



### *Здравствуй, мой юный друг!*

Меня зовут Здоровёнок.

Я весёлый, сильный, здоровый и ловкий. А это потому, что я правильно питаюсь. Пища – это необходимая потребность организма и обязательное условие для его существования. Какую же надо есть пищу? Азбука начинается с азов. Начнем и мы.

Вся жизнь человека связана с непрерывным обменом веществ, проходящим в организме. На это затрачивается большое количество энергии. Эта энергия, а также материалы для обновления и роста клеток и тканей обеспечиваются пищей.

Вот поэтому пища – основной источник жизни любого существа.

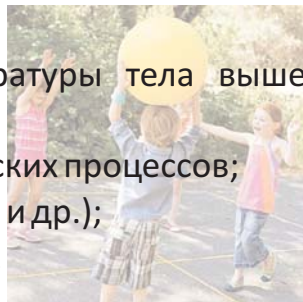
Хорошее состояние кожи, волос, ногтей, нормальная работа сердца, легких, почек – всё это зависит от правильного питания, от приема разнообразной пищи.

Питание держится на трех основных веществах. Это – белки, жиры и углеводы.

Организм человека постоянно нуждается и в минеральных солях, витаминах, воде. Ни одно из основных веществ пищи нельзя заменить другим.

## Энергия пищи расходуется на:

- поддержание постоянной температуры тела выше температуры окружающей среды;
- выполнение функций и биохимических процессов;
- работу мышц (бег, прыжки, ходьба и др.);
- переваривание и усваивание пищи.



**Белки** – это кирпичики, из которых наш организм строит свои клетки. Основным источником белков являются мясо, рыба, яйца, молоко, творог, сыр и другие молочные продукты, бобовые (горох, фасоль), орехи.

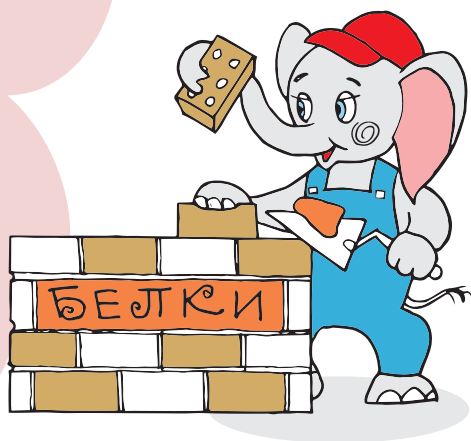
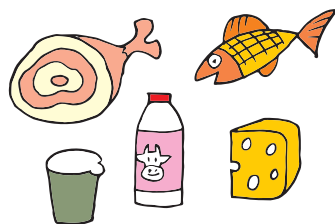
*Основа жизни всей в белке –  
Он в мясе, рыбе, молоке,  
Он в твороге, сметане, –  
Во всём, что любим с вами!*

*«Что делает белок? Скажите!»  
«Превосходный он строитель!»  
«Что и где он создаёт?»  
«Всё, что на Земле живёт!»*

*Клеточки и органы  
Все белками собраны.*

*Для роста и развития  
Лучше нет строителя!»*

*С аппетитом ешь, дружок,  
Пищу ту, где есть белок!*



**Впиши буквы и получится слово**

Б				
---	--	--	--	--

**Жиры** участвуют в процессе роста и развития человека и выполняют функции:

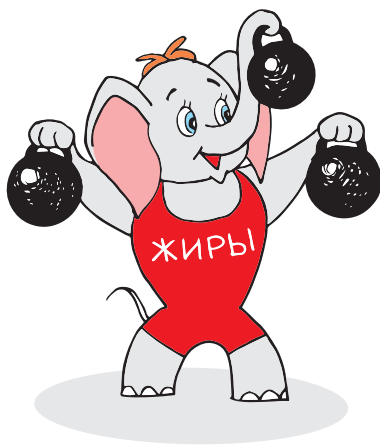
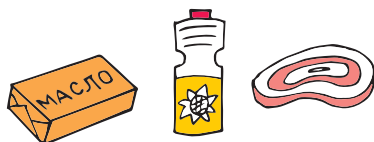
- строительная (входят в состав клеточных мембран);
- энергетическая;
- защитная (теплорегуляция, механическая защита органов и кожи);
- регулирующая (обмен веществ в организме).

Содержатся в растительном и сливочном масле, молочных продуктах, рыбе, мясе, орехах, какао.

*Жир – наша сила и защита,  
Он согревает нас теплом,  
И в нём энергия сокрыта,  
За счёт которой мы живём.*

*И чтоб энергия не гасла,  
Чтоб сила наша возросла,  
Нам нужно сливочное масло,  
И жидкие нужны масла:  
Кукурузы, чечевицы,  
Льна, подсолнуха, горчицы...*

*Все перечислить не берусь –  
Любое, выбирай на вкус!*



**Впиши буквы и получится слово**

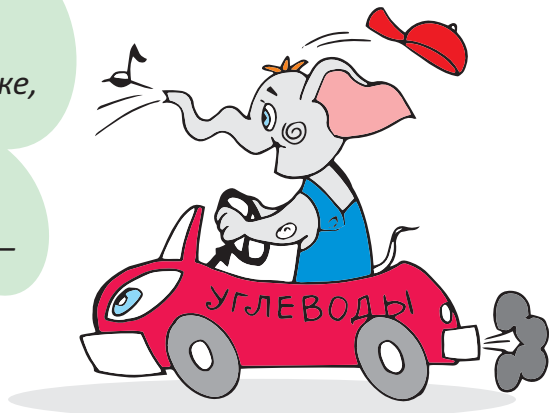
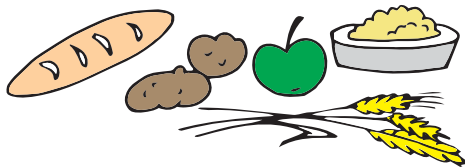
Ж			
---	--	--	--

**Углеводы** – составляют основную часть пищевого рациона. Это вещества, которые сразу используются как источник энергии, в первую очередь для центральной нервной системы, выполняют строительную функцию многих клеток и тканей. Мы их получаем с кашами, хлебом, овощами и фруктами.

Углеводы без затей  
Сделают тебя бодрей.  
Сразу будешь энергичней,  
Чувствовать себя отлично,  
И учиться лишь на «пять»!  
— Где же углеводы взять?!

— Это твёрдо надо знать!  
В булке, хлебушке, картошке,  
В вермишели, макаронках.  
В кашах, фруктах, овощах,  
Очень вкусных кислых щах.

Торты, пряники, конфеты —  
Очень нежелательны, —  
Для зубов они вредны  
Есть их необязательно!

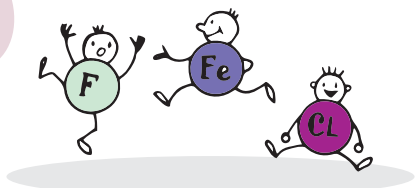
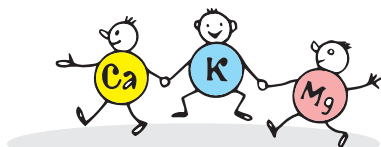


**Впиши буквы и получится слово**

У							
---	--	--	--	--	--	--	--

**Минеральные вещества** — участвуют в усвоении энергии пищи, в регуляции роста и развития организма. Они служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Необходимы для мышечного сокращения, свертывания крови, синтеза белков.

Чтоб здоровье было идеальное,  
Вещества нужны нам минеральные:  
Кальций, калий, магний, фтор,  
Марганец, железо, хлор...  
Они так разнообразны,  
Их в продуктах много — разных.  
Они служат с давних пор  
Как строительный раствор:  
Клетки наши укрепляют  
И здоровья прибавляют.



**Впиши буквы и получатся слова**

М									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

В									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Для того, чтобы быть здоровыми и веселыми, надо есть продукты, в которых находятся витамины. **Витамины** – это активные незаменимые вещества, их можно назвать «активистами». Они улучшают обмен веществ, способствуют устойчивости к заболеваниям, повышают умственную и физическую работоспособность.

*«По каким таким причинам  
Так нужны нам витамины?!»*

*«Организм наш живёт,  
Как химический завод:  
Всё, что ни съедается,  
Внутри преобразается.»*

*Нельзя без витаминов жить.  
Они связующая нить  
В таких преобразованиях, –  
Огромно их значение!»*

*«Что без витаминов будет?!»  
«Без них болеют очень люди!  
И худеют, и бледнеют,  
Не растут и не взрослеют».  
Витамины есть в продуктах,  
Больше – в овощах и фруктах.  
Их и надо есть всегда –  
Утром, днём и вечером  
И здоровьем мы тогда  
Будем обеспечены!»*



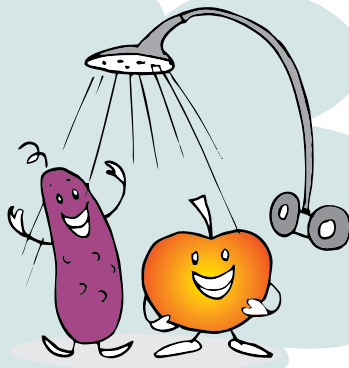
**Впиши буквы и получится слово**

В							
---	--	--	--	--	--	--	--

**Запомни основное правило:** для того, чтобы не болеть, необходимо перед едой, после прихода с улицы, после посещения туалета мыть руки.

Чистыми должны быть не только руки, но и продукты, которые мы едим.

Овощи фрукты не забывай мыть!



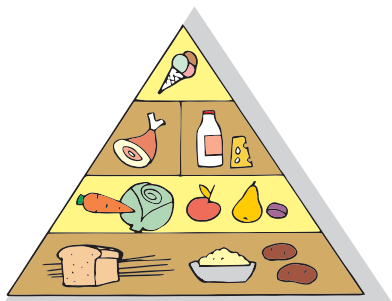
Грязную посуду не оставляй на столе, ее надо помыть.

Не оставляй еду на столе.

Мухи могут летать везде – в туалете, на улице и садиться на продукты. На своих лапках они переносят микробы, которые вызывают кишечные болезни.

**Найди макет мухи в залах Музея гигиены**





**Найди в залах Музея гигиены макет пирамиды питания.** В ней ты увидишь, какие продукты в течение дня и в каком количестве необходимы человеку. Нельзя нарушать эти пропорции и заменять каши и хлеб на конфеты и пирожные.

Не все продукты являются полезными для организма – стоит ограничить употребление чипсов, гамбургеров, картошки фри, копченых колбас, сладких газированных напитков.

**Недалеко от пирамиды питания в напольной витрине «притаились» грибы.** Ты, наверное, ходишь с родителями в лес? Там растут грибы и ягоды. Среди них есть ядовитые, которые нельзя употреблять в пищу.



**Усвой правило:** собирай только те грибы и ягоды, которые тебе хорошо знакомы.

Если ты будешь есть много сладкого, то зубы будут разрушаться и болеть. **Найди макет зубов, поврежденный микробами и старинное стоматологическое кресло XIX века в залах Музея.**

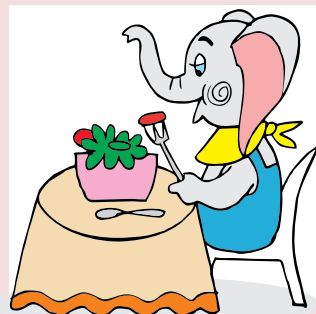


Для сохранения зубов – чисти их утром и вечером, ешь сырые морковь и капусту, яблоки, очищенные орехи. Еда будет хорошо усваиваться, если её старательно пережевывать, есть не спеша.

Ходи к зубному врачу не реже двух раз в год.

## Помни о правилах этикета (поведение за столом)

- Во время еды не рекомендуется разговаривать – «Когда я ем – я глух и нем».
- Сиди прямо, не клади локти на стол.
- Пользуйся приборами – ложкой, вилкой, ножом. Используй салфетку.



## Соблюдай режим питания

Промежуток между приёмом пищи должен быть равен 3–4 часам. Ты постепенно приучишь свой организм к «готовности» к еде, пища будет лучше перевариваться и усваиваться, – а это польза для общего самочувствия.

*Что надо есть, – ты знаешь, – славно!*

*Теперь скажу о самом главном:*

*«Главное в питании*

*Есть по расписанию.*

*В питании правильном режим*

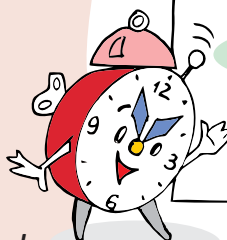
*Людям всем необходим.*

*Я скажу, а ты запомни:*

*Завтрак и обед, и полдник*

*Ну а вечером всем нужен*

*Полноценный вкусный ужин!»*



**Впиши буквы и получится слово**

Р				
---	--	--	--	--

**Надеюсь, что мои советы помогут тебе  
правильно питаться!**