



РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ юным читателям книги серии «ХОЧУ ВСЕ УЗНАТЬ ПРО ЗДОРОВЬЕ. ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ»



Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Автор благодарит *Наталью Катилину*
за помощь в создании книги

Мириманова, Екатерина.

М63 Детям о питании. Невероятное путешествие по Нутриландии / Е. Мириманова. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 128 с. : ил. — (Хочу всё узнать про здоровье. Для детей 7—10 лет).

Эта книга для таких любознательных детишек, как ты! Ведь наверняка тебе хочется узнать много нового и интересного, а также стать самым сильным и ловким. Во время путешествия по самой веселой в мире стране Нутриландии ты выполнишь увлекательные задания, прочтешь захватывающие комиксы, а также проведешь незабываемые исследования. Желаем тебе невероятно вкусного и активного путешествия!

УДК 087.5:613.2
ББК 51.23

Пособие для развивающего обучения
дамыту біліміне арналған баспа

Для младшего и среднего школьного возраста
Кіші және орта мектептің возраста үшін

ХОЧУ ВСЁ УЗНАТЬ ПРО ЗДОРОВЬЕ. ДЛЯ ДЕТЕЙ 7—10 ЛЕТ

Мириманова Екатерина
ДЕТЯМ О ПИТАНИИ
НЕВЕРОЯТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО НУТРИЛАНДИИ

Директор редакции *Е. Капьев*. Начальник отдела *Н. Дубенюк*
Руководитель направления *Т. Решетник*. Ответственный редактор *Н. Капырина*
Младший редактор *Н. Андреева*. Художественный редактор *Е. Задвинская*
Художественное оформление и верстка *Е. Вергузова*. Корректор *Е. Сахарова*

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушы
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 30.06.2016. Формат 60х84¹/₈.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,93.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-73670-6

© Мириманова Е.В., текст, 2015
© Вергузова Е.А., художественное
оформление, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-699-73670-6



9 785699 736706



В электронном виде книгу можно посмотреть
на сайте www.litres.ru

ЛитРес:

СДЕЛАЙТЕ СВОЮ КНИГУ



ДЕТЯМ О ПИТАНИИ

Невероятное путешествие по Нутриландии



Москва
2016





Дорогие ребята!

Я очень рада, что у меня появилась потрясающая возможность рассказать вам о чудесной стране Нутриландии. Я уверена, вам понравятся игры, которые вы обнаружите на страницах этой книги. Вы сможете раскрашивать, рисовать, придумывать персонажей и, самое главное, с каждым днём становиться всё более здоровыми, а значит, энергичными и весёлыми. Вам необязательно показывать родителям всё то, что вы натворите в этой книге. С другой стороны, если вы их привлечёте в наше нутриландское войско, наверняка вместе вам будет гораздо веселее. Ну и, конечно, зовите играть своих друзей. Уверена — им тоже понравится. Ну, хватит слов, давайте скорее посмотрим, что там внутри!

Екатерина Мириманова



Содержание

Что же делать?!.....	6	Почему они такие?.....	36
Волшебная страна.....	8	Вредные советы.....	38
Давай познакомимся!.....	10	Почему это полезно?.....	40
В путь!.....	12	Система пищеварения.....	42
Капелька Воды.....	14	Сбалансированное питание.....	44
Наполни колодец!.....	18	Законы Нутриландии.....	46
Первое утро.....	20	Нескучный спорт.....	50
Как зарядить мышцы?.....	22	Твой любимый спорт.....	52
Фонтаны газировки.....	24	Классики «Нутриландия против Плохофудии».....	54
Ароматные плантации.....	26	Резиночки «Дорога в Нутриландию».....	56
Молочные реки.....	28	Игры с мячиком.....	62
Оцени меню.....	30	Полоса препятствий.....	64
Проверь себя!.....	32	Необыкновенная скакалка.....	66
Нутриландцы и плохофудяне.....	34		



Найди слова!.....	68	Таблица решимостей.....	96
Бродилка.....	70	Кроссворд короля Злососиски.....	100
Соляные копи.....	74	Кроссворд королевы Вишенки.....	102
Сахарная пустыня.....	76	Поле загадок.....	104
Что расскажут этикетки?.....	78	Откуда ты?.....	106
Рецепт полезного мороженого.....	80	Очень простой торт.....	108
Зыбучие Пески — мучное.....	82	Полезные советы.....	110
Рецепт полезной пиццы.....	84	Как договориться с родителями.....	114
Болота жира.....	86	Победа!.....	116
Волшебный сад.....	88	Алфавит Нутриландии.....	118
Любимые блюда Нутриландии.....	90	Алфавит Плохофудии.....	124
Шпионов надо знать!.....	92	Ответы.....	126
В бой!.....	94		

Что же делать?!

Родители всегда так переживают, что и сколько ты ешь! Как ты думаешь — а вдруг они правы? Или всё-таки нет? И что делать, если хочется гамбургер с газировкой... или не хочется? Как всё сложно!

Знаешь что — давай отправимся в путешествие! Нет-нет, ничего особенного тебе не понадобится. Мы отправляемся на материк Красоты, Стройности и Здоровья, в его главную страну — Нутриландию. Только нам придётся миновать и другую, опасную страну — Плохофудию. Какую из этих стран ты выберешь, никто пока не знает. Интересно? Тогда — вперёд!



Привет!
Я — твой Аппетит.
Найди в комнате продукты,
которые тебе очень нравятся!



Куда делись торт и гамбургеры?

Ты так плохо кушаешь!

Иди погуляй!

Почему ты не хочешь
нормально пообедать?

Волшебная страна

Вот это страна!
Пицца, хот-доги, тортики,
шоколадки!..

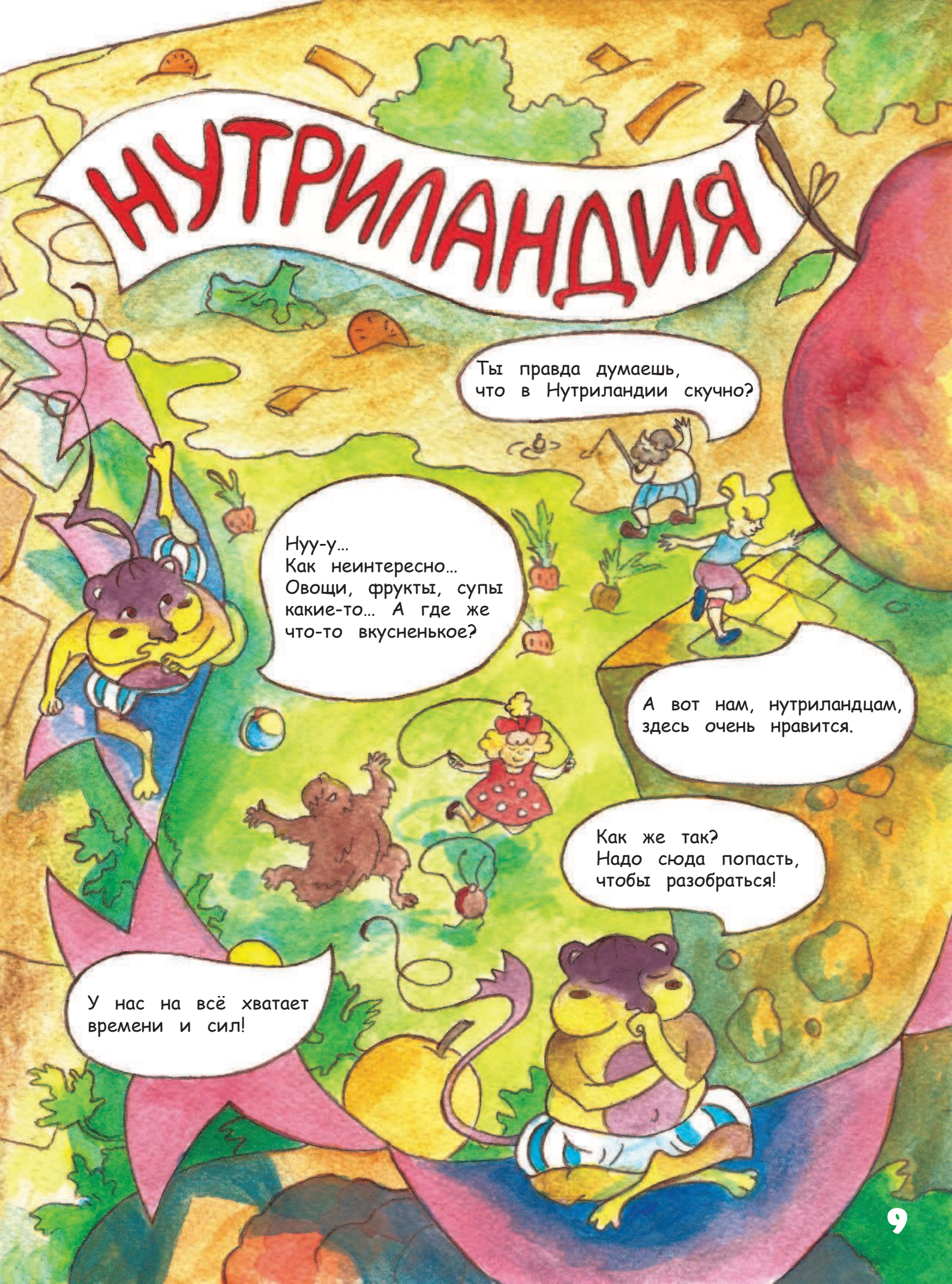
У нас самая лучшая
страна в мире!

Чего вы от меня
хотите, никуда
я не пойду...

Мне лень, у меня
живот болит...

ПЛОХОФУДИЯ

НУТРИЛАНДИЯ



Ты правда думаешь,
что в Нутриландии скучно?

Нуу-у...
Как неинтересно...
Овощи, фрукты, супы
какие-то... А где же
что-то вкусенькое?

А вот нам, нутриландцам,
здесь очень нравится.

Как же так?
Надо сюда попасть,
чтобы разобраться!

У нас на всё хватает
времени и сил!

Давай познакоимся!

ПРАВИЛА

- Обязательно дойди до конца, выполняя все задания!
- Если что-то не получается, попроси кого-нибудь из родных или друзей тебе помочь.
- Можешь сохранять все свои записи в секрете!*

*Кто-то всё равно настаивает, что хочет почитать? Тогда СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ НИХ:

Дорогие мамы, папы, бабушки и дедушки!
Уважайте юного путешественника.
Путешествие в Нутриландию — его личное дело!

Ну что ж, если мы готовы, запомни правила путешествия. Их очень много. Целых... три!





Ну вот, теперь можно наконец познакомиться. Заполни, пожалуйста, анкету — она будет твоим пропуском в волшебную страну!

Сюда приклей свою фотографию или нарисуй свой шутливый портрет!

Имя _____

Дата рождения _____

Место рождения _____

Твой рост _____

Твой вес _____

Город, где ты живёшь _____

Ответь на эти вопросы
«да» или «нет»:

- 1** Ты считаешь, что знаешь, что нужно делать, чтобы оказаться в Нутриландии?
- 2** Ты хочешь питаться правильно, чтобы оставаться здоровым?

А теперь, если ответ на второй вопрос — ДА...
Я понимаю, что для достижения моей цели, нужно прочитать эту книгу до конца и выполнить все задания.

Дата _____

Подпись _____

(ты можешь придумать и подпись-рисунок!)

vk.com/public122625428

Ты можешь рассказывать друзьям о своём путешествии!

В путь!

Подумай, какие из этих вещей пригодятся в путешествии? Обведи их карандашом. Выбирай внимательно только то, что полезно для здоровья. То, что нужно, например, для тренировки ума, будет дожидаться твоего возвращения дома.

Подсказка: ручка, карандаши и ластик — нужны!

Можешь взять стакан любимого напитка. Но не любого! Со сладкой газировкой тебя просто не пустят. Подойдут вода с газом или без, свежавыжатый сок или чай без сахара, лучше зелёный или травяной. С утра можешь приготовить чашечку горячего какао. Но только с утра!

Так какой напиток ты выбираешь?
Нарисуй его здесь: