



2

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



МЯСО

РЫБА

ОВОЩИ-ФРУКТЫ



Дима. В магазине так много разных продуктов! Тётя Марина, расскажите нам, пожалуйста, какие из них самые полезные.

Мама. Человек ест самые разные продукты. Но одни продукты можно есть изредка, а другие можно и нужно есть каждый день. Они — самые полезные.

Аня. Мама, покажи нам самые полезные продукты!

Мама. Они стоят на разных полках, для того чтобы их найти, нужно хорошо их знать. У меня в руке разноцветные флажки. Сейчас мы вместе с вами расставим флажки на полках с продуктами. Зелёные флажки мы ставим около молочных продуктов, рыбы и мяса, всех овощей и фруктов, хлеба. Эти продукты можно и нужно есть каждый день.



Правильное Питание



Жёлтыми флажками мы отметим сметану, яйца, сыр, сосиски, орехи, ягоды, растительное и сливочное масло — продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день.

Дима. А какие флажки надо поставить около моих самых любимых продуктов — торта, сладостей, газированных напитков?

Мама. Мы отметим красными флажками — их не следует есть часто! А ещё поставим красные флажки около копчёных колбас. Теперь давайте наполним корзину самыми полезными продуктами.



Катя. Я возьму с полки овощи и фрукты.

Аня. Я выберу молоко, творожные сырки и кефир.

Дима. А я разный хлеб: с отрубями и зерновой.

Мама. Я выберу мясо и рыбу.

ЗАПОМНИ!



Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы.

ЗАДАНИЕ 1.

Выбери 5—6 наклеек полезных продуктов и приклей их на корзину. Можешь дорисовать другие полезные продукты самостоятельно.



ЗАДАНИЕ 2.

Отметь на стр. 6, какие самые полезные продукты есть среди твоих самых любимых. Поставь рядом с ними зелёный кружок.

ЗАДАНИЕ 3.

Разгадай кроссворд. Напиши названия нарисованных групп продуктов в пустых клеточках. Как ты думаешь, относятся ли эти продукты к самым полезным? Как часто ты их ешь?

