



Nestlé **Правильное Питание**

Учебно-методический комплект программы  
**«Разговор о правильном питании»**

Для работы с дошкольниками  
и младшими школьниками 6—8 лет:  
Рабочая тетрадь **«Разговор о здоровье и правильном питании»**,  
методическое пособие для педагога,  
информационные материалы для родителей,  
комплект плакатов.

•  
Для работы со школьниками 9—11 лет:  
Рабочая тетрадь **«Две недели в лагере здоровья»**,  
методическое пособие для педагога.

•  
Для работы со школьниками 12—13 лет:  
Рабочая тетрадь **«Формула правильного питания»**,  
методическое пособие для педагога.

М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова



**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**РАЗГОВОР  
О ЗДОРОВЬЕ  
И ПРАВИЛЬНОМ  
ПИТАНИИ**

**Правильное Питание**

Образовательная  
программа



ISBN 978-5-373-05661-8



9 785373 056618

УДК 513.2  
ББК 51.28+74.20  
Б 39

**Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании»  
разработан в Институте возрастной физиологии  
Российской академии образования**

Научный руководитель — директор Института возрастной физиологии,  
академик Российской академии образования,  
лауреат премии Президента в области образования **М. М. Безруких**

Научный консультант — руководитель отдела детского питания ГУНИИ питания  
Российской академии медицинских наук, профессор,  
заслуженный деятель науки Российской Федерации **И. Я. Конь**

Консультант — первый вице-президент  
Всероссийской федерации легкой атлетики **В. Б. Зеличенко**

Художник **В. Иванов**  
Макет и верстка **О. Богдановой**

**Безруких М. М. и др.**

Б 39 Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь / М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. — 71 [1] с.: ил. ISBN 978-5-373-05661-8

Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании» входит в учебно-методический комплект первой части программы «Разговор о правильном питании», предназначенный для учащихся 1—2 классов. Задача рабочей тетради — формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания и здорового образа жизни.

Рабочая тетрадь может быть использована для проведения классных часов, внеклассных мероприятий, для организации самостоятельной работы учащихся. Материалы рабочей тетради могут быть также использованы и во время проведения уроков.

Разработка и внедрение программы «Разговор о правильном питании» осуществляется при спонсорской поддержке ООО «Нестле Россия».



Все права на воспроизводство и распространение данных материалов как полностью, так и частично принадлежат ООО «Нестле Россия». Использование данных материалов без разрешения правообладателя преследуется по закону.

ISBN 978-5-373-05661-8

© Nestlé, 2013

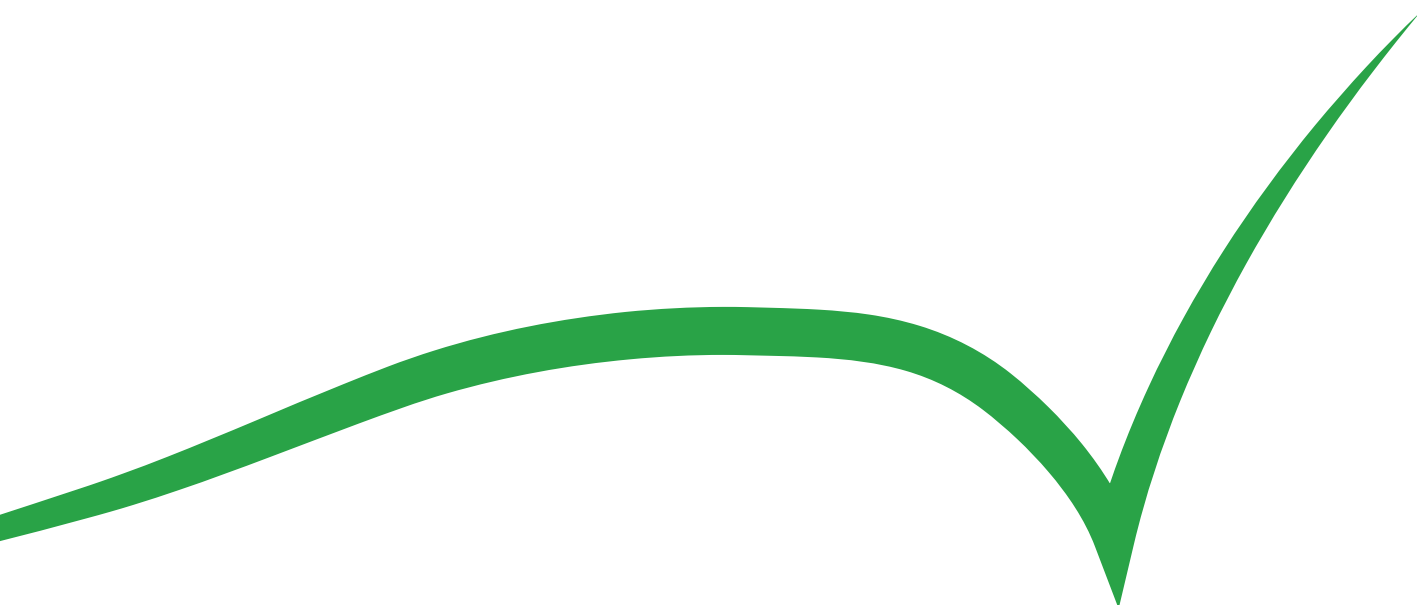
М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ  
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

**РАЗГОВОР  
О ЗДОРОВЬЕ  
И ПРАВИЛЬНОМ  
ПИТАНИИ**

Правильное Питание

Образовательная программа







## ЗДРАВСТВУЙ, ДОРОГОЙ ДРУГ!

Меня зовут **Катя**. Мне семь с половиной лет, и я учусь в первом классе. Я люблю узнавать новое, фантазировать и придумывать для себя и друзей необычные праздники.



Тебе, наверное, хочется вырасти сильным, здоровым, красивым? Для этого надо соблюдать режим дня, заниматься физкультурой и правильно питаться.

А ты знаешь, какие продукты полезные и почему лучше есть в одно и то же время?

Из чего варят каши и как сделать их вкусными? Что такое меню? Что надо есть, если хочешь стать сильным?

Ответы на эти и многие другие вопросы нам помогут найти мои **мама Марина Сергеевна, папа Валерий Николаевич** и **бабушка Анна Петровна**.





**Аня** — моя младшая сестра, она ещё ходит в детский сад. Ей нравится играть вместе со мной и моим одноклассником Димой.

**Дима** — мой друг, мы живём в одном дворе и учимся в одном классе. Он любит читать сказки и рисовать.

Мой **папа** работает в школе учителем физкультуры. Он придумывает для нас интересные спортивные соревнования, играет с нами в настольный теннис, а зимой мы все вместе катаемся на лыжах, коньках и санках.

Моя **мама** работает в магазине, мои друзья зовут её тётя Марина. Мама любит заниматься нашим садом и огородом и делать вкусные заготовки из овощей и фруктов на зиму. Мы с сестрой помогаем маме выращивать овощи и цветы.

Моя **бабушка Анна Петровна** работала библиотекарем, она прочитала много разных книг. Бабушка очень добрая и весёлая, знает множество частушек, пословиц и поговорок, замечательно готовит и печёт вкусные пироги.



## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



**Бабушка.** Какие у вас румяные щёки! Где вы были?

**Катя.** Мы гуляли в парке. Дима и папа катались на лыжах, а мы с Аней — на коньках. Это так здорово!

**Папа.** Я очень рад, что вам нравится активный отдых на воздухе. Это помогает вам расти крепкими, сильными, здоровыми.

**Дима.** Я и так здоров и почти никогда не болею.

**Бабушка.** Это очень хорошо, но ты потому и не болеешь, что в любое время года много двигаешься: зимой катаешься на лыжах, весной и летом — на велосипеде, плаваешь.

**Катя.** А мы с Аней зимой катаемся на коньках. А летом — на роликах. Бабушка, ты ведь тоже ходишь в бассейн и каждое утро делаешь зарядку.

**Бабушка.** Да. Я с детства занимаюсь плаванием.

**Катя.** Может, поэтому ты не болеешь и всегда улыбаешься?

**Бабушка.** Да, у здорового человека всегда хорошее настроение.

**Дима.** Теперь я знаю: чтобы быть здоровым, нужно гулять на свежем воздухе, много двигаться и заниматься физкультурой.

**Бабушка.** Не только, важно ещё соблюдать режим дня: в определённое время вставать, ложиться спать, делать уроки, гулять, играть. А ещё очень важно правильно питаться — есть полезные продукты.

**Аня.** А какие продукты — полезные?

**Папа.** Лучше спросить у мамы, она работает в магазине. Мы пойдём к ней и попросим рассказать о полезных продуктах.

## ЗАПОМНИ!



Если хочешь вырасти сильным, умным и красивым, заботься о своём здоровье: больше двигайся, гуляй на свежем воздухе, соблюдай режим дня, ешь полезные продукты.



## ЗАДАНИЕ 1.

Прочитай пословицы и поговорки о здоровье.  
Как ты их понимаешь?

- Здоровье дороже богатства.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровье — всему голова.
- Здоровый беды не боится.
- Здоровье — лучшее украшение.

А какие пословицы о здоровье знаешь ты и твои родители?  
Запиши пословицы и поговорки, которые тебе нравятся.

.....

.....

## ЗАДАНИЕ 2.

Вспомни свои любимые продукты и блюда. Нарисуй их или напиши названия.



### ЗАДАНИЕ 3.

Рассмотри картины. Расскажи, как люди, изображённые на картинах, заботятся о своём здоровье.



▲ Татьяна Яблонская. «Утро».

▼ Александр Дейнека.  
«Снегурочка».





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.

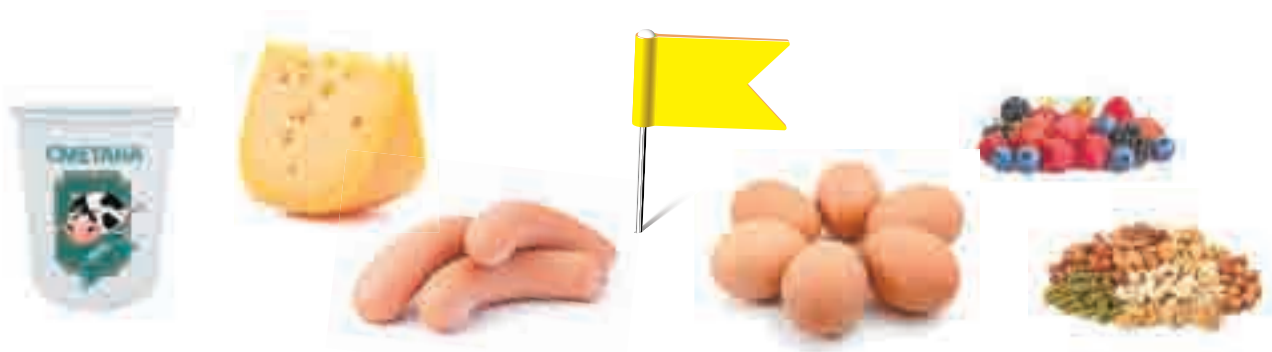
**Мама.** Человек ест самые разные продукты. Но одни продукты можно есть изредка, а другие можно и нужно есть каждый день. Они — самые полезные.

**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.







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.

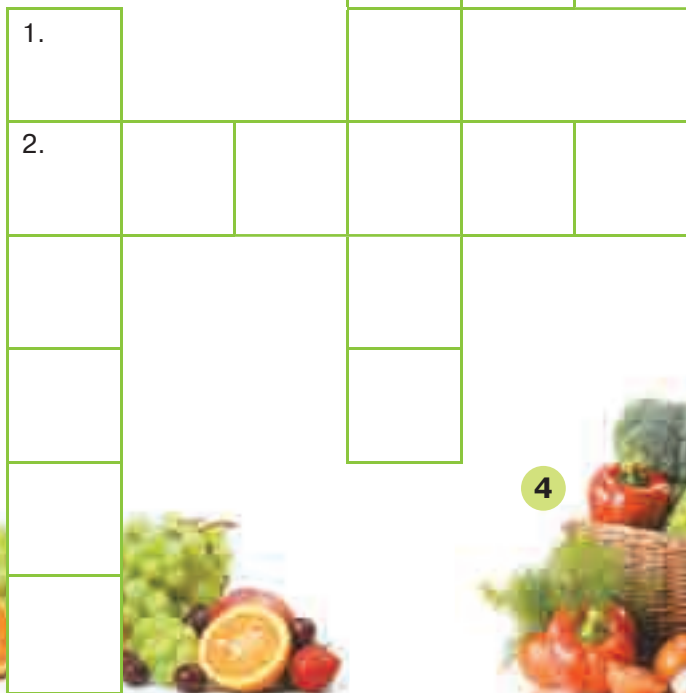
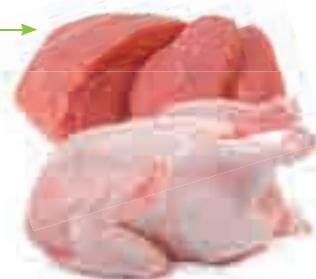


### **ЗАДАНИЕ 2.**

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?





## УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ ПИРОЖКА



**Мама.** Сегодня бабушка испекла нам очень вкусные пирожки.

**Дима.** Ой, какие они аппетитные! И все разные: круглые, овальные, гладкие и с гребешком.

**Бабушка.** В разных пирожках разная начинка. А какая — попробуйте сами!

**Катя.** Пирожков много, все попробуем.

**Бабушка.** А я пока расскажу об удивительных превращениях пирожка. Вот вы откусываете кусочек. Что же происходит



с ним дальше? Во рту кусочек пищи смачивается слюной и пережёвывается зубами, превращаясь в кашицу, после чего проглатывается и попадает в желудок. Из желудка каша движется дальше в кишечник. Там все полезные вещества впитываются, а ненужные удаляются из организма. Превращение пирожка занимают несколько часов.

**Мама.** Вот почему через определённое время мы опять хотим есть — нашему организму вновь требуется пища. Поэтому надо есть регулярно, желательно в одно и то же время.

**Катя.** Теперь я понимаю, почему у нас в школе есть ещё второй завтрак.

**Аня.** А что, бывает второй завтрак?

## ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК



## ВТОРОЙ ЗАВТРАК



**Бабушка.** Да. Есть не только первый и второй завтраки, но также обед, полдник и ужин. Полезно есть четыре или пять раз в день.

**Мама.** А ещё очень важно во время еды соблюдать некоторые правила, от которых зависит ваше здоровье.

**Катя.** Я знаю эти правила — перед едой обязательно нужно мыть руки с мылом.

**Аня.** А где можно вымыть руки на улице?

**Мама.** На улице вообще лучше не есть.

**Аня.** Даже мороженое?

**Мама.** Только если оно продаётся в упаковке.

**Катя.** Посмотрите, какие плакаты с самыми важными правилами нам дали в школе!





**Во время еды  
не разговаривай  
и не читай**



**Перед едой  
мой руки  
с мылом**



**НЕ ТОРОПИСЬ!**  
Ешь небольшими  
кусочками, тщательно  
пережёвывай  
с закрытым ртом



**Не передай!  
Ешь в меру!**

**Мама.** И помните, что во время еды лучше не отвлекаться, не разговаривать и не смотреть телевизор.

## **ЗАПОМНИ!**



Перерыв между едой не должен быть больше 3—3,5 часов, а значит, лучше есть понемногу 4—5 раз в день. Не забывай мыть руки перед едой и соблюдай другие правила гигиены.

### ЗАДАНИЕ 1.

В течение недели заполняй таблицу на с. 20—21. Если ты не забываешь в течение всего дня выполнять правило, указанное в таблице, наклей себе самую большую вишенку-улыбку. Если ты не всегда выполняешь правило, наклей вишенку поменьше.

В конце недели подсчитай, сколько у тебя больших улыбок. Какие правила тебе легко было выполнять? О каких правилах ты забываешь?

### ЗАДАНИЕ 2.

Рассмотри картинки и обозначь правильную последовательность действий героев цифрами под рисунками.





### ЗАДАНИЕ 3.

Покажи на часах время твоего первого и второго завтраков, обеда, полдника и ужина. Дорисуй стрелки на циферблатах часов.

ЗАВТРАК ДОМА



ЗАВТРАК В ШКОЛЕ



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН



### ЗАДАНИЕ 4.

Напиши, что ты делаешь в указанное в таблице время.

7.00–8.30	8.30–13.00	13.00–14.00	15.00–17.00	17.00–19.00	19.00–21.00

## КАКИЕ ПРАВИЛА Я ВЫПОЛНЯЮ

Правила	Понедельник	Вторник	Среда
Мою руки перед едой с мылом			
Мою ягоды, фрукты и овощи перед едой			
Ем небольшими кусочками, не тороплюсь			
Не разговариваю во время еды			
Ем в меру			

Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье



## КТО ЖИТЬ УМЕЕТ ПО ЧАСАМ



**Дима.** Катя, мне родители подарили такую интересную компьютерную игру! Давай сегодня после школы пойдём ко мне и вместе поиграем! Нам ведь нужно отдохнуть после уроков, перед тем как начать выполнять домашнее задание.

**Катя.** Разве это отдых — играть в компьютерную игру?

**Дима.** Конечно, отдых! Знаешь, как это весело! Я вчера до самого позднего вечера играл, никак оторваться не мог. Правда, сегодня почему-то всё время спать хочется!

**Катя.** Мне бы, конечно, хотелось поиграть, но сначала я должна спросить разрешения у бабушки.

**Дима.** Здравствуйте, Анна Петровна!

**Бабушка.** Добрый день, ребята! Как хорошо, что вы пришли, — у меня обед на столе. Вы пообедаете, немного отдохнёте, а после предлагаю пойти вместе во двор.

**Дима.** А мы хотели поиграть в компьютерную игру. Чем прогулка лучше игры?



**Бабушка.** Вы только что вернулись из школы, несколько часов сидели за партами, занимались, читали, писали. И для того чтобы как следует отдохнуть, вам нужно подвигаться, погулять на свежем воздухе. А за компьютером вы ещё больше устанете, даже если игра интересная.

**Катя.** Бабушка, ты так много успеваешь сделать за день и, мне кажется, никогда не устаёшь. У тебя есть какой-то секрет?

**Бабушка.** Секретов никаких нет. Просто нужно правильно распределять время, соблюдать режим. Главное — всегда высыпаться, потому что именно во сне человек действительно отдыхает. В вашем возрасте нужно спать не меньше 10 часов, а ложиться не позднее половины десятого. Это важно для здоровья.

**Дима.** А я вчера только в одиннадцать часов вечера лёг, всё играл. Вот почему сегодня я целый день такой сонный и вялый.

**Бабушка.** Утром не забывайте сделать зарядку и позавтракать. После уроков, перед тем как начать выполнять домашнее задание, отдохните на свежем воздухе час-полтора. А после этого у вас будет время для любимых занятий, прогулок с друзьями и других интересных дел.

**Дима.** А когда же в компьютерные игры можно играть?



**Бабушка.** В часы, отведённые для любимых дел. А ещё, Дима, я хочу тебе посоветовать — не увлекайся слишком компьютерной игрой. Важно, чтобы у тебя оставалось время для игр с друзьями.

**Катя.** Бабушка, ты так хорошо всё объяснила! Спасибо! Теперь мы с Димой составим распорядок дня и будем всё успевать.

## ЗАПОМНИ!



Соблюдай режим дня, тогда ты будешь всё успевать и хорошо себя чувствовать.

## ЗАДАНИЕ 1.

Знакомы ли тебе эти пословицы? Как ты их понимаешь? Расспроси родителей и запиши свои примеры пословиц.

- Всеми своё время.
- Делу — время, потехе — час.

.....

.....

.....

## ЗАДАНИЕ 2.

Вспомни своего любимого литературного героя. Попробуй составить для него распорядок дня.

.....

.....

### ЗАДАНИЕ 3.

Посмотри на рисунки. В каком порядке нужно выполнять эти дела? Правильно расставь номера картинок.





## ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ГУЛЯТЬ!



**Бабушка.** Начинаем весёлое соревнование! Первая игра — «Не зевай!». Нужно встать в круг и перебрасывать друг другу мяч, называя имя того, кому вы бросаете мяч. Тот, кто зазевался и не поймал мяч, выходит из круга!

**Дима.** А я знаю ещё одну весёлую игру — «Рыбак и рыбки». Становитесь в круг. Я — «рыбак», а вы все — «рыбки». Я буду вращать «удочку»-скакалку. А вы все должны перепрыгивать через неё. Тот, кого удочка коснётся, выходит из игры.

**Катя.** Самой ловкой рыбкой оказалась Аня! А теперь играем в салки. Первым водящим-салкой будет Дима. Салка, прыгая на одной ноге, должен дотронуться-«осалить» кого-то из участников игры. Все остальные ребята также прыгают на одной ножке, убегая от салки. Тот, до кого дотронулся водящий, становится салкой вместо него.

**Дима.** А можно менять ногу — прыгать то на правой, то на левой?



**Катя.** Да, конечно. Главное — не вставать на обе ноги, когда убегаете от салки. Немного отдохнуть можно в тот момент, когда салка меняется.

**Дима.** Как же замечательно мы провели время! Новых друзей нашли, повеселились. Даже домой идти не хочется!

**Бабушка.** Да, всё это очень полезно для здоровья — ведь вы много двигались и дышали свежим воздухом! Но пора идти домой, ведь надо делать уроки! А завтра можно опять погулять и поиграть в новые игры!



**ЗАПОМНИ!**



Полезно играть в подвижные игры.

## ЗАДАНИЕ 1.

Прочитай стихи. Какие предметы для игр во дворе используют герои стихотворений? Впиши в квадратики их названия. В скобках подпиши авторов стихов.

...Тут проходим не пройти:

Тут верёвка на пути.

Хором девочки считают

Десять раз по десяти...

Это с нашего двора

Чемпионы, мастера

Носят ... в кармане,

Скачут с самого утра,

И с разбега,

И на месте,

И двумя ногами

Вместе.

(\_\_\_\_\_)

--	--	--	--	--	--	--	--

Мой весёлый, звонкий ...,

Ты куда помчался вскачь?

Жёлтый, красный, голубой,

Не угнаться за тобой.

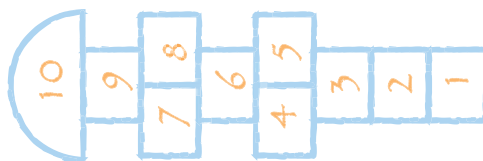
(\_\_\_\_\_)

--	--	--

## ЗАДАНИЕ 2.

Заполни кроссворд, внося названия игр, в которые ты можешь играть во дворе.

	1.							2.	
3.									
		4.							
5.									



1. Командная игра с мячом.
2. Игра, в которой водящий ищет игроков.
3. Игра, в которой нужно прыгать по начерченным квадратам.
4. Игра с ракетками и воланом.
5. Игра, в которой водящий должен догнать и коснуться игрока.

## ЗАДАНИЕ 3.

Расспроси своих родителей о том, в какие игры они играли во дворе, когда были детьми. Расскажи о них друзьям и предложи поиграть в них.



## ИЗ ЧЕГО ВАРЯТ КАШУ И КАК СДЕЛАТЬ КАШУ ВКУСНОЙ



**Аня.** Почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел»?

**Бабушка.** Так обычно говорят о слабых. А каша — очень полезная еда на завтрак, она помогает детям вырасти здоровыми и сильными, потому что в ней много полезных веществ.

**Папа.** Кашу полезно есть и взрослым. Я, например, очень люблю гречневую кашу.

**Катя.** Но ведь каждый день есть кашу невкусно!

**Мама.** А мы сейчас попробуем сделать кашу вкусной, и у всех её вкус будет разным.

**Папа.** В свою кашу я положу яблоки и орешки.

**Катя.** Я тоже хочу орешки, но с вареньем.

**Бабушка.** Возьмите банан и киви. А я положу ложечку мёда.



**Аня.** Я хочу кашу с киви и с мёдом!

**Мама.** Я возьму пару ягод чернослива и кураги.

**Папа.** Не забудьте положить кусочек масла.

**Катя.** Я слышала, говорят: «Кашу маслом не испортишь».

**Бабушка.** Если положить много масла, каша будет очень жирной. Это бесполезно и невкусно.

**Аня.** А из чего варят каши?

**Бабушка.** Давайте позавтракаем, и я вам расскажу об этом.



**Бабушка.** Для того чтобы сварить кашу, нужна крупа — её получают из зёрен пшеницы, гречихи, овса, проса или других растений. Если посадить весной в землю любое зёрнышко, то сначала появится росточек, потом он превратится в колосок. Всё лето колосок будет расти, набираться полезных веществ. В каждом колоске будет много зёрнышек.

**Катя.** Дальше я знаю. В конце лета колоски собирают и обмолачивают — достают зёрна. Из зёрен делают крупу, а из крупы можно сварить кашу!

## ЗАПОМНИ!



На завтрак полезно есть каши.

### ЗАДАНИЕ 1.

Отгадай загадки:

В землю тёплую уйду,  
К солнцу колосом взойду,  
В нём тогда таких, как я,  
Будет целая семья!

Золотист он и усат,  
В ста карманах — сто ребят.

### ЗАДАНИЕ 2.

Выбери добавки для каш на листе с наклейками и приклей их в тарелки.



гречневая



кукурузная



манная



овсяная














пшённая



рисовая

### ЗАДАНИЕ 3.

Отгадай и напиши, из каких растений и круп можно сварить манную, пшённую, гречневую, овсяную, пшеничную и кукурузную каши.

растения	крупа	каша
 просо	 пшено	
 овёс	 овсяная крупа	
 гречиха	 гречневая крупа	
 кукуруза	 кукурузная крупа	
 пшеница	 пшеничная крупа	
	 манная крупа	



## ПЛОХ ОБЕД, ЕСЛИ ХЛЕБА НЕТ



**Катя.** Мы так долго бегали, прыгали, гуляли, уже есть хочется.

**Мама.** Так долго гулять днём нам удаётся только в выходные, в будние дни в это время Катя в школе, а мы на работе. Но сейчас — время обеда.

**Папа.** Ну что же, давайте зайдём в кафе и посмотрим меню.

**Аня.** Папа, а что такое меню?

**Папа.** Меню — это список блюд. Вы можете выбрать то, что больше нравится.

**Катя.** Это, наверное, очень сложно, в меню так много разных блюд. Как же выбрать?





**Мама.** Сначала можно выбрать закуску.

**Папа.** Я бы съел винегрет и кусочек селёдки.

**Аня.** А я хочу вот этот разноцветный салатик.

**Мама.** Это овощной салат из капусты, моркови, зелени и яблока.

**Катя.** А я хочу салат со сметаной, из редиски, огурца, зелёного лука и яйца.

**Мама.** Я не хочу салат, возьму заливную рыбу. Закуску мы выбрали. А теперь надо выбирать первые блюда. Мне — уху.

**Аня.** Помните, бабушка всегда говорит: «Поешь рыбки, будут ножки прытки». А почему в меню нет моей любимой окрошки?

**Папа.** Холодную окрошку хорошо есть летом, когда жарко. А сейчас холодно и лучше есть более сытную и горячую пищу. Я возьму борщ.

**Аня.** Тогда я буду бульон с гренками.

**Катя.** Очень хочется попробовать овощной суп-пюре.

**Папа.** А теперь выбираем второе. Я возьму котлету с цветной капустой.

**Аня.** Я тоже хочу котлету, но с пюре.

**Катя.** Я возьму куриную грудку с рисом.

**Мама.** Я хочу макароны с сыром. В меню они называются «паста». А теперь выбираем десерт.

**Аня.** А что такое «десерт»?

**Мама.** Десерт — это сладкое блюдо в конце обеда. Десерты бывают разные. Можно выбрать желе с ягодами, фруктовый салат или мусс.

**Аня.** Я выберу малиновое желе.

**Катя.** Я возьму шоколадное желе.

**Папа.** Я не хочу десерт, возьму лучше компот. Я люблю пить компот или морс, когда ем второе.

**Мама.** Мне хочется брусничного морса.

**Катя.** Не знаю, брать хлеб или не брать?

**Аня.** Конечно, брать, бабушка всегда приговаривает: «Плох обед, если хлеба нет».

**Папа.** Вы все молодцы, что взяли хлеб, в нём очень много полезных веществ. Хлеб нужен всем, особенно детям. Я смотрю, у всех хлеб разный: у мамы — кукурузный, у Анечки — ржаная булочка, у меня — бородинский, а у Кати — рижский.

**Мама.** Всем приятного аппетита!



## ЗАПОМНИ!



Обычно самое большое количество пищи за день человек съедает во время обеда. Обед может состоять из четырёх блюд: закуски, первого, второго блюда и десерта. Сразу после обеда лучше всего выбирать спокойные занятия.

### **ЗАДАНИЕ 1.**

Составь своё меню обеда. Нарисуй или напиши названия блюд.

### **ЗАДАНИЕ 2.**

Придумай и нарисуй десерты.

### **ЗАДАНИЕ 3.**

Вспомни, как звали литературного героя, который очень любил есть на обед тефтельки. Запиши его имя, название произведения и фамилию автора, написавшего это произведение. Приведи свои примеры любимых блюд разных литературных героев.

.....

.....



#### ЗАДАНИЕ 4.

Чем можно заняться после обеда? Выбери правильный ответ и поставь плюс рядом с ним или обведи его.





## ВРЕМЯ ЕСТЬ БУЛОЧКИ



**Папа.** Какие вы молодцы! Катя научила Аню играть в классики, а Дима — в лапту. А сейчас у нас полдник. Утром мы завтракаем, днём обедаем, в 4 часа дня у нас полдник, а вечером — ужин.

**Бабушка.** Я знаю, вы прыгали, бегали, играли и проголодались. Я напекла вам вкусных булочек — жаворонков.

**Дима.** Какие интересные булочки, они похожи на птичек.

**Катя.** Они так и называются — «жаворонки». Ведь уже наступила весна, и к нам возвращаются перелётные птицы. Вот мы и встречаем их такими булочками.

**Дима.** Как здорово! А из чего сделаны глазки?

**Аня.** Мне кажется, глазки — это изюминки. Я люблю есть булочку с молоком. Это очень вкусно. Есть такая поговорка: «Корова рогата, да молоком богата».

**Бабушка.** Молоко не только вкусно, но и полезно, как все молочные продукты. Они помогают вырасти здоровыми.

**Катя.** Нам рассказывали, что у тех, кто пьёт молоко и ест молочные продукты, крепкие зубы и кости.

**Бабушка.** В полдник можно есть разные молочные продукты, разную выпечку, кондитерские изделия.

**Дима.** А что такое выпечка и кондитерские изделия?

**Бабушка.** Выпечка — это булочки, пирожки, ватрушки, а кондитерские изделия — это пирожные, вафли, печенье, зефир, пастила и другие сладости.

## ЗАПОМНИ!



Приёмы пищи в течение дня называются: утром — завтрак, днём — обед и полдник, вечером — ужин.

## ЗАДАНИЕ 1.

Придумай и нарисуй или напиши меню для полдника.

## ЗАДАНИЕ 2.

Какие молочные продукты ты знаешь? Нарисуй их или напиши названия. Если у тебя получилось больше семи названий молочных продуктов, приклей вишенку-улыбку.

## ЗАДАНИЕ 3.

Придумай загадку про свой любимый молочный продукт. Загадай её родителям. Расспроси, какие молочные продукты больше всего им нравятся.



## ПОРА УЖИНАТЬ



**Мама.** Посмотрите, что я вам приготовила.

**Аня.** Ой, какой красивый пирог!

**Катя.** Мне кажется, это торт.

**Мама.** Вы не угадали. Это — творожная запеканка с рисом и изюмом. Торт лучше не есть вечером, на ужин. Ужин — последняя еда перед сном. Он должен быть лёгким, ведь ночью мы отдыхаем.

**Бабушка.** А если плотно поужинать, то организм не сможет хорошо отдохнуть. Помните превращения пирожка? Они заняли несколько часов. Придётся нашим желудкам переваривать пищу во время сна. А значит, мы не отдохнём как следует, и на следующий день у нас не будет сил для учёбы и работы.

**Катя.** Завтра у нас контрольная работа и дополнительные занятия. Нужно взять собой в школу побольше бутербродов?



**Папа.** Перед контрольной работой лучше всего съесть немного сладкого — кусочек шоколада или сладкий фрукт. Это поможет тебе справиться с трудными задачками.

**Мама.** А после уроков, перед дополнительными занятиями, надо обязательно пообедать в школьной столовой, а не есть всухомятку.

## ЗАПОМНИ!



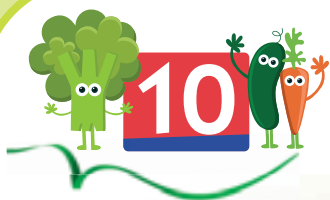
На ужин полезно есть только лёгкую пищу, чтобы спокойно спать и хорошо отдохнуть.

## ЗАДАНИЕ 1.

Расспроси своих родителей, из чего можно приготовить запеканки. Нарисуй свою самую любимую запеканку.

## ЗАДАНИЕ 2.

Составь своё меню для ужина, нарисуй блюда или напиши их названия.



## ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ



**Катя.** Вот здорово! А наш первый «А» участвует?

**Папа.** Конечно! Вы будете соревноваться с ребятами из первого «Б» и первого «В».

**Дима.** А как нам готовиться к весёлым стартам? Мы очень хотим победить!

**Папа.** Вам нужно развивать силу, ловкость и меткость. По утрам делайте зарядку. А ещё тренируйтесь в прыжках

в длину, учитеесь бросать мяч в цель. Спортсмены говорят, что самое важное для победы — это упорство и трудолюбие!

**Через несколько дней в спортивном зале школы состоялись весёлые старты.**

**Папа.** Все ребята — молодцы! Победителем стал первый «А» класс! Они лучше всех выступили во всех спортивных конкурсах. Диплом и кубок вам вручат юные спортсмены — ученики пятого класса нашей школы, которые занимаются в спортивных секциях. Вот, например, Алёна. Она занимается в секции художественной гимнастики. Это очень красивый вид спорта. Девочки учатся выполнять сложные гимнастические упражнения под музыку. Алёне особенно удаются упражнения, которые нужно выполнять с лентой и мячом.

А это — Володя. Он занимается в секции лёгкой атлетики. Легкоатлеты учатся бегать на скорость и прыгать в высоту и в длину. Он уже участвовал в нескольких соревнованиях. Занятия в этой секции проходят три раза в неделю. А Сергей у нас —

футболист. Футболист должен не только быстро бегать, быть ловким и выносливым, но и уметь дружить. Ведь в футбол играют не по одиночке, рядом с тобой — твоя команда. А ещё занятия спортом развивают силу воли, учат быть настойчивым, решительным и смелым. И конечно, спорт дарит нам здоровье! Алёна, например, зимой никогда не простужается.

## ЗАПОМНИ!



Занятия спортом развивают силу воли, учат быть настойчивым, решительным и смелым.

## ЗАДАНИЕ 1.

Какой вид спорта тебе нравится? Что ты знаешь об этом виде спорта?

## ЗАДАНИЕ 2.

Рассмотри картинки. Соедини фигурки спортсменов с изображениями предметов, которые им необходимы для занятий спортом.





## НА ВКУС И ЦВЕТ ТОВАРИЩЕЙ НЕТ



**Аня.** Интересно, почему я больше люблю яблоки, а ты, Катя, мандарины?

**Дима.** Я очень люблю кислое, могу даже съесть целый лимон.

**Аня.** Без сахара?

**Дима.** Могу и без сахара. Интересно, как человек распознаёт разный вкус? Давайте посмотрим в энциклопедии.

**Катя.** С помощью специальных сосочков на поверхности языка мы определяем вкус продуктов: солёный, сладкий, кислый и горький.

**Аня.** Может быть, пойдём домой и попробуем разные вкусы?

**Бабушка.** А вы замечали, что во время простуды мы почти не ощущаем вкуса продуктов?





**Катя.** Да, так всегда бывает. А почему так происходит?

**Бабушка.** Наш язык всегда влажный. А во время болезни температура тела повышается, и во рту всё пересыхает. Вот почему мы плохо чувствуем вкус продуктов.

**Аня.** Помнишь, бабушка, со мной однажды было такое? Все продукты казались безвкусными, и только клюквенный морс было приятно пить.

**Бабушка.** Конечно, помню, но ты быстро поправилась, потому что ела только полезные продукты. Давайте попробуем определить, какая часть языка сильнее всего ощущает тот или иной вкус.

## ЗАПОМНИ!



Полезно есть продукты с разным вкусом. Важно не использовать в пищу слишком много солёного, кислого, сладкого.

### ЗАДАНИЕ 1.

Проведи эксперимент. Положи на язык по очереди (в разные места) кусочек сахара, кусочек лимона, кусочек солёного огурца, кусочек горького лука. В каком месте языка сильнее всего чувствуется солёный, сладкий, кислый и горький вкус? Не забывай после каждого продукта делать глоток воды.

### ЗАДАНИЕ 2.

Прочитай пословицы. Как ты их понимаешь? Знаешь ли ты другие пословицы и поговорки, в которых говорится о продуктах с разными вкусами?

- Язык не лопата: знает, что горько, что сладко.
- Без хлеба не сытно, без соли не вкусно.
- Слаще хлебушка ничего нет.
- Что кисло, что сладко, что солоно, что пресно: всё языку потребно.

### ЗАДАНИЕ 3.

Наклей изображения продуктов, имеющих разный вкус.

самый сладкий

самый кислый

самый солёный

самый горький

#### ЗАДАНИЕ 4.

Как ты думаешь, почему человек, если у него высокая температура, хуже чувствует вкус еды?

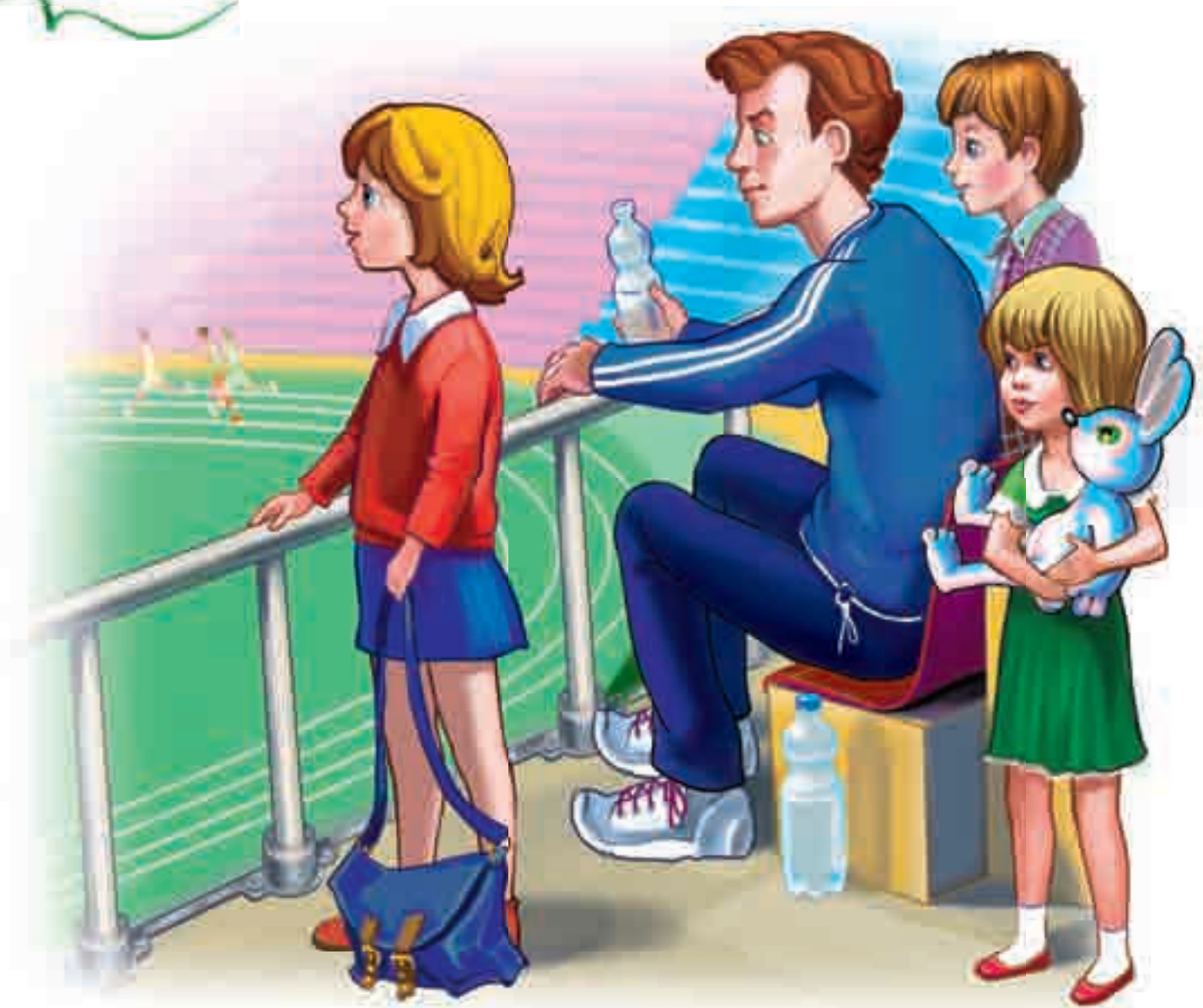
#### ЗАДАНИЕ 5.

Запиши в правую графу таблицы свои любимые продукты и блюда. А рядом опиши их вкус. Обрати внимание на результат: нравятся тебе продукты с одинаковым вкусом, или ты любишь продукты с разными вкусами.

Мои любимые продукты и блюда	Вкус



## КАК УТОЛИТЬ ЖАЖДУ



**Аня.** Папа, почему во время занятий спортом так хочется пить?

**Папа.** Вода нам нужна всегда. Без еды человек может прожить около месяца, а без воды — не больше трёх дней. Человеку в день необходимо около двух литров жидкости — это 6—8 стаканов. Но в жару и когда человек много двигается



или выполняет тяжёлую работу, ему нужно пить больше, так как часть жидкости организм теряет с потом. Кстати, жидкость есть во всех продуктах или блюдах, которые мы едим. Но особенно много жидкости в первых и третьих блюдах, овощах и фруктах. А ещё мы пьём соки, компоты, морсы, чай.

**Аня.** Папа, а можно пить воду из-под крана?

**Папа.** Воду из-под крана нужно обязательно очищать и затем кипятить. Для этого используют специальные фильтры. Но можно готовую к употреблению воду купить в магазине.

**Дима.** А мы почти не покупаем воду. У нас в семье все очень любят соки и морсы. Мама говорит, что в них много витаминов. Она делает морсы из разных ягод круглый год.

**Аня.** Зимой из ягод?

**Дима.** Морс ведь можно делать из замороженных ягод.

**Аня.** Папа, купи мне, пожалуйста, маленький пакетик сока. Я очень хочу пить.

**Папа.** Если хочется пить на улице, надо покупать сок в пакете с трубочкой.

**Катя.** Наша бабушка часто варит компоты. А летом на даче мы делаем компоты-ассорти из ягод и фруктов. Это тоже очень вкусно.

## ЗАПОМНИ!



Человек должен выпивать в день 6—8 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды.

## ЗАДАНИЕ 1.

Напиши или нарисуй, из каких ягод, фруктов и овощей можно сделать соки. Если тебе удалось вспомнить 5 овощных и 5 фруктовых соков, приклей «улыбку».

## ЗАДАНИЕ 2.

Ответь на вопросы.

	да	нет
Можно ли пить сырую воду?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Можно ли утолить жажду молоком?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Нужно ли пить соки, воду в течение дня?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Хочется ли больше пить во время жары?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Надо ли пить больше жидкости во время болезни?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ЗАДАНИЕ 3.

Каждый день ты должен выпивать 6—8 стаканов жидкости: половину из них должна составлять чистая вода, а половину — другие напитки. Раскрась рисунок до конца и подпиши названия напитков, которые ты пьёшь чаще всего.

вода



другие напитки



### ЗАДАНИЕ 4.

Рассмотри рисунок: как с помощью изображённых здесь предметов можно сделать воду пригодной для питья?





## ЧТО ПОМОГАЕТ БЫТЬ СИЛЬНЫМ И ЛОВКИМ



**Катя.** Я иду на тренировку в секцию художественной гимнастики. Помнишь, на весёлых стартах нам рассказали об этом виде спорта? Мне очень захотелось научиться красиво двигаться и выполнять такие сложные упражнения. Вот я и попросила папу записать меня в спортивную школу.

**Дима.** А я хочу заниматься лёгкой атлетикой. Я знаю, что такие занятия помогают человеку стать сильным, смелым



и упорным. Ведь нужно очень много тренироваться. Вот только не знаю, принимают ли в такую секцию первоклассников?

**Папа.** Конечно, принимают! Это здорово, что ты с самого детства подружишься со спортом. Ведь когда ты двигаешься, выполняешь разные упражнения, твои мышцы укрепляются, ты быстрее растёшь. А ещё ты будешь меньше болеть.

**Катя.** Дима, только не забывай одно из главных правил спортсмена — тренироваться нужно регулярно, только тогда достигнешь успеха!

**Дима.** А вдруг я не смогу всё успевать — и учиться, и на тренировки ходить?

**Папа.** Занятия спортом не только делают человека ловким и сильным, но и учат его правильно распределять своё время, не тратить его попусту. А это помогает всё успевать.

**Дима.** А какие правила питания нужно соблюдать, если занимаешься спортом?

**Папа.** Ты хорошо знаешь эти правила. Нужно соблюдать режим питания, есть разные продукты и блюда, не переедать.

**Катя.** А ещё мой тренер говорит, что нельзя тренироваться сразу после еды. Должно пройти не менее часа перед тренировкой. И сразу после тренировки лучше не есть.

## ЗАПОМНИ!



Если ты занимаешься спортом, особенно важно соблюдать режим питания.

### ЗАДАНИЕ 1.

Как называются спортивные сооружения, где проходят соревнования в различных видах спорта (футбол, фигурное катание, бокс, теннис, плавание, гребля, велосипедный спорт, лёгкая атлетика)? Как называют спортсменов, участвующих в этих соревнованиях?

.....

.....

.....

### ЗАДАНИЕ 2.

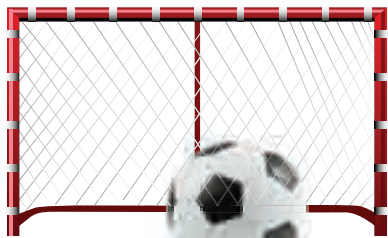
Расспроси своих родителей, какой вид спорта нравится им? Какими видами спорта они занимались в детстве?

### ЗАДАНИЕ 3.

Разгадай кроссворд, составленный из названий различных видов спорта.

1. Вид спорта, связанный с выполнением упражнений на гимнастических снарядах — бревне, кольцах и т. д., а также под музыку с лентой, обручем.
2. Вид спорта, в котором играющие команды пытаются забить мяч в ворота противника.
3. Вид спорта, связанный с преодолением вплавь различных расстояний на скорость.
4. Вид спорта, в котором играющие команды пытаются забросить мяч в корзину противника.
5. Вид спорта, в котором играющие команды стараются забить шайбу в ворота противника.

1.									
4.									
5.									



2



4



3



1



5





## ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ – ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ



**Мама.** Сегодня мы высадим рассаду и скоро будем есть свежую зелень прямо с грядки. В зелени очень много витаминов.

**Катя.** А для чего они нам нужны?

**Мама.** Витамины защищают нас от болезней, помогают быть бодрыми и активными. Все витамины мы получаем с пищей. Нехватка этих полезных веществ может нарушить работу нашего организма.

**Катя.** А какие продукты содержат больше всего витаминов?

**Мама.** Наш организм нуждается в разных витаминах, которые содержатся в разных продуктах и блюдах. Поэтому, чтобы не болеть и быть здоровыми, нужно питаться разнообразно! Много разных витаминов в зелени, фруктах и овощах.



**Аня.** Вот почему мы посадили в теплице огурцы, помидоры, сладкий перец! Как здорово — скоро они вырастут, и мы будем делать витаминные салаты!

**Катя.** А я так люблю землянику! В ней тоже есть витамины?

**Мама.** Конечно, все ягоды — маленькие кладовые витаминов.

**Аня.** Хорошо летом и осенью — можно есть много фруктов и овощей! А что же делать зимой? Ведь и зимой нашему организму без витаминов не обойтись!

**Катя.** Анечка, вспомни, мы каждый год на зиму готовим витаминные запасы — соки, морсы, варим варенье, овощные рагу, солим помидоры.

**Мама.** Ты права, Катя. Несмотря на то что в приготовленных продуктах витаминов меньше, чем в свежих овощах и фруктах, они могут помочь нам сохранить здоровье.

**Катя.** А нам в школе рассказывали о том, как можно вырастить лук на окне зимой. Представляете, за окошком снег, а у вас на подоконнике — зелёный витаминный лучок! Это очень просто сделать — нужно взять банку с водой или горшочек с землёй и посадить туда луковичу.

**Мама.** Да-да, это очень хороший совет. Ведь в луке есть не только витамины, но и особые вещества, которые защищают человека от простуды. Они сильно пахнут и вызывают слёзы. Но зато помогают нам не болеть. А ещё зимой можно прорастить овёс, пшеницу — их зелёные стебельки очень полезны.

**ЗАПОМНИ!**



Овощи, фрукты или ягоды полезно есть каждый день.

## ЗАДАНИЕ 1.

Напиши продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты.

.....

.....

.....

## ЗАДАНИЕ 2.

Отгадай загадки про овощи и соедини стрелками с рисунками.

Девушка укуталась в листья над грядкой,  
Выбилась только кудрявая прядка.  
Одета она в золотую кольчугу —  
Плотно прижаты колечки друг к другу.



Красный нос в землю врос,  
А зелёный хвост снаружи.  
Нам зелёный хвост не нужен,  
Нужен только красный нос.



Золотая голова велика и тяжела.  
Золотая голова отдохнуть прилегла.  
Голова велика, только шея тонка.



Красная мышка с белым хвостом  
В норке сидит под зелёным листом.

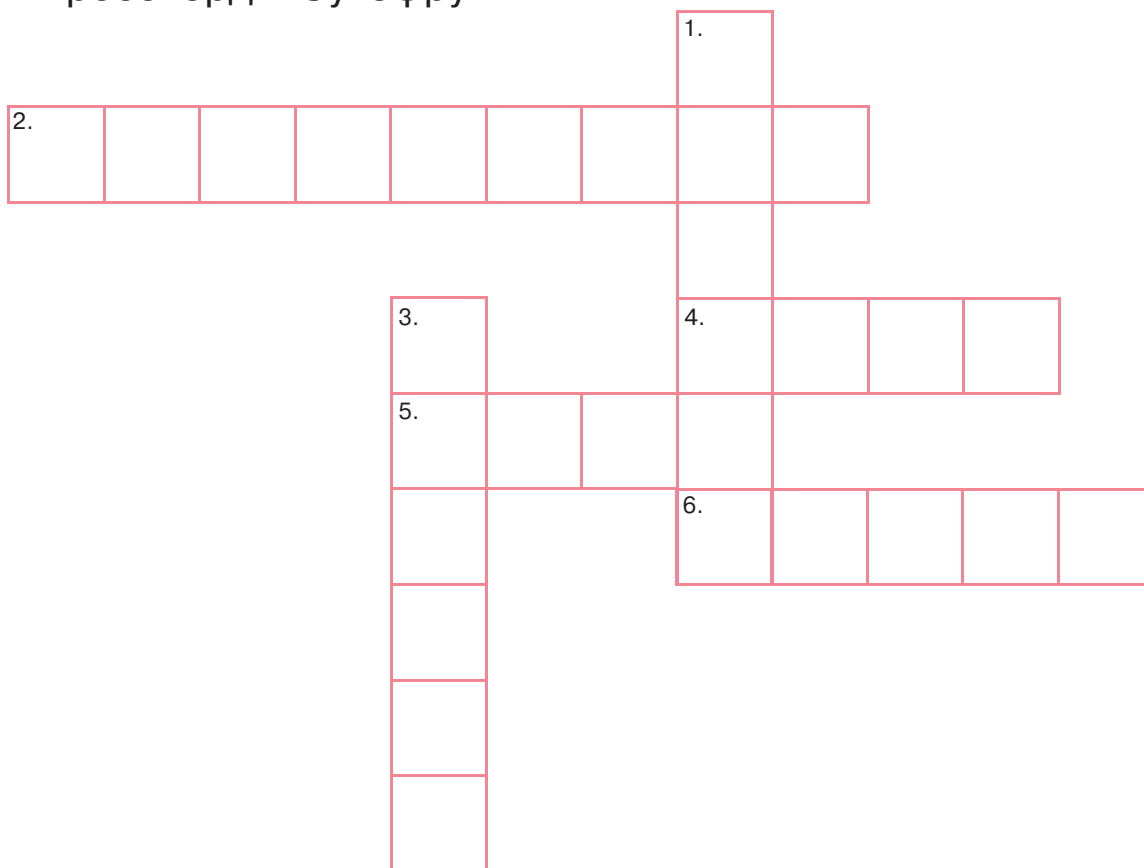


Кругла, а не месяц,  
Желта, а не масло,  
С хвостом, а не мышь.



### ЗАДАНИЕ 3.

Отгадай кроссворд «Сухофрукты».



1. Сушёные плоды финиковой пальмы.



2. Сушёная слива.



3. Сушёный абрикос без косточки.



4. Сушёный виноград.



5. Сушёный абрикос с косточкой.


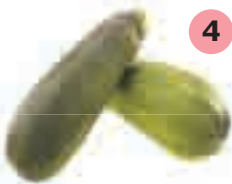





6. Сушёная винная ягода.







## ЗАДАНИЕ 4.


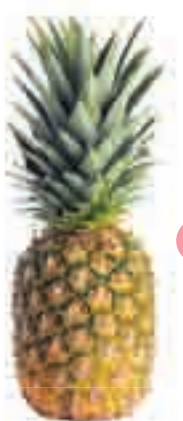
Отгадай кроссворд «Овощи и фрукты». Впиши в пустые клетки по горизонтали названия фруктов, по вертикали — названия овощей.

1.  2.  3. 

4.  5. 

6.  7. 

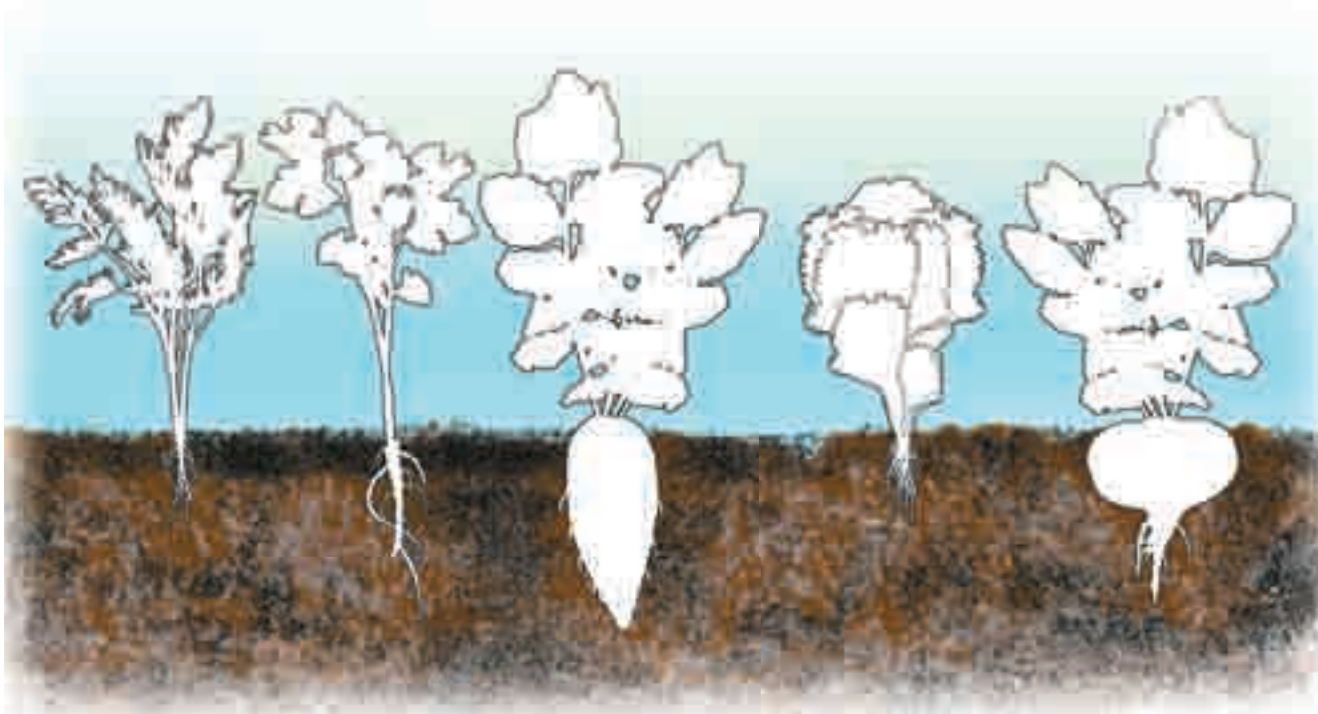
8.  9. 

10.  11. 



## ЗАДАНИЕ 5.

Раскрась ту часть растения, которую мы едим.





## ПРАЗДНИК ЗДОРОВЬЯ

**Папа.** Дорогие дети, дорогие взрослые! Сегодня у нас — день здоровья. У нас будет спортивная эстафета, танцевальный конкурс, кулинарный праздник. Но сначала мы приглашаем вас в спортивный зал, где пройдёт соревнование семейных команд. Первое соревнование — бег в обруче.



**Папа.** Победила команда Димы Смирнова! Давайте попросим победителей рассказать о себе. Чем увлекается ваша семья?

**Дима.** Мы любим ходить в походы, путешествовать. Каждое воскресенье мы бегаем в парке и играем в футбол. Даже мама с нами в футбол играет — она у нас самая меткая!

**Папа.** А теперь переходим в актовый зал. Там уже начинается танцевальный конкурс.

**Дима.** Какой весёлый танец. А как он называется?

**Мама.** Это ча-ча-ча. Видишь, как быстро и ловко двигаются партнёры. Ча-ча-ча — один из бальных танцев. А сейчас звучала медленная музыка — это вальс.

**Дима.** Как же они красиво двигаются!



**Мама.** Занятия танцами — это не только красивое, но и очень полезное занятие. Они помогают стать здоровее и крепче. Ну а теперь пошли скорее в столовую! Сейчас ваш класс будет участвовать в конкурсе полезных и вкусных блюд.

**Катя.** Мы приготовили салат «Витаминная мозаика». Мы сделали его из красного болгарского перца, капусты, моркови, зелени, огурцов и добавили в него кедровых орешков. Получилось очень вкусно!

**Дима.** А ещё мы приготовили фруктовый десерт. Взяли красные яблоки, зелёные киви, жёлтые бананы, порезали их на кусочки и залили йогуртом. Попробуйте!

**Папа.** Ну что же, я считаю, что все участники нашего дня здоровья заслужили награду! Приглашаем всех к столу!





## **ЗАДАНИЕ 1.**

Заполни дневник любимых продуктов на с. 68.

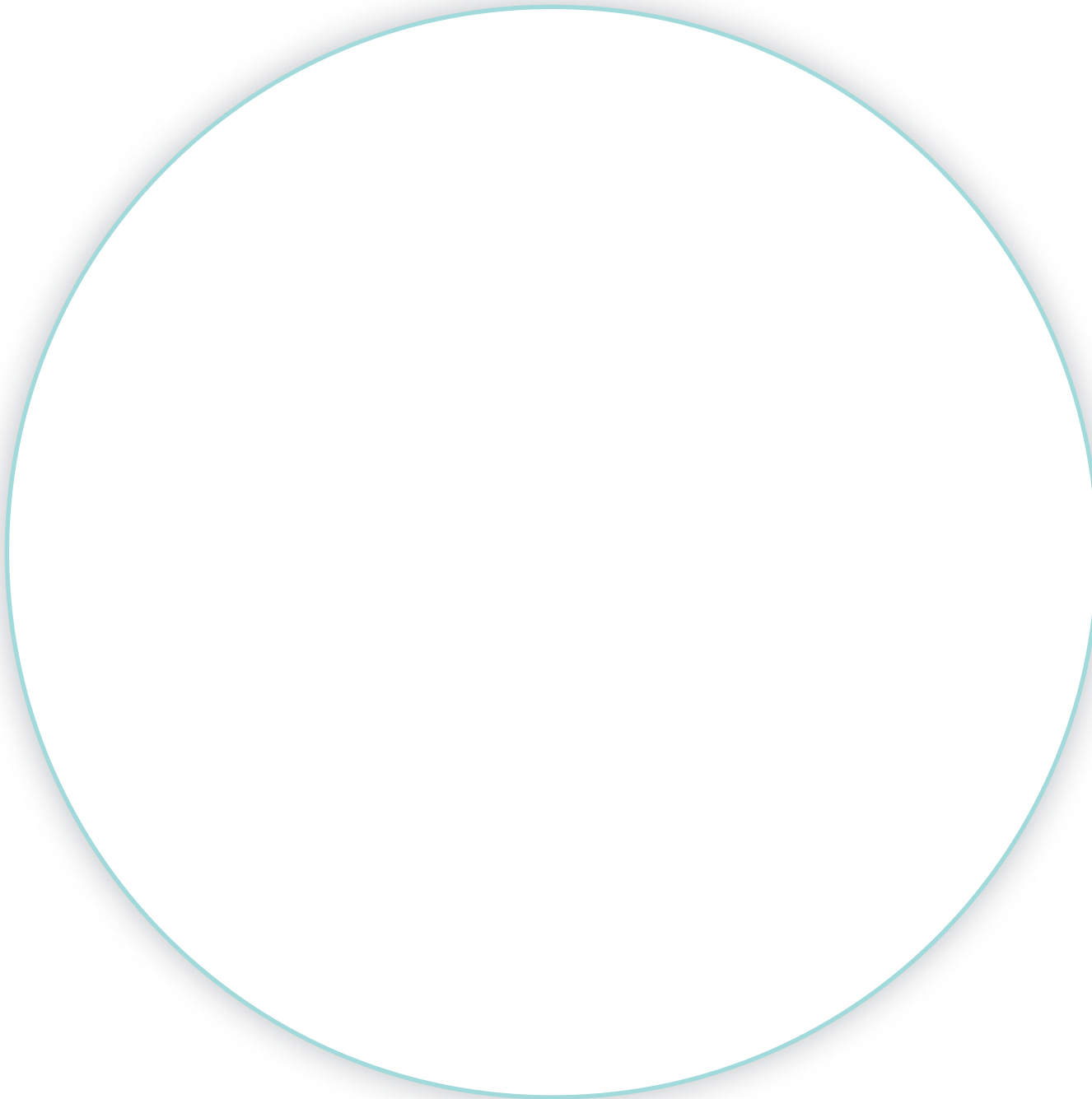
## **ЗАДАНИЕ 2.**

Нарисуй плакат для своих друзей, рассказывающий о том, как заботиться о своём здоровье и сохранять его.

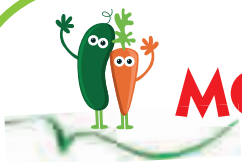


### **ЗАДАНИЕ 3.**

Нарисуй праздничный стол, за который ты пригласил бы своих друзей.







## МОЙ ДНЕВНИК

Нарисуй продукты и блюда, которые ты любишь, и сравни с теми, которые нарисованы на с. 6.

**Запомни правила здоровья. Отметь те правила, которые ты уже выполняешь.**

**Правила**

1. Я завтракаю дома каждый день.
2. Я ем четыре-пять раз в день в одно и то же время.
3. Я ем овощи каждый день.
4. Я ем фрукты каждый день.
5. Я соблюдаю режим дня.
6. Я делаю зарядку.
7. Я гуляю на свежем воздухе каждый день.
8. Я играю с детьми в подвижные игры.
9. Я вовремя ложусь спать.
10. Я смотрю телевизор не больше 40 минут в день.

Напиши, что ты ел в течение недели.

День недели	Первый завтрак	Второй завтрак
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		
Воскресенье		

**Обед**

**Полдник**

**Ужин**


# СОДЕРЖАНИЕ

Здравствуй, дорогой друг!.....	2
<b>1.</b> Если хочешь быть здоров .....	4
<b>2.</b> Самые полезные продукты.....	8
<b>3.</b> Удивительные превращения пирожка.....	14
<b>4.</b> Кто жить умеет по часам.....	22
<b>5.</b> Вместе весело гулять .....	26
<b>6.</b> Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной ..	30
<b>7.</b> Плох обед, если хлеба нет .....	34
<b>8.</b> Время есть булочки .....	40
<b>9.</b> Пора ужинать .....	42
<b>10.</b> Весёлые старты .....	44
<b>11.</b> На вкус и цвет товарищей нет.....	46
<b>12.</b> Как утолить жажду .....	50
<b>13.</b> Что помогает быть сильным и ловким .....	54
<b>14.</b> Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты. .	58
<b>15.</b> Праздник здоровья .....	64
Мой дневник.....	68







## **РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**

Рабочая тетрадь

**Безруких** Марьяна Михайловна  
**Макеева** Александра Германовна  
**Филиппова** Татьяна Андреевна

Ответственный за выпуск *А. Голосовская*  
Редактор *С. Липовицкая*  
Компьютерная верстка *О. Богданова*  
Цветокоррекция *А. Дунаев*  
Художник *В. Иванов*

Подписано в печать 08.07.2014. Формат 60×90/8. Гарнитура Pragmatika.  
Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 9,0+0,5. Изд. № 13-11258.  
Доп. тираж 85 000 экз. Заказ № ср043.

ОАО «ОЛМА Медиа Групп». 129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, пом. 1, ком. 5.  
Почтовый адрес: 143421, Московская область, Красногорский район,  
26-й км автодороги «Балтия»,  
бизнес-центр «Рига Ленд», стр. 3.  
[www.olmamedia.ru](http://www.olmamedia.ru).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061503

Владелец БЕЛКИНА ВАЛЕНТИНА ВИТАЛЬЕВНА

Действителен с 12.02.2025 по 12.02.2026