

Структурное подразделение
детский сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru
Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minobr63.ru>



**ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

ДРУЖБА СЕМЬЯ



Проект «Мы за экопрофилактику!»

Авдеева Ольга Евгеньевна, старший воспитатель
Петрякова Наталия Владимировна, воспитатель
Черкасова Елена Михайловна, воспитатель

Структурное подразделение детский
сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minobr63.ru>



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ



ДРУЖБА

СЕМЬЯ



Посвящение в ЗОЖики

Структурное подразделение детский сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minobr63.ru>



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ДРУЖБА СЕМЬЯ



просвещение
родителей
Родительский
клуб
Спортивный и
новогодний
праздники



Структурное подразделение детский
сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minobr63.ru>



**ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

ДРУЖБА СЕМЬЯ



Структурное подразделение детский
сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minobr63.ru>



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ДРУЖБА СЕМЬЯ



Структурное подразделение детский
сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

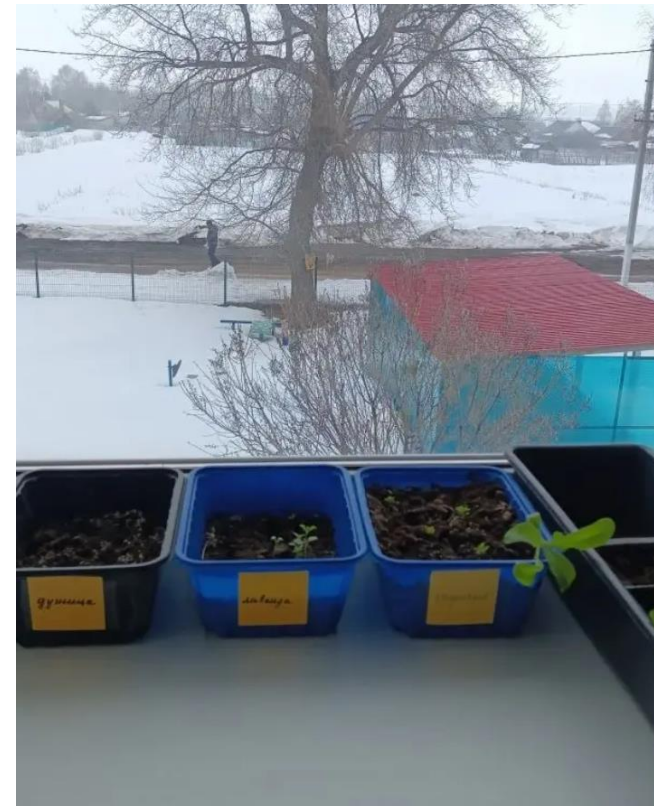
тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ДРУЖБА СЕМЬЯ



Структурное подразделение детский
сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

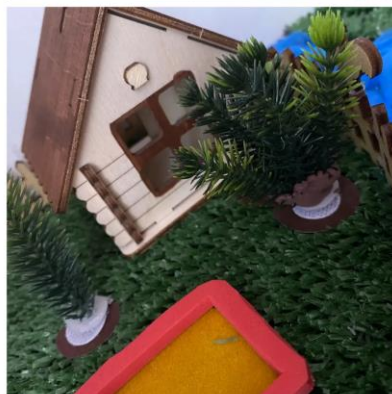
тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minobr63.ru>



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ДРУЖБА СЕМЬЯ



Структурное подразделение детский сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка



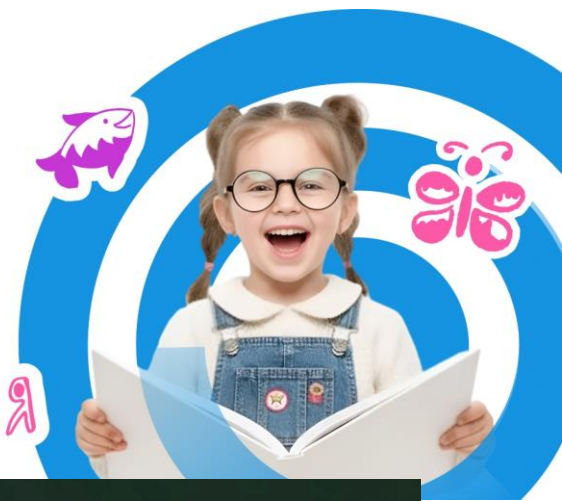
тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minobr63.ru>



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ДРУЖБА СЕМЬЯ



Развитие интереса и мотивации



Структурное подразделение детский
сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minoobr63.ru>



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ



РУЖБА СЕМЬЯ



Структурное подразделение детский
сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minobr63.ru>



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ДРУЖБА СЕМЬЯ



Структурное подразделение детский
сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minobr63.ru>



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ДРУЖБА СЕМЬЯ



Структурное подразделение детский сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

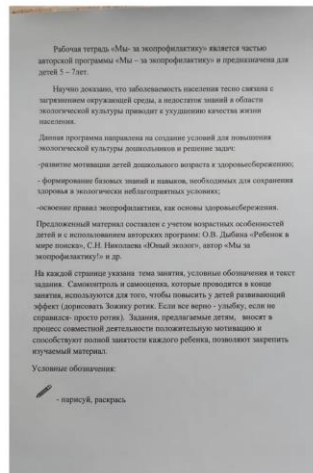
тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minobr63.ru>



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ДРУЖБА СЕМЬЯ

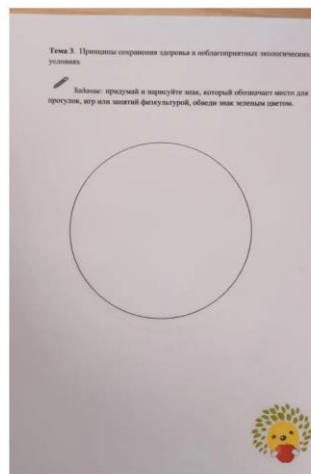
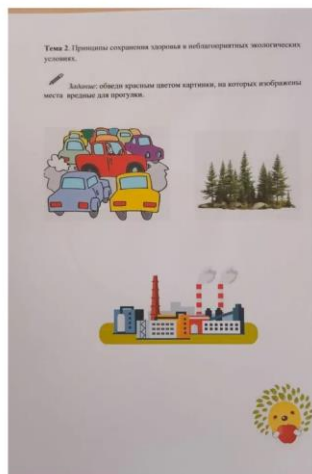


многоцветная рабочая тетрадь «Мы за экопрофилактику»

Задания разнообразные и по длительности не занимают много времени, что положительно сказывается на работоспособности детей.

Самоконтроль и самооценка, которые проводятся в конце занятия, используются для того, чтобы повысить у детей развивающий эффект (дорисовать Зожнику ротик. Если все верно - улыбку, если не справился - просто ротик) и сформировать навык самоконтроля и самооценки.

Условные обозначения понятны для детей



Структурное подразделение детский
сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minobr63.ru>



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ДРУЖБА СЕМЬЯ



Занятие 1. Что значит быть здоровым?

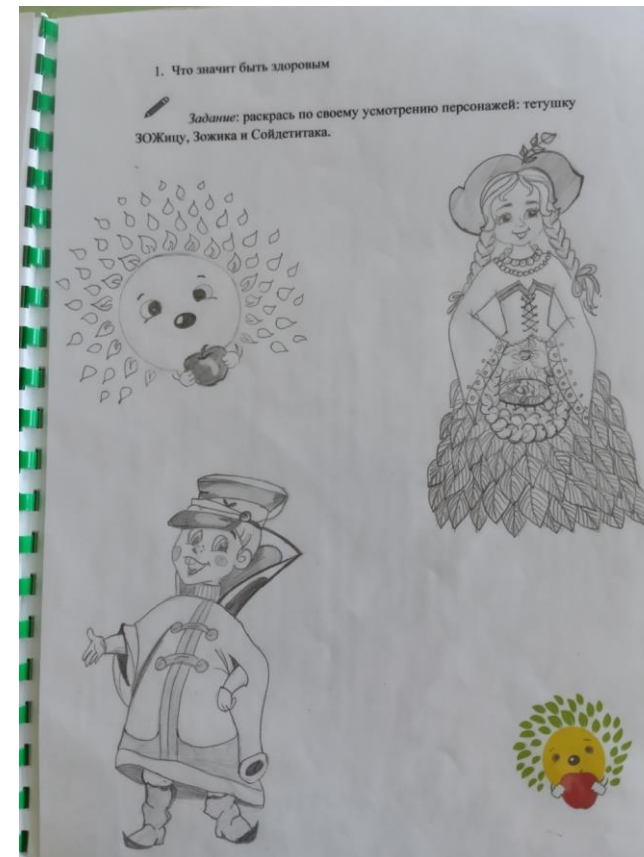
➤ *Беседа.* Ребята, послушайте стихотворение:

О здоровье

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать —
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!

Ответьте на один очень важный вопрос: что является самым ценным для каждого человека? (Высказывания детей) Самое ценное в жизни каждого человека – это здоровье и его необходимо беречь с самого раннего детства, потому что вернуть здоровье труднее, чем сохранить, а иногда и вообще невозможно. Как, по – вашему, отчего зависит здоровье человека? (Ответы детей) Конечно, и от того что мы едим, пьем и каким воздухом дышим. Мы с вами будем помогать двум друзьям – Зожнику и Сойдетитаку защищать свой организм от всего, что приносит вред, а заодно узнаем, как сберечь свое здоровье.

➤ *Работа с рабочей тетрадью.* Откройте тетрадь. Сегодня к вам пришла тетушка ЗОЖица с ежиком Зожиком и его другом - Сойдетитакком. Зожик учится у своей тетушки вести правильный образ жизни, заботиться о своем здоровье, а Сойдетитак думает, что это не нужно делать. Вам необходимо раскрасить картинку с их изображением.



Структурное подразделение детский
сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minobr63.ru>



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ



ДРУЖБА СЕМЬЯ



Занятие 2. Принципы сохранения здоровья в неблагоприятных экологических условиях

➤ *Беседа.* Ребята, помогите разобраться Сойдетитаку: Сможет человек прожить без воздуха? А без воды? Еды? (ответы детей). Да, ребята. Человек не может жить без воздуха, так же как и не может существовать без еды и воды. Но, если без воды и пищи человек может продержаться несколько дней, то без воздуха – несколько минут. Да и потребляет человек за сутки воздуха значительно больше, чем еды и воды вместе взятых. Но для жизни и здоровья человека важен не только сам воздух, но и его качество. Так лесной воздух, наполненный ароматом деревьев и трав очень полезен для человека. Такой воздух даже способен излечить от ряда заболеваний. А вот городской воздух, к сожалению, назвать чистым и полезным нельзя. Как, по-вашему, что в городах является источником загрязнения воздуха? (ответы детей) А у нас в селе есть такие места? (мясокостный завод, дороги) Что же делать? Как уберечь свой организм от попадания в него вредных веществ? Ведь не дышать нельзя! Да, не дышать нельзя. Но можно избежать места, где воздух особенно загрязнен. К сожалению, часто можно увидеть как дети и взрослые гуляют вдоль автотрасс, катаются на велосипедах и самокатах, совершают пробежки. Бывает, что рядом с дорогой даже размещают зоны отдыха с лавочками или детские площадки. Это может причинить вред вашему здоровью
Давайте с сегодняшнего дня соблюдать *первое правило* экопрофилактики, т.е. *защиты от чего – то вредного*: правильно выбирать место для прогулки и игр.
➤ *Работа в рабочей тетради.*
Откройте тетрадь и выполните задание от тетушки ЗОЖицы: обведите красным цветом картинки, на которых изображены места вредные для прогулки.

Тема 2. Принципы сохранения здоровья в неблагоприятных экологических условиях.

Задание: обведи красным цветом картинки, на которых изображены места вредные для прогулки.



Структурное подразделение детский
сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minobr63.ru>



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ДРУЖБА СЕМЬЯ



Занятие 3. Как деревья защищают нас от пыли

➤ *Беседа.* Скажите, чем мы дышим? (воздухом, кислородом), все мы вдыхаем кислород- это полезный газ. А выдыхаем? углекислый газ – вредный газ. А кто же помогает очищать воздух от углекислого газа? Конечно, деревья- забирают углекислый газ, а отдают кислород, собирают пыль. Меньше всего пыли там, где много деревьев, поэтому деревья и называют «зелёными пылесосами». Деревья и другие растения «работают» как пылесосы, хотя внешне они совсем не похожи на наши домашние. Зелёные листья могут улавливать, всасывать пыль, грязь из воздуха.

Какой воздух среди деревьев?

Дети: свежий, приятный, ароматный, душистый.

Воспитатель: Мы в свою очередь должны тоже беречь деревья и помогать им, если с деревом что-то случилось.

➤ *Опыт.* «Оценка уровня запыленности листьев»

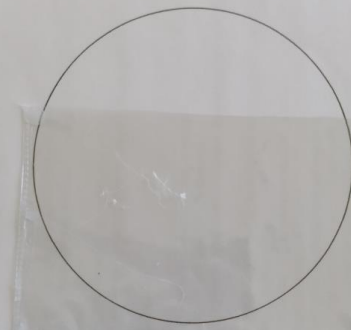
Для того чтобы выяснить какое количество дорожной пыли задерживают на своих листьях выбранные деревья, необходимо взять с каждого дерева по несколько листьев. Листья собирать лучше с разных деревьев и удаленности от дороги, затем каждый лист промывать губкой, которую тщательно споласкивать в емкости, наполненной чистой воды. Для каждого вида растений брать отдельную чистую губку и отдельную емкость с водой. Вывод: чем дальше растет дерево от проезжей части, тем пыли меньше на листьях.

Вот вам и *второе правило* экопрофилактики, т.е. защиты от чего – то вредного: регулярно гулять в экологически чистых местах.

➤ *Работа в рабочей тетради.* Придумайте и нарисуйте знак, который обозначает место для прогулок, игр или занятий физкультурой, обведите знак зеленым цветом.

Тема 3. Принципы сохранения здоровья в неблагоприятных экологических условиях

Задание: придумай и нарисуй знак, который обозначает место для прогулок, игр или занятий физкультурой, обведи знак зеленым цветом.



Структурное подразделение детский
сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minobr63.ru>



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ДРУЖБА СЕМЬЯ



Занятие 5. Полезные деревья

- *Беседа.* Послушайте загадку от тетушки ЗОЖИцы:
Навеки покинув родные поля,
Спешат они в город гурьбой.
Готовые пылью дышать тополя
Чтоб быть всегда рядом с тобой...

На прошлой нашей встрече мы с вами говорили о том, что деревья хорошо очищают воздух и что регулярные прогулки полезны для нашего здоровья. Но среди всех деревьев есть такие, которые особенно хорошо очищают воздух. Там, где они растут, воздух особенно чистый и оздоровительный. Посмотрите, на эти картинки и назовите, что это за деревья? (*Дуб, сосна, береза, тополь, клен*). Где мы видели такие деревья? (*Ответы детей*) Да, в лесу, скверах, у нас на территории детского сада.


- *Дидактическая игра* «Найди листочку дерево»

На полотно выставляются картинки с изображением деревьев (дуб, сосна, береза, тополь, клен). Детям предлагается найти и прикрепить к изображению дерева соответствующий листок.

Давайте повторим второе правило экопрофилактики, т.е. защиты от чего – то вредного: регулярно гулять в экологически чистых местах, а это – парки, скверы, лес.

- *Работа в рабочей тетради.* Помогите Сойдтитаку запомнить деревья: раскрасьте рисунки, назовите каждое дерево.

Тема 5. Полезные деревья

 *Задание:* раскрась картинки, назови изображенные деревья.



Структурное подразделение детский
сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minobr63.ru>



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ДРУЖБА СЕМЬЯ



Занятие 7-8 Принципы сохранения здоровья в неблагоприятных экологических условиях: «Как очистить воду»

- Просмотр м/ф «Про корову, дающую бензин» https://vkvideo.ru/video-54070655_168295012, беседа после просмотра
- Эксперимент «Давайте попробуем научиться самим очищать воду от загрязнений».

Какая должна быть чистая питьевая вода?
Какими свойствами должна обладать питьевая вода?
Вывод: Мы с вами определили, что питьевая вода должна быть пресная, чистая, прозрачная, без цвета, без запаха.

Рассмотреть демонстрационный материал — «посылку от коровки»: три баночки воды, загрязненную землей, маслом, пищевыми красителями, обсуждение, можно ли её пить? Почему? Что нужно сделать, чтобы вода стала чистой и пригодной для питья?

Мотив предстоящей деятельности: попробуем изготовить фильтры своими руками и проверим, какой из них лучше всего очистит эту загрязненную воду.

Проведение лабораторных опытов.

- Повторить правила поведения в лаборатории:
 - Не пробовать и не нюхать неизвестные жидкости
 - Аккуратно обращаться с приборами, чтобы не разбить их.
 - Если разлили жидкость, пользоваться тряпочкой
 - Слушать внимательно, не отвлекаться, не шуметь

Разделить детей на три группы, каждая группа выбирает один вариант загрязненной вода (маслом, землей, красителями). На столах находятся у каждой группы три разных фильтра — из ваты, тряпочки и фильтровальной бумаги. Детям нужно сделать три вида фильтров и попробовать очистить с их помощью воду. Когда вода очистится, предложить подумать и сказать, какой из фильтров лучше всего очистил воду.

Это еще одно правило **экопрофилактики**: пить только очищенную воду!

- *Работа в рабочей тетради.* Рассмотрите картинки, пронумеруйте и соедините их в правильной последовательности. Придумайте и нарисуйте знак, который напоминает о пользе чистой воды для организма.

Вывод: дети приходят к выводу о том, как легко можно загрязнить воду, как просто в ней растворяются разные, в том числе вредные вещества и как сложно ее очистить до состояния питьевой воды. Поэтому чистую воду необходимо беречь.

Тема 7. Чистота воды и здоровье человека

Задание: пронумеруй и соедини картинки в правильной последовательности. Придумай и нарисуй знак, который напоминает о пользе чистой воды для организма.

The worksheet contains several illustrations: a hand pouring liquid into a stream, a clean river flowing through a green landscape, a blue water tap with a single drop falling, a blue water filter pitcher, and a drawing area with a circular cutout and a small drawing of a sun with a face and a water drop.

Структурное подразделение детский сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minobr63.ru>



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ДРУЖБА СЕМЬЯ



Занятие 9. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики: можно ли заменить воду?

➤ **Беседа.** Мы с вами продолжаем разговор о воде. Вода — одно из самых удивительных веществ на планете, без нее невозможна жизнь. Скажите, были ли у вас случаи, когда вы утоляли жажду не водой, а другими напитками? Что это были за напитки? (Ответы детей)
Утолить жажду по – настоящему может только вода. Все остальные напитки могут считаться лишь дополнительными источниками жидкости. А такие напитки как соки, компоты, молоко – это скорее еда, чем питье. Давайте рассмотрим самые популярные и любимые вами напитки, заменители воды.

- Газировка.

Очень часто в рекламе показывают, как в жаркий день люди с удовольствием пьют разные газированные напитки: колу, пепси, фанту, лимонад. Как вы думаете, можно ли ими утолить жажду и потребность организма в воде? (ответы детей). Конечно - нет! Все они содержат сахар, который вызывает желание пить еще больше. В маленькой бутылочке газировки (0,33л) содержится 8-9 кусочков сахара! Регулярное потребление такого количества сахара способно вызвать сахарный диабет и ожирение. К тому же во всех газированных напитках содержится еще и разные пищевые добавки, которые не полезны для нашего организма.

➤ **Эксперимент.** 1. В небольшую емкость налить газированный напиток, опустить в него металлический предмет и оставить на некоторое время. Через два – три дня посмотреть, что произошло с этим предметом. (Влияние на внутренние органы человека) 2. Налить небольшое количество газировки в емкость и оставить на солнце. (Наличие сахара в напитках).

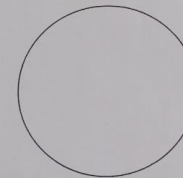
- Соки. Свежевыжатые соки, безусловно, полезны для человека. Но именно свежевыжатые и в качестве самостоятельного употребления как источники витаминов, минералов и пищевых веществ, а не вместо воды. А вот магазинные соки часто содержат дополнительный сахар и пищевые добавки.

Поэтому, можно смело сказать: чистую воду заменить для организма ничем нельзя! И это следующее **правило экопрофилактики**: не заменять воду газировкой и соками.

➤ **Работа в рабочей тетради.** Помогите Зожнику и Сойдѣтитуку выбрать правильные напитки: обведите карандашом красного цвета напитки, не утоляющие жажду, зеленым цветом - утоляющие жажду. Придумайте и

Тема 8. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики: можно ли заменить воду?

Задание: обведи карандашом красного цвета напитки, не утоляющие жажду, зеленым цветом - утоляющие жажду. Придумай и нарисуй знак, предупреждающий, что сладкая газировка опасна для здоровья.



Структурное подразделение детский сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minobr63.ru>



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ДРУЖБА СЕМЬЯ



Занятие 10. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики: вся ли еда полезна?

- *Беседа.* Тетушка ЗОЖица передала нам вот эту корзину (показать корзину) и предложила нам разобрать продукты из нее, разделив их на полезные и вредные. Педагог достает из корзины картинки или муляжи (овощи, фрукты, орехи, чипсы, гамбургер, конфеты и др.) и просит детей определить: пользу или вред организму приносит продукт.
- *Работа в рабочей тетради.* Обведите зеленым цветом полезные продукты, а красным цветом - вредные.
Вывод: овощи, фрукты, злаки, орехи, молочные продукты – это полезные продукты. Они насыщают организм питательными веществами, дают человеку энергию для жизни, укрепляют здоровье. К тому же они очень вкусные! И это тоже важно, ведь еда должна не только утолять голод, но и доставлять человеку удовольствие. Приятные эмоции во время еды также положительно сказываются на здоровье.

Тема 9. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики: вся ли еда полезна?

Задание: обведи зеленым карандашом полезные продукты, а красным цветом – вредные



Структурное подразделение детский сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minobr63.ru>



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ДРУЖБА СЕМЬЯ



Занятие 12. Особенности правильного питания с позиции экпрофилактики: минимум фастфуда!

- *Беседа.* Ребята, Сойдетитак просит о помощи. Он отправился в магазин, но забыл, в каких продуктах чаще встречаются вкусовые добавки. Давайте поможем ему.
- *Работа в рабочей тетради.* Задание: обведите красным цветом контур и раскрасьте те продукты, в которые часто добавляют усилитель вкуса.

- Чем опасны продукты, в которые добавляют усилитель вкуса? (Ответы детей). Усилитель вкуса разжигает аппетит: такой продукт хочется есть еще и еще, а это может привести к набору лишнего веса и заболеваниям.

Но не только продукты, в которых добавлены усилитель вкуса могут привести к набору лишнего веса и ожирению. Есть еще ряд продуктов, регулярное употребление которых приводит к ожирению. Это фастфуд, по-другому- быстрая еда или быстрое питание.

Если вы хотите быть здоровыми и стройными, надо как можно реже употреблять фастфуд.

И это последнее правило экпрофилактики: минимум фастфуда и неполезных продуктов.

- *Работа в рабочей тетради.* Возьмите в руки волшебные фонарики, выберите и назовите продукты, которые не являются фастфудом.

Тема 11. Особенности правильного питания с позиции экпрофилактики: минимум фастфуда!

Задание: обведите красным цветом контур и раскрасьте те продукты, в которые часто добавляют усилитель вкуса



Структурное подразделение детский
сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка

тел.8-846(63) 5-52-30 e-mail:
knl_solnyshko_doo@63edu.ru

Официальный сайт в сети Интернет:
<http://dousolnyshko.minobr63.ru>



ГОД ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ДРУЖБА СЕМЬЯ



Занятие 12. Особенности правильного питания с позиции
экопрофилактики: минимум фастфуда!

- *Беседа.* Ребята, Сойдетитак просит о помощи. Он отправился в магазин, но забыл, в каких продуктах чаще встречаются вкусовые добавки. Давайте поможем ему.
- *Работа в рабочей тетради.* Задание: обведите красным цветом контур и раскрасьте те продукты, в которые часто добавляют усилитель вкуса.

- Чем опасны продукты, в которые добавляют усилитель вкуса? (Ответы детей). Усилитель вкуса разжигает аппетит: такой продукт хочется есть еще и еще, а это может привести к набору лишнего веса и заболеваниям.

Но не только продукты, в которых добавлены усилитель вкуса могут привести к набору лишнего веса и ожирению. Есть еще ряд продуктов, регулярное употребление которых приводит к ожирению. Это фастфуд, по-другому - быстрая еда или быстрое питание.

Если вы хотите быть здоровыми и стройными, надо как можно реже употреблять фастфуд.

И это последнее правило экопрофилактики: минимум фастфуда и бесполезных продуктов.

- *Работа в рабочей тетради.* Возьмите в руки волшебные фонарики, выберите и назовите продукты, которые не являются фастфудом.

