

1

# ОТКУДА БЕРЁТСЯ СИЛА?

Каждый день человеку нужна сила. Она помогает бегать, играть, прыгать, учиться и узнавать новое. Без силы трудно долго двигаться и заниматься любимыми делами.

Сила появляется не сама по себе. Её помогают получать полезная еда, чистая вода, движение и отдых. Когда человек завтракает, обедает и ужинает, организм получает всё необходимое для работы. Разные продукты помогают по-разному: одни дают энергию, другие помогают расти и становиться крепче.

Когда дети играют, гуляют и занимаются спортом, их тело становится сильнее. А во время сна и отдыха силы восстанавливаются.

Каждый день сила приходит понемногу: с полезной едой, активными играми, прогулками и хорошим отдыхом. Если заботиться о себе, можно быть бодрым, здоровым и полным энергии.



Пшеница



Рожь



Овёс



Рис



Гречиха



Амарант



Просо



Ячмень



Кукуруза



Чечевица



2

# ПОЛЕ — КЛАДОВАЯ ЗЕРНА

На полях растут разные зерновые культуры. Здесь можно увидеть пшеницу, рожь, овёс, рис, гречиху, амарант и другие растения. Из их зёрен люди получают крупы, муку, каши и хлеб.

Каждое зёрнышко по-своему интересно. Зёрна бывают большими и маленькими, светлыми и тёмными. Из одних готовят кашу, из других пекут хлеб или делают муку.

Чтобы вырастить хороший урожай, люди заботятся о поле и растениях. Когда зёрна созревают, их собирают и отправляют дальше в путь.

Поле помогает людям получать много полезных продуктов. Поэтому его можно назвать настоящей кладовой зерна.









3

# ПУТЕШЕСТВИЕ ЗЁРНЫШКА

Маленькое зёрнышко умеет путешествовать. Правда, само оно не ходит — ему помогают люди, земля, солнце и вода.

Всё начинается весной. Зёрнышко попадает в землю, впитывает влагу и тепло и постепенно прорастает. Сначала появляется тонкий росток, потом стебель, а затем колос с новыми зёрнами. Летом поле становится золотым.

Осенью зерно собирают. Его сушат, очищают и отправляют на мельницу. Там из зерна получают муку, крупу и хлопья. Из муки пекут хлеб и булочки, а из крупы варят кашу.

Путь от зёрнышка до стола долгий. В нём участвуют фермеры, водители, мельники, пекари и повара. Каждый делает свою важную работу.

И вот на столе появляется ароматный хлеб или вкусная каша. За ними стоят большое путешествие маленького зёрнышка и труд многих людей.



4

# ЧТО РАСТЁТ В САДУ И ОГОРОДЕ

В саду и огороде растёт много интересных растений. Одни дарят нам овощи, другие — фрукты и ягоды.

На грядках можно увидеть морковь, капусту, огурцы и помидоры.

Морковь прячется под землёй, а помидоры созревают на кустах. У каждого растения своё место.

В саду растут яблони, груши и сливы. На кустах и грядках созревают ягоды — например, клубника и смородина.

Люди ухаживают за растениями и собирают урожай. Потом овощи, фрукты и ягоды попадают к нам на стол.

Сад и огород — это удивительный мир, где из маленьких семян вырастают вкусные овощи, фрукты и ягоды.



5

# ДАРЫ РЕК И МОРЕЙ

В реках, озёрах и морях живёт много разных обитателей. Среди них есть рыбы и морепродукты, которые люди используют в пищу.

В реках водятся карп, щука и сом. В морях живут треска, сельдь и многие другие виды рыб. А ещё в морской воде можно встретить креветок, мидий и других морских обитателей.

Чтобы продукты рек и морей появились на нашем столе, трудятся многие люди. Рыбаки ловят рыбу, водители и моряки помогают доставлять улов, а работники рыбных хозяйств сохраняют и подготавливают его.

Рыба и морепродукты помогают человеку расти и сохранять хорошее самочувствие. Они делают питание более разнообразным. Из них готовят много разных вкусных блюд.

Реки и моря дарят людям свои богатства, а люди учатся бережно относиться к водным обитателям и природе.



6

# У КАЖДОГО ПРОДУКТА — СВОЯ РОЛЬ

На нашем столе встречаются разные продукты. Каждый из них помогает человеку по-своему.

Овощи и фрукты помогают сохранять здоровье. Зерновые продукты дают энергию для игр, движения и учёбы.

Молочные продукты помогают расти и становиться крепче. Мясные продукты помогают становиться сильнее и восстанавливать силы.

Продукты рек и морей делают питание более разнообразным и помогают узнавать новые вкусы.

Поэтому важно, чтобы на столе были разные группы продуктов.

Каждый продукт важен по-своему, и каждому найдётся своё место.



7

# НАШ ОРИЕНТИР — ЗДОРОВАЯ ТАРЕЛКА

На одной тарелке могут встретиться разные продукты. У каждого из них своё место, и вместе они помогают сделать питание разнообразным.

На тарелке можно увидеть овощи и фрукты, зерновые продукты, молочные продукты, мясные продукты и продукты рек и морей. Не обязательно есть всё сразу, но важно, чтобы разные группы продуктов регулярно появлялись в меню.

Когда мы выбираем еду для завтрака, обеда или ужина, можно представить такую тарелку. Она помогает помнить о том, что питание должно быть разнообразным.

Вместе с едой полезно пить воду. Она помогает организму работать правильно и поддерживает хорошее самочувствие.

Здоровая тарелка напоминает: каждому продукту найдётся своё место, а вместе они помогают человеку расти, учиться, играть и оставаться активным.













# КТО СОЗДАЁТ НАШУ ЕДУ?

На нашем столе каждый день появляются хлеб, овощи, фрукты, молоко, рыба и другие продукты. Но прежде чем попасть к нам, они проходят долгий путь.

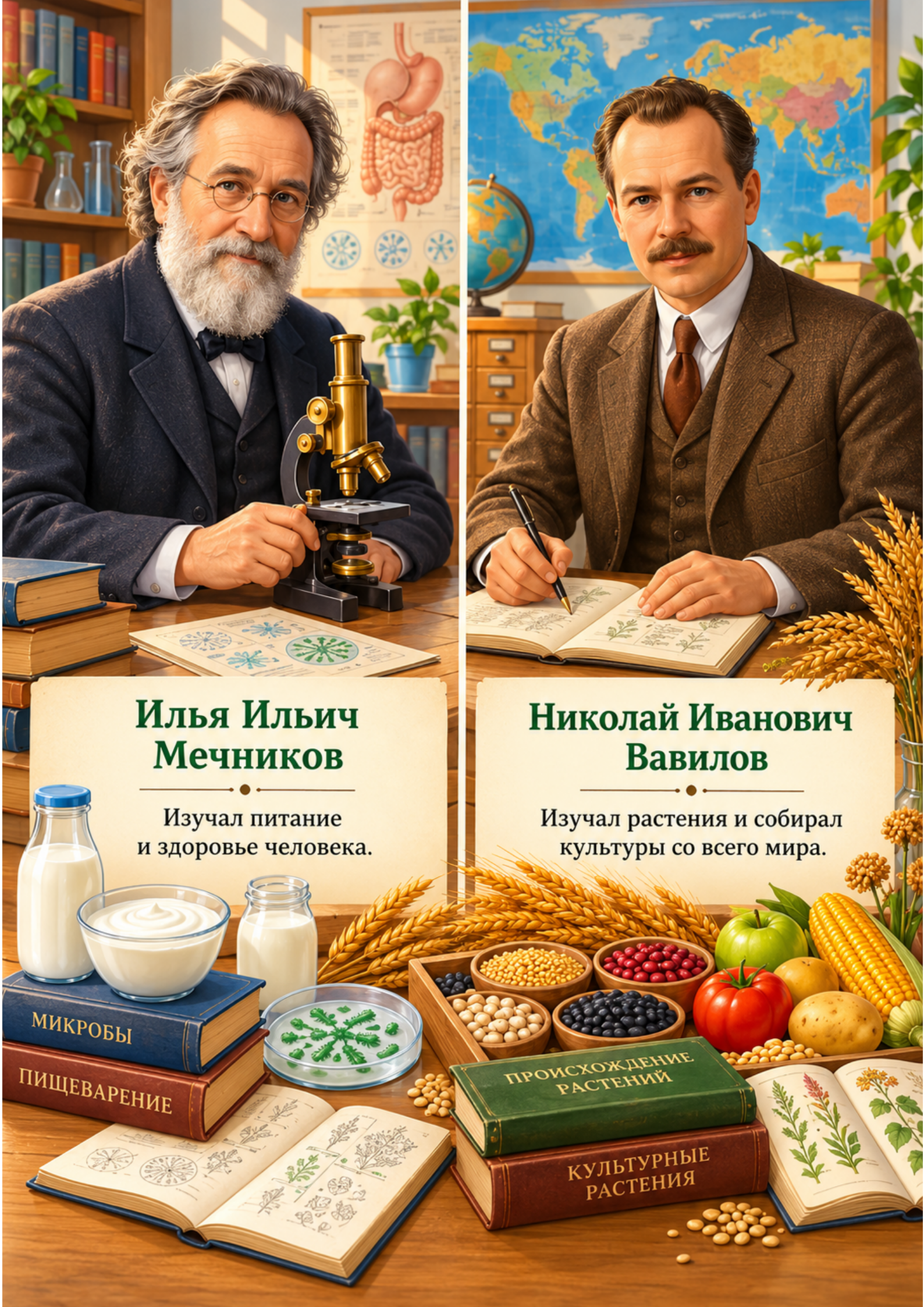
Фермеры выращивают растения и ухаживают за животными.

Агрономы помогают заботиться о полях и следят за тем, чтобы растения хорошо росли. Рыбаки выходят на реки и моря за уловом.

Водители перевозят продукты туда, где их ждут люди. Пекари выпекают хлеб и другие изделия из муки. Продавцы помогают покупателям выбрать нужные продукты.

Каждый человек выполняет свою часть работы. Благодаря этому продукты попадают в магазины, а затем оказываются у нас дома.

Много людей трудится для того, чтобы на нашем столе была вкусная и разнообразная еда.


Илья Ильич Мечников
Изучал питание и здоровье человека.
Николай Иванович Вавилов
Изучал растения и собирал культуры со всего мира.
МИКРОБЫ
ПИЩЕВАРЕНИЕ
ПРОИСХОЖДЕНИЕ РАСТЕНИЙ
КУЛЬТУРНЫЕ РАСТЕНИЯ

9

# УЧЁНЫЕ ИЗУЧАЮТ ПИТАНИЕ

Узнавать новое о питании и здоровье человека помогают не только повара и фермеры, но и учёные. Они задают вопросы, проводят опыты и ищут ответы, которые потом помогают людям заботиться о себе.

**Илья Ильич Мечников** изучал, как питание связано со здоровьем человека. Он одним из первых рассказал, что кисломолочные продукты, например кефир, полезны для организма.

**Николай Иванович Вавилов** много путешествовал по разным странам и собирал семена растений. Он мечтал, чтобы люди во всём мире могли выращивать разные культуры и питаться разнообразно.

Открытия таких учёных помогают понять, какие продукты полезны и почему разнообразное питание важно для здоровья.

Так наука помогает людям оставаться сильными и здоровыми.



10

# СИЛА — КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Каждый день человек учится, играет, двигается, узнаёт новое и отдыхает. Для этого ему нужны силы.

Полезные привычки помогают получать силы каждый день. Важно питаться разнообразно, пить достаточно воды, больше двигаться и вовремя отдыхать.

Питание, движение, вода и отдых связаны друг с другом. Вместе они помогают человеку заботиться о себе и сохранять хорошее самочувствие.

Сила появляется не от чего-то одного. Её помогают сохранять разные полезные привычки, которые важны каждый день.

Питание, движение, вода и отдых помогают сохранять здоровье, хорошее самочувствие и радость жизни.