

# ЧИТАЕМ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

## Книги детям о правильном питании

- Мам, можно конфету?

- Ты еще не обедал!

Можно ли убедить ребенка, что морковка вкуснее шоколадки, а яблоко может заменить пирожное? Без собственного воодушевленного примера – вряд ли. Если вы любите полезную пищу, с удовольствием перекусываете фруктами и орехами, то ребенок, глядя на вас, возможно, тоже захочет похрустеть.

Дети подрастают и им уже требуются объяснения, почему нельзя объедаться сладким, отчего заболел животик, как происходит процесс пищеварения. Узнать ответы на возникающие вопросы помогут вы, родители, и, конечно, хорошие книги о питании.

В этой подборке собраны занимательные книги о питании для детей самого разного возраста.

### «Вопросы и ответы о еде»



Эта аппетитная книга отвечает на разные вопросы о еде. Где берут еду животные и почему сэндвич так называется? Как делают хлеб и кто первым изготовил шоколад? Почему некоторые продукты имеют острый вкус, а лук всегда вызывает слезы? Более 60 окошек - за каждым из них ты откроешь для себя любопытные факты. На последнем развороте тебя ждут вопросы для проверки знаний и полезный сюрприз. Заглядывай под окошки - узнавай интересные факты о еде. Содержание: Откуда берутся продукты; Как делают муку и шоколад; Почему некоторые люди вегетарианцы; Что портит продукты; Какая разница между фруктами и овощами; И другие занимательные вопросы и ответы о еде! А в конце книги вы найдете полезный сюрприз!

**Возрастная категория – 0+**

### Екатерина Мириманова «Детям о питании. Невероятное путешествие по Нутриландии»

Преподнести информацию о питании в виде квеста? Легко! Автор предлагает отправиться в увлекательное путешествие по Нутриландии. Вас ждет столкновение с Плохофудией, и кто победит – зависит от нас, читателей. Автор придумала запоминающихся и узнаваемых персонажей: Капелька Воды, Злососиска, Рогалик и прочие. На каждом развороте яркие рисунки.

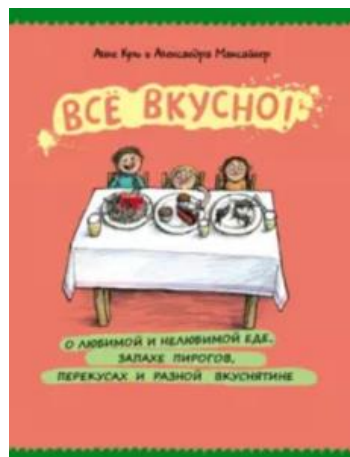
Через сказку и увлекательный сюжет мы узнаем о пользе некоторых продуктов, о правильном рационе питания, необходимости физической нагрузки. Есть и чисто практические рекомендации – пить воду натощак, рецепты полезного мороженого и необычной пиццы. Кратко и доступно для дошкольников описаны общие принципы системы пищеварения, основные нутриенты. Большое внимание уделено активным играм, в том числе незаслуженно забытым современными детьми: классики, прыжки через резиночку, скакалку.

Книга интерактивная – здесь есть кроссворды, рецепты, задания на внимательность и понимание материала.

**Возрастная категория – 6+**



## Максайнер А., Куль А. «Всё вкусно! О любимой и нелюбимой еде, запахе пирогов, перекусах и разной вкуснятине»



Еда занимает важное место в жизни человека. Едят все: от младенцев в животе у мамы до космонавтов в космосе. Книга "Все вкусно!" расскажет о том, что и как едят люди в разных странах; что принято есть на завтрак и что готовят по праздникам у разных народов; чем питались наши предки; каковы на вкус те или иные продукты, как мы распознаем вкус и почему любим одни блюда и терпеть не можем другие.

Книга содержит множество интересных и полезных фактов о еде, кулинарной культуре и традициях. Она прежде всего о многообразии: о многообразии мира и индивидуальностей, о том, что все мы очень разные, но в то же время очень похожи.

Макет книги, объем и подача материала организованы таким образом, что информация не утомляет ребенка и не навеивает скуку. Все сведения подаются в картинках, юмористических рисунках с краткими, но в то же время максимально информативными подписями.

**Возрастная категория – 3+**

## Мазур М., Улатовска А. «Как устроена еда? Путеводитель по вкусной и здоровой пище»

В книге подробно, с использованием иллюстраций и пояснений, рассказывается о том, как читать этикетки с составом продукта в магазине, что лучше, масло или маргарин, полезны ли сладкие напитки, что скрывают внутри колбасные изделия, какие важные витамины и микроэлементы входят в состав ягод, фруктов. Есть разворот с наглядной пирамидой здорового питания, с пояснениями по каждому из уровней. Автор подробно рассматривает такие продукты, как мясо, сыр, корнеплоды, грибы и т.д. Отдельный разворот посвящен важности питья простой чистой воды. Большое внимание уделено здоровой физической активности. Действительно, мало питаться правильно, важны ещё и сбалансированные нагрузки – зарядка, бег, танцы, футбол, езда на велосипеде и т.д.



Книга познакомит с принципами здорового питания, научит ребенка отличать полезные продукты от вредных.

**Возрастная категория – 6+**

