



## Урок 9. Харчування і здоров'я.

### СОЛОДКИЙ СОН ПУСТУНЧИКА

— Чому ти стверджуєш, що не можна їсти багато солодкого? — запитав Пустунчик у Лапуни, яка не давала йому п'яту цукерку. — Хто знає, скільки „забагато”? Хто перевіряв? Ось я їм, їм і мені добре! Дай ще одну!

— Пустунчику, досить! Болітимуть зуби та живіт!

— А, може, не болітимуть? Перевіримо!

— Не вередуй! Розумнику, скажи йому!

— Так-так, скажи! — наполягав Пустунчик. — Чому не можна їсти стільки солодкого, скільки хочеш? Це ж смачно!

— Чому ж тільки солодкого? — спитав Розумник. — Їсти дуже багато солоного, гіркого, жирного чи гострого теж шкідливо. Погано для зубів їсти лише м'яку або лише дуже тверду їжу. Корисне те, що натуральне. Ось фрукти — і солодкі, і корисні. Їж на здоров'я!

— А цукерки гірші? А чіпси? А солоні сухарики?

— Це не справжня їжа, — пояснила Лапуна. — Справжня їжа не шкодить здоров'ю. А смаколики — лише додаток, який не замінить усе інше.

— Не розумію, — засмутився Пустунчик. — Морозиво і шоколадні батончики — також несправжні? Але ж такі смачні...

Тієї ночі Пустунчику наснилося дивовижне місто. Скрізь на вулицях були відкриті магазини з ласощами. Все роздавали безкоштовно. Морозиво, печиво, шоколад, солодкі напої, солоні сухарики, тістечка та пиріжки на будь-який смак. Бери, що забажаєш, скільки хочеш!

Пустунчик пробував усе, що бачив. Ніхто його не зупиняв, навпаки, заохочували брати ще та ще. Але згодом він зрозумів, що більше не може. Чергова порція морозива видалася не такою смачною, як перші дві. Від вигляду жирного крему на торті трохи нудило. Від солоних горішків страшенно хотілося пити, а солодкі газовані напої не тамували спрагу.

— Тобі недобре, малий? Чого ти хочеш? — питали продавці. — У нас є все най-найсмачніше!

Пустунчик глибоко замислився та дослухався до себе.

— Мені б якогось... супчику, — попрохав він. — Чи яблучко.

— Бери морозиво, коржики, тістечка, пиріжки! А супу немає, вибач. І фруктів тут немає! Це ж корисна їжа, ми нею не торгуємо, бо ніхто її не хоче!

— А я хочу!

— Тоді час тобі вирушати з Солодкого світу до країни Справжнього смаку!

Пустунчик розказав сон друзям.

— Дорослі кажуть, що в солодошах треба знати міру, бо самі колись з'їли їх забагато, — сказала Лапуна. — Така „несправжня їжа” смачна, лише коли її вживати потрошку. Батьки хочуть вберегти дітей від неприємностей, а ми не слухаємося. І дістаємо власний, не дуже „солодкий” досвід.

— Так, — зітхнув Пустунчик. — Але я знаю дорослих людей, які щодня їдять та п'ють щось не корисне! Де ж їхній досвід?

— Деякі люди добре вчаться на власних помилках, деякі — ні, — пояснив Розумник. — Ти швидко вибрався з Солодкого світу, ти молодець! А хтось постійно там живе, бо ніяк не навчиться відрізнити корисну їжу від шкідливої.

— Е ні, тепер я маю ДОСВІД! — сказав Пустунчик. — Смаколики — після їжі. Давайте поїмо щось корисне!

І Зернятка заходилися готувати КОРИСНИЙ та смачний сніданок.



**Передплатний індекс 89454**

#### Головний редактор:

Дарія Біда, тел.:(032) 236-71-24,  
e-mail: dabida@mis.lviv.ua

#### Заступник головного редактора:

Світлана Вольська,  
e-mail: svitlana300@gmail.com

Дизайн і верстка Марина Шутурма

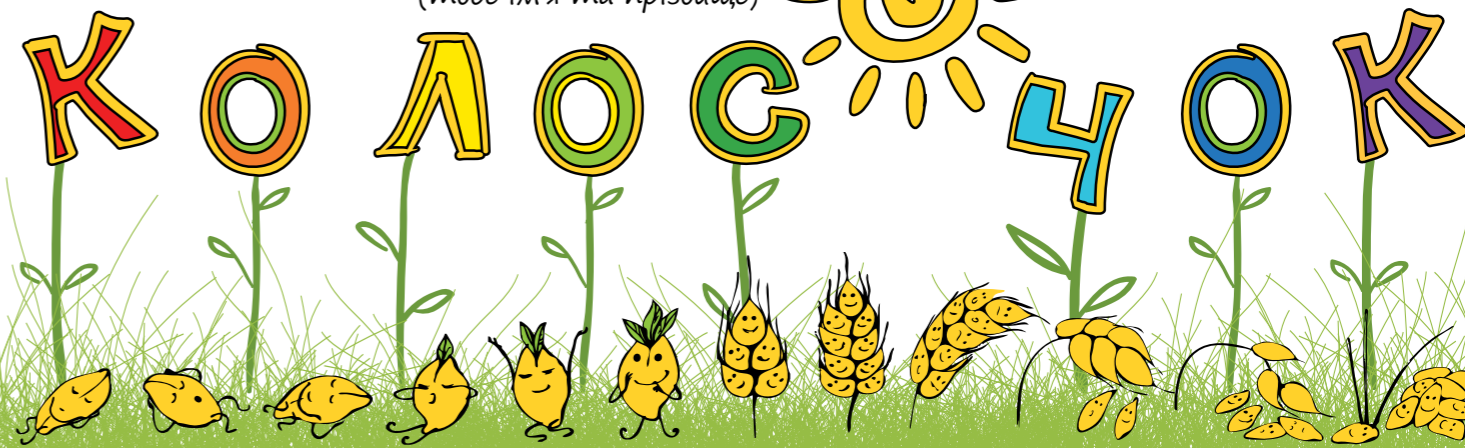
Підписано до друку 22.02.13,  
формат 60x84/8.

Друк офсетний. Наклад 12 000 прим.  
Адреса редакції: 79038, м. Львів,  
а/с 9838. Надруковано в друкарні  
ТОВ „Видавничий дім „УКРПОЛ”.

Юний дієтолог

(твоє ім'я та прізвище)

№29/2013  
ГРУДЕНЬ



НАУКОВО-ПОПУЛЯРНА ТЕМАТИЧНА ПРИРОДНИЧА ГАЗЕТА ДЛЯ РОЗУМНИКІВ І РОЗУМНИЦЬ

## ТВОЯ ХАРЧОВА ТАРІЛКА



Уяви всю свою щоденну їжу разом на одній великій тарілці. Тут і перша страва, і каша із м'ясом або рибою, солодощі і молоко, а поряд – фрукти та овочі. Все це треба з'їсти, звичайно, не відразу, а впродовж дня. Як повинна виглядати така тарілка, щоб твоє харчування було здорове та корисне?

Відповідь на це питання нещодавно дали американські вчені. Вони запропонували поділити таку уявну велику тарілку на чотири рівні частини. Кожну частину тарілки займає певний вид їжі: овочі, фрукти, зернові та білкові продукти. Якщо щодня споживати трохи того, а трохи іншого, їжа буде різноманітна та збалансована – це корисне харчування. Якщо їсти, наприклад, лише картоплю з ковбасою, або зловживати цукерками та печивом – баланс порушиться і зрештою людина захворіє від того, що організм не отримує повного набору поживних речовин, які потрібні для здорового життя та росту.

#### ДОВІДНИЧОК РОЗУМНИКА

Олена Крижановська

Дієта (гр. *diata* – спосіб життя, режим харчування) – сукупність правил споживання їжі людиною або іншим живим організмом.

Дієти у різних країнах можуть суттєво відрізняються та включати (або виключати) певні продукти харчування.

Вибір дієти впливає на здоров'я людини.

Дієтолог – лікар, який порадить тобі за допомогою правильно підбраного харчування зміцнити своє здоров'я.



# ТАРІЛКА ЗДОРОВ'Я

## 1. Овочі

Зелень, овочі — корисні,  
Треба їх побільше їсти!  
Помідори, огірки,  
Гарбузи та кабачки.

А картопельки – помалу,  
Через вміст у ній крохмалю.

*Відгадування загадок. Учасники діляться на дві групи. Кожна група по черзі придумує і загадує овоч, повідомляє представнику іншої групи, а він намагається зобразити його у вигляді пантоміми.*

## 2. Фрукти

Груші, яблука, суниці —  
Найсмачніше на тарілці!  
Сливи, абрикос, малина  
Нам дарують вітаміни!  
Фрукти-ягоди щодня  
Полюбляє вся рідня!

*Завдання-гра. Назвіть якомога більше різнокольорових фруктів. Наприклад, яблуко – зелене, полуниця – червона, ...?*

## 3. Зернові

Зернові – багатство наше!  
З них смачні й корисні каші.  
Добрий хліб на всі смаки,  
Та не з білої муки!

Макарони, здобні булки  
Некорисні для фігурки!

*Завдання-гра. Разом із друзями чи сім'єю напиши на листочку перелік усіх зернових, які ти згадаєш. Виграє той, хто напише більше назв*

## 4. Корисні білки

Ось білковий край тарілки:  
Тут м'ясце, горіхи, рибка,  
Курка, яйця та бобові —  
Обирайте на здоров'я!  
І лише святковий час

В нас для шинки та ковбас!  
*Завдання. Яку білкову їжу тваринного походження ти любиш найбільше? А рослинного?*

## 5. Корисні жири

У олії — колір сонця,  
Трошки взяв — велика користь!  
Соняшник, оливи, соя —  
Краплі нашого здоров'я.

*Завдання. Довідайся у батьків, з яких рослин виробляють їстівні олії.*

## 6. Вуглеводи

Хочеться солодкого  
Дітям та дорослим.  
Шоколад та тістечка  
Пропонують гостю.  
Але краще мед, ізюм,  
Чорнослив у кашу,  
Щоб солодке та смачне  
Було ще й корисне!  
Обирай дари природи,  
А не штучні вуглеводи!

*Корисні вуглеводи віддають енергію організмові поступово, тому надовго втамовують голод. Серед них: овочі, фрукти, горох, вівсянка, гречка, житній хліб, червона квасоля, молочні продукти, чорний шоколад, свіжий сік, бобові, макаронні вироби, всі горіхи, зернові, бобові та насіння.*

*Завдання: підкресли у цьому переліку твої улюблені продукти, що містять корисні вуглеводи.*

## 7. Молочне

Не забудьте молочко  
Свіже або кисле.  
Сир, сметанку, йогурти  
Також треба їсти.  
Як молочного в тарілці  
Буде бракувати,  
Де ж нам кальцію тоді  
Для кісток узяти?

*Завдання-гра. Назвіть 5 молочних страв та 5 кисломолочних продуктів.*

МОЛОЧНІ  
ПРОДУКТИ

## ПОРАДИ ЛАТУНІ

- Розглянь продукти, зображені на тарілці здоров'я. Зверни увагу, що молочне зібране на окремій тарілочці. Це тому, що молочні страви тобі треба вживати щодня.
- Вранці перед заняттями у школі варто з'їсти на сніданок порцію корисних вуглеводів: тарілку каші, мюслі, зернові хлібці, овочі або фрукти, щоб отримати заряд енергії надовго.
- Шматочок чорного шоколаду миттєво пробудить мозок, підвищить здатність до запам'ятовування, покращить концентрацію уваги. Отож напередодні контрольної роботи або конкурсу "КОЛОСОК" варто з'їсти таку „таблетку для розуму“.