

Неболейка



Сегодня в номере:

1. Наталья Юнак "Жодя завтракает"
2. Р. Ротенберг "Избыточный вес", "Худощавый ребенок"
3. Разгадай квадрат

Наталья Юнак

Жодя завтракает

Ну, вот и завтрак. Пора подкрепиться. Что же у нас там? Только бутерброд с чаем? Так и знал! Опять с большим трудом дотяну до обеда. Ведь вы, ребята, как все люди, с утра больше трудитесь, резвитесь, бегаєте, а к вечеру уже успокаиваетесь и отдыхаете. И всякий раз, когда ваш организм или ваш мозг должен выполнять какую-то работу, он обращается ко мне за подкреплением - я снабжаю питательными веществами весь организм, чтобы у вас была сила. А когда у меня этих питательных веществ мало, то организм страдает и работает с двойной нагрузкой. Ребята, вы ведь слышали такую поговорку: "Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу". Это потому, что во время завтрака нужно съесть больше половины дневного рациона. Только тогда у меня будет достаточно питательных веществ для того, чтобы снабдить весь организм энергией для работы с утра до самого обеда.

Ну вот, спасибо! Вы плотно позавтракали, загрузили меня работой, чтобы поддерживать энергией все ваше тело. Можете спокойно трудиться. Только, пожалуйста, если захотите пить воду, то не делайте это сразу же после еды, ведь мой желудочный сок только-только приступил к работе, и ему нужно время, чтобы выполнить поставленную перед ним задачу. Пожалуйста, не разбавляйте его водой, потерпите хотя бы полчаса после еды, прежде чем вы будете пить воду. И даже если вы будете чистить зубы, постарайтесь делать это аккуратно. Я знаю, что вы будете помнить об этом - вы же мои друзья и не желаете мне ничего плохого, так ведь?

Продолжение следует.

Роберт Ротенберг

Избыточный вес

Дети с избыточным весом не могут бегать так же быстро, как их худощавые сверстники, - они выбиваются из сил и задыхаются при малейшей физической нагрузке. Им не хватает ловкости для игры в мяч

и другие подвижные игры, и, наконец, товарищи по школе нередко дразнят толстяков. Да и внешне слишком полные дети не так привлекательны, как дети с нормальной комплекцией. Никто не становится толстым нарочно: дело в том, что у многих людей с детства вырабатывается привычка неправильно питаться, и они, уже став взрослыми, никак не могут избавиться от этой привычки. В большинстве случаев люди толстеют от того, что едят слишком много высококалорийных продуктов.

Вот список продуктов и блюд, которые нельзя есть помногу и часто: хлеб, печенье, булочки, вафли, блины, оладьи, каши, густые супы с картофелем, вермишелью, рисом, сыр, сливочное масло, сливки и сметана, картофель, макароны, рис, горох, жирное мясо, сало, колбаса, рыбные консервы в масле, орехи, бананы, мороженое, пироги, пирожные и торты, конфеты, шоколад, какао, сахар, сладкая газированная вода.

Худощавые дети

Если ребёнок весит меньше, чем большинство его сверстников, но при этом он здоров, весел, любит играть в подвижные игры и неплохо учится, то беспокоиться не о чем. Повод для беспокойства появляется тогда, когда худощавый ребёнок быстро устает от любой физической нагрузки, когда он вялый, малоподвижный, плохо успевает в школе и не дружит с другими детьми. Все это может означать, что у ребёнка что-то не в порядке со здоровьем или с нервной системой, и недостаточный вес тела – одно из проявлений общего плохого самочувствия. В таком случае нужно лечиться у врача.

Разгадай квадрат

Найди семь слов, обозначающих проявления болезни. Слова и их части могут располагаться в квадрате по горизонтали, по вертикали, справа налево, слева направо, сверху вниз и снизу вверх.

т	е	м	п	а	л	л
т	к	а	е	о	☺	е
о	е	ш	р	з	б	р
ш	л	ь	а	н	о	г
н	а	н	т	у	ь	и
о	с	м	о	р	л	я
т	а	к	р	а	о	б

Главный редактор газеты – Глебова Оксана, студентка Бурятского республиканского педагогического колледжа