

СОВЕТЫ ЗДОРОВЕЙКИ *и его друзей*



Выпуск №3

Любимая песня тюленя Здоровейки

Закаляйся,
если хочешь быть здоров!
Постарайся
забыть про докторов.
Водой холодной обтирайся,
если хочешь быть здоров!
Будь умерен
и в одежде, и в еде,
Будь уверен
на земле и на воде,
Всегда и всюду будь уверен
и не трусь, мой друг, нигде!

Ты не кутай
и не прячь от ветра нос,
Даже в лютый,
показательный мороз.
Ходи прямой, а не согнутый,
как какой-нибудь вопрос!

Всех полезней
солнце, воздух и вода!
От болезней
помогают нам всегда.
От всех болезней всех полезней
солнце, воздух и вода!

Бодр и весел
настоящий чемпион,
Много песен,
много шуток знает он.
А кто печально нос повесил,
будет сразу побежден!

Мамы, папы!
Не балуйте вы детей —
Выйдут шляпы
вместо правильных людей.
Прошу вас очень, мамы, папы:
Не балуйте вы детей!

Мне о спорте
все известно, мой родной,
Зря не спорьте
вы поэтому со мной.
Прошу, пожалуйста, о спорте
вы не спорьте, мой родной!

(Слова: В. Лебедев-Кумач)



СОВЕТЫ ЗДОРОВЕЙКИ и его друзей

Дорогие друзья!

Я, тюлень Здоровейка, рад новой встрече с вами! Сегодня я представляю вашему вниманию занимательный и познавательный сборник для детей и взрослых, тема которого - здоровое питание.

Прочитав его, вы поймете, что каждый человек - Сам себе волшебник, если знает секреты правильного питания и применяет их в своей жизни.

Правильное питание поддерживает здоровье, повышает устойчивость к заболеваниям с момента рождения до глубокой старости. Поэтому я со своими друзьями, а это врачи, специалисты по здоровому образу жизни, педагоги, дети и их родители - участники различных творческих конкурсов - решили поделиться с вами нашими знаниями.

Основой для оформления сборника стали работы детей и их родителей – призёров областного семейного конкурса объемных картин из бумаги «Рецепты здоровой жизни». В них вы найдете тех Волшебников, которые помогают нам сделать пищу источником энергии и долголетия. Как правильно питаться? Какую пищу надо есть, чтобы быть здоровым, сильным, умным и красивым?

Давайте поищем ответы на эти вопросы в нашем сборнике.





Рецепты здоровой жизни

Чтобы быть здоровым, сильным, умным и красивым, нужно всегда помнить одно самое важное **Правило**:

Нельзя «закидывать» в себя нездоровую пищу и ждать, что состояние здоровья останется прежним!



Сбалансируйте рацион питания, обогатите его необходимыми веществами, которые есть в здоровой пище. Это непременно обеспечит вам заряд энергии и крепкое здоровье. Итак, что это за чудесные вещества в нашей пище?

Маленькие волшебники на службе у здоровья

«Всё запомнить без забот нам помог
волшебник Йод»

Йод (I) нормализует функцию щитовидной железы, обмен веществ в организме, контролирует массу тела, улучшает мыслительную деятельность мозга и память, а значит, помогает в учёбе и работе. Содержится в морской рыбе: треске, пикше, сельди, мойве и т.д. Много йода в кальмарах, морепродуктах, водорослях, например, в ламинарии и морской капусте. Желательно употреблять **обогащенные йодом** соль, молоко, хлеб.



«Чтоб в норме был гемоглобин в крови, волшебника Железо на помощь позови»

Железо (Fe) повышает уровень гемоглобина в крови, участвует в переносе кислорода к тканям и клеткам, поэтому стимулирует работу мозга, улучшает память и настроение, снижает утомляемость, повышает работоспособность.



Продукты, богатые железом:
мясо, печень, рыба, яйца (яичный желток), фасоль, греча, шпинат и яблоки.



«Из «кирпичиков» волшебных строить тело нам помог чародей и маг Белок»



Белки - основной строительный материал для всех органов и тканей организма.

Белки участвуют в кроветворении, повышают иммунитет, улучшают память, нормализуют состояние зубов, кожи и костей, Большое количество белков содержится в мясе, но не в сосисках, колбасе, пельменях и т.д.

Чтобы пополнить рацион белком, чаще ешьте рыбу, творог, горох, фасоль, крупы, орехи и семечки.

белок



«Ягоды, овощи и фрукты»
из натуральных продуктов»
Шевляков Роман, 7 лет
Школа №11, г.А-»



«Чтобы мышцы не слабели, крепкий сон нас ждал в постели, нужен этот здоровяк – Магний – настоящий маг»

Магний (Mg) участвует в синтезе белков в организме, играет большую роль в работе мышц. При его недостатке развивается утомляемость, раздражительность, нервозность, нарушается сон.



Большое количество магния содержится в сыре, крупах, горохе, фасоли, орехах, бананах и морской рыбе.



«Витамины всем полезны! Главный в жизни «алфавит» охраняет от болезней.

А и Д пришли к нам в гости. Все в порядке: кожа, кости!»

Витамин А улучшает зрение, состояние кожи. Богаты витамином А: жирная рыба, сыр, сметана, сливки, сливочное масло. Витамин А синтезируется в организме, если употреблять морковь со сметаной, растительным маслом.

Витамин Д обеспечивает рост и целостность костей. Его много в жирной рыбе (сельдь, скумбрия), печени трески, яичном желтке, сыре, сливочном масле. Он синтезируется в коже под влиянием солнечных лучей. Даже наше северное солнце помогает получить витамин Д.



«Витамины группы В - помощь зрению и мозгу, и с простудами в борьбе»

В1 стимулирует работу мозга, положительно влияет на состояние кожи.

В2 повышает остроту зрения, улучшает состояние кожи.

В6 повышает иммунитет, предупреждает развитие простудных и аллергических заболеваний, нормализует функцию центральной нервной системы.

В9 участвует в кроветворении.

В12 участвует в кроветворении, повышает гемоглобин.

Витамины группы В содержатся в яйцах, мясе, рыбе, бобовых, крупах.



«Кальций, Фосфор - для зубов! Будешь крепким, сильным, с ослепительной улыбкой, если дружишь с ними»

Кальций отвечает за прочность костей и зубов, участвует в работе нервной системы, улучшает состояние кожи.

В дружбе с ним работает фосфор: формирует кости, играет большую роль в деятельности мозга, образовании энергии.

Продукты, богатые кальцием и фосфором: молоко, творог, сыр, рыба, горох и крупы.

Запомните: кальций лучше усваивается, если человек достаточно двигается.





«Чтоб расти, взрослеть и думать, укреплять иммунитет, нужен Цинк – волшебник важный, в пище микроэлемент»

Цинк (Zn) выполняет следующие функции: способствует росту тела, нормализует деятельность головного мозга, улучшает память, укрепляет иммунитет. Употребляйте мясо, рыбу, горох, яичный желток, лук, нежареные семечки подсолнуха.

Цинка много в зернах
овса и ржи.



«В жизни он незаменим – Аскорбинка-витамин»

Витамин С (аскорбиновая кислота) важен для роста и восстановления клеток тканей, десен, кровеносных сосудов, костей и зубов, способствует усвоению организмом железа (повышает гемоглобин), ускоряет выздоровление. Его польза очень велика для защиты от инфекций, т.к. укрепляет иммунитет. Содержится в овощах, фруктах, ягодах, цитрусовых. Дефицит витамина С в организме усиливается весной.

Принимайте настои ягод рябины, шиповника.





«Кто всегда следит за солнцем ярко-желтой головой? Наш волшебник, маг Подсолнух - друг здоровья золотой»

Ненасыщенные жирные кислоты (НЖК) - улучшают состояние кожи, сохраняют эластичность сосудов. Содержатся в растительных нерафинированных маслах, семечках и орехах (нежареных), жирной рыбе. Суточная потребность организма: 1-3 ст.л. растительного нерафинированного масла для заправки салатов, гарниров. При жарке жирные кислоты разрушаются.



**«Приготовить пищу –
труд для здоровья важный!
А ленивых ждёт Фастфуд,
толстый, жирный
враг Фастфуд.
Чипсы вместо каши»**

Фастфуд – быстрое питание. Его появление связано с ускоряющимся темпом жизни людей. Продукты этого типа: гамбургеры, чипсы, хот-доги и т.д. Любителей фастфуда ожидает избыточная масса тела, проблемы с кожей, повышенная жирность волос. Избыточная масса тела, как и мало-подвижный образ жизни, являются фактором риска развития многих заболеваний в будущем.





«Если хочешь быть здоров, позабудь про торты! Чтоб забыть про докторов, занимайся спортом!»

У сладкоежек чаще бывают кариес и избыточная масса тела. Сахар мешает усвоению селена, необходимого для поддержания иммунитета. У любителей сладкого снижается иммунитет, растет риск простудных и аллергических заболеваний. Меньше употребляйте печенье, рулеты, конфеты, торты. Переходите на продукты, не содержащие «чистый» сахар: финики, изюм, курагу, бананы.



ИГРОТЕКА ТЮЛЕНЯ ЗДОРОВЕЙКИ

СОБЕРИ ПОСЛОВИЦУ

**ПАМЯТКА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**

КРОССВОРДЫ

РАСКРАСКИ

**«АЗБУКА» ПОЛЕЗНЫХ
ПРОДУКТОВ**

ЗАГАДКИ



Народная мудрость

Соедини части пословиц

Мы едим, чтобы жить, ← → а не живем, чтобы есть

Овощи на столе

Живот не мешок,

Хрен да редька, да капуста

Зелень на столе -

Обед без овощей

Яблоко на ужин -

Густая каша -

Гречневая каша - матушка наша,

Умеренная пища

Ешь вполсыта -

Беда - когда желудок упрямей,

Лечит тот,

Не все в рот

Дерево держится корнями,

Хорошее питание

Лакомств тысяча,

Без спорта нет силы,

За ягодами пойдешь

Здоровье наше -

Свекла - краса девица, да с зеленой
косулицей, на столе она царица,

Желудок обжоры -

Ни один рот без капусты

Если хороши щи,

семья не разгонит

и врач не нужен

проживешь век дополна

отрада уму

чем рассудок

кто правильно кормит

про запас не поешь

так другой пищи не ищи

лихого не допустят

что око видит

праздник без музыки

а хлебец ржаной - отец

наш родной

здоровье в доме

здоровья на сто лет

да здоровье одно

а человек пищей

для здоровья пригодится

бездонное ущелье

без овощей здоровья

не живет

здоровье найдешь

овсяная каша

основа здоровья

Памятка «Здоровое питание»

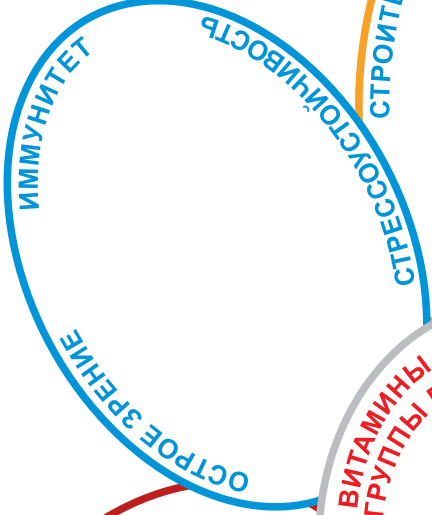
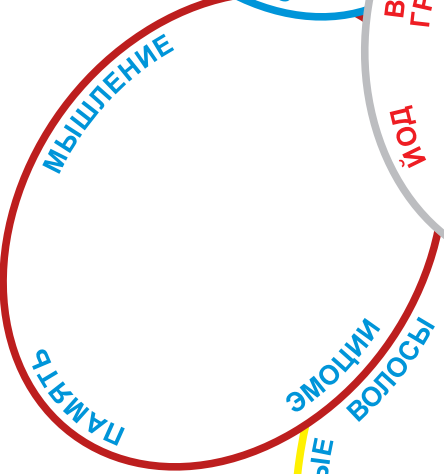
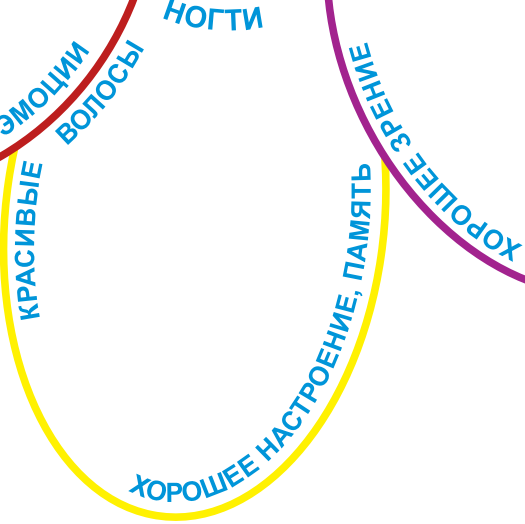
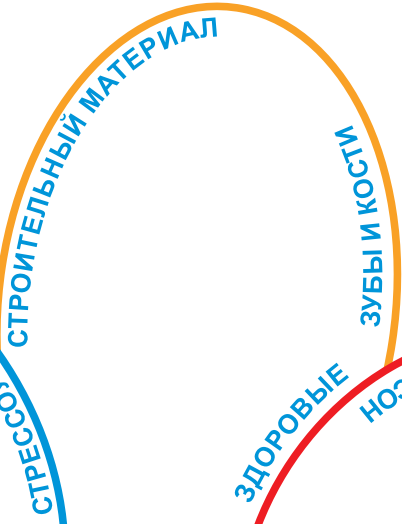
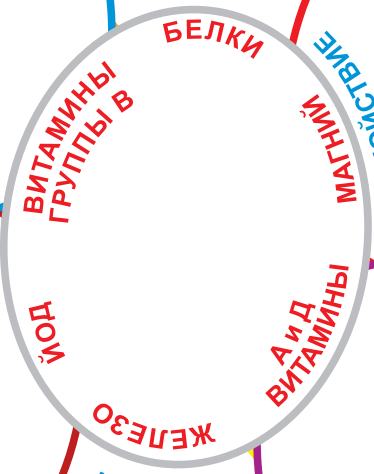
«Здоровое питание – основа процветания»

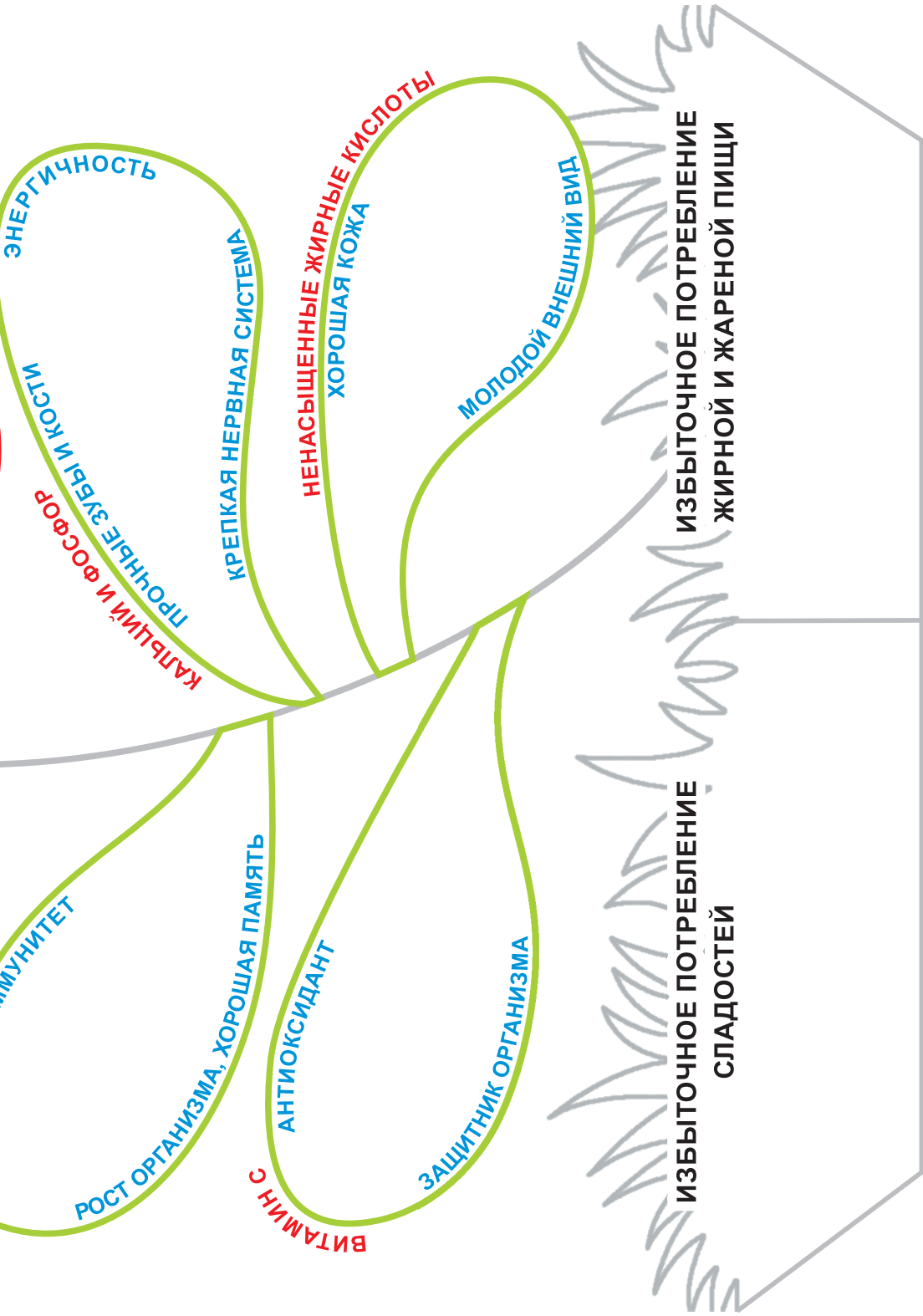
Как сделать Памятку:

- Возьмите из середины сборника лист №1 с изображением цветка, аккуратно разогнув скрепки.
- Отрежьте лист №2 с картинками для памятки «Здоровое питание» по линии отреза.
- Вырежьте картинки и приклейте их на цветок правильно, используя советы Волшебников.
- Вставьте памятку «Здоровое питание» в прозрачный файл и прикрепите на холодильник.
- всей семьей пользуйтесь подсказками этой Памятки!

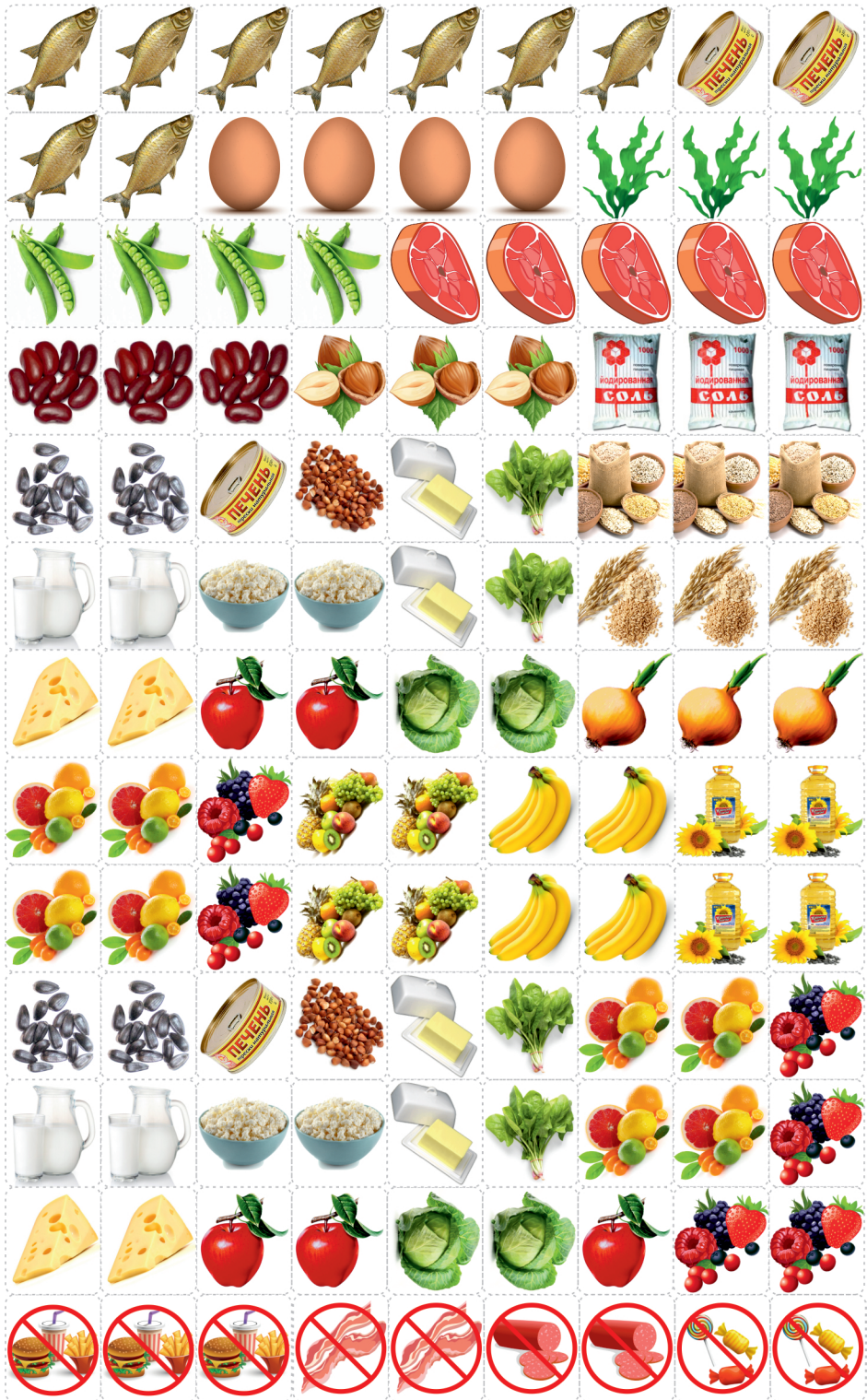
**Будьте
здоровы!**







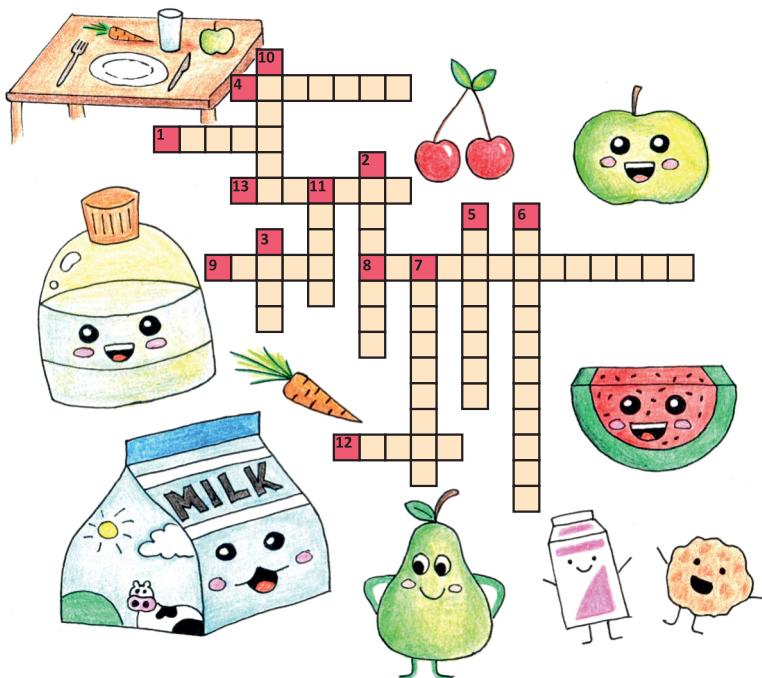




**ВЫРЕЖЬ
АККУРАТНО КАРТИНКИ
И ПРАВИЛЬНО ПРИКЛЕЙ
К ЦВЕТКУ**

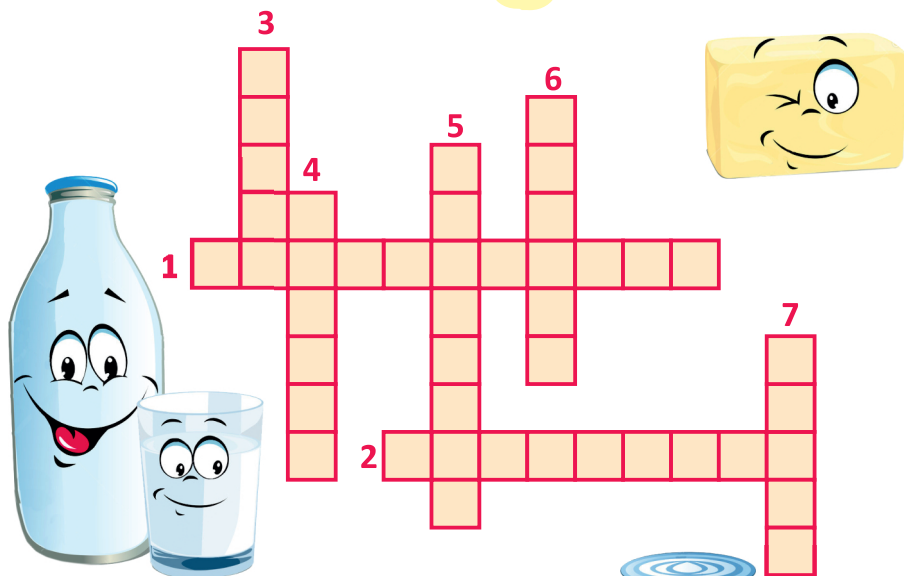


ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



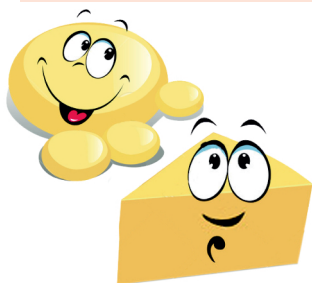
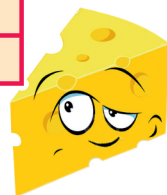
1. Для полноценной работы организма необходимы ... жиры, углеводы.
2. Вещества, необходимые для здоровья человека, - это...
3. Источник жизни всех живых существ на земле - это...
4. Утренний приём пищи.
5. Отсутствие заболеваний.
6. Энергетическая ценность пищевых продуктов - это...
7. Волокна растительной клетки, углеводы, необходимы для здорового питания.
8. Биологически активные элементы, в организме в микроскопических количествах.
9. Выращиваемые на грядках корнеплоды?
10. Порция пищи, установленная на определенный срок?
11. Установленный распорядок действий на день.
12. Сочный съедобный плод дерева - это...
13. Сила в человеке, побуждающая к активной деятельности.

МОЛОЧНЫЕ ПОМОЩНИКИ



По горизонтали:

1. Чуть сметанки в молоко – И заквасилось оно.
Любят Саши, любят Даши Есть на ужин ...
2. В руках у Вани – зима в стакане.



По вертикали:

3. Знаменитый на весь мир, вкусный, кисленький ...
4. Жидкое, а не вода, белое, а не снег.
5. Я не сливки, не сырок, белый, вкусный ...
6. Верхний слой молока, любимое лакомство кота.
7. Жирная, густая, называюсь ... я.

«От капусты бежал, да на брникву попал»



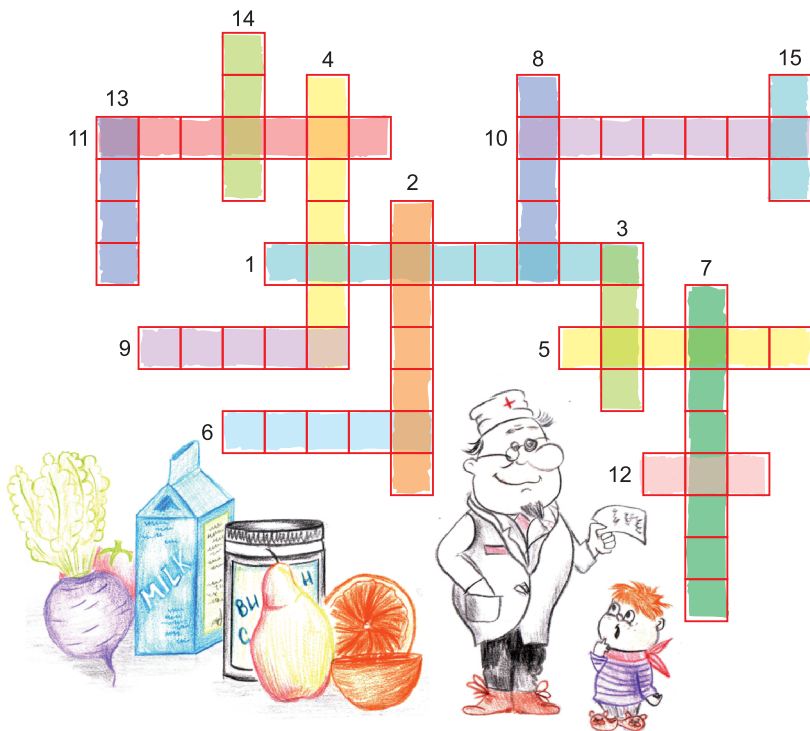
СЕВЕРНАЯ КУХНЯ

«Безрыбе - хуже безхлебья»

«Каша - матушка наша»



1. Круглая плоская булочка с ячневой или пшённой кашей.
2. Хлеб из ячневой муки.
3. Основная еда в деревне, второй хлеб.
4. Продолговатый пирог с начинкой из рыбы.
5. Хлеб из ржаной муки.
6. Утром его кипятили в чугуне в печи или варили в самоваре.
7. Первое блюдо, которое чаще всего подавалось на стол.
8. Напиток овсяный, картофельный, гороховый, из ягод.
9. Из этого овоща готовили «варенцы», или «паренцы».



По горизонтали:

1. Вещества, применяемые для лечения болезни.
5. Естественная смесь газов для дыхания.
6. Вещество, необходимое для роста, содержится в мясе, рыбе, твороге.
9. На ней «сидят» для похудения.
10. Поддержание жизни и здоровья с помощью пищи.
11. Вещество, необходимое для нормальной жизнедеятельности.
12. Полный покой.

По вертикали:

2. С чего должно начинаться утро?
3. Выращенные на грядках корнеплоды.
4. Наука, по которой чистить зубы надо 2 раза в день.
7. Состояние организма, когда все органы исправно выполняют свои функции.
8. Регулярные тренировки для спортсмена - это занятия чем ...?
13. Жидкость, из которой состоит большая часть нашего организма.
14. Специалист, который лечит людей.
15. Один из способов передвижения человека.

Кроссворд - Головоломка ПИЦЦА ДЛЯ УМА

Слова уже вписаны в сетку, их нужно найти. Они могут «ломаться» в любом направлении (кроме диагонального), но не должны пересекаться.

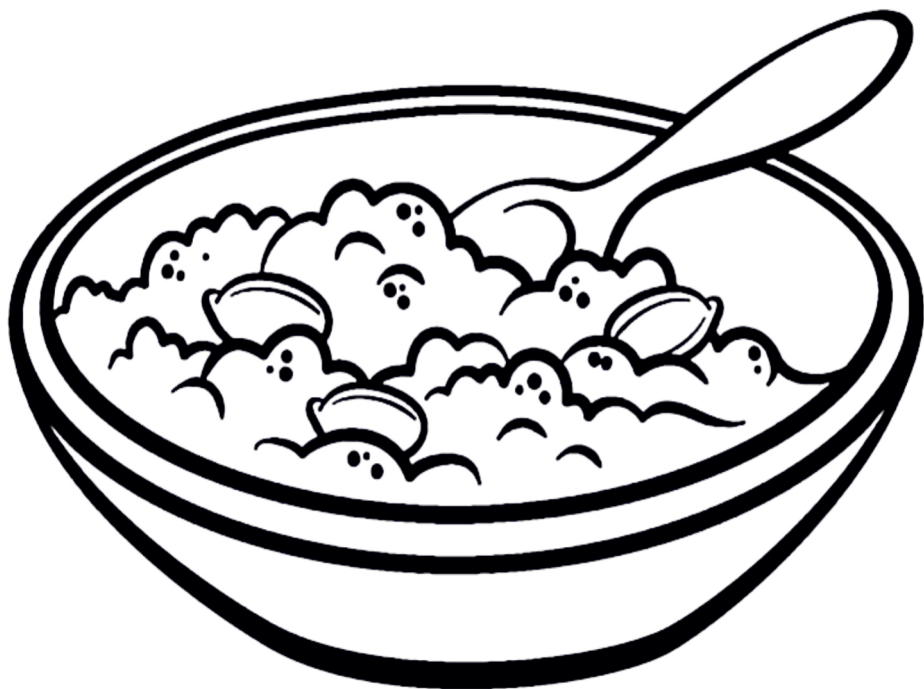
Каждая буква может быть использована только в одном слове.

При решении головоломки в выделенных клетках вы получите буквы для ключевого слова, которое нужно составить.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО - фрукт, символизирующий здоровье и жизненную силу.

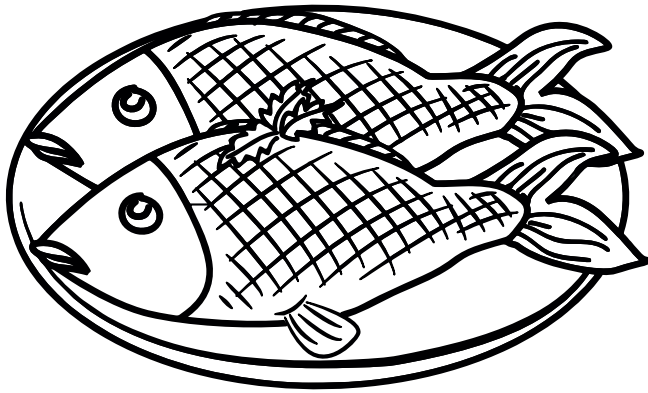
Ь	Л	О	У	К	Ф	Ь	Л
Г	О	С	К	А	А	С	О
О	Р	О	Р	Р	Т	О	Б
В	О	П	А	Р	Е	Ф	Е
Т	К	О	Б	Ы	Л	Ь	Л
М	О	Л	И	Р	Д	Н	Х
Я	М	Е	Ф	М	Е	О	Л
С	О	К	Й	А	Ч	М	И

1. Напиток, получаемый завариванием и настаиванием листа.
2. Земляное яблоко.
3. Окунь, ёрш, щука - ...
4. Белая жидкость для вскармливания младенцев, детёнышей.
5. Фрукт с большим количеством витамина С.
6. Пищевой продукт, мелкие бесцветные кристаллы.
7. Vegetарианцы его не едят.
8. Кисломолочный напиток.
9. Натуральное лекарство, полезное лакомство, вырабатываемое пчёлами.
10. Продукт, получаемый из простокваши после удаления сыворотки.
11. Огородная зелень, пряность, добавляется в супы, салаты.
12. «... - всему голова» (поговорка).
13. Растительный аналог мяса. Бывает красная, белая (похожа на бобы).



***Завтракать обязан каждый:
Для здоровья это важно,
Энергии большой запас
Поступает утром в нас.***

***Попросите маму вашу
Вам сварить на завтрак кашу!***

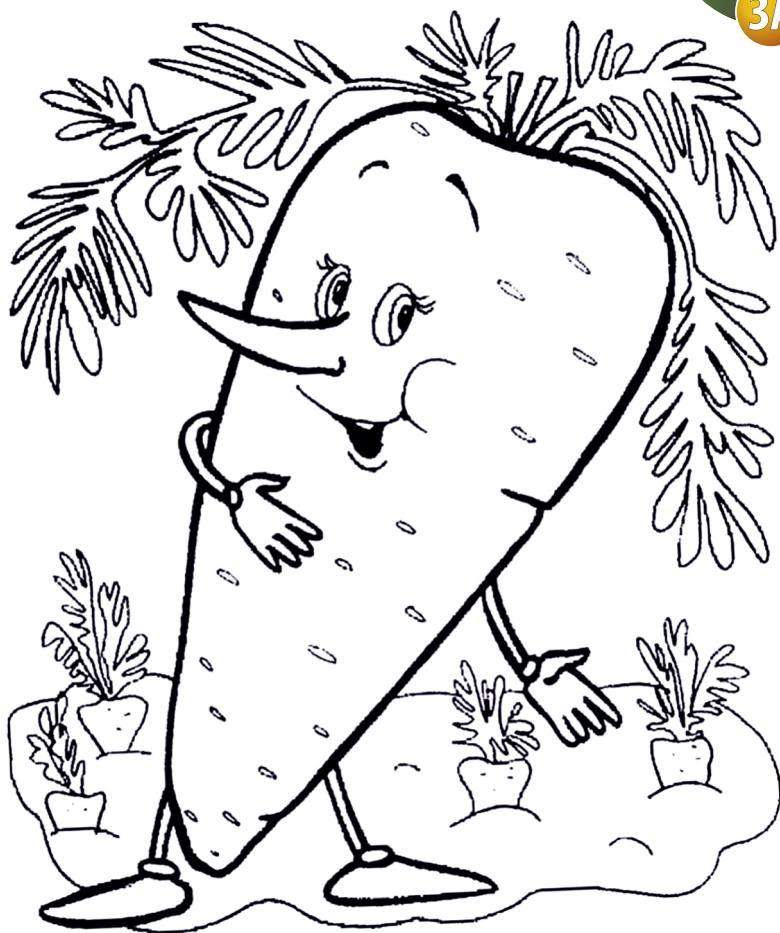


***Ешь полезные продукты –
Это овощи и фрукты,
Рыба, мясо, молоко,
Чтоб жилось тебе легко!***



**Витамины нам нужны,
Где содержатся они?**

**А – в моркови, С – в лимоне,
Группы В – в крупе любой.
Е – в горошке, масла ложке.
К – в петрушке листовой.**



***Чтобы быстрым быть и ловким,
В рацион вводи морковь –
Этот корень золотой
Полезен всем! И нам с тобой!***



*Не забывайте про орехи –
Здоровья нашего доспехи!
Трецкий орех, фундук, миндаль
Прогонят прочь тоску, печаль,
Уйдет усталость, с ней - тревога
Засобирается в дорогу.*



***Еще очень важно
разумно питаться:
Есть, чтобы жить,
а не жить – объедаться.***

Азбука «Здоровое питание»

Нарисуйте или впишите в «Азбуку» полезные продукты, овощи и фрукты, которые любят в вашей семье

А

Б

В

Г

Д

Е

Ё

Ж

З

И

Й

К

Л

М

Н

О

П

Р

С

Т

У

Ф

Х

Ц

Ч

Ш

Щ

Ь

Ы

Ъ

Э

Ю

Я

Вкусные загадки для детей

1 Пчелки летом потрудились,
Чтоб зимой мы угостились.
Открывай пошире рот,
Ешь душистый, сладкий (...).

2 Из крупы ее сварили,
Посолили, подсластили.
Эй, ну где же ложка наша?!
Так вкусна на завтрак (...).

3 Догадайтесь, кто такая?
Белоснежная, густая.
Сливки взбили утром рано,
Чтоб была у нас (...).

4 Что за белые крупинки?
Не зерно и не снежинки.
Скисло молоко — и в срок
Получили мы (...).

5 Белое, да не снег,
Вкусное, да не мед.
От рогатого берут
И ребятам дают (...).

6 На ветке ягодки висят,
Воробушек им очень рад.
Ягодки с кислинками,
Но и с витаминками (...).

7 Очень я его люблю,
Утром с молоком я пью,
Но не кофе и не чай,
Ну-ка быстро отвечай! (...).

8 Жидко, а не вода,
Бело, а не снег.
Начинается на К
Наш продукт из молока (...).

9 Что за скрип? Что за хруст?
Это что ещё за куст?
Как же быть без хруста,
Если я (...)!

10 Красна девица
Сидит в темнице,
А коса на улице (...).

11 Летом, не боясь жары,
Зрели красные шары.
Вызрели как на подбор.
Что за овощ? (...).

12 Стоит чудо-дерево,
На дереве — мячики:
Летом — зеленые,
Осенью — румяные (...).

1. Мед	7. Какао
2. Каша	8. Кефир
3. Сметана	9. Капуста
4. Творог	10. Морковь
5. Молоко	11. Помидор
6. Смородина	12. Яблона

Вкусные заготовки

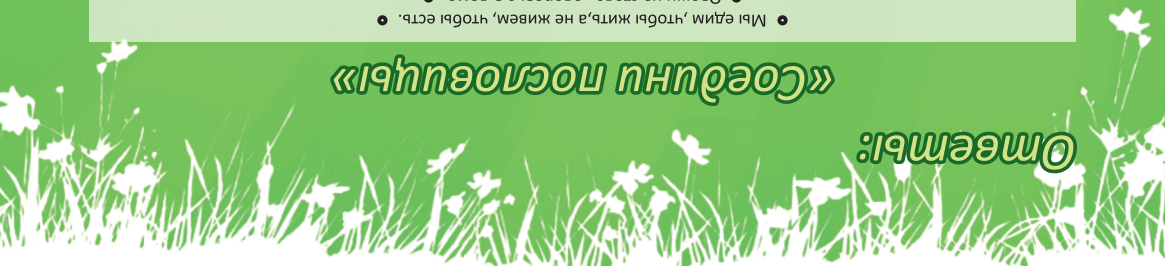
27 срп.	1. Чай, 2. Картофель, 3. Рыба, 4. Молоко, 5. Лимон, 6. Соль, 7. Масло, 8. Кефир, 9. Мед, 10. Творог, 11. Укроп, 12. Хлеб, 13. Фасоль.
26 срп.	1. Лекарство, 5. Воздух, 6. Белок, 9. Девята, 10. Питание, 11. Витамин, 12. Сон, 13. Вода, 2. Зарядка, 3. Овощи, 4. Гигиена, 7. Здоровье, 8. Спорт, 13. Врач, 15. Бел.
25 срп.	1. Шанья, 2. Житник, 3. Картофель, 4. Кулебяка, 5. Каравай, 6. Чай, 7. Щи, 8. Кисель, 9. Бруква.
24 срп.	По здоровьям: 1. Постокваша, 2. Мороженое, 3. Кефир, 4. Молоко, 5. Творожок, 6. Сливки, 7. Сметана.
23 срп.	1. Белки, 2. Витамин, 3. Вода, 4. Завтрак, 5. Здоровье, 6. Калорийность, 7. Клетчатка, 8. Микроэлементы, 9. Овощи, 10. Рацион, 11. Режим, 12. Фрукт, 13. Энергия.

Кроссворды

<ul style="list-style-type: none"> ● Мы едим ,чтобы жить,а не живем, чтобы есть. ● Овощи на столе - здоровье в доме. ● Живот не мешок, про запас не пошь. ● Хрен да редька, да капуста лихого не допустят. ● Зелень на столе - здоровье на сто лет. ● Обед без овощей - праздник без музыки. ● Яблоко на ужин - и врач не нужен. ● Густая каша семья не разгонит. ● Речневая каша - матушка наша,а хлебец ржаной - отец наш родной. ● Умеренная пища - отрада яму. ● Ешь вволюта - проживешь век допюла. ● Беда - когда желудок упрямей,чем рассудок. ● Лечит тот, кто правильно кормит. ● Не все в рот, что око видит. ● Дерево держится корнями,а человек пишею. ● Хорошее питание - основа здоровья. ● Лякомствя тысяча, да здоровье одно. ● Без спорта нет силы,без овощей - здоровья. ● За годами пойдешь - здоровье найдешь. ● Здоровье наше - овсяная каша. ● Свекла - краса девица, да с зеленой косицей, на столе она царина, для здоровья пригодна. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Если хороши щи,так дургой пиши не пиши. ● Ни один рот без капусты не живет. ● Желудок обжоры - бездонное ушелье.
--	--

«Соедини пословицы»

Ответы:





**АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

**Адрес: 163045, г. Архангельск,
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж**

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-50

Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru vk.com/zdorovie_29

Сайт: zdorovie29.ru facebook.com/29health

ok.ru/zdorovie29 twitter.com/zdorovie29

