

## Здравствуй, дорогой друг!

Меня зовут Петя. Я живу в Москве и учусь в четвёртом классе. Мой папа — врач, а мама — искусствовед, работает в Историческом музее.



В прошлом году в нашем классе проходили занятия по программе «Разговор о правильном питании». Я узнал много нового и интересного. Эти знания помогли мне стать победителем городского конкурса знатоков. За победу меня наградили поездкой в подмосковный летний лагерь здоровья. Там собрались ребята из разных уголков России. В лагере мы не только гуляли, купались, загорали, но и ходили в поход, на экскурсии. За две недели мы узнали много новых секретов здоровья.

В этой тетради — рассказ о нашей жизни в лагере.

В нашем отряде было три команды. Меня выбрали капитаном одной из них.

Это — вожатый Сергей. Он живёт на Урале. Сергей — студент педагогического института и через год станет учителем географии.

Рядом с вожатым — врач Роза Кузьминична, повар Любовь Фёдоровна и тренер Вадим.



А это — наша команда.



Петя

Даша

Алёна

Ренат

Даша приехала из Сибири. Она занимается фигурным катанием. Зимой вместе с родителями Даша ходит на лыжах, а летом всей семьёй они путешествуют на катамаранах по сибирским рекам. А ещё Даша любит готовить. Этому её научила мама — повар.

Алёна из Приморья. Родители Алёны работают в порту: мама — врач ветеринарной службы, папа — капитан рыболовного сейнера, дедушка — лоцман. Летом по выходным дням с родителями и друзьями она ходит в лес за грибами и ягодами.

Ренат приехал из Казани. Он очень любознательный, много читает. Старший брат научил его пользоваться компьютером.



День 1

## ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ

**Вожатый.** Ребята, вы все в прошлом году занимались по программе «Разговор о правильном питании». Что вам запомнилось больше всего и что нового вы хотели бы узнать?

**Петя.** Мне очень понравилась тема «Самые полезные продукты». Теперь я знаю, какие продукты полезно есть каждый день, а какие — лишь изредка. Со мной даже мама советуется в магазине, что лучше выбрать к столу. Ещё меня интересует, *из чего состоит наша пища.*

**Даша.** У нас в Сибири очень холодно зимой и жарко летом. Я хочу узнать, *что нужно есть в разное время года и как правильно питаться, если занимаешься спортом.*

**Дима.** Мне понравилась тема «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной». Теперь я хочу побольше узнать о *молоке и молочных продуктах, о блюдах из зерна* и увидеть, что и как растёт в поле.

**Алёна.** В нашей школе был конкурс «Кухня Робинзона», и теперь я могу вам рассказать о том, *какую пищу можно найти в лесу.*

**Ренат.** Мой родной город Казань стоит на берегу Волги, и я вместе с братом часто хожу на рыбалку. Любовь Фёдоровна, а вы расскажете нам о том, *что и как можно приготовить из рыбы?*

**Федя.** Я тоже рыбак. Только мы с папой рыбачим на море. Ведь я живу в Архангельске, рядом с Белым морем. Я знаю, что блюда из морских животных и растений очень полезны, и хочу узнать больше про *дары моря.*

**Таня.** Мне очень нравится помогать маме на кухне. Не могли бы Вы, Любовь Фёдоровна, рассказать о том, *что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.*



**Саша.** Я живу в Краснодарском крае. В нашем селе часто бывают праздники, особенно осенью. Думаю, каждому из нас полезно узнать, *как вести себя за столом, во время еды.*

**Любовь Фёдоровна.** Я постараюсь ответить на все ваши вопросы. И ещё расскажу вам о том, *где и как готовят пищу и как правильно накрыть стол.*

**Вожатый.** Как много интересных тем вы назвали. Не знаю, хватит ли нам двух недель, чтобы обо всём поговорить. Каждое утро на доске объявлений вы сможете прочитать о том, чем мы будем заниматься в течение дня.

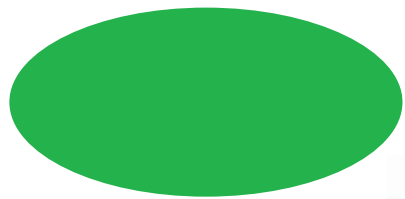
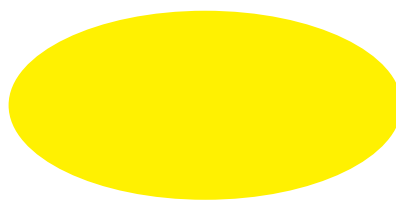
Вы приехали из разных уголков нашей страны и, наверное, самым интересным будет *«кулинарное путешествие» по России.*

А сейчас давайте проверим, хорошо ли вы помните то, что узнали в прошлом году.





Рассмотри рисунки и соедини продукты стрелками с разноцветными столами.





Вспомни и напиши, в какой русской народной сказке для спасения от Бабы Яги героям пришлось съесть молочка с киселём.

---



В сказке «Каша из топора» солдат варил кашу. Что и в какой последовательности давала ему старуха?

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_



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

Салют  
~~ю~~ а

ухо'  
а

плот'  
в

сук  
~~у~~ о



\_\_\_\_\_





Найди на карте свою республику, область или край. Приклей «улыбку». Напиши название своей области или края.



Какое озеро, река или море есть в той местности, где ты живёшь. Напиши их названия. В какое море впадает река, протекающая там, где ты живёшь. Покажи его на карте.

Река \_\_\_\_\_ Озеро \_\_\_\_\_ Море \_\_\_\_\_

День 2

## ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ НАША ПИЩА

**Роза Кузьминична.** Сегодня вы сделаете первую запись в своём дневнике здоровья. Я измерю ваш рост и вес, окружность грудной клетки, а вы запишите эти показатели.

**Федя.** А можно вырасти за 2 недели?

**Роза Кузьминична.** Конечно, вы растёте постоянно, особенно летом, но за две недели можно вырасти только на несколько миллиметров.

**Даша.** За год я выросла на 10 сантиметров. Мама говорит, это потому, что я стала есть больше мяса. Раньше я не очень его любила, а теперь ем с удовольствием.





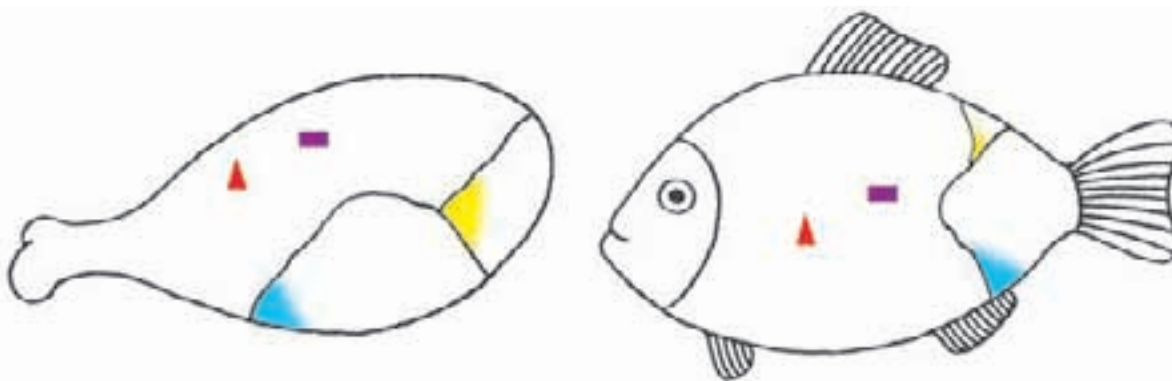
**Роза Кузьминична.** Мама права. Для роста нашему организму требуются белки. Они составляют почти пятую часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных.

**Ренат.** А разве в растениях нет белков?

**Роза Кузьминична.** Конечно, есть. Особенно много их в фасоли, чечевице, бобах, сое, гречневой крупе, орехах. Блюда, приготовленные из этих растительных продуктов, очень вкусные и полезные.



На всех рисунках белки обозначены голубым цветом, углеводы — зелёным, жиры — жёлтым, минеральные вещества — красным, витамины — фиолетовым, вода — белым. Раскрась до конца рисунки, и ты узнаешь, сколько белка содержится в мясе и рыбе.



|           |              |                          |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры  | ● — витамины | ○ — вода                 |

**Петя.** Какие ещё питательные вещества содержатся в нашей пище?

**Роза Кузьминична.** В большинстве продуктов кроме белков есть жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

**Федя.** Жиров, конечно, много в масле.

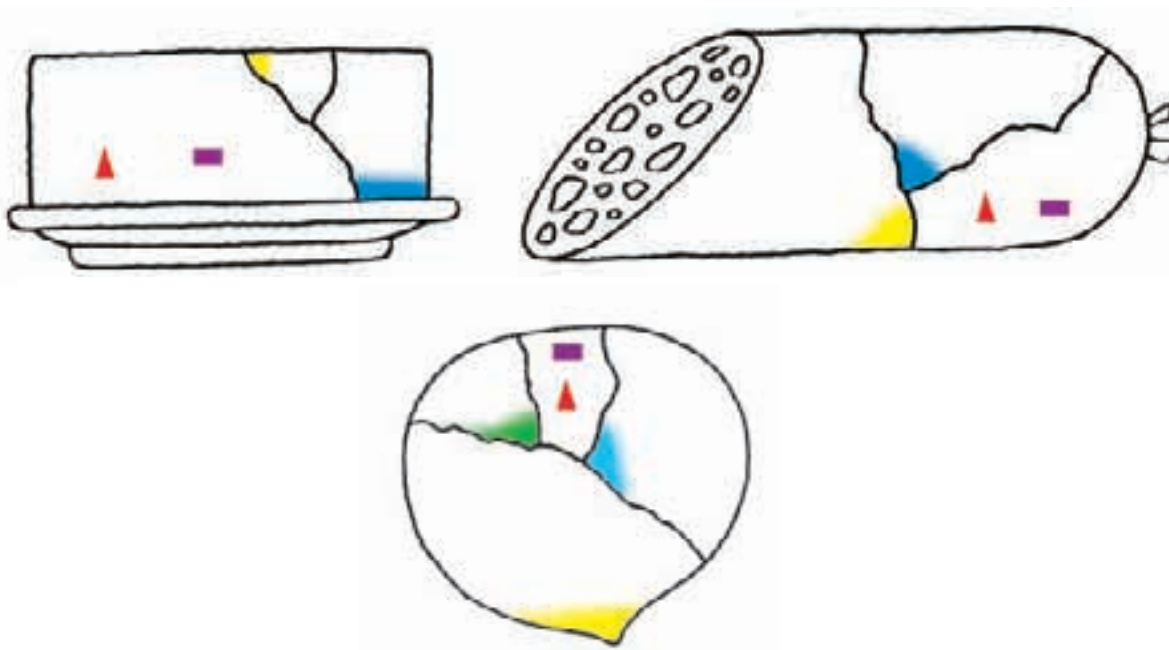
**Роза Кузьминична.** Да, ты прав. Сливочное и растительное масло почти полностью состоят из жиров. Но жиры есть и в молочных продуктах, и в мясе.

**Даша.** А разве жиры полезны? Моя мама в магазине всегда выбирает нежирное мясо.

**Роза Кузьминична.** Жиры необходимы любому человеку, они — основной источник энергии. Без неё человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того, жиры помогают организму сопротивляться болезням. Но очень много жирной пищи есть вредно, поэтому твоя мама права, покупая постное мясо.



Раскрась рисунки до конца, и ты узнаешь, сколько жиров содержится в масле, колбасе и орехах.



|           |              |                          |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры  | ● — витамины | ○ — вода                 |

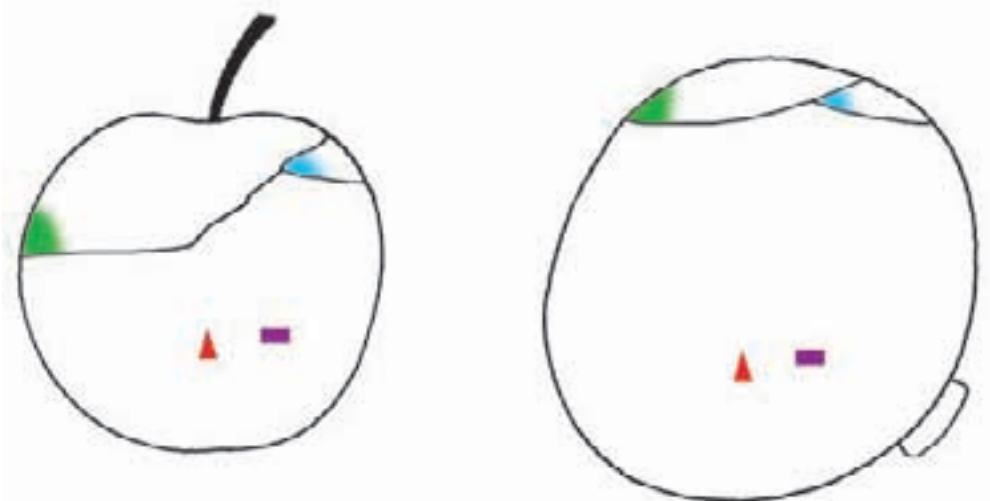
**Петя.** Я очень люблю сладости. Интересно, а в них есть белки и жиры?

**Роза Кузьминична.** Конечно, есть. Но больше всего в них углеводов. Именно они придают любимым лакомствам сладкий вкус. А вот сахар состоит только из углеводов.

Углеводы как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе.



Раскрась рисунки до конца, и ты узнаешь, сколько углеводов содержится в яблоках и капусте.



- |           |              |                          |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры  | ● — витамины | ○ — вода                 |

**Даша.** Но в овощах, фруктах и ягодах есть ещё и витамины.

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

**Даша.** У меня есть идея! Давайте каждый день записывать в свой дневник здоровья наше меню.

**Петя.** Большое спасибо, Роза Кузьминична, за интересный рассказ. Жаль, что не все ребята его слышали.

**Вожатый.** А что, если нам вместе выпустить стенгазету «Что мы едим»?

**Роза Кузьминична.** Я и наш библиотекарь поможем вам найти интересные сведения. Давайте встретимся после полдника и обсудим, какие статьи и рисунки нам нужно подготовить. А сейчас поторопитесь, вам пора обедать!





Как и ребята из лагеря здоровья, ты тоже можешь вести дневник. Для этого попроси родителей или учителя помочь тебе измерить свой рост, вес, окружность грудной клетки. Запиши дату измерения и полученные результаты. Повтори измерения через полмесяца, полгода. Ты узнаешь, как развивается твой организм.

### Дневник здоровья

| Дата | Мой рост<br>(см) | Мой вес<br>(кг) | Окружность грудной клетки |                   |
|------|------------------|-----------------|---------------------------|-------------------|
|      |                  |                 | в покое<br>(см)           | при вдохе<br>(см) |
|      |                  |                 |                           |                   |
|      |                  |                 |                           |                   |

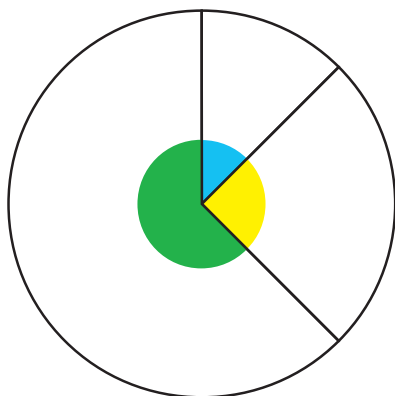
| Меню 2-го дня  |                                                                                                                 |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b> | каша манная на молоке, хлеб пшеничный с маслом, сыр, чай с сахаром                                              |
| <b>Обед</b>    | салат из свежих огурцов, суп гороховый с гренками, картофельная запеканка с отварным мясом, компот, хлеб ржаной |
| <b>Полдник</b> | молоко, булочка, яблоко                                                                                         |
| <b>Ужин</b>    | рыба запечённая, рис, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир                                                      |



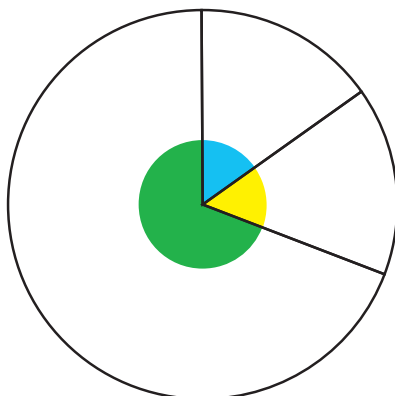
Попробуй вместе с друзьями сделать стенгазету о составе нашей пищи. Чтобы газета была интереснее, используйте ответы на вопросы заданий.



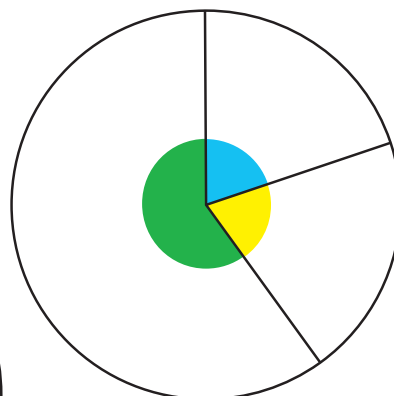
«Пищевая тарелка» — условное обозначение всей пищи, которую мы едим. Раскрасив части «пищевой тарелки» в соответствии с условными обозначениями ты узнаешь, чем отличается питание людей разного возраста.



**грудной ребёнок**



**ребёнок 10—11 лет**



**взрослый**

● — белки

● — жиры

● — углеводы



Что нужно добавить в меню обеда? Выбери необходимую наклейку и приклей её.



День 3

## ЧТО НУЖНО ЕСТЬ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

**Ренат.** Ну и жарища, прямо как у нас на Волге.

**Даша.** А у нас в Сибири даже жарче летом бывает. В такую погоду только на речке хорошо. Петя, дай мне, пожалуйста, ещё попить.

**Петя.** Ой, а у нас вся вода уже закончилась! Как быстро мы всё выпили.

**Роза Кузьминична.** Это и неудивительно. В жару человек потеет. Капельки пота, выступающие на коже, охлаждают тело и защищают нас от перегрева. Но организм при этом теряет много жидкости, вот почему нам хочется пить.

Кстати, человек потеет и во время болезни, при высокой температуре. Вот почему врачи советуют больному пить больше.





**Даша.** У нас дома в жару все с удовольствием пьют квас, минеральную воду. А я люблю клюквенный морс.

**Роза Кузьминична.** А ты знаешь, Даша, что минеральная вода может быть столовой и лечебной? Для того чтобы утолить жажду, пить нужно только столовую.

**Ренат.** Кто-нибудь из вас пробовал кумыс?

**Петя.** Нет, а что это такое?

**Ренат.** Кумыс — напиток из кобыльего молока, он очень вкусный и полезный.

**Даша.** А вот есть в жару совсем не хочется, особенно жирную пищу.

**Роза Кузьминична.** Правильно, жирная пища тяжело переваривается в жаркую погоду.

**Петя.** Я, кажется, догадался, почему это так. Ведь жиры служат для нас источником энергии, а значит, помогают нам согреться. Летом и так тепло, поэтому в пище может быть меньше жиров.

**Даша.** Не случайно летом все с удовольствием едят холодные первые блюда — окрошку, зелёные щи из молодой крапивы или щавеля, свекольники. А зимой... вот уж когда хочется горячее первое.

**Роза Кузьминична.** Молодец, всё правильно. Кстати, через полчаса нам нужно возвращаться в лагерь. Но вы успеете ещё раз искупаться.

### **Меню 3-го дня**

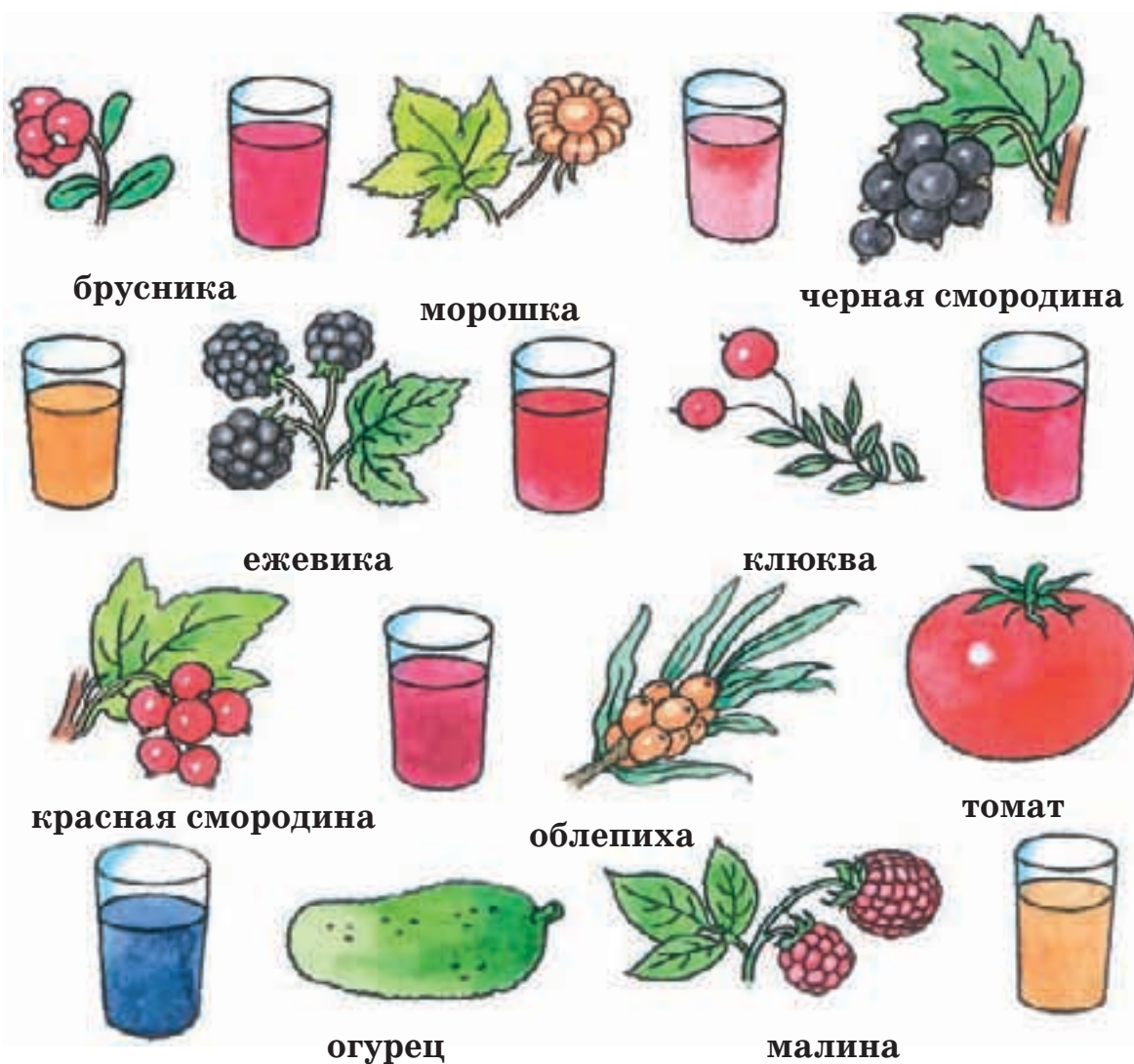
|                |                                                                                                            |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b> | каша гречневая на молоке, хлеб пшеничный с маслом, какао на молоке                                         |
| <b>Обед</b>    | салат из свежих овощей, щи со сметаной, ёжики в сметанном соусе с отварным картофелем, компот, хлеб ржаной |
| <b>Полдник</b> | молоко, печенье, груша                                                                                     |
| <b>Ужин</b>    | пудинг творожно-манный со сгущённым молоком, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир                          |



Выбери наклейки или нарисуй блюда для холодного и жаркого времени года.



Из чего можно приготовить сок и морс? Рассмотрни рисунки и соедини стрелками ягоды и стаканы с морсом и соком.





Какой традиционный напиток готовят там, где ты живёшь?  
Напиши название и нарисуй то, из чего его готовят.

---

---

---



Выбери блюда и составь меню для жаркого летнего дня и холодного зимнего.

### *М*еню жаркого летнего дня

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

### *М*еню холодного зимнего дня

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин



День 4

## КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ЕСЛИ ЗАНИМАЕШЬСЯ СПОРТОМ

**Тренер.** Ребята, сегодня у нас соревнования. Каждая команда должна принять участие во всех этапах.

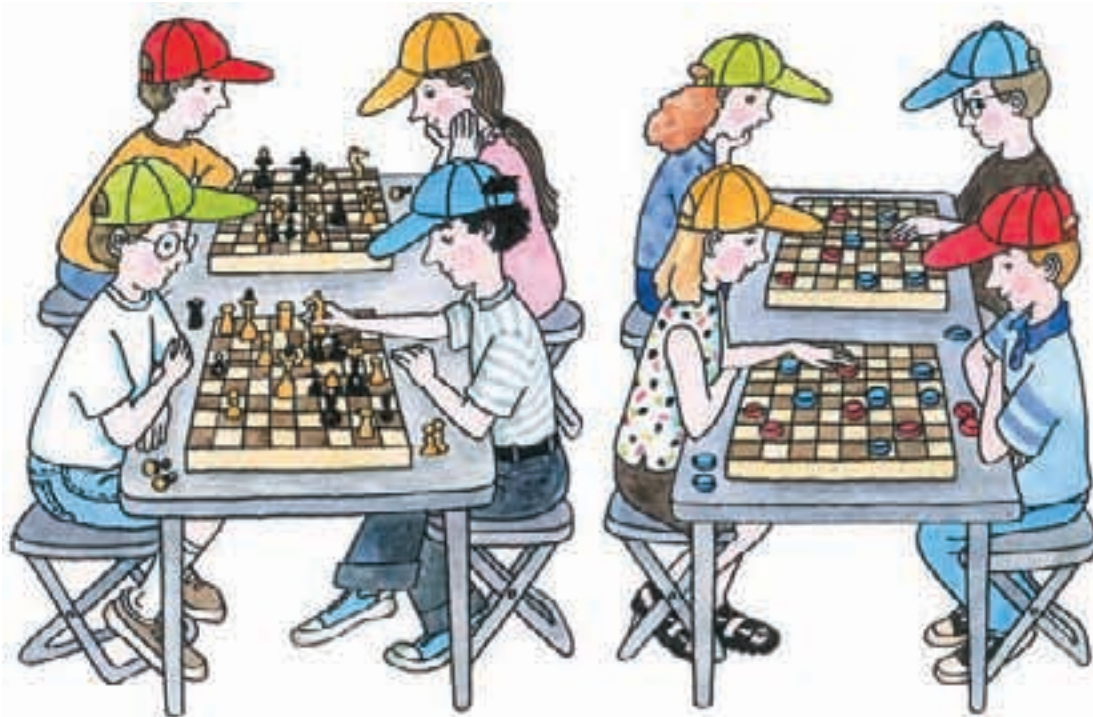
**Ренат.** Можно мне пойти на шахматный турнир?

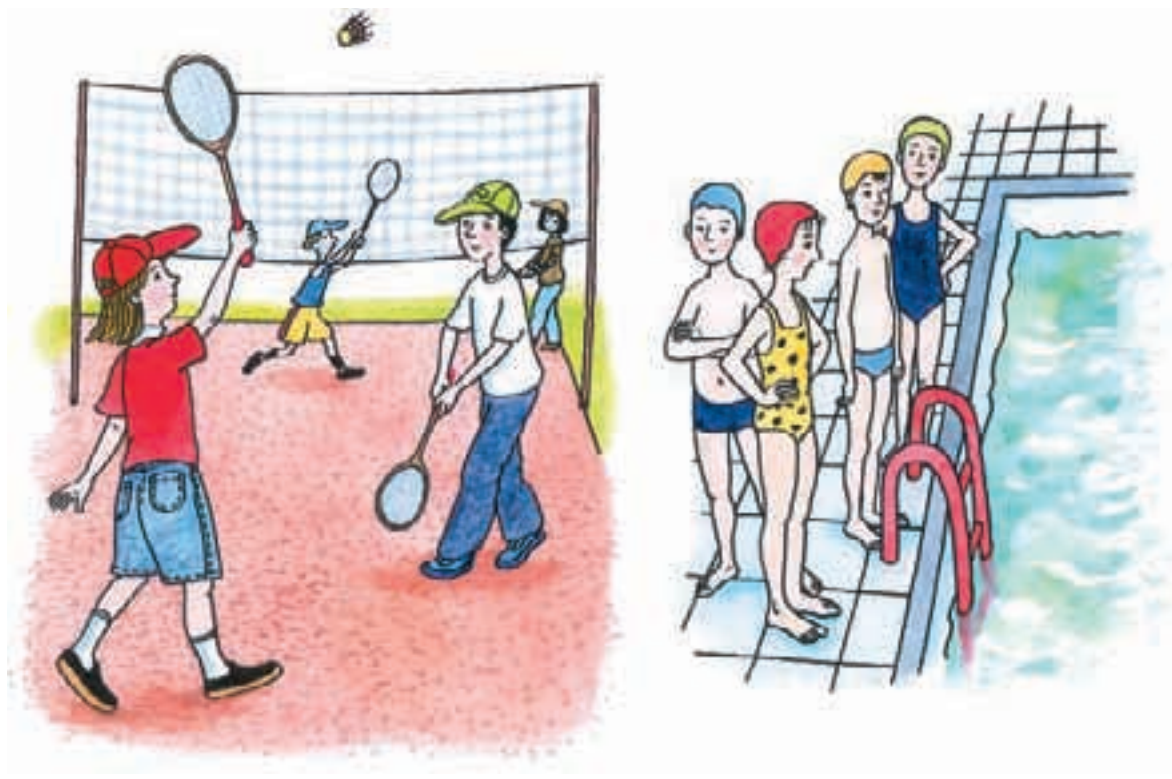
**Даша.** А я хочу играть в бадминтон.

**Тренер.** Ну тогда Пете достётся турнир по шашкам, а Алёне соревнования по плаванию. Главный приз — пирог с ягодами.

**Алёна.** Помните, в прошлом году мы узнали, что сразу после еды нужно отдохнуть и уж никак не бегать. Вот почему у нас был лёгкий, но сытный завтрак. Не случайно мой дедушка любит поговорку: «Сытое брюхо к работе глухо».

**Тренер.** Ну что, начали соревнования?





**Тренер.** Ребята, вы все молодцы. Но у нас есть победитель. Давайте поздравим его!

**Даша.** Друзья, поздравляем вашу команду с победой! Мы очень хотели выиграть, но вы были достойными соперниками и оказалась сильнее. Теперь, чтобы восстановить силы, нам нужно хорошо поесть и отдохнуть.

### *М*еню 4-го дня

|                |                                                                                                     |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b> | сырники со сметаной, хлеб пшеничный с маслом, кофейный напиток с молоком                            |
| <b>Обед</b>    | салат из свежих овощей, суп рыбный, гуляш в сметанном соусе с вермишелью, свежие ягоды, хлеб ржаной |
| <b>Полдник</b> | пирожки с яблоками, чай, сливы                                                                      |
| <b>Ужин</b>    | рыбное суфле, картофельное пюре, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир                               |



Вспомни сказки и былины, в которых рассказывается о героях и богатырях. Какие блюда ты бы посоветовал им съесть перед сражениями?

---

---

---

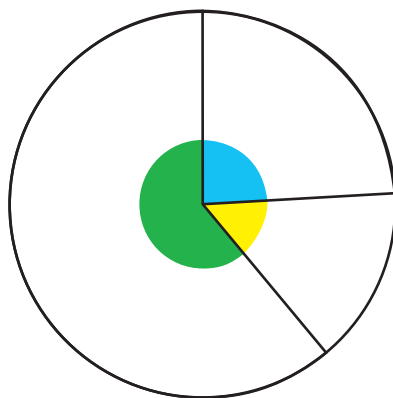


Выбери блюда для завтрака спортсмена в день соревнований и обведи их.

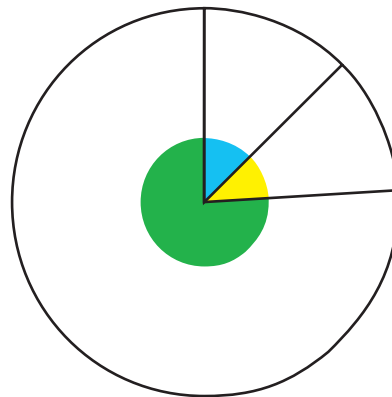
|               |               |                  |                  |                |
|---------------|---------------|------------------|------------------|----------------|
| <i>Яблоко</i> | <i>творог</i> | <i>творожная</i> | <i>запеканка</i> |                |
| <i>какао</i>  | <i>компот</i> | <i>селёдка</i>   | <i>торт</i>      | <i>каша</i>    |
| <i>хлеб</i>   | <i>масло</i>  | <i>сыр</i>       | <i>сок</i>       | <i>шоколад</i> |



Раскрась сектора «пищевых тарелок» для пловца и шахматиста. Сравни их и объясни, чем они отличаются.



«Пищевая тарелка» пловца



«Пищевая тарелка» шахматиста

● — белки

● — жиры

● — углеводы



День 5

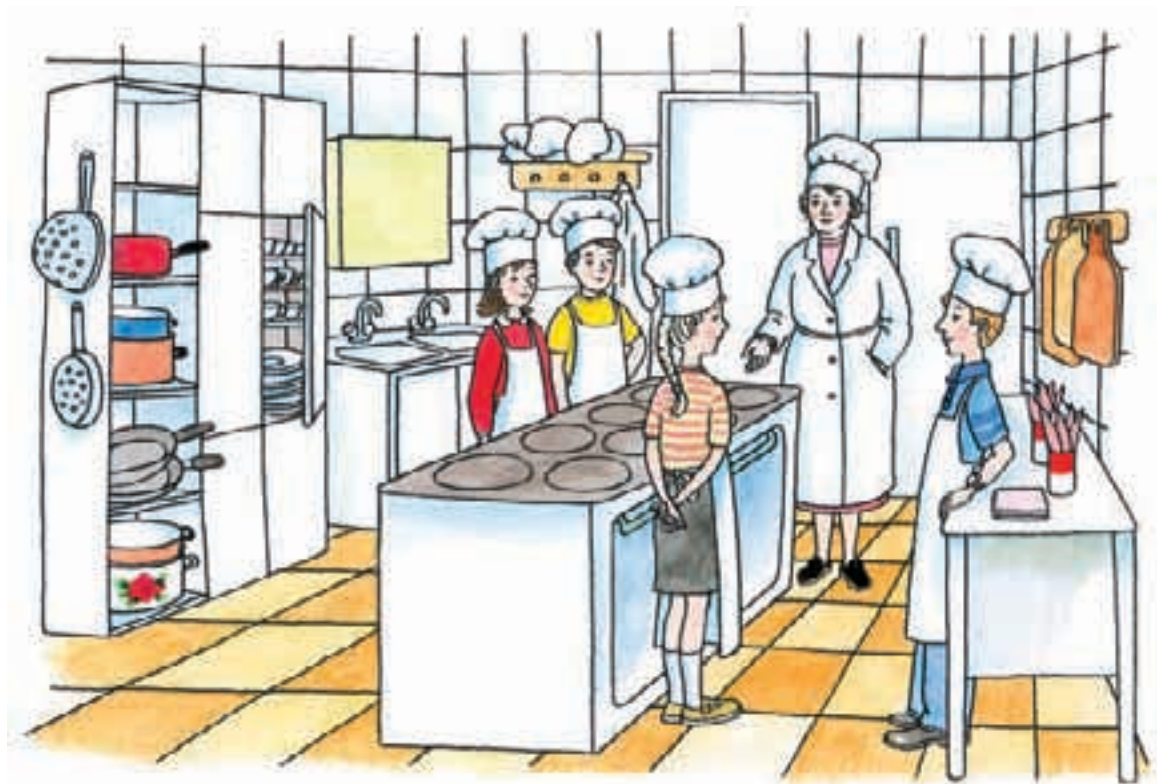
## ГДЕ И КАК ГОТОВЯТ ПИЩУ

**Ребята.** Здравствуйте, Любовь Фёдоровна.

**Любовь Фёдоровна.** Здравствуйте, ребята. Я рада, что вы ко мне пришли. Мойте руки и надевайте белые фартуки и колпаки.

**Петя.** А зачем они нужны? Чтобы свою одежду не запачкать?

**Алёна.** И одежду не испачкать и продукты. А на белом сразу видна грязь.



**Любовь Фёдоровна.** Какие симпатичные поварята из вас получились. Ну что ж, давайте знакомиться с кухонным хозяйством.





В правом углу стоит холодильник, в нём хранятся продукты. В шкафу у меня — тарелки, чашки, стаканы; на стеллажах — кастрюли, сковороды, дуршлага. А в выдвижных ящиках — столовые приборы: ножи, вилки, ложки.

**Петя.** Я и не знал, что кастрюли и сковородки — это тоже посуда. А почему в этом шкафу так много разных досок?

**Даша.** Вот так вопрос. У нас дома тоже много досок. На одной мама режет сырое мясо, на другой — овощи и фрукты, и, конечно, отдельная доска нужна для хлеба.

**Федя.** А это — мясорубка, наверное. Только выглядит она необычно.

**Любовь Фёдоровна.** Эта мясорубка электрическая. Сейчас многие кухонные приборы работают с помощью электричества. С ними можно быстро и легко приготовить разные блюда. Только обращаться с электроприборами нужно очень осторожно.

**Даша.** Я знаю, что до электроприборов нельзя дотрагиваться мокрыми руками.

**Любовь Фёдоровна.** Правильно. И не забывайте про самое главное — пользоваться электроприборами можно только в присутствии взрослых!



Рассмотри рисунки, найди пары предметов и соедини их стрелками.



**Любовь Фёдоровна.** Вот и главная помощница на кухне — плита. А кто из вас знает, как раньше готовили пищу на Руси?

**Даша.** Конечно, в печи, недаром во многих русских сказках про неё говорится. Моя бабушка в деревне до сих пор в печи пироги печёт и топлёное молоко готовит. Так вкусно получается!

**Петя.** Спасибо, Любовь Фёдоровна. Я так много нового сегодня узнал.

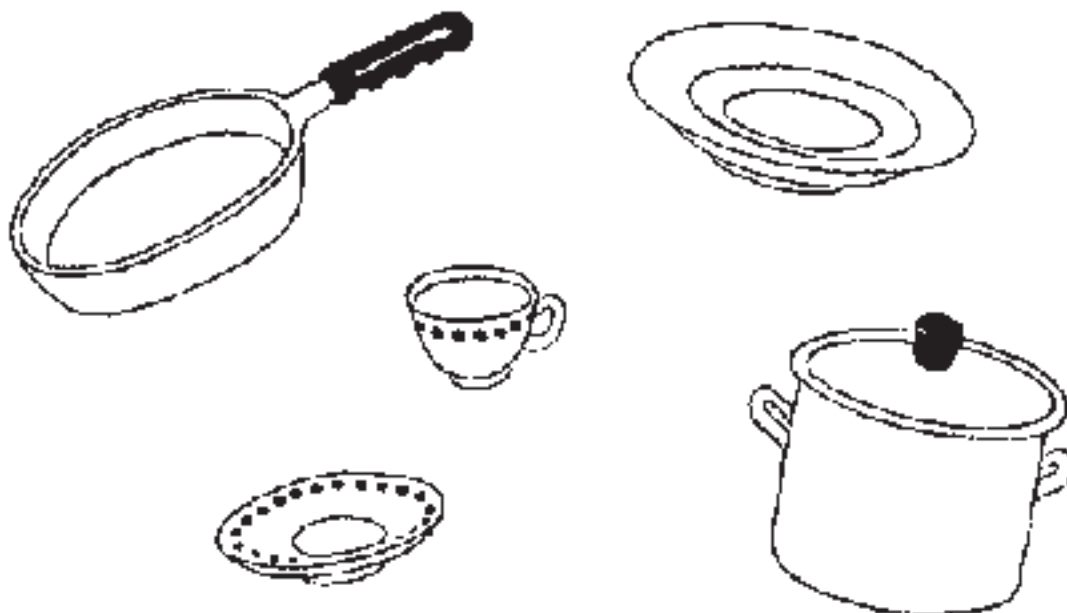
**Любовь Фёдоровна.** Рада, что вам было интересно.

### **М**еню 5-го дня

|                |                                                                                                                               |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b> | каша пшённая на молоке, какао на молоке, хлеб пшеничный с маслом                                                              |
| <b>Обед</b>    | салат из свежих овощей, суп вермишелевый на курином бульоне, курицы отварные с картофельным пюре, компот из ягод, хлеб ржаной |
| <b>Полдник</b> | ватрушка, чай с сахаром, яблоко                                                                                               |
| <b>Ужин</b>    | омлет, чай с сахаром, хлеб пшеничный                                                                                          |



Найди столовую посуду и раскрась её голубым цветом, а посуду для приготовления пищи — красным.





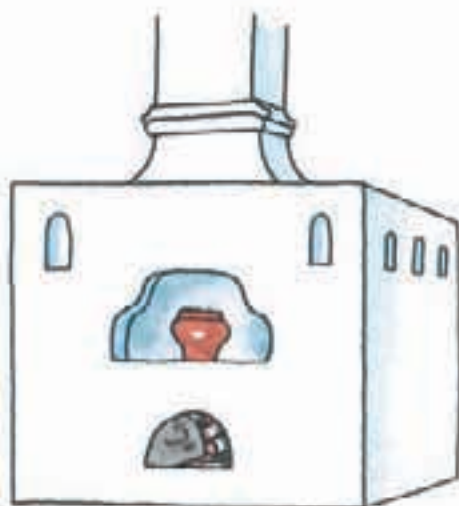
Рассмотри продукты на с. 24. Покажи стрелками, какие из них и где должны храниться в холодильнике.



Рассмотри изображения предметов, расставь под ними цифры от 1 до 5 в порядке их появления и использования человеком для приготовления пищи.



костёр



русская печь



газовая плита



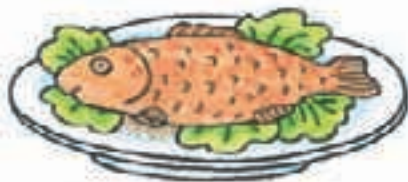
электрическая плита



примус



Напиши названия посуды, в которой приготовлены эти блюда.





День 6

## КАК ПРАВИЛЬНО НАКРЫТЬ СТОЛ

**Даша.** Петя, ты помнишь, что сегодня мы с тобой дежури́м в столовой? Пойдём скорее помогать Любове Фёдоровне накрывать столы к обеду.

**Любовь Фёдоровна.** А вот и мои помощники. Вы вымыли руки? Хорошо, тогда за работу.

Во время обеда нужны три тарелки: для салата, для первого и второго блюда. Сначала поставьте тарелки для салата. Справа положите суповую ложку и нож, слева — вилку. Перед тарелкой поставьте стакан с компотом, рядом с ним положите ложку. Она понадобится, чтобы достать фрукты.



Рассмотри рисунок и запомни, как правильно разместить посуду и столовые приборы на обеденном столе. Раскрась рисунок.



**Петя.** Где должна находиться тарелка с хлебом?

**Любовь Фёдоровна.** Хлеб, солонку и вазу с салфетками поставьте в центр стола. Ну вот, думаю, пора раскладывать салат.

**Петя.** А как же суп?

**Любовь Фёдоровна.** Первое блюдо мы принесём позже, когда ребята съедят салат.

**Петя.** Ох, как много посуды нужно для обеда. А разве нельзя обойтись одной тарелкой.

**Любовь Фёдоровна.** Конечно, нет. Ведь из-за этого может испортиться вкус блюд, да и выглядеть они будут совсем неаппетитно.

Ну что, наши столы готовы. Приглашайте своих друзей на обед, а потом проверим, кто из вас справится с моими заданиями.

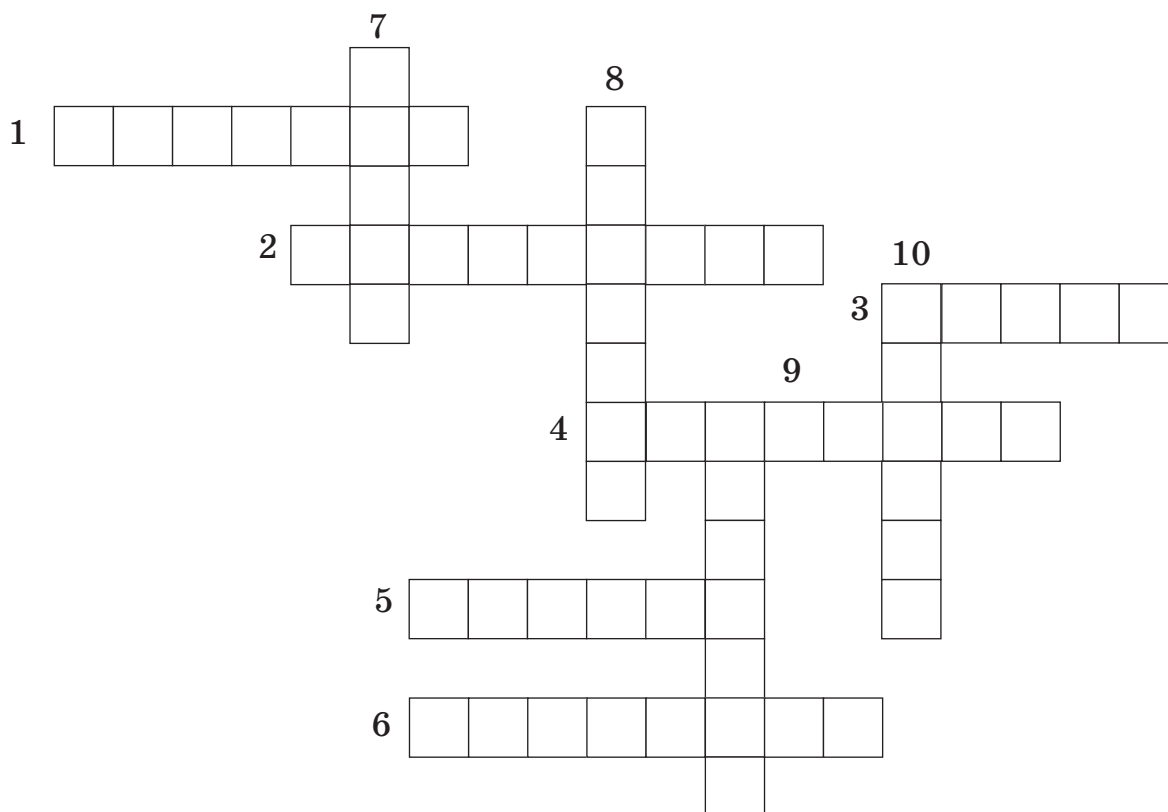


### **М**еню 6-го дня

|                |                                                                                                                   |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b> | вермишель на молоке, хлеб пшеничный с маслом и сыром, чай с сахаром                                               |
| <b>Обед</b>    | сельдь с луком, окрошка со сметаной, суфле из печени со сметанным соусом с картофельным пюре, компот, хлеб ржаной |
| <b>Полдник</b> | булочка, чай с сахаром, груша                                                                                     |
| <b>Ужин</b>    | запеканка творожная, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир                                                         |



Чтобы разгадать кроссворд, нужно вспомнить сказки К. И. Чуковского «Муха-Цокотуха» и «Федорино горе», а также отгадать загадку.



**По горизонтали:**

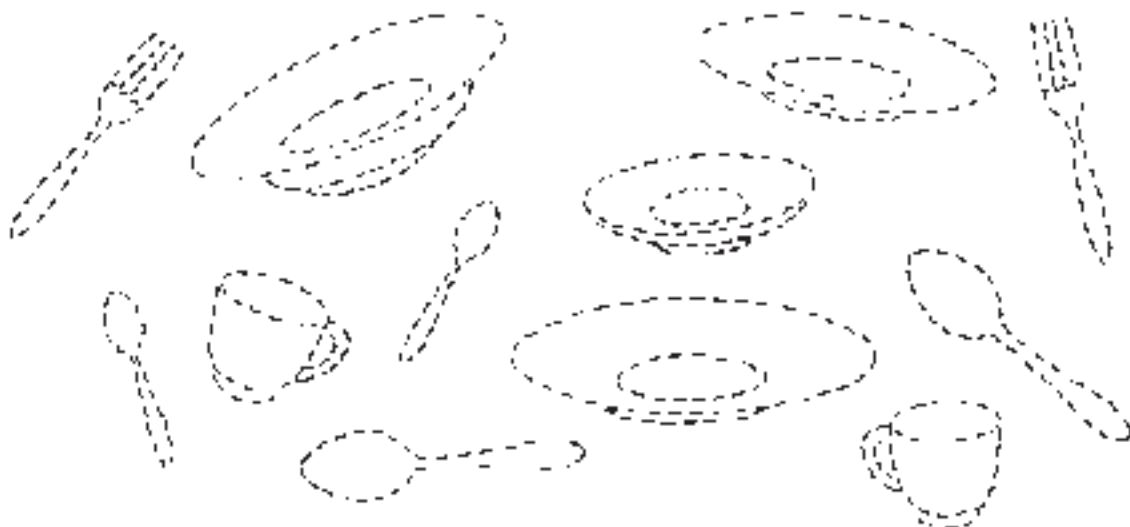
1. Пошла Муха на базар  
И купила ....
2. И бежит, бренчит, стучит...:  
«Вы куда? куда? куда? куда?»
3. Стоит толстуха —  
Деревянное брюхо,  
Железный пояс.
4. И ... на бегу  
Закричала утюгу:  
«Я бегу, бегу, бегу,  
Удержаться не могу!»
- 5, 6. Вот и ... за ... бежит,  
Тараторит, тараторит,  
дребезжит

**По вертикали:**

7. А букашки по три ...  
С молоком и крендельком.
8. «Эй вы, глупые ...,  
Что вы скачете, как белки?»
9. Тараканы прибежали  
Все ... выпивали.
10. А фарфоровые ...  
Над Федорою смеются:  
«Никогда мы, никогда  
Не воротимся сюда!»



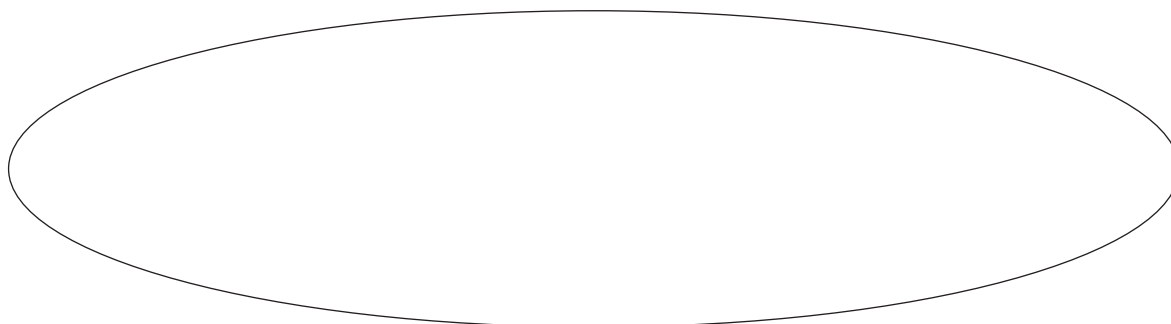
Дорисуй и раскрась посуду и столовые приборы для завтрака синим цветом, для обеда — зелёным.



Попробуй сложить салфетку, как показано на рисунке.



Выбери необходимые наклейки и «накрой» стол для обеда в соответствии с меню шестого дня.





День 7

## МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



**Вожатый.** Ребята, познакомьтесь с дояркой Анной Петровной.

**Анна Петровна.** Как я рада, что вы пришли к нам на ферму. Наверное, вы все любите молоко. В народе недаром говорят: «Молоко не пьёшь, откуда силы возьмёшь».

**Алёна.** Мне рассказывала мама, что в молоке есть все необходимые человеку вещества — белки, жиры, углеводы. Многие животные выкармливают своих детёнышей молоком. Они так и называются — млекопитающие.

**Петя.** У меня месяц назад родилась сестрёнка Полинка, и мама её кормит грудным молоком. Мама говорит, что новорождённым детям этого достаточно.

**Даша.** Молоко всем полезно. Ведь в нём есть очень важное минеральное вещество — кальций, который необходим для роста костей и зубов. И белка в молоке тоже много.

**Вожатый.** Анна Петровна приглашает нас попробовать молоко и продукты, которые из него получают.

**Анна Петровна.** Угощайтесь молочком!

**Петя.** Какое оно вкусное и сладкое! Я раньше никогда такого не пил. А почему у молока сладкий вкус?

**Ренат.** Ну... может быть, в нём углеводы есть?

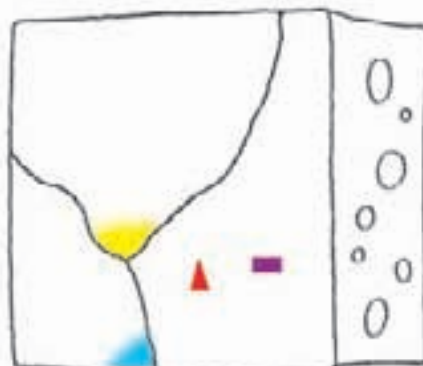
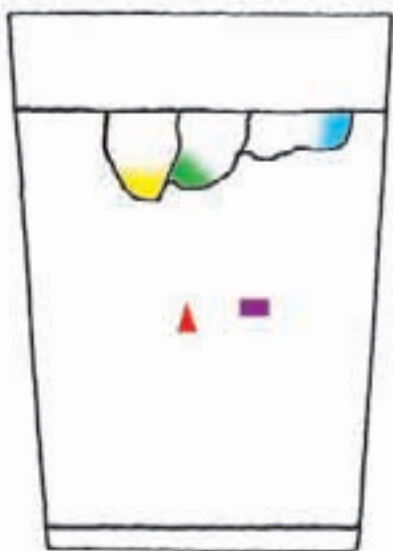
**Вожатый.** Молодец! Правильно догадался!

**Алёна.** Смотрите, смотрите, на стенках стакана остались жирные капельки. Выходит, что в молоке и жиры есть?

**Анна Петровна.** Действительно, в молочных продуктах есть все питательные вещества.



Раскрась рисунки до конца, и ты узнаешь, какие питательные вещества есть в молоке и сыре.



- |           |              |                          |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры  | ● — витамины | ○ — вода                 |

**Анна Петровна.** Обратите внимание на этот прибор. Он называется сепаратор. С помощью сепаратора из молока получают сливки, сметану, масло. Вы помните сказку Л. Н. Толстого о лягушке, попавшей в кувшин с молоком?

**Петя.** Отлично помню. Лягушка очень не хотела тонуть и, пытаясь удержаться на поверхности, изо всех сил перебирала лапками. Постепенно молоко превратилось в сливки, потом в густую сметану и, наконец, в масло. Вот лягушка и выбралась из кувшина.

**Даша.** Теперь понятно, как работает сепаратор. Интересно, а как молоко превращается в кефир.

**Анна Петровна.** Кефир, творог, сыр — это кисломолочные продукты. Посмотрите, в стакан с молоком я добавлю закваску, в которой много бактерий.

**Ренат.** Ой, они же вредные!

**Анна Петровна.** Эти бактерии называются молочнокислыми, они очень полезны. Видите, во втором стакане с их помощью молоко превратилось в кефир. Его уже можно пить, попробуйте!

**Петя.** Для того чтобы сделать сыр, тоже нужны бактерии?

**Анна Петровна.** Конечно. Между прочим, существует более трёхсот разных рецептов приготовления сыра. Это очень вкусный и полезный продукт.

**Вожатый.** Большое спасибо, Анна Петровна, за интересную экскурсию.

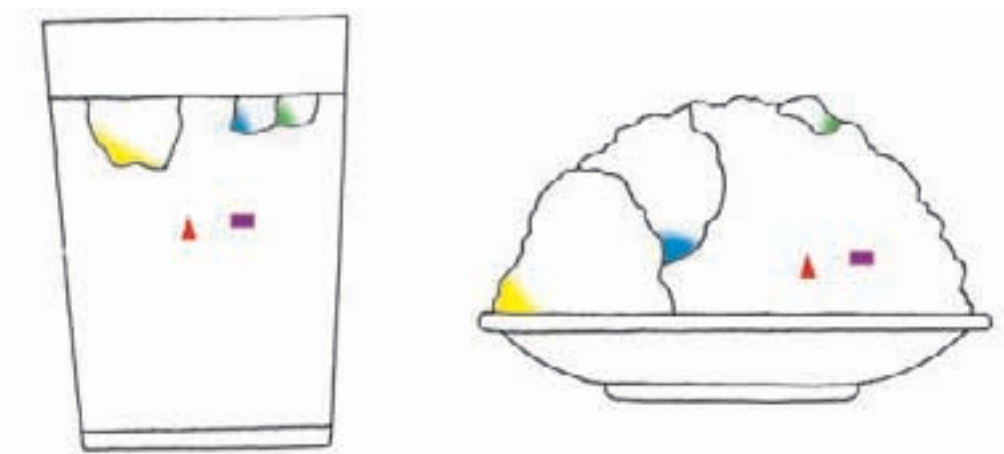
**Анна Петровна.** Я не успела рассказать вам всё, что хотела, но приготовила задания. Попробуйте выполнить их на досуге.

### Меню 7-го дня

|                |                                                                                                                        |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b> | каша геркулесовая на молоке, яйцо отварное, какао на молоке, хлеб пшеничный с маслом                                   |
| <b>Обед</b>    | салат из свежих овощей, щавелевые щи со сметаной, бефстроганов в сметанном соусе с гречневой кашей, арбуз, хлеб ржаной |
| <b>Полдник</b> | печень, молоко, сливы                                                                                                  |
| <b>Ужин</b>    | котлета рыбная с картофельным пюре, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир                                               |



Раскрась стакан со сметаной и творог разными цветами, и ты узнаешь, какие питательные вещества содержатся в сметане и твороге.



● — белки    ● — углеводы    ● — минеральные вещества  
 ● — жиры    ● — витамины    ○ — вода



Люди каких профессий работают на ферме и что они делают? Какая профессия названа по ошибке? Соедини стрелками начало и окончание предложений.

Ветеринар, зоотехник, скотник, дровосек, доярка.



Ветеринар

ухаживает за животными.

Зоотехник

доит и ухаживает за ними.

Скотник

лечит животных.

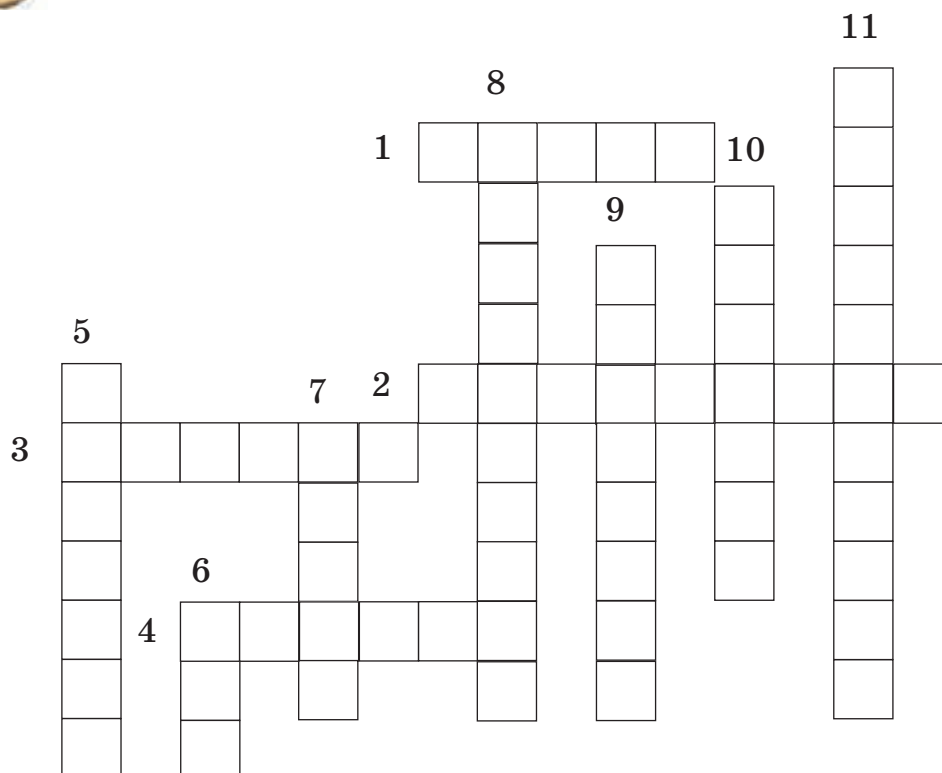
Доярка

разводит животных и ухаживает за ними.





Отгадай загадки и реши кроссворд.



**По горизонтали:**

1. На холоде твёрдое, как лёд,  
А в тепле плывёт, как мёд.
2. В руках у Вани  
Зима в стакане.
3. Жидкое, а не вода,  
Белое, а не снег.
4. Верхний слой молока,  
Любимое лакомство кота.

**По вертикали:**

5. Жирная, густая  
Назвалась ... я.
6. Как репка жёлт  
со всех сторон,  
Чем больше дыр,  
тем лучше он.

7. Знаменит он на весь мир  
Вкусный, кисленький ....

8. Это что же, это что же  
И на ряженку похоже,  
И кефир один в один  
Это ....

9. Я не сливки, не сырок,  
Белый, вкусный ....

10. Бежевой наряжена  
Не кефир, а ....

11. Чуть сметанки в молоко  
И заквасилось оно.  
Любят Саши, любят Даши  
Есть на ужин ....

День 8

## БЛЮДА ИЗ ЗЕРНА

**Любовь Фёдоровна.** Сегодня мы будем печь булочки. Хотите помочь их приготовить? Тогда надевайте халаты, колпаки и хорошенько вымойте руки.



Сначала замесим тесто и оставим его в тепле, чтобы оно поднялось.

**Ренат.** А разве тесто может подниматься?

**Любовь Фёдоровна.** Конечно. Ведь мы же добавили туда дрожжи, чтобы булочки получились мягкими и вкусными.

**Петя.** Интересно, из чего делают муку?

**Любовь Фёдоровна.** Мука бывает разная: пшеничная, ржаная, кукурузная, ячменная. А получают её из зёрен. Недалеко от лагеря есть пшеничное поле, хотите увидеть, как растёт пшеница? Пойдёмте на поле, пока тесто поднимается, я вам всё покажу и расскажу.



**Петя.** Вот это да, какое огромное поле! Оно на золотое море похоже, конца и края не видно, и словно волны по нему пробегают.

**Любовь Фёдоровна.** Это — пшеничное поле, а рядом растёт рожь, это поле немного темнее.

**Даша.** Смотрите колосья уже созрели и налились. Вот и комбайны уже появились, чтобы урожай собирать. А куда везут собранное зерно?

**Ренат.** Сначала на элеватор. Видишь, он виднеется вдали. Там зерно может храниться до будущего урожая. Из элеватора зерно постепенно отвозят на мельничный комбинат, где из него делают муку.

**Любовь Фёдоровна.** Ребята, нам уже пора возвращаться на кухню, а то тесто убежит. Пока булочки будут печься в духовке, вы сможете нарисовать то, что увидели, и провести викторину.



Рассмотри злаки, расскажи, какие продукты получают из этих злаков.



пшеница



рожь



ячмень



просо



овёс



Отметь в меню звёздочками блюда, которые приготовлены из злаков.

### *М*еню 8-го дня

|                |                                                                                                                             |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b> | каша пшённая на молоке, какао на молоке, хлеб пшеничный                                                                     |
| <b>Обед</b>    | салат из свежих овощей, суп вермишелевый на курином бульоне, куры отварные с картофельным пюре, компот из ягод, хлеб ржаной |
| <b>Полдник</b> | ватрушка, чай с сахаром, яблоко                                                                                             |
| <b>Ужин</b>    | омлет, чай с сахаром, хлеб пшеничный                                                                                        |





Проследи путь от зерна к батону на нашем столе, расставь цифры от 1 до 5.

поле

булочная

хлебозавод (пекарня)

мельничный комбинат

элеватор



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



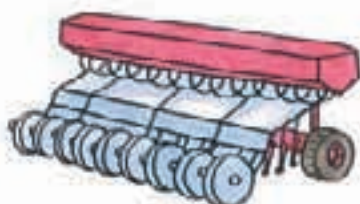
культиватор

комбайн

трактор

грузовик

сеялка



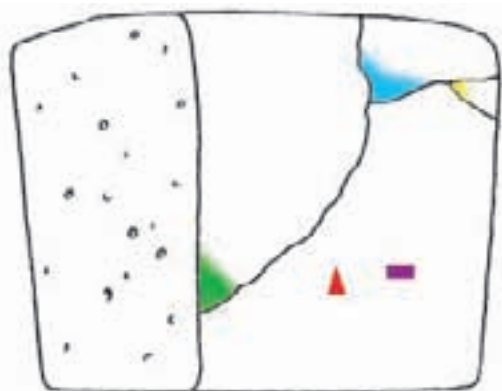
Рассмотри внимательно рисунок на с. 37, перечитай текст и напиши названия продуктов, необходимых для приготовления теста.

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_



Раскрась рисунки, и ты узнаешь, какие питательные вещества содержатся в хлебе и пирожных. Сравни их состав и объясни, почему не стоит часто и много есть пирожные и торты.



- |           |              |                          |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры  | ● — витамины | ○ — вода                 |



Соедини стрелками начало и окончание каждой пословицы и прочитай их.

Без хлеба

Хлеб ногами топтать —

Без хлеба куска

Покуда есть хлеб да вода —

Не будет хлеба —

Голодной куме —

Хлеб —

Хлеб — батюшка,

вода — матушка.

не будет и обеда.

всему голова.

хлеб на уме.

везде тоска.

всё не беда.

народу голодать.

и мёдом сыт не будешь.

День 9

## КАКУЮ ПИЩУ МОЖНО НАЙТИ В ЛЕСУ

**Вожатый.** Сегодня мы идём в двухдневный поход. После завтрака начинаем собирать рюкзаки.

**Даша.** Мы с родителями часто путешествуем на катамаранах по сибирским рекам. Я знаю, какие вещи нужно взять с собой, и помогу ребятам.



**Ренат.** Я положу в свой рюкзак котелки для каши и для чая, пакет гречневой и пакет рисовой крупы.

**Даша.** Хорошо, а ты, Алёна, возьми упаковку чая, пачку сахара. Соль насыпь в небольшую пластмассовую баночку с плотно закрывающейся крышкой. Я понесу хлеб, масло и клеёнку, на которой мы будем есть. Ну, а Петя положит в свой рюкзак овощи, консервы и рыболовные снасти.

**Петя.** А какая посуда нам понадобится?

**Вожатый.** Готовить мы будем в котелках, а тарелку, ложку и чашку каждый возьмёт себе сам. И не забудьте про мыло, зубную щётку и полотенце. Все готовы? Тогда в путь.



Рассмотри рисунок. Такие грибы ты можешь встретить в лесу. Раскрась схему, и ты узнаешь, какие питательные вещества содержатся в грибах.



**опята**



**белый гриб**



**лисички**



**Ренат.** Ой, какой красивый гриб — загляденье просто.

**Даша.** Я знаю — это белый гриб. Такие и в наших сибирских лесах растут. Мы с родителями часто грибы собираем. Моя мама говорит, что из грибов готовят больше ста блюд.

**Петя.** Конечно, ведь грибы можно сушить, солить и мариновать.

**Алёна.** Из грибов можно варить суп, делать салаты, тушить и жарить.

**Даша.** Даже икру и паштет из грибов делают! Видно не зря говорят: «Гриб-грибок, лесу хозяин, стряпухе — утешение».



**Вожатый.** Только не забывайте, что собирать грибы нужно очень осторожно. Прежде чем положить гриб в корзинку, обязательно покажите его взрослому. Если вы не уверены в том, что гриб съедобный, лучше не берите его вовсе.

Ну что же, давайте устроим привал на этой поляне. Мы вместе с ребятами расставим палатки, а девочки соберут ягоды и помогут Любове Фёдоровне приготовить обед.

**Любовь Фёдоровна.** Лесные ягоды очень полезны, в них много витаминов и минеральных веществ. А какие вкусные блюда из ягод готовят! Компоты, морсы, пироги, мармелад! И на зиму ягоды запасают — сушат, замораживают, варенье варят.

**Петя.** Оказывается, и в лесу можно найти себе пищу. Только надо много знать и быть очень внимательным и осторожным. Вот и обед, кажется, готов.

**Вожатый.** Приятного аппетита. После обеда мы отдохнём, и вы с лёгкостью справитесь с заданиями.





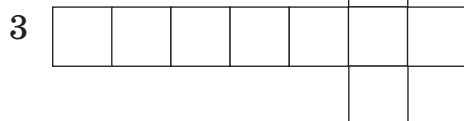
Рассмотри рисунки, вспомни названия ягод, отгадай кроссворд и ответь на вопросы.



2.

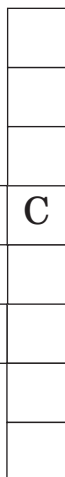


3.



3

5

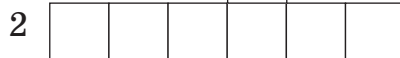


5.

6

1 К О С Т Я Н И К А

4



2



6.



4.

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

## Меню 9-го дня

|                |                                                                                              |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b> | пудинг творожно-манный с джемом, хлеб пшеничный с маслом и сыром, чай с молоком              |
| <b>Обед</b>    | сельдь с луком, щи из свежей капусты, тушёнка с гречневой кашей, компот из ягод, хлеб ржаной |
| <b>Полдник</b> | печенье, чай с сахаром, груша, шоколад                                                       |
| <b>Ужин</b>    | каша пшенная на сгущенном молоке, кисель из ягод, хлеб пшеничный                             |



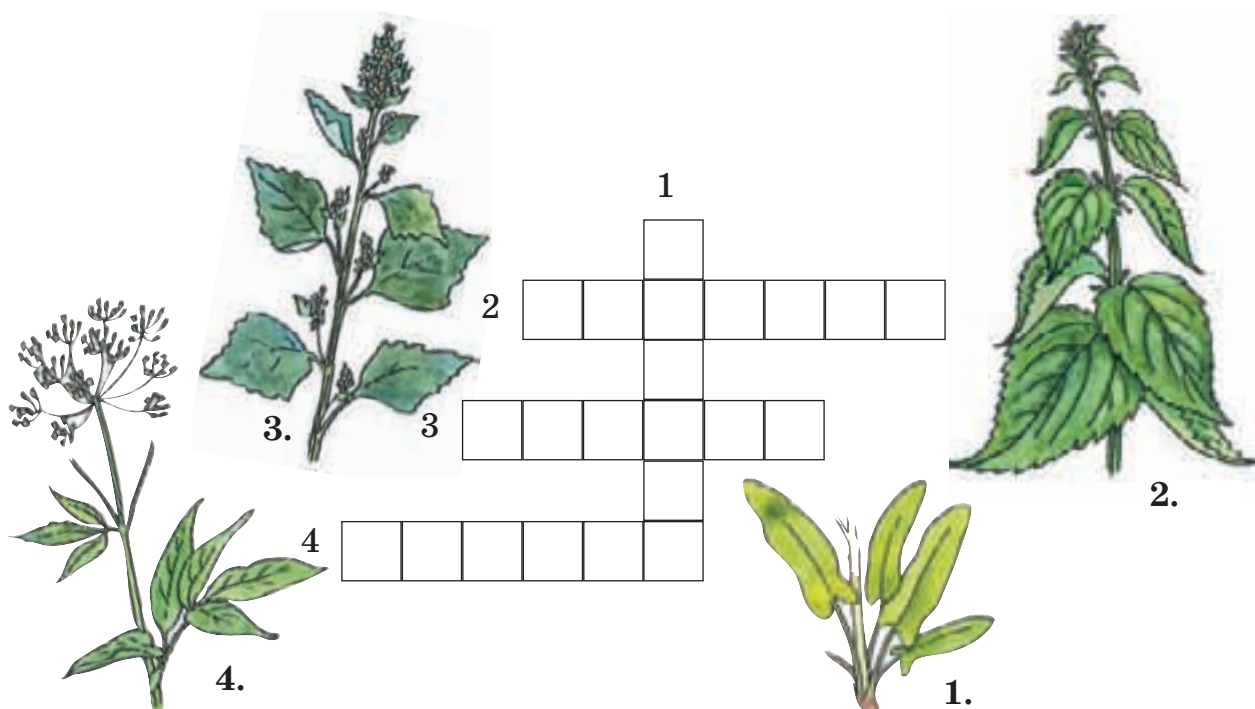
Собери рюкзак. Выбери и раскрась продукты, которые можно взять с собой в поход.



Рассмотри рисунок на с. 43 и объясни, почему грибы называют лесным мясом.



Из каких молодых растений варят щи? Заполни клеточки кроссворда.





День 10

## ЧТО И КАК МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ РЫБЫ

**Ренат.** Скорее вставайте! Уже светает! А то клёв пропустим!

**Вожатый.** Молодец, Ренат, вовремя проснулся. Ребята, берите удочки, наживку, ведёрки и — вперёд на озеро!

**Федя.** Давайте, я возьму с собой плитку шоколада. Сейчас ещё совсем не хочется есть, очень рано. Но через часок-то мы точно проголодаемся. Вот тогда шоколад нам и пригодится.



**Петя.** А я и не знал, что утром так красиво на речке! У меня, кажется, клюёт!

**Федя.** Тяни, тяни, только осторожно! Ого, какая большая рыба! Это же щука. Вот удача! Кажется, и у меня поплавок задрожал! Смотрите, какой вьюнок.

**Ренат.** А мы с папой на Волге лещей ловили. А однажды даже в-о-от такого сазана поймали!



**Вожатый.** И у меня клюёт! Ну, так мы за час на уху наловим.

Кстати, вы знаете, что уха — одно из самых старинных блюд. Раньше ухой на Руси называли и мясные, и куриные бульоны. А сегодня ухой мы называем супы и бульоны, приготовленные только из рыбы. На Волге вас могут угостить ухой из стерляди. Она так и называется — волжская. На берегах Чудского озера уху варят из маленьких рыбок снетков, и называется она — псковская.

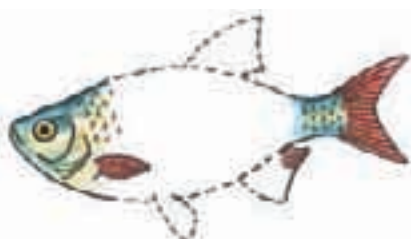
**Федя.** А у нас на Севере уха готовится из сушёных окуньков, ершей вместе с солёными рыжиками. Очень вкусно получается!

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

## Конкурс



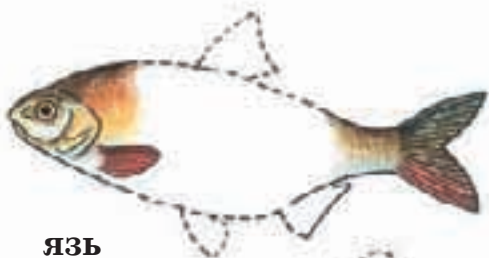
Дорисуй и раскрась пресноводных рыб.



краснопёрка



щука



язь



лещ



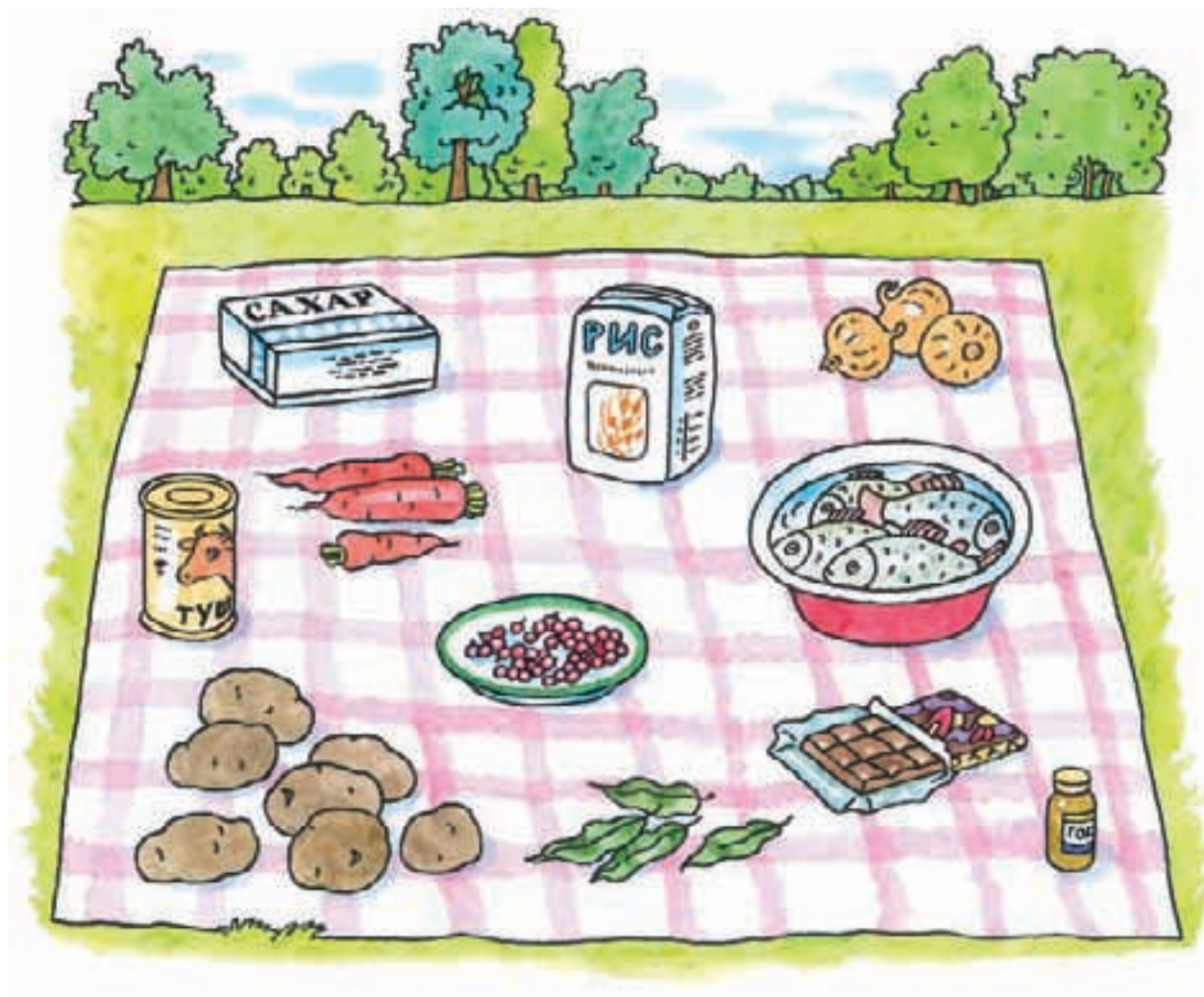
линь



карась



Эстафета поваров. Перед вами на клеёнках продукты. Каждый из вас по очереди должен добежать до них, взять то, что может понадобиться для приготовления ухи, и вернуться к команде. Та команда, которая быстрее наполнит кастрюлю и не ошибётся при этом, будет победителем.



Впиши в свободные строчки известные тебе способы приготовления рыбы.

Отварная рыба

\_\_\_\_\_ рыба

Маринованная рыба

Рыба на пару

Тушёная рыба

\_\_\_\_\_ рыба

**Вожатый.** Завершаем наш конкурс. Я буду задавать вам вопросы: та команда, которая быстрее сумеет ответить, получает очко.

Внимание, мой первый вопрос: *почему полезно есть рыбу.*

**Петя.** Рыбные блюда содержат много белка, необходимого нашему организму. Моя бабушка говорит, что рыбные блюда очень хорошо усваиваются. А ещё в них много минеральных веществ, которые делают наши кости и зубы крепкими.

**Даша.** А в рыбе ещё и жиры есть. Они нам тоже нужны.

**Вожатый.** Молодцы, правильно ответили.

А вот вопрос посложнее: *как правильно есть рыбу за столом.*

**Алёна.** Рыбу едят вилкой и специальным ножом, а если его нет, тогда двумя вилками. Это удобно, можно вынуть любую косточку и взять любой кусочек.

**Вожатый.** Ребята, вы все запомнили то, что говорила Алёна? Это нам сегодня пригодится — ведь на обед у нас уха и рыба, запечённая в глине на костре.

Ну что же, приятного аппетита!

### Меню 10-го дня

|                |                                                                     |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b> | каша геркулесовая, какао на молоке, хлеб пшеничный с маслом и сыром |
| <b>Обед</b>    | салат из свежих овощей, уха, рыба печёная с картофелем              |
| <b>Полдник</b> | вафли, чай с сахаром, яблоко                                        |
| <b>Ужин</b>    | запеканка творожная с ягодами, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир |



На обратном пути, возвращаясь из похода, ребята прошли мимо зарослей лещины. А какие виды орехов растут там, где ты живёшь.

Какие названия орехов тебе известны? Напиши их.





Вспомни и запиши, для приготовления каких блюд нужны орехи.

**Закуски**

---



---



---

**Вторые блюда**

---



---



---

**Сладости**

---



---



---





Вспомни сказки и ответь на вопросы.

Каким рыбам Айболит лечил зубы?

Какая рыбка не захотела служить старухе?

Какая рыба исполняла желания Емели?

У какой рыбы находилось яйцо, в котором хранилась смерть  
Кощея Бессмертного?



Узнай у взрослых, какая рыба водится там, где ты живёшь.



Какие блюда можно приготовить из рыбы на завтрак, обед  
и ужин.

**Завтрак**

**Обед**

**Ужин**

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Вспомни, в какой сказке главный герой легко щёлкал орехи  
и как его звали. Нарисуй его.



Рассмотри рисунки и реши «ореховый» кроссворд.



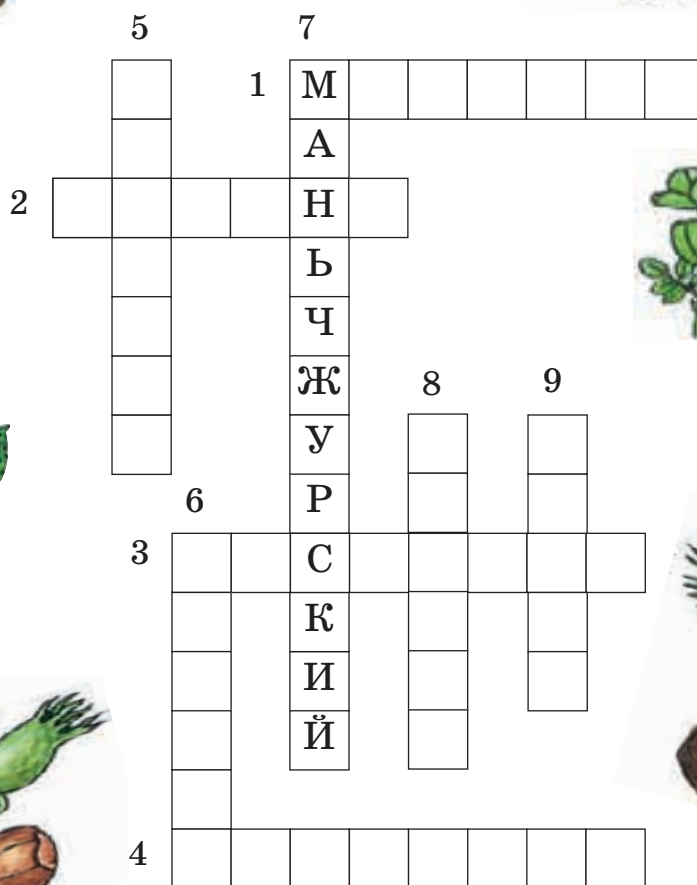
5.



1.



7.



8.



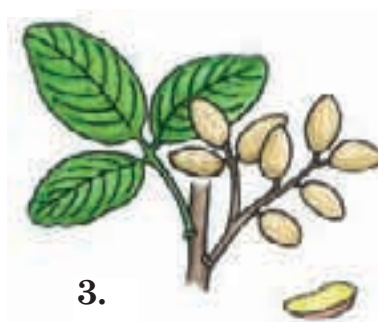
2.



6.



9.

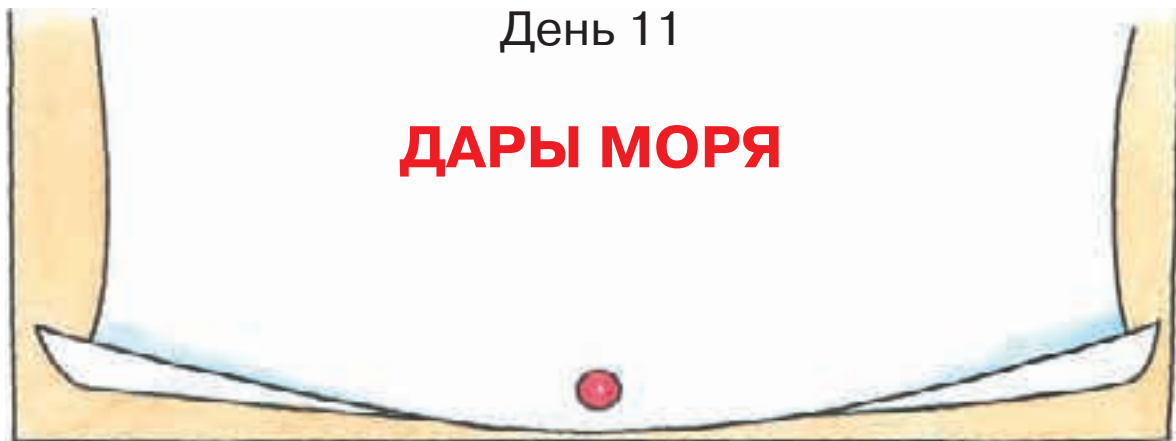


3.



4.

## ДАРЫ МОРЯ



**Вожатый.** Ребята, посмотрите на карту — вы приехали из разных уголков нашей огромной страны. Давайте посчитаем, сколько морей мы могли бы посетить, если бы побывали у вас в гостях.

**Ренат.** Наверное, четыре.

**Петя.** Нет, пять: Балтийское, Белое, Чёрное, Азовское и Японское.

**Вожатый.** Ты прав, Петя. А знаете ли вы, чем богаты эти моря?

**Алёна.** Я живу в Приморье, у Японского моря. У нас в семье все любят морепродукты. Так называются морские растения и животные, за исключением рыбы, которые человек использует в пищу. А вы знаете, что из морепродуктов можно приготовить целый обед!

**Ренат.** Правда? Странно, я только два вида морепродуктов знаю: кальмары и морская капуста.

**Алёна.** А вот послушай: *на закуску* — салат из мяса краба, *на первое* — суп из мидий, *на второе* — фаршированные кальмары, *на десерт* — желе.

**Ренат.** А желе-то здесь при чём?

**Алёна.** Для приготовления желе, мармелада, суфле используется вещество агар-агар. Его получают из морских водорослей. В Приморье есть целые плантации, где их выращивают.

**Вожатый.** В морепродуктах содержится очень важный микроэлемент — йод. Он необходим организму для нормального роста, хорошего самочувствия и успешной учёбы.

**Даша.** Моя мама покупает только йодированную соль, а иногда и хлеб с морскими водорослями.



Дорисуй и раскрась обитателей Японского моря, которых можно употреблять в пищу.



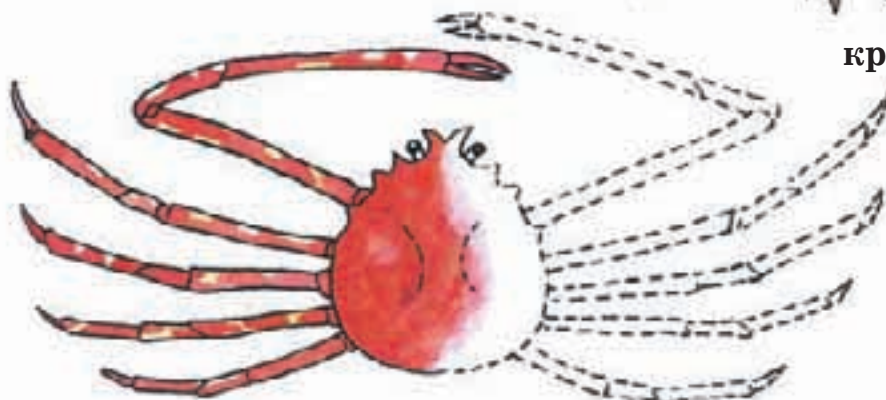
ламинария



креветка



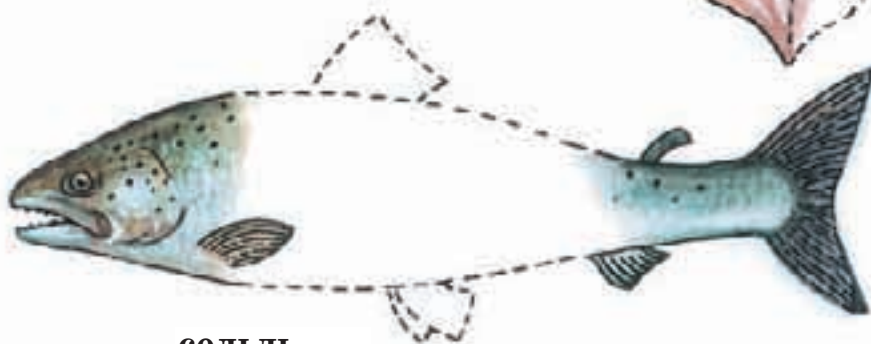
кальмар



краб



морской гребешок



сельдь

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

**Вожатый.** Кстати, йод, которым вы смазываете порезы, царапины, — это спиртовая настойка морских водорослей. Но этот йод — только для наружного применения. Использовать его в пищу ни в коем случае нельзя.

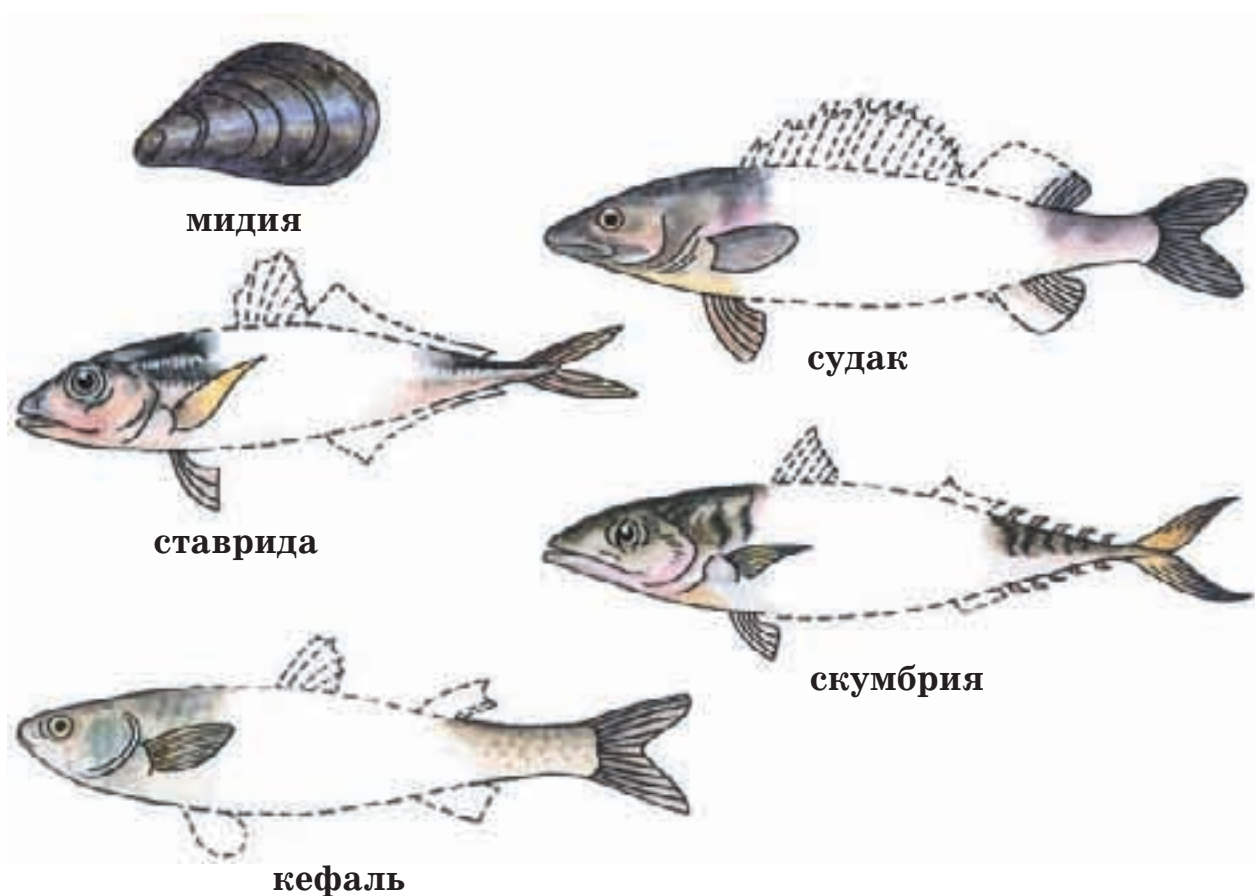


**Денис.** А я тоже могу предложить своё меню из морепродуктов и рыбы. Ведь я живу на Азовском море. У нас все мальчишки очень любят рыбачить на утренней зорьке прямо с лодки.

Вот моё меню: *на закуску* — салат из креветок, *на первое* — суп с рыбными фрикадельками, *на второе* — парная рыба, только на третье ничего не могу придумать... А давайте приготовим фруктовый морс. Он хоть и не из морепродуктов готовится, но очень вкусный!



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



**Даша.** Как хорошо, Петя, что ты включил в свое меню парную рыбу. Ведь когда рыбу готовят на пару, в ней лучше сохраняются полезные вещества. Ой, что-то есть захотелось!

**Вожатый.** Немудрено. Уже час дня — время обеда. Приятного аппетита!



Дорисуй и раскрась обитателей Белого и Балтийского морей, которых можно употреблять в пищу.



фукус



треска



камбала



навага



угорь

### Меню 11-го дня

|         |                                                                                                         |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак | каша гречневая на молоке, хлеб пшеничный с маслом, яйцо отварное, какао на молоке                       |
| Обед    | салат из свежих овощей, борщ со сметаной, котлета рыбная с картофельным пюре, ягоды свежие, хлеб ржаной |
| Полдник | запеканка творожная, чай с сахаром, яблоко                                                              |
| Ужин    | сосиска с капустой тушеной, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир                                        |



Рассмотри рисунки и отгадай кроссворд.



8.

9

2



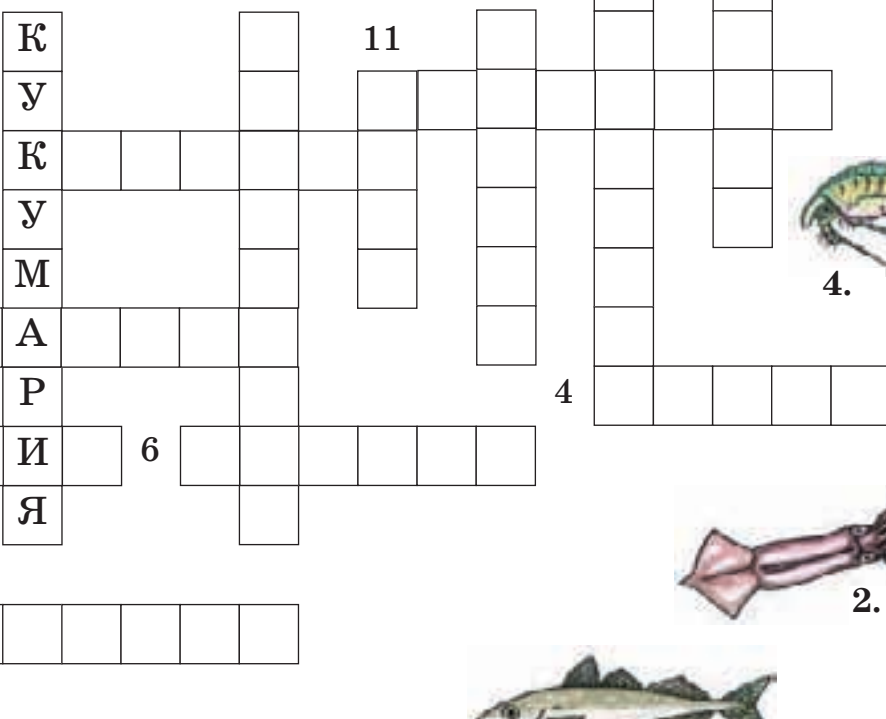
5.

8

3

5

7



4.



2.



6.



3.



7.



1.



11.

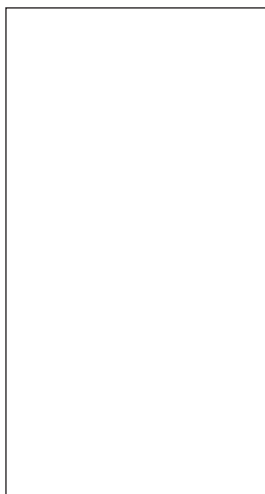
День 12

## «КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ» ПО РОССИИ

**Вожатый.** Ребята, сейчас мы с вами отправимся в необычное кулинарное путешествие. Пусть каждый расскажет о том, чем богат ваш край и какие блюда у вас готовят.

**Федя.** В Архангельской области, где я живу, растёт необычная ягода — морошка. Раньше цари отправляли слуг специально за морошкой, поэтому её называли царской ягодой. А ещё Архангельская область знаменита молочными продуктами. Мне очень нравится молоко с вкусными булочками — шанежками.

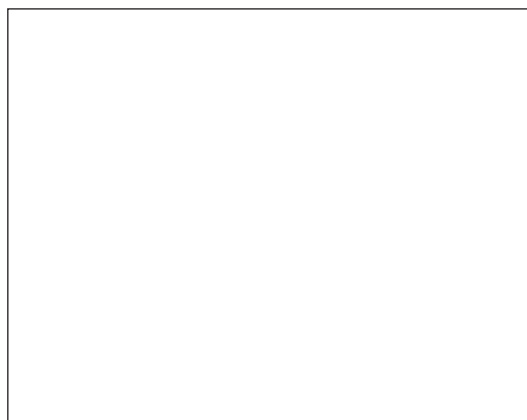
**Лида.** Думаю, многие слышали об искусстве петербургских кондитеров, выпекающих очень вкусные пирожки, торты и пирожные. И конечно у нас готовят много рыбных блюд. Одно из самых любимых блюд — жареная корюшка.



**Наташа.** В Пскове любят печёную картошку и клюквенный морс.

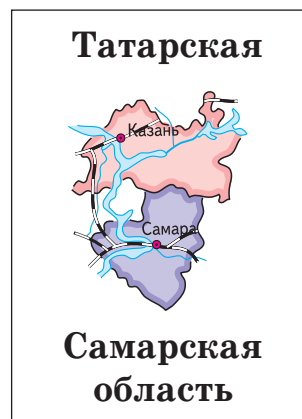
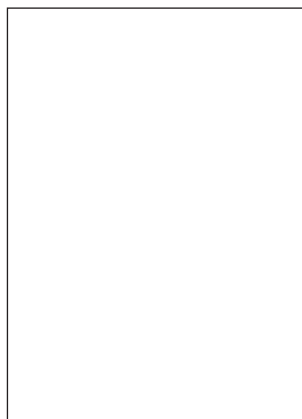


**Люба.** Мы все очень любим летом собирать грибы. Мы их сушим, а зимой едим грибной суп со сметаной и картофельные draniki.



**Петя.** Очень сложно назвать какое-нибудь одно любимое блюдо. Пожалуй, это борщ и бородинский хлеб.

**Ярослав.** У нас многие пекут очень вкусные пироги с рыбой.

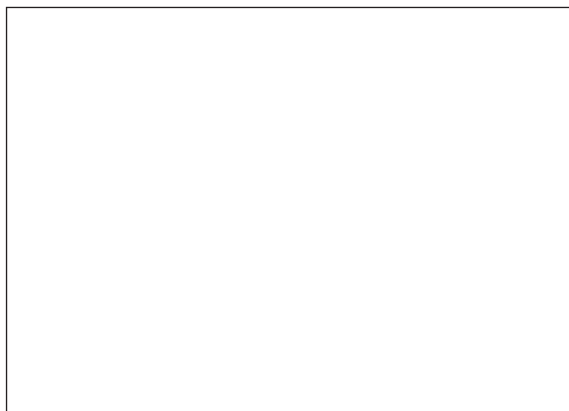


**Ренат.** Ребята, а вы ели чак-чак? Такую вкуснотищу только в Татарстане можно попробовать. А ещё моя мама печёт замечательные беляши.

**Люда.** В Самарской области выращивают пшеницу. Мука, которая из неё получается, долго сохраняет свои свойства. Из неё пекут хлеб, делают макароны, вермишель, лапшу, рожки.

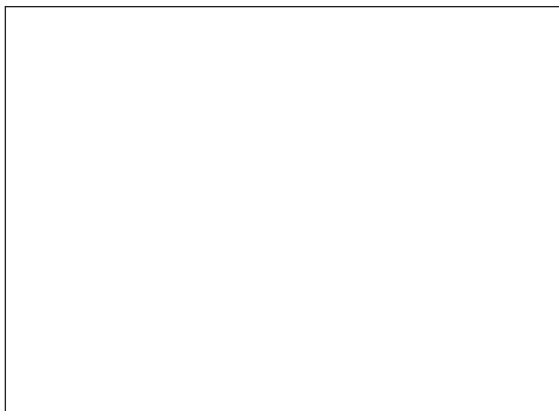
**Коля.** В Саратовской области тоже выращивают пшеницу. А уж про саратовский хлеб знают даже в других областях. Да и урожаи фруктов и овощей у нас всегда богатые.

Мы с ребятами летом помогаем собирать груши, яблоки, абрикосы, сливы. Моя бабушка мастерица солить огурчики и квасить капусту.



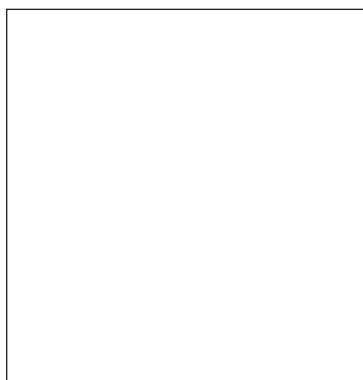
**Катя.** В Нижнем Поволжье собирают большие урожаи томатов. Их консервируют, делают томатную пасту, которую добавляют в борщи, соусы. У нас растет и горчица, из которой получается острая приправа и горчичное масло. Оно очень вкусное и полезное.

**Саша.** На Дону самым любимым блюдом всегда были речные раки. А ещё у нас готовят очень вкусную солянку, которая так и называется, ростовская.



**Ира.** На Кавказе лучшие в нашей стране виноградники, да и чайные плантации самые большие. У нас готовят блюда из баклажанов, сладкого перца, овощные салаты и икру.

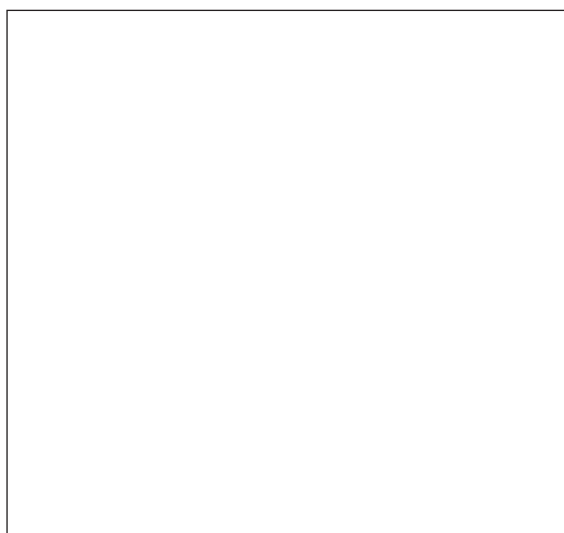
**Света.** На Урале самое любимое блюдо — пельмени. Их делают не только с мясом, но и с капустой, грибами, рыбой.



**Миша.** Про пельмени это ты верно заметила. Но ещё уральцы готовят и вареники с разными ягодами и с картошкой.

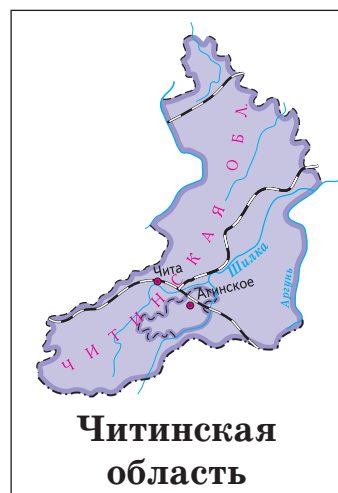
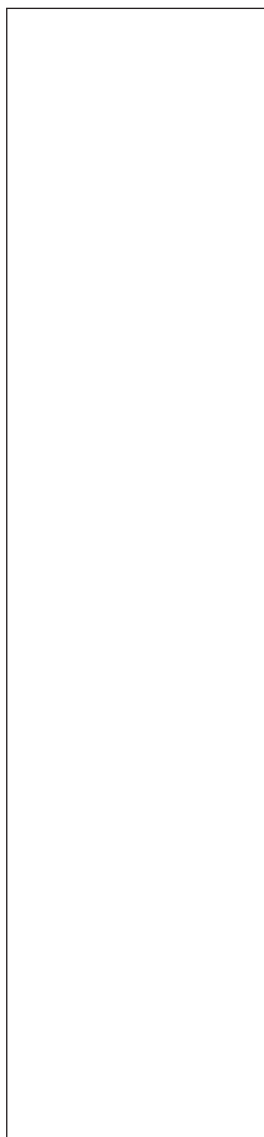
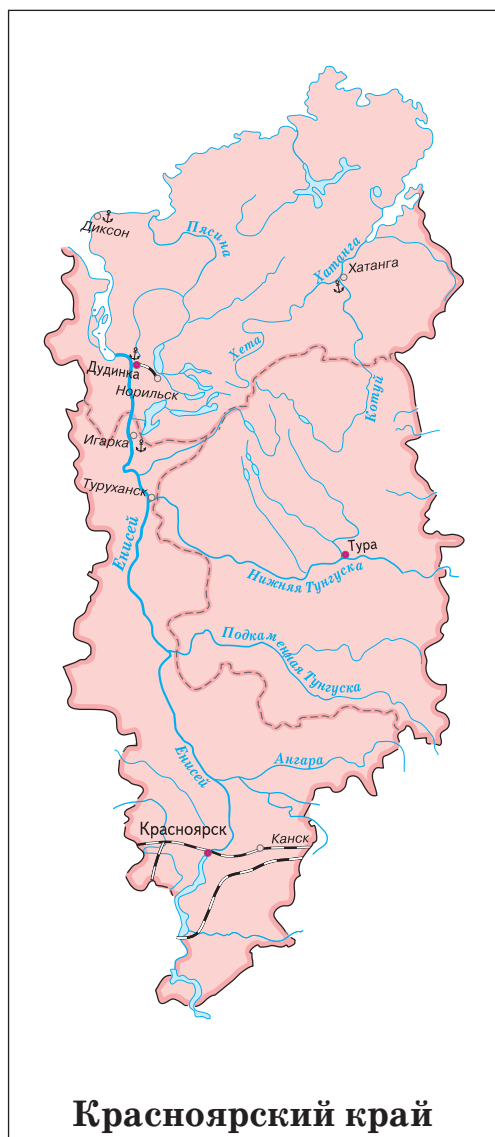
**Нина.** В Томской области растут очень вкусные ягоды — клюква и брусника. Их собирают, варят варенье, делают пироги. А в тайге у нас всегда богатый урожай кедровых орешков.

**Толя.** У нас, пожалуй, самые любимые блюда — сибирские пельмени и пироги с грибами.



**Галя.** Про алтайский мёд все, наверное, слышали. Его собирают пчеловоды в горах на пасеках. И ещё в Алтайском крае единственный в стране завод, где делают облепиховое масло. В нашем крае урожай облепихи такие, что осенью горы оранжевые именно от ягод. А в южных районах созревают даже арбузы.

**Даша.** У нас в тайге тоже много ягод, грибов, орехов. И конечно, любимые блюда — пельмени, жареная и печёная рыба.



**Андрей.** В Забайкалье природа тоже дарит нам много ягод, грибов, орехов, вызревают и овощи. Наверное, никто так не готовит грибные запеканки, как наши хозяйки. Самый любимый напиток — чай с молоком.

**Алёна.** В Приморье выращивают сою и готовят очень много самых разных блюд из неё — это и салаты, и вторые блюда. А о морепродуктах я вам уже рассказывала.



**Вожатый.** Что же, вы смогли узнать много интересного о нашей стране и друг о друге. А теперь пришла пора возвращаться из «кулинарного путешествия».

|                       |                                                                                                   |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Меню 12-го дня</b> |                                                                                                   |
| <b>Завтрак</b>        | омлет, хлеб пшеничный с маслом, сыр, чай с сахаром                                                |
| <b>Обед</b>           | салат из свежих овощей, суп гороховый с гренками, картофельная запеканка с отварным мясом, компот |
| <b>Полдник</b>        | молоко, выпечка, груша                                                                            |
| <b>Ужин</b>           | макароны с сыром, чай с сахаром, печенье, кефир                                                   |



Рассмотри изображения областей России на страницах 59—63, выбери на вкладке наклейки с изображением блюд, которые там готовят, и приклей их в пустые рамки.



Напиши названия традиционных блюд, которые готовят там, где ты живёшь.

---

---



Напиши название твоего любимого блюда. Ты знаешь, из каких продуктов его готовят?

---

День 13

## ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ, ЕСЛИ ВЫБОР ПРОДУКТОВ ОГРАНИЧЕН

**Любовь Фёдоровна.** Сегодня у нас необычный конкурс. Каждая команда получает задание — придумать как можно больше блюд из небольшого количества продуктов.



**Первая команда.** Мы придумали блюда, которые можно приготовить из яиц, молока и творога. Их можно включить в меню завтрака и ужина.

*Молочный кисель      Вареники*

*Сырники*

*Творожная запеканка*

**Вторая команда.** А мы предлагаем блюда из капусты. Для них понадобится ещё немного других овощей

*Салат из свежей капусты    Капустные котлеты*

*Постные щи* \_\_\_\_\_

**Третья команда.** Оказывается из картофеля можно приготовить очень много блюд. Недаром его называют вторым хлебом. Вот наш «картофельный стол».

*Лепёшки картофельные    Картофельное пюре*

*Суп картофельный    Печёный картофель* \_\_\_\_\_

**Четвёртая команда.** У нас, наверное, самое сложное задание — придумать блюда из моркови. Вот что у нас получилось.

*Салат из моркови со сметаной    Морковные котлеты*

*Тушёная морковь    Морковная запеканка* \_\_\_\_\_

**Любовь Фёдоровна.** Молодцы! Вы отлично справились с заданием.

| <b>Меню 13-го дня</b> |                                                                                                        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        | каша геркулесовая молочная, хлеб пшеничный с маслом, какао на молоке                                   |
| <b>Обед</b>           | салат из свежих овощей, бульон куриный с гренками, суфле куриное с отварным рисом, компот, хлеб ржаной |
| <b>Полдник</b>        | ватрушка, чай, груша                                                                                   |
| <b>Ужин</b>           | голубцы ленивые, хлеб пшеничный, чай с сахаром, кефир                                                  |



Допиши в свободных строках на с. 65 и 66 свой вариант блюда, приготовленного из заданного набора продуктов.

## «МОЁ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ»



Каждый день отмечай в дневнике знаком «+» те продукты, которые ты ел. В конце недели посчитай количество плюсов, которые ты поставил в каждой строке. Если их 3 и больше — приклей большую улыбку, если их 2 — приклей маленькую улыбку. Если «+» один или его нет вообще, приклей значок «!». Он показывает тебе и твоим родителям, на что необходимо обратить внимание.

| Название продукта, блюда    | День недели |     |     |     |     |     |     |           |
|-----------------------------|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|
|                             | Пн.         | Вт. | Ср. | Чт. | Пт. | Сб. | Вс. | Результат |
| Молоко                      |             |     |     |     |     |     |     |           |
| Кисломолочные продукты      |             |     |     |     |     |     |     |           |
| Творог                      |             |     |     |     |     |     |     |           |
| Масло                       |             |     |     |     |     |     |     |           |
| Овощи                       |             |     |     |     |     |     |     |           |
| Фрукты                      |             |     |     |     |     |     |     |           |
| Хлеб                        |             |     |     |     |     |     |     |           |
| Рыба                        |             |     |     |     |     |     |     |           |
| Мясо                        |             |     |     |     |     |     |     |           |
| Каша                        |             |     |     |     |     |     |     |           |
| Мучные и макаронные изделия |             |     |     |     |     |     |     |           |



## КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ

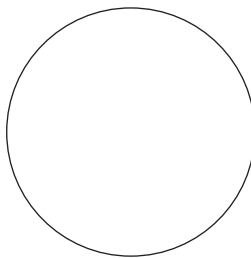
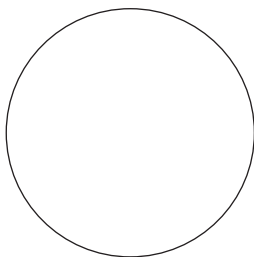
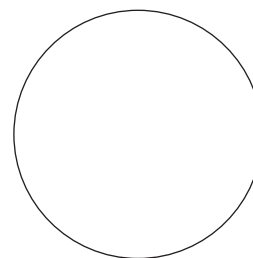
**Вожатый.** Закончилась наша смена в лагере здоровья, и вы скоро разъедетесь по домам. За две недели вы узнали много нового и полезного о продуктах и блюдах, которые мы едим. Но важно не только соблюдать правила питания, но и уметь себя вести за столом.

Я хочу прочитать вам стихотворение, которое было написано много веков назад. Оно называется «Назидание о застольном невежестве». Надеюсь, вы никогда не будете вести себя так, как персонажи этого стихотворения.



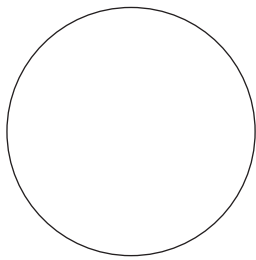
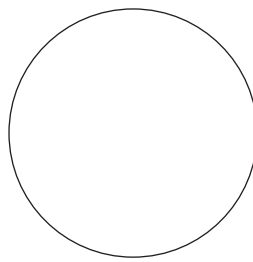
Выбери необходимые наклейки и приклей рядом с текстом.

Тот, разумеется, глупец  
И тот ведёт себя прескверно,  
Кто дует столь немилосердно  
На кашу, будто он губами  
Решил тушить пожара пламя.



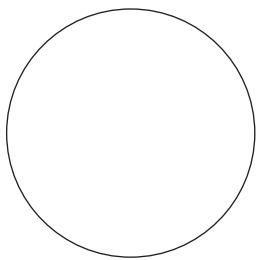
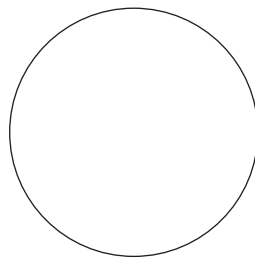
Неряхи оставляют пятна  
На скатерти; кой-кто обратно  
На блюдо общее положит  
То, что сам уплесть не может.

Бывает и наоборот:  
Едок-лентяй — покуда в рот  
Доставит ложку он, зевая,  
И зев захлопнуть забывая,  
Всё, что держал зевака в ложке,  
Опять в тарелке, миске, плошке.



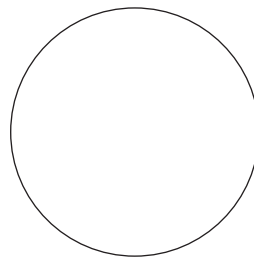
Бывает, что обжора рот  
Едой набьёт невпроворот  
Жуёт, жуёт, сопя и тужась...

Рот вытирать не любят — сала  
С полпальца на стекле бокала.



Пьют, громко чмокая, с особым,  
Преотвратительным прихлёбом.

Воспитанными я б не счёл  
И тех, которые на стол  
Поставив локти, стол качают,  
Что неудобством не считают.



**Вожатый.** Когда люди собираются за праздничным столом, принято говорить друг другу приятные слова.

**Ренат.** От имени ребят я хочу поблагодарить всех взрослых за интересное время, проведенное в лагере. Мы узнали и увидели так много нового. Большое спасибо.

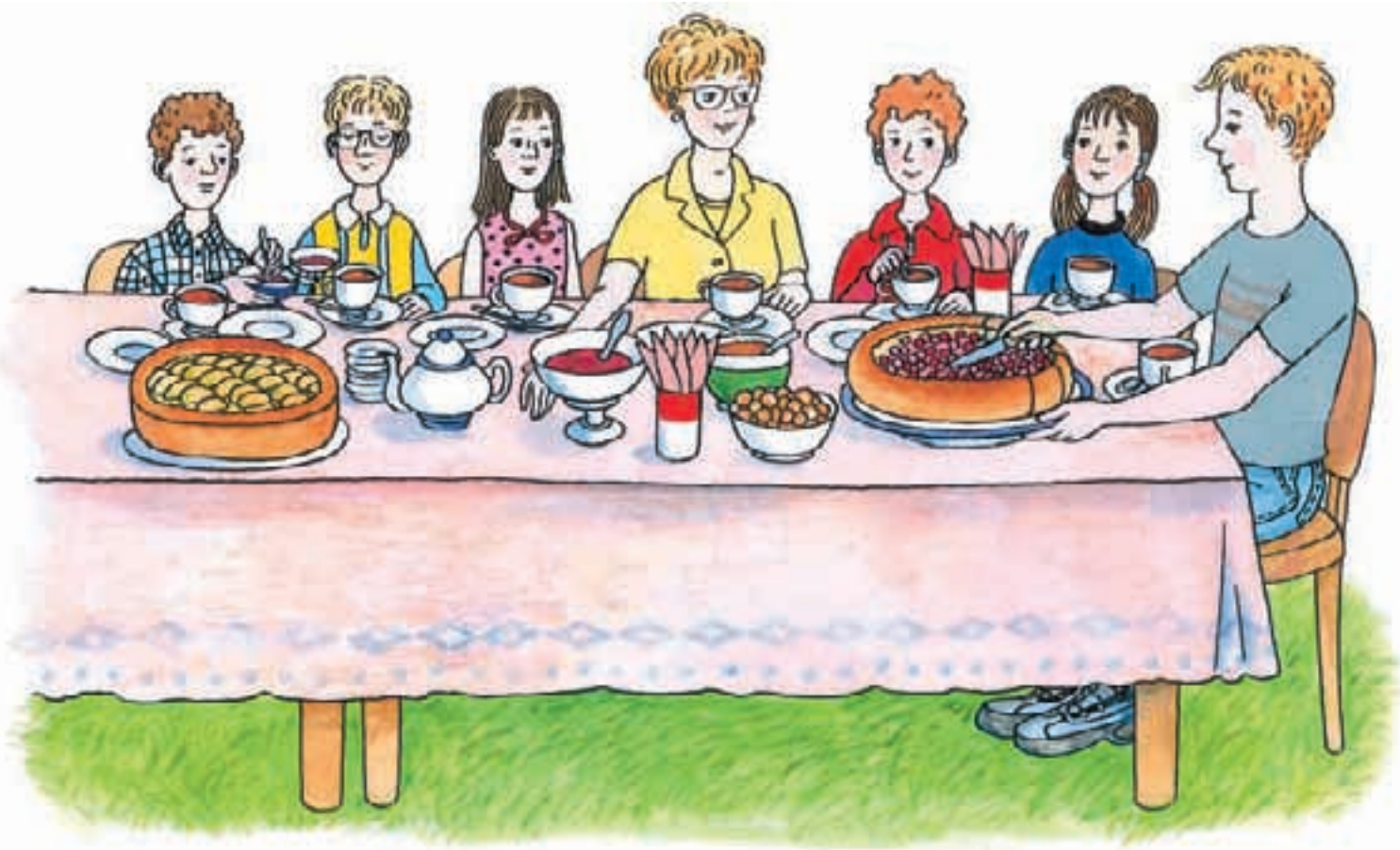
**Алёна.** А я хочу сказать «спасибо» всем ребятам — мы ведь не только подружились, но научились соревноваться не обижаясь, радоваться не только своим победам, но и победам друзей.



**Любовь Фёдоровна.** Ребята, нам тоже было очень интересно с вами. Уверена, что вы обо всём расскажете своим друзьям, взрослым. Спасибо вам за ваше ежедневное «спасибо».

**Петя.** Мы все вели дневники о нашей жизни в лагере, где есть все задания, ребусы, загадки, кроссворды, поэтому сможем не только рассказать друзьям, но и показать всё. В дневниках здоровья есть странички с нашими измерениями. Интересно будет вести записи в течение года и узнать, как меняется наш рост и вес.

**Даша.** Грустно прощаться. Но зато теперь у меня есть друзья во многих уголках нашей страны. И мы снова встретимся.



*До свидания!*



## Содержание

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| День 1. Давайте познакомимся . . . . .                                      | 4  |
| День 2. Из чего состоит наша пища . . . . .                                 | 10 |
| День 3. Что нужно есть в разное время года . . . . .                        | 16 |
| День 4. Как правильно питаться, если занимаешься<br>спортом . . . . .       | 20 |
| День 5. Где и как готовят пищу . . . . .                                    | 23 |
| День 6. Как правильно накрыть стол . . . . .                                | 28 |
| День 7. Молоко и молочные продукты . . . . .                                | 32 |
| День 8. Блюда из зерна . . . . .                                            | 37 |
| День 9. Какую пищу можно найти в лесу . . . . .                             | 42 |
| День 10. Что и как можно приготовить из рыбы . . . . .                      | 47 |
| День 11. Дары моря . . . . .                                                | 54 |
| День 12. «Кулинарное путешествие» по России . . . . .                       | 59 |
| День 13. Что можно приготовить, если выбор продуктов<br>ограничен . . . . . | 65 |
| День 14. Как правильно вести себя за столом . . . . .                       | 68 |