. За ужином лучше есть лёгкую пищу: творожную запеканку, омлет, запечённые овощи.

А на полдник — моя любимая еда! Что-нибудь такое вкусненькое — булочка или печенье с молоком или соком.



7 Помоги Ням-Нямчику. Зачеркни вредные советы, оставь только полезные.

На обед надо есть конфеты и пить сладкую газировку.

Ешь меньше булочек и сладостей.

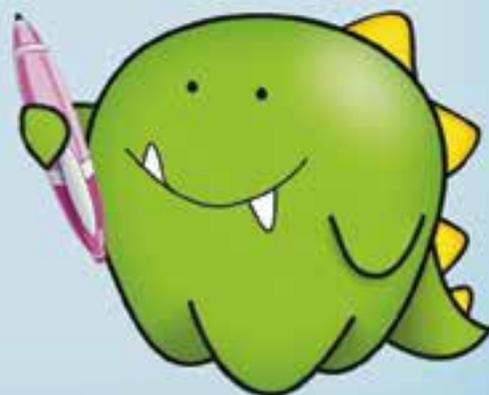
Нужно есть не более двух раз в день.

Ешь разнообразную пищу.

Никогда не завтракай.

Суп — вредная еда.

Ешь в одно и то же время.



ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕС, ПРЕКРАСНЫЙ

1



2 Отгадай загадки, запиши отгадки.

На припёке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелёк
Держит алый огонёк.
Разгибаем стебельки —
Собираем огоньки.

Е Я

Под листом на каждой ветке
Сидят чёрненькие детки.
Тот, кто деток соберёт,
Руки вымажет и рот.

Е

3 Какие ягоды растут в лесу? Обведи их.



ЛЕС, ПОЛНЫЙ СКАЗОК И ЧУДЕС!



Я красна и кисла,
На болоте росла.

Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, пчёлы и медведи.

А

4

5

Рассмотри рисунки. Запомни, как выглядят съедобные грибы. Прочитай о них стихи.

По дорожке шли,
Боровик нашли.
Боровик боровой
В мох укрылся
С головой.

Подберёзовик,
Подберёзовик
Ловко спрятался
Под берёзою.

На пенёчке сто опят
«Очень тесно тут!» вопят.
Позовите грибника
Собирать опят с пенька.

6

Распутай клубок и прочитай пословицу.

Не

кла

зинку

бок

кий

вся

дут.





Несмышлёныши-маслёнки
Запелёнуты в пелёнки.
А маслёнки-старички
Носят все воротнички.

7

Нарисуй съедобный гриб.

кор

в

гри

10. ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ

1

Ням-Нямчик, ты никогда не бывал в нашей школьной столовой?

СТОЛОВАЯ

МЕНЮ

1. Борщ
2. Рис с котлетой
3. Компот

1

Ням-Нямчик, за столом нужно сидеть прямо.

Идём, сейчас как раз время обеда.

И не торопись: можешь подавиться!

3

Ням-Нямчик, иди скорее сюда!

2

Разве ты не знаешь, что перед едой нужно вымыть руки с мылом?

Спасибо!

4

2

Неудобный сосед

Столовые приборы облегчают процесс еды. Но тебя могут называть неудобным соседом, если ты не умеешь с ними обращаться. Неудобный сосед ложку держит в кулаке и размахивает ею. Мясо и котлету он накалывает на вилку целиком. Пирожное и торт берёт рукой. За пирожками тянется через весь стол. А чай прихлёбывает с шумом, со звоном размешав сахар.

Приятное соседство?



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ

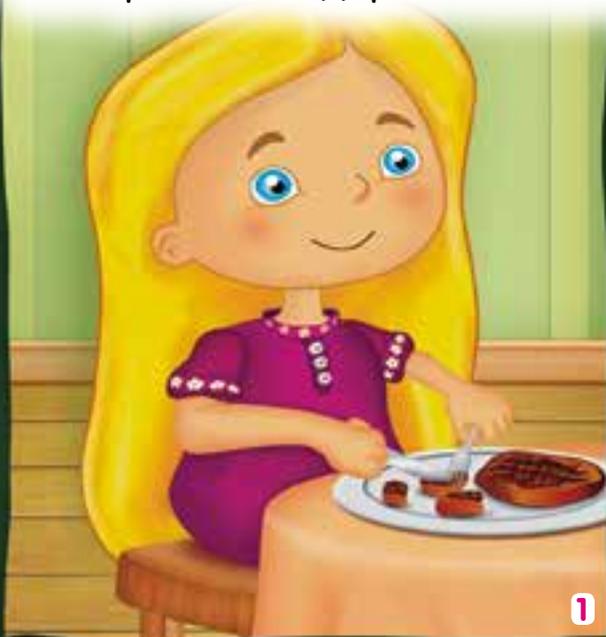


1. Перед едой обязательно вымой руки.
2. Садись за стол и вставай из-за него аккуратно и бесшумно.
3. Следи за осанкой: держи спину прямо; сиди, немного наклонившись над столом.
4. Ешь не спеша, хорошо пережёвывай пищу.
5. После еды убери за собой посуду и скажи «спасибо».



ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ

4. Рассмотрни рисунки. Обрати внимание на то, как правильно держать столовые приборы.



5. Что Ням-Нямчик делает неправильно?



6

Помоги маме накрыть стол к ужину.
Нарисуй сервировку вашего стола.

7

Разгадай кроссворд.

Мороженое в шоколаде на палочке



Э

После приготовления блюдо
выкладывают на



Т

Котлеты едят с помощью



И

На праздничный стол
стелют



К

Приём пищи в середине дня



Е

Перед приходом гостей
сервируют



Т

11. ПОМОГАЕМ ВЗРОСЛЫМ

1

Отгадай загадки и узнаешь, из каких растений можно заварить полезный чай. (Подсказка: читай отгадки наоборот.)



АПИЛ

Весной растёт, летом цветёт.
А цветок-медок лечит от гриппа,
кашля и хрипа.

Цветок —
в украшение,
колючка —
в устрашение.

КИНВОПИШ

Растут в лугах
сестрички —
золотой глазок,
белые реснички.



ИКШАМОР

Сидит рядом с нами,
смотрит чёрными глазами.

И в лесу,
и в квасу,
и в конфетке,
и в таблетке.

АКИНРЕЧ

АТЯМ



2

ЧУДЕСНЫЙ НАПИТОК

Чай — это целая аптека. В нём много полезных веществ.

Чай снимает усталость, делает человека бодрым. Он

улучшает память и аппетит.

Очень полезно добавлять в чай мяту, ромашку, цветки липы, плоды шиповника.



Печёные яблоки с творогом

3

Продукты на 4 порции: 4 яблока, 200 г творога, 2 сырых желтка, 2 столовые ложки сахара, сахарная пудра.

Делает
мама



Срежь у яблок верхушки и вырежи сердцевину.

Можешь
сделать
ты



Достань ложкой столько мякоти, чтобы остались стенки толщиной 1 см.

Можешь
сделать
ты



Разотри желтки с сахаром и перемешай с творогом.

Можешь
сделать
ты



Наполни яблоки творожной смесью.

Делает
мама



Уложи яблоки в форму, помести в разогретую духовку. Готовь 7—10 минут, до мягкости яблок.

Можешь
сделать
ты



Остывшие яблоки посыпь сахарной пудрой.

12. ВВЕРХ ПО СТУПЕНЬКАМ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1 Выбери правильный ответ.

10. Много витаминов содержится в чипсах
 сладкой газировке
 фруктах

9. На обед мы едим фрукты
 суп, мясо, хлеб, компот
 пирожные

8. Чтобы не болеть зимой, важно есть конфеты и печенье
 фрукты и овощи
 бутерброды с колбасой

7. Лесные ягоды — это черника, земляника
 клубника, черешня
 вишня, слива

6. Из молока готовят компот
 творог
 салат

5. Наши зубы нуждаются в леденцах
 зубной щётке
 микробах

4. Больше всего витамина С в мясе
 лимоне
 рыбе

3. Тот, кто заботится о своём здоровье, делает уроки
 утреннюю зарядку
 вышивку крестиком

2. Белки содержатся в мясе
 яблоках
 моркови

1. В Беларуси растут фрукты ананасы
 яблоки
 бананы





ДИПЛОМ

ЗНАТОКА ПРАВИЛ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Запиши своё имя



Вклей
свою
фотографию



Дорогой друг!
Поздравляем тебя!
Ты поднялся ещё на одну ступеньку
правил здорового питания.
Мы надеемся, что ты будешь выполнять
эти правила и вырастешь здоровым,
сильным и умным!



ОТВЕТЫ

1. ЗДРАВСТВУЙ, ШКОЛА!

- с. 4, рис. 3 1. РЕЖИМ ДНЯ.
2. ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ.
3. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.
- с. 5, рис. 4 ИГРАЛИ В БАДМИНТОН, ВОЛЕЙБОЛ, ПЛАВАЛИ В БАССЕЙНЕ.
- с. 5, рис. 5 ГРУША, ЯБЛОКО, СЛИВЫ.

2. ВИТАМИННЫЙ АЛФАВИТ

- с. 6, рис. 2 Помни всюду и всегда:
Для нашего ЗДОРОВЬЯ
Полноценная ЕДА —
Важнейшее условие!
- с. 8, рис. 5 ВИТАМИНЫ.
- с. 9, рис. 6 Витамин А — в МОЛОКЕ, ЯЙЦАХ, МОРКОВИ;
витамин С — в ЛИМОНЕ;
витамин D — в РЫБЕ, МОЛОКЕ, МОРКОВИ.
- с. 9, рис. 7 УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ.

3. ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ БЕЛКИ?

- с. 11, рис. 2 МОЛОКО, КУРИЦА, РЫБА, КОТЛЕТЫ.
- с. 11, рис. 3 БЕЛОК.
- с. 12, рис. 5 ЯЙЦО.
- с. 12, рис. 6 РЫБА. КОТЛЕТЫ. ФАСОЛЬ. ТВОРОГ. МОЛОКО.
- с. 13, рис. 7 СУП, РЫБА, КОТЛЕТЫ, КУРИЦА, КОЛБАСА.

4. КТО ПАСЁТСЯ НА ЛУГУ?

- с. 14—15, рис. 1 КОРОВУШКУ НЕ НАПОИШЬ — И МОЛОЧКА НЕ НАДОИШЬ.
НЕ БУДЕТ МОЛОКА, КОГДА У КОРОВЫ ТОЩИЕ БОКА.
КОРОВА В ТЕПЛЕ — МОЛОКО НА СТОЛЕ.
- с. 14, рис. 2 КЕФИР, СЫР, МАСЛО, МОРОЖЕНОЕ, РЯЖЕНКА.
- с. 16, рис. 3 По горизонтали: СЛИВКИ, ЙОГУРТ.
По вертикали: МАСЛО, ТВОРОГ, КЕФИР.
- с. 16, рис. 4 БЕЛОЕ, ДА НЕ СНЕГ. СЛАДКОЕ, ДА НЕ МЁД.
ОТ РОГАТОГО БЕРУТ ДА МАЛЫМ ДЕТЯМ ДАЮТ. (МОЛОКО.)
- с. 17, рис. 6 +: 2, 4, 5, 6.



5. ДАРЫ РЕК И МОРЕЙ

- с. 19, рис. 3 КРАСНОПЁРКА, ЩУКА, САЗАН, СОМ.
с. 20, рис. 4 ЗАПЕЧЁННАЯ РЫБА, КОТЛЕТЫ, УХА.
с. 21, рис. 6 Море: ХЕК, КИЛЬКА, КАМБАЛА;
река: КРАСНОПЁРКА, ЩУКА;
море и река: УГОРЬ.

6. ЗДРАВСТВУЙ, ЗИМА МОРОЗНАЯ!

- с. 22, рис. 1 СНЕГ НА ПОЛЯ — ХЛЕБ В ЗАКРОМА.
БЕРЕГИ НОС В БОЛЬШОЙ МОРОЗ.
с. 22, рис. 2 НЯМ-НЯМЧИКУ: для активных игр он одет слишком тепло.
с. 23, рис. 5 ЛИМОН, КЛЮКВА, ЗЕЛЁНЫЙ ЛУК, АПЕЛЬСИН.
с. 25, рис. 8 Лишний — рисунок 3.
с. 25, рис. 9 Зелёным карандашом: ЛИМОН, ЛУК, ЯБЛОКО, МОРКОВЬ;
красным: ЧИПСЫ, НАПИТОК, МОРОЖЕНОЕ.

7. ЧИСТАЯ ВОДА НАМ НУЖНА ВСЕГДА

- с. 26, рис. 1 ВСЕ.
с. 26, рис. 2 +: ВОДУ ИЗ-ПОД КРАНА НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО КИПЯТИТЬ.
МОРС ГОТОВЯТ ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД.
-: ВОДУ ИЗ-ПОД КРАНА НЕ НУЖНО КИПЯТИТЬ, МОЖНО
ПИТЬ СЫРОЙ.
ЗА ДЕНЬ МОЖНО ВЫПИТЬ ТОЛЬКО 1 СТАКАН ВОДЫ.
КОМПОТ ГОТОВЯТ ИЗ РЫБЫ.
с. 27, рис. 3 САХАР, ВИШНЯ, СЛИВЫ, ЯБЛОКИ, ВОДА.
с. 27, рис. 4 АПЕЛЬСИН, АНАНАС, СЛИВЫ, ПОМИДОР.
с. 27, рис. 5 ГОСТЕЙ И БЛИЗКИХ ПРИВЕЧАЕМ МЫ АРОМАТНЫМ
СЛАДКИМ **ЧАЕМ**.

8. РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

- с. 29, рис. 4 МОЁ ПИТАНИЕ — ЗДОРОВЬЕ МОЕГО ОРГАНИЗМА!
с. 31, рис. 7 Зачеркнуть:
НА ОБЕД НАДО ЕСТЬ КОНФЕТЫ И ПИТЬ СЛАДКУЮ
ГАЗИРОВКУ.
НУЖНО ЕСТЬ НЕ БОЛЕЕ ДВУХ РАЗ В ДЕНЬ.
НИКОГДА НЕ ЗАВТРАКАЙ.
СУП — ВРЕДНАЯ ЕДА.

9. ЛЕС — КЛАДОВАЯ ПРИРОДЫ

- с. 32—33, рис. 2 ЗЕМЛЯНИКА, ЧЕРНИКА, КЛЮКВА, МАЛИНА.
с. 32, рис. 3 ЧЕРНИКА, МАЛИНА, ЗЕМЛЯНИКА.
с. 34—35, рис. 6 НЕ ВСЯКИЙ ГРИБОК В КОРЗИНКУ КЛАДУТ.

10. ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ

- с. 38, рис. 5 1. ДЕРЖИТ НОЖ В ЛЕВОЙ РУКЕ, А ВИЛКУ — В ПРАВОЙ.
2. НЕ ВЫНУЛ ЛОЖКУ ИЗ ЧАШКИ ВО ВРЕМЯ ПИТЬЯ.
3. ОБЛИЗЫВАЕТСЯ И ВЫТИРАЕТ РОТ РУКАМИ, А НЕ САЛФЕТКОЙ.
с. 39, рис. 7 ЭСКИМО, ТАРЕЛКУ, ВИЛКИ, СКАТЕРТЬ, ОБЕД, СТОЛ.

11. ПОМОГАЕМ ВЗРОСЛЫМ

- с. 40, рис. 1 ЛИПА, РОМАШКИ, ЧЕРНИКА, ШИПОВНИК, МЯТА.

12. ВВЕРХ ПО СТУПЕНЬКАМ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- с. 42, рис. 1 10. ФРУКТАХ.
9. СУП, МЯСО, ХЛЕБ, КОМПОТ.
8. ФРУКТЫ И ОВОЩИ.
7. ЧЕРНИКА, ЗЕМЛЯНИКА.
6. ТВОРОГ.
5. ЗУБНОЙ ЩЁТКЕ.
4. ЛИМОНЕ.
3. УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ.
2. МЯСЕ.
1. ЯБЛОКИ.



СОДЕРЖАНИЕ

1. ЗДРАВСТВУЙ, ШКОЛА!	4
2. ВИТАМИННЫЙ АЛФАВИТ	6
3. ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ БЕЛКИ?	10
4. КТО ПАСЁТСЯ НА ЛУГУ?	14
5. ДАРЫ РЕК И МОРЕЙ	18
6. ЗДРАВСТВУЙ, ЗИМА МОРОЗНАЯ!	22
7. ЧИСТАЯ ВОДА НАМ НУЖНА ВСЕГДА	26
8. РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА	28
9. ЛЕС — КЛАДОВАЯ ПРИРОДЫ	32
10. ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ	36
11. ПОМОГАЕМ ВЗРОСЛЫМ	40
12. ВВЕРХ ПО СТУПЕНЬКАМ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ	42
ОТВЕТЫ	44

Учебное издание

ГРАБЧИКОВА Елена Самарьевна
КУЗНЕЦОВА Лилия Фёдоровна
МАЕВСКАЯ Валентина Леонидовна

ПО СТУПЕНЬКАМ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Факультативные занятия

2 класс

Рабочая тетрадь

Пособие для учащихся учреждений общего среднего образования
с белорусским и русским языками обучения

Главный редактор *Н. Г. Ванина*

Редактор *Т. В. Басальга*

Техническое редактирование, вёрстка *В. В. Орловой*

Корректор *Д. С. Глинник*

Подписано в печать ??.08.2013. Формат 60×84 1/8.

Бумага мелованная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 5,6. Уч.-изд. л. 11,2. Тираж 10015. Заказ ???.

Выпущено по заказу ООО «Нестле Россия»

Республиканское унитарное предприятие «Издательство “Печатковская школа”»

ЛИ № 02330/0494367 от 16.03.2009.

Ул. З. Бядули, 9, 220034, г. Минск. Тел. 285-37-44, тел./факс 233-99-34.

www.p-shkola.by; e-mail: psh@p-shkola.by

Отпечатано в типографии ООО «ТМ Арго-Графикс»

ЛП № 02330/110 от 03.04.2009. Ул. Мележа, д. 1, комн. 221, 220113, г. Минск.



ISBN 978-985-565-029-5



9 789855 650295



Nestlé Правильное Питание

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

ПО СТУПЕНЬКАМ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Факультативные занятия

2 класс

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



Nestlé Правильное Питание