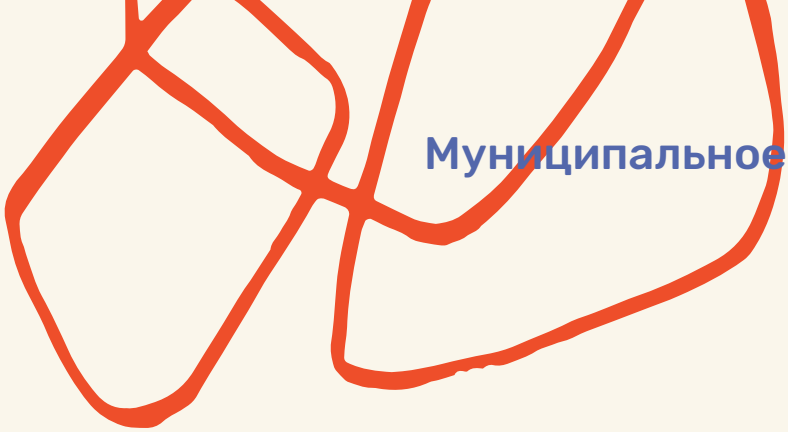




Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Централизованная библиотечная система»
Центральная городская детская библиотека им. Н. К. Крупской
Библиотечно-информационный центр



6+



ДЕТЯМ О ПИТАНИИ

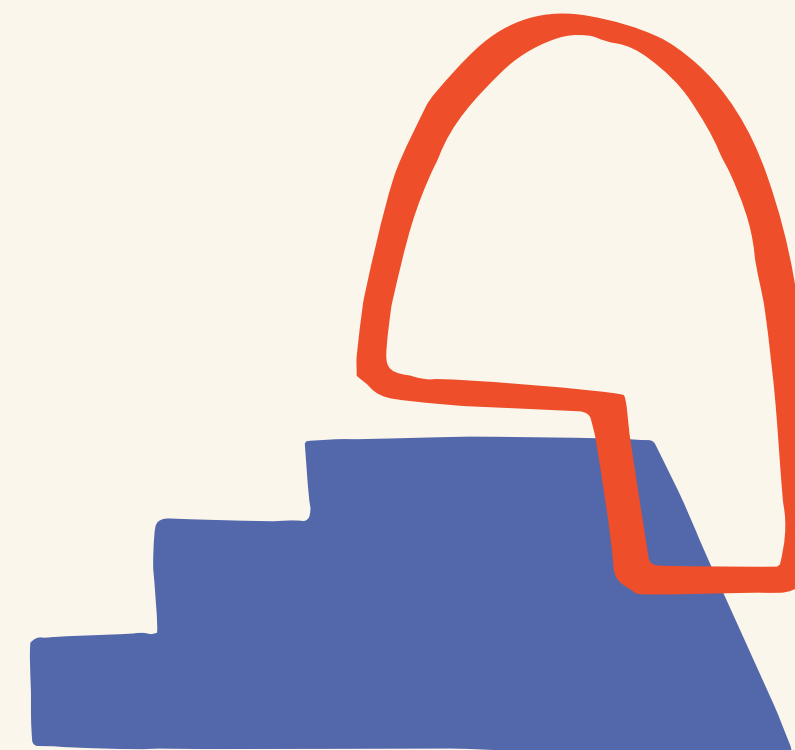


Невероятное путешествие по Нутриландии



Составитель: Половинко А.С.

Батайск
2021





Детям о питании. Невероятное путешествие по Нутриландии

Эта книга для таких любознательных детишек, как ты! Ведь наверняка тебе хочется узнать много нового и интересного, а также стать самым сильным и ловким. Во время путешествия по самой веселой мире стране Нутриландии ты выполнишь увлекательные задания, прочтешь захватывающие комиксы, а также проведёшь незабываемые исследования. Желаем тебе невероятно вкусного и активного путешествия!

Мириманова Екатерина

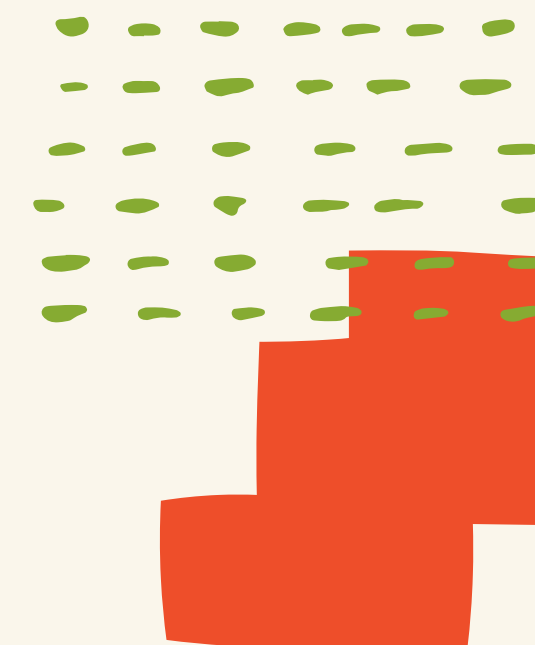
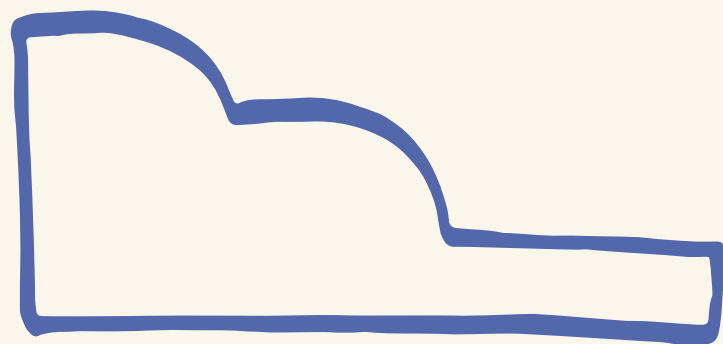
Мириманова, Екатерина. Детям о питании. Невероятное путешествие по Нутриландии / Е. Мириманова. - М.: Издательство "Э", 2016. - 128 с. : ил. - (Хочу всё узнать про здоровье. Для детей 7-10 лет).

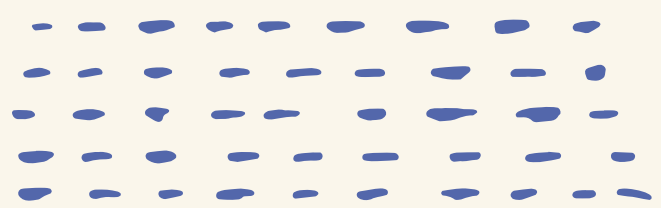


О чём эта книга?

Если изучить содержание книги, то можно увидеть, что речь здесь пойдет про:

- про воду
- утреннюю зарядку
- молоко и молочные продукты
- систему пищеварения
- сбалансированное питание
- спорт, игры с мячом и скакалкой
- соль, сахар и мучные изделия
- рецепты полезной еды





НУТРИЛАНДИЯ

Волшебная страна, где живут полезные продукты и микроэлементы

Жители Нутриландии питаются правильно и всегда бодры и веселы. У них полно друзей и на все хватает сил!



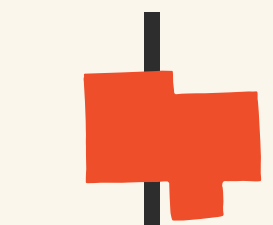
ПЛОХОФУДИЯ

Страна, где царствует вредная пища (гамбургеры, хот-доги, тортики, шоколадки, поп-корн и другое)

А вот вредная еда, которую так любят в Плохофудии, не только не прибавляет сил и энергии, а, наоборот, отнимает их - вместе с хорошим настроением.



Путешествие в Нутриландию



Капелька Воды

Вода - самый полезный напиток. Мозг будет работать намного лучше, если ты будешь выпивать в день 4-5 стаканов обычной чистой несладкой воды.



Первое утро в Нутриландии

Утром до завтрака выпей стакан воды. Ночью мышцы тоже "спят", утром их надо разбудить. Потянись в постели, поднимай и опускай ноги. Вставай и продолжай разминку стоя.



Фонтаны газировки

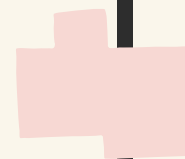
Просто газированная минеральная вода - это даже хорошо. Вся опасность в сладких напитках. В одном стакане сладкой газировки содержится 6 ложек сахара. Плюс красители и ароматизаторы - самый настоящий яд!



Ароматные плантации (Чай и Кофе)

У чая, особенно зеленого или травяного, очень приятный вкус! Который так легко перебить сахаром...

А вот кофе детям пить вообще не стоит - этот напиток опасен для твоих нервов и для желудка.



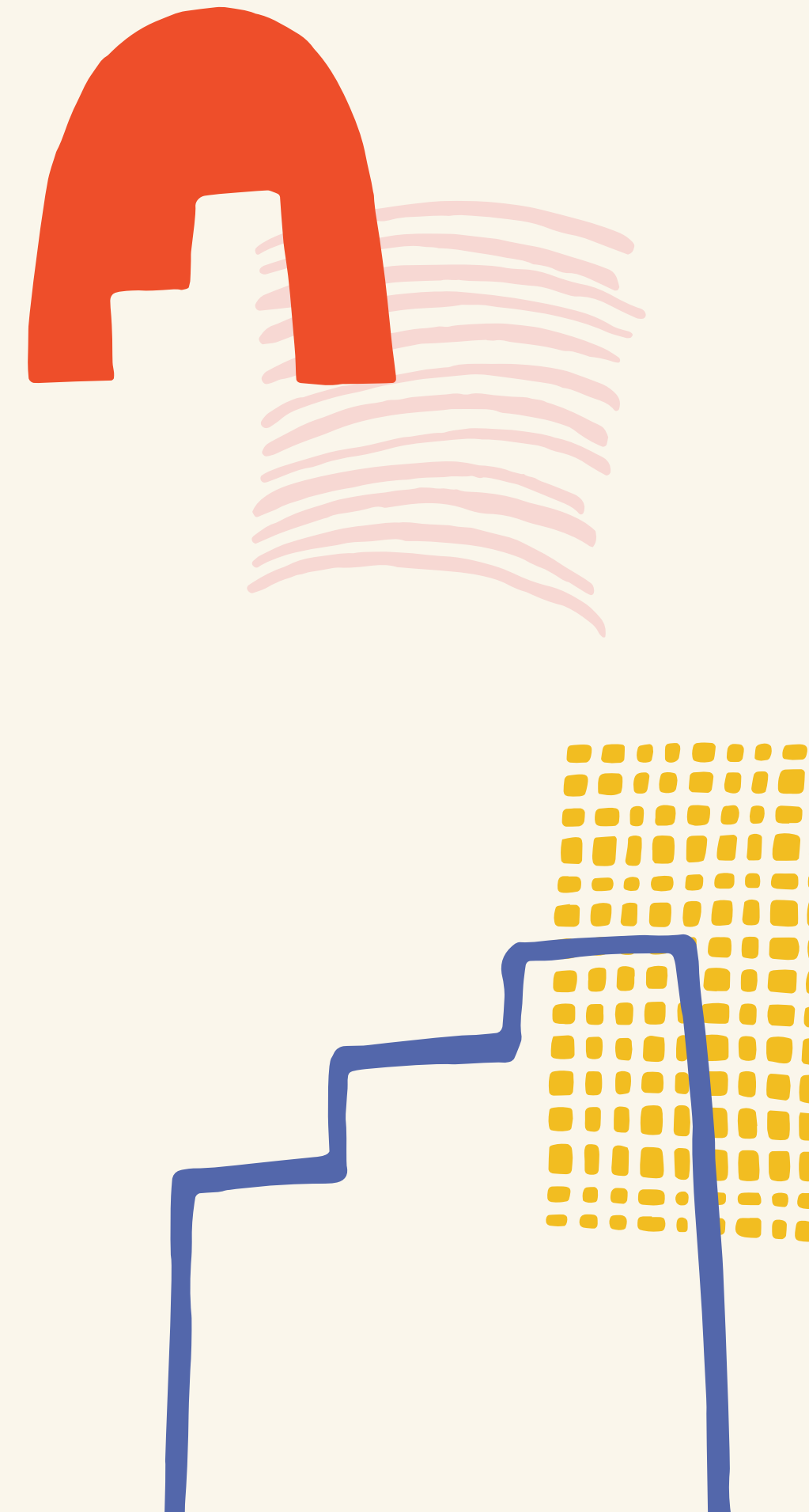
Молочные реки

Молоко - очень ценный продукт, в нем содержится кальций и полезные жиры. Полезны и продукты, которые делают из молока: сыр, творог, сметана, кумыс, простокваша, масло, кефир.

Оцените меню

Попробуй отличить вредную еду от полезной. Какие продукты живут в Нутриландии, а какие в Плохофудии?

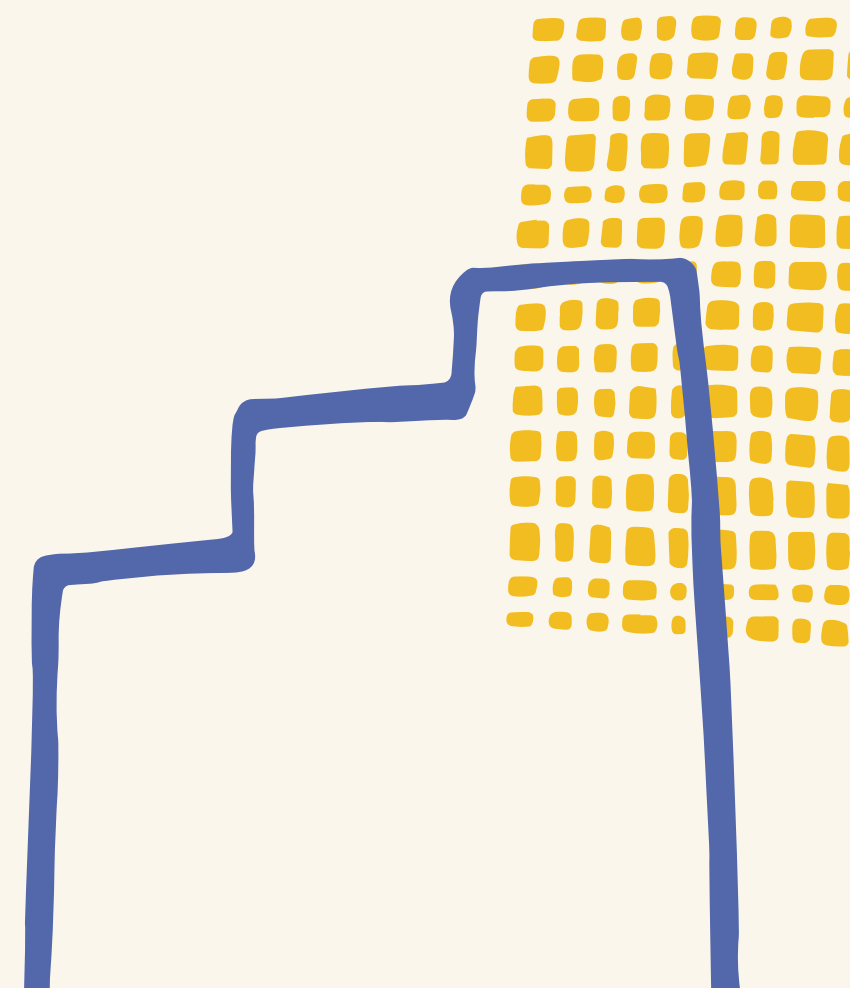
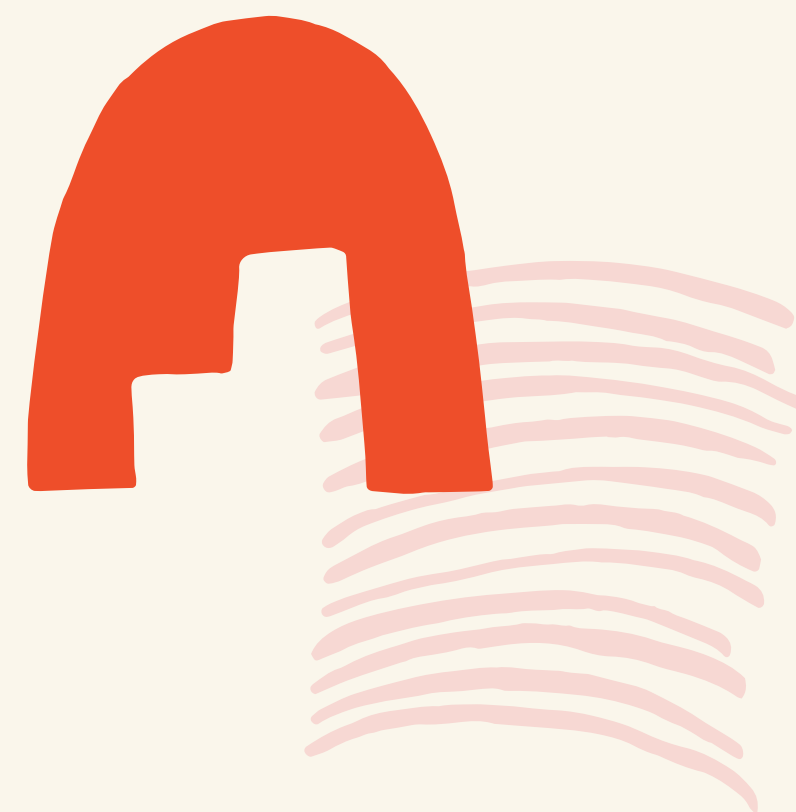
☐ Картошка фри	☐ Рыба	☐ Печенье	☐ Утка
☐ Торт	☐ Мясо	☐ Чай без сахара	☐ Бургер
☐ Мармелад	☐ Печень	☐ Курица	☐ Наггетсы
☐ Пельмени	☐ Гречка	☐ Хлеб	☐ Тефтели
☐ Йогурт	☐ Пирожки	☐ Сыр	☐ Хот-дог
☐ Рис	☐ Каша	☐ Фрукты	☐ Варенье
☐ Салат овощной	☐ Ягоды	☐ Кисель	
☐ Сосиски	☐ Суп	☐ Компот	
☐ Блины	☐ Сок	☐ Кока-кола	
☐ Мороженое	☐ Лимонад	☐ Шоколад	
☐ Булочки	☐ Молоко	☐ Сухарики	
☐ Пицца	☐ Какао	☐ Яйца	



Проверьте себя

Как часто ты ешь плохую еду?

- | | | | |
|--|----------------------------------|---|-----------------------------------|
| ☐ Картошка фри | ☐ Рыба | ☐ Печенье | ☐ Утка |
| ☐ Торт | ☐ Мясо | ☐ Чай без сахара | ☐ Бургер |
| ☐ Мармелад | ☐ Печень | ☐ Курица | ☐ Наггетсы |
| ☐ Пельмени | ☐ Гречка | ☐ Хлеб | ☐ Тефтели |
| ☐ Йогурт | ☐ Пирожки | ☐ Сыр | ☐ Хот-дог |
| ☐ Рис | ☐ Каша | ☐ Фрукты | ☐ Варенье |
| ☐ Салат овощной | ☐ Ягоды | ☐ Кисель | |
| ☐ Сосиски | ☐ Суп | ☐ Компот | |
| ☐ Блины | ☐ Сок | ☐ Кока-кола | |
| ☐ Мороженое | ☐ Лимонад | ☐ Шоколад | |
| ☐ Булочки | ☐ Молоко | ☐ Сухарики | |
| ☐ Пицца | ☐ Какао | ☐ Яйца | |



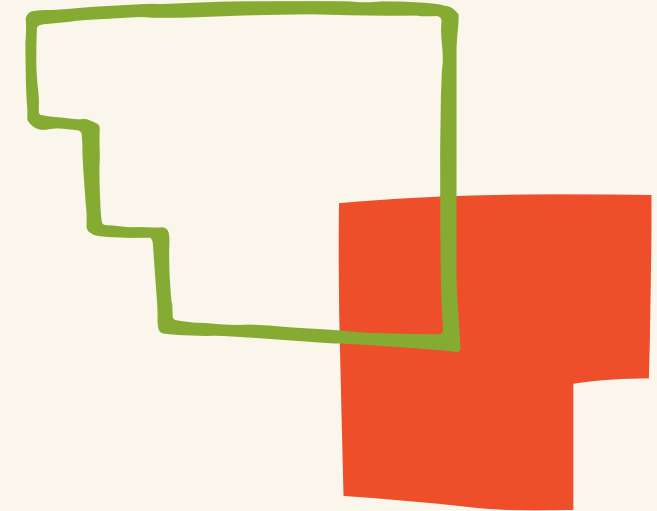
Вредные советы

Совет 1

Легкий завтрак – секрет
вкусного обеда!

Совет 2

При вскрытии беляша
обнаружено мясо.
Следовательно, беляш –
хищник!



Совет 3

Бесплатный сыр бывает
только в чизбургере,
который пробили на кассе,
как гамбургер

Совет 4

Ничто не делает ужин
таким вкусным, как
отсутствие обеда!

Совет 5

- Будешь на кухне, захвати
печеньки.

- Печеньки захвачены, мой
генерал! Каковы
дальнейшие указания?



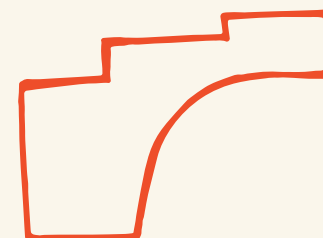
Какие продукты полезны?



Главный источник энергии - **УГЛЕВОДЫ**. Это рис, картошка, макароны и хлеб (особенно полезен цельнозерновой)



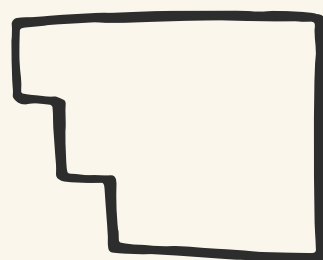
Сохранять энергию и усваивать витамины помогают полезные (насыщенные) **ЖИРЫ**: оливковое масло, жирная рыба, сыр, авокадо.



В цельном молоке, сливках, мороженом и сосисках тоже есть жиры, но уже насыщенные. Они также нужны, но в небольшом количестве.



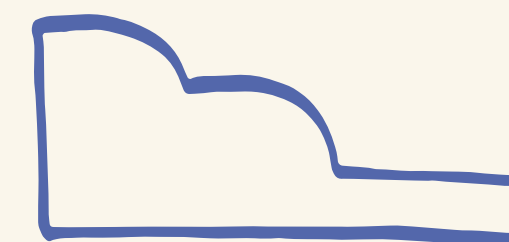
Для роста, здоровья глаз и кожи, защиты от болезней необходимы **ВИТАМИНЫ** и **МИНЕРАЛЫ** (железо, кальций и другие). Ими богаты фрукты, овощи, рыба, молоко.



Для роста (а также энергии) особенно важны **БЕЛКИ**. Ищи их в бобовых продуктах, орехах, рыбе, мясе и яйцах, молоке, йогурте и сыре.



Для хорошего пищеварения необходима **КЛЕТЧАТКА**, которая выводит из организма всё лишнее. Это - орехи, фрукты, овощи, зерновы



Ну а про воду ты уже занешь!

Законы Нутрилангии

Закон 1

Пей много воды.

Закон 2

Выбирай полезную еду.

Закон 3

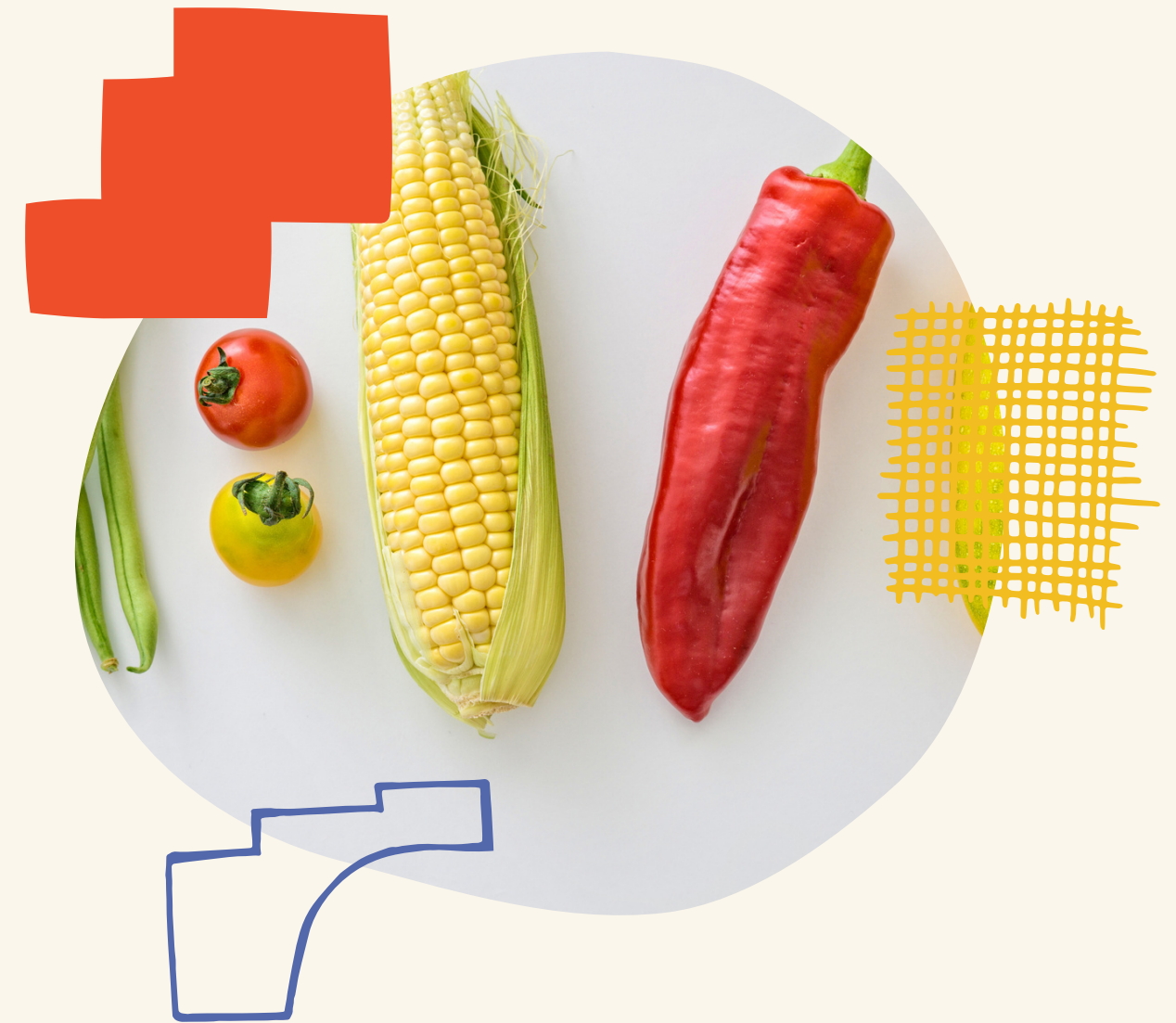
Делай утром зарядку.

Закон 4

Больше двигайся – бегай, прыгай, ходи пешком, играй в подвижные игры.

Закон 5

Выбирай для еды самые маленькие тарелки: так тебе будет проще не есть слишком много.



Закон 6

Меньше времени проводи перед телевизором, приставкой, планшетом, телефоном.

Закон 7

Больше кушай овощей и фруктов (но, конечно, питайся не только ими).

Закон 8

Вкусные вредности из Плохофудии – пельмени, сладости, майонез, кетчуп, печенье, шоколад – оставь на завтрак.

НАЙДИ СЛОВА!

Найди на квадратах слова из Нутриландии и Плохофудии.
Слова могут "ломаться" по вертикали, по горизонтали, по диагонали.

л	о	к	к	о	р	б
и	с	а	л	а	т	г
м	а	п	е	л	а	р
о	р	к	о	ь	ш	у
й	о	г	в	с	и	н
т	р	у	ь	м	а	н
в	и	ш	н	я	о	г

Нутриландия

б	с	о	с	и	с	к
у	л	о	ч	к	а	а
с	п	и	ч	к	о	л
ы	п	и	ц	х	о	а
г	а	м	ц	а	т	д
и	ф	б	у	р	г	о
и	ф	а	м	р	е	г

Плохофудия

НАЙДИ СЛОВА!

Проверь себя.

л	о	к	к	о	р	б
и	с	а	л	а	т	г
м	а	п	е	л	а	р
о	р	к	о	ь	ш	у
й	о	г	в	с	и	н
т	р	у	ь	м	а	н
в	и	ш	н	я	о	г

Нутриландия

б	с	о	с	и	с	к
у	л	о	ч	к	а	а
с	п	и	ч	к	о	л
ы	п	и	ц	х	о	а
г	а	м	ц	а	т	д
и	ф	б	у	р	г	о
н	ф	а	м	р	е	г

Плохофудия

Поле загадок

4 Прежде чем его не съели,
все наплакаться успели.

5 Только фея может этот
Овощ превратить в карету.

6 Хоть чернил он не видал,
Фиолетовым вдруг стал,
И лоснится от похвал
Очень важный...

1 В огороде хоть росла,
Знает ноты "соль" и "фа".

2 Голова на ножке,
В голове горошки.

3 Золотое решето,
Чёрных домиков полно.

9 Сам алый, сахарный,
Кафтан зелёный, бархатный.

10 Семьдесят одежек
и все без застёжек.

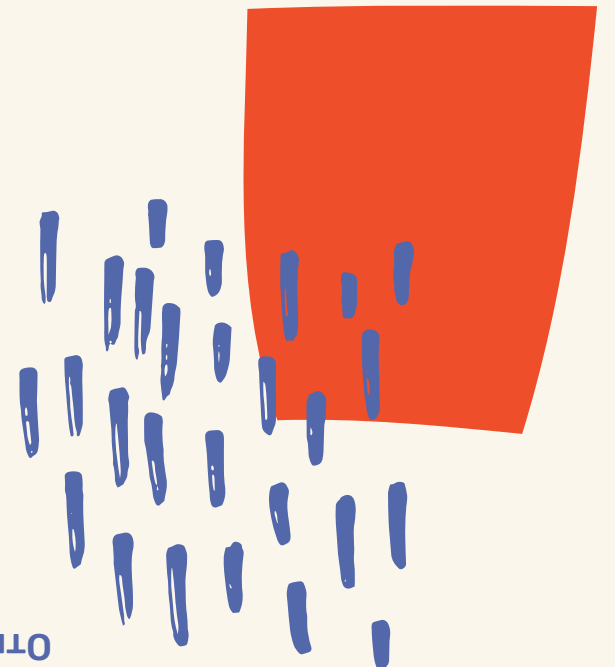
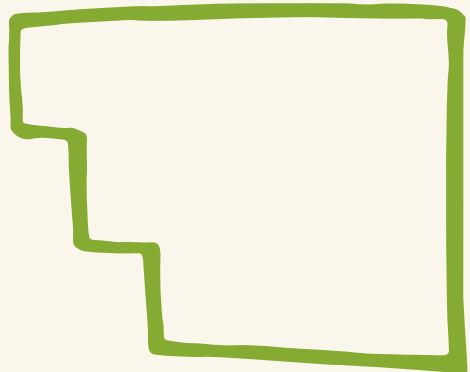
11 Красна девица
Сидит в темнице,
А коса на улице.

12 И зелен, и густ
На грядке вырос куст.
Покопай немножко:
Под кустом...

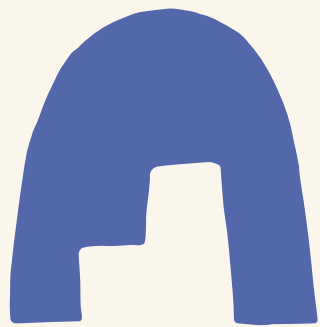
7 Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
Сладка, а не сахар,
С хвостом, а не мышь.

8 Летом - в огороде,
Свежие, зелёные,
А зимою - в бочке,
Крепкие, солёные.

Ответы: фасоль, мухомор, подсолнух, лук, тыква, баклажан, репка,
огурцы, арбуз, капуста, морковь, картошка.



КАК ДОГОВОРИТЬСЯ С РОДИТЕЛЯМИ



Постарайся понять своих родителей: они никогда не желают своим детям зла, даже если тебя кажется, что это не так.



Расскажи маме, какая полезная еда тебе нравится. Что ты хочешь есть на завтра, обед и ужин.



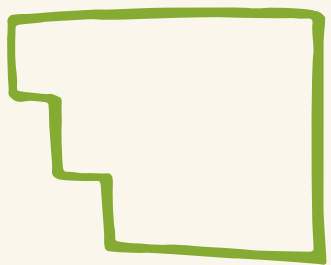
Предложи маме приготовить что-то полезное вместе - например, по рецептам из этой книги.



Придумай с родителями полезное и вкусное меню для всей семьи.



Попроси маму и папу не покупать слишком часто конфеты и другие сладости, если тебе трудно удержаться от них вечером.



Ждём Вас В гости!

Контактная информация

346892, г. Батайск, ул. Коваливского, 74а

т. 8(86354) 5-76-42, 8(950) 840-39-81

e-mail: bcdbs99@gmail.com

сайт: kids.cbs-bataysk.ru

Instagram: [@detskaya_biblioteka_batayska](https://www.instagram.com/detskaya_biblioteka_batayska)

Режим работы

Понедельник - суббота С 9-30 ДО 18-00

Выходной – воскресенье

Последний четверг месяца – санитарный день

