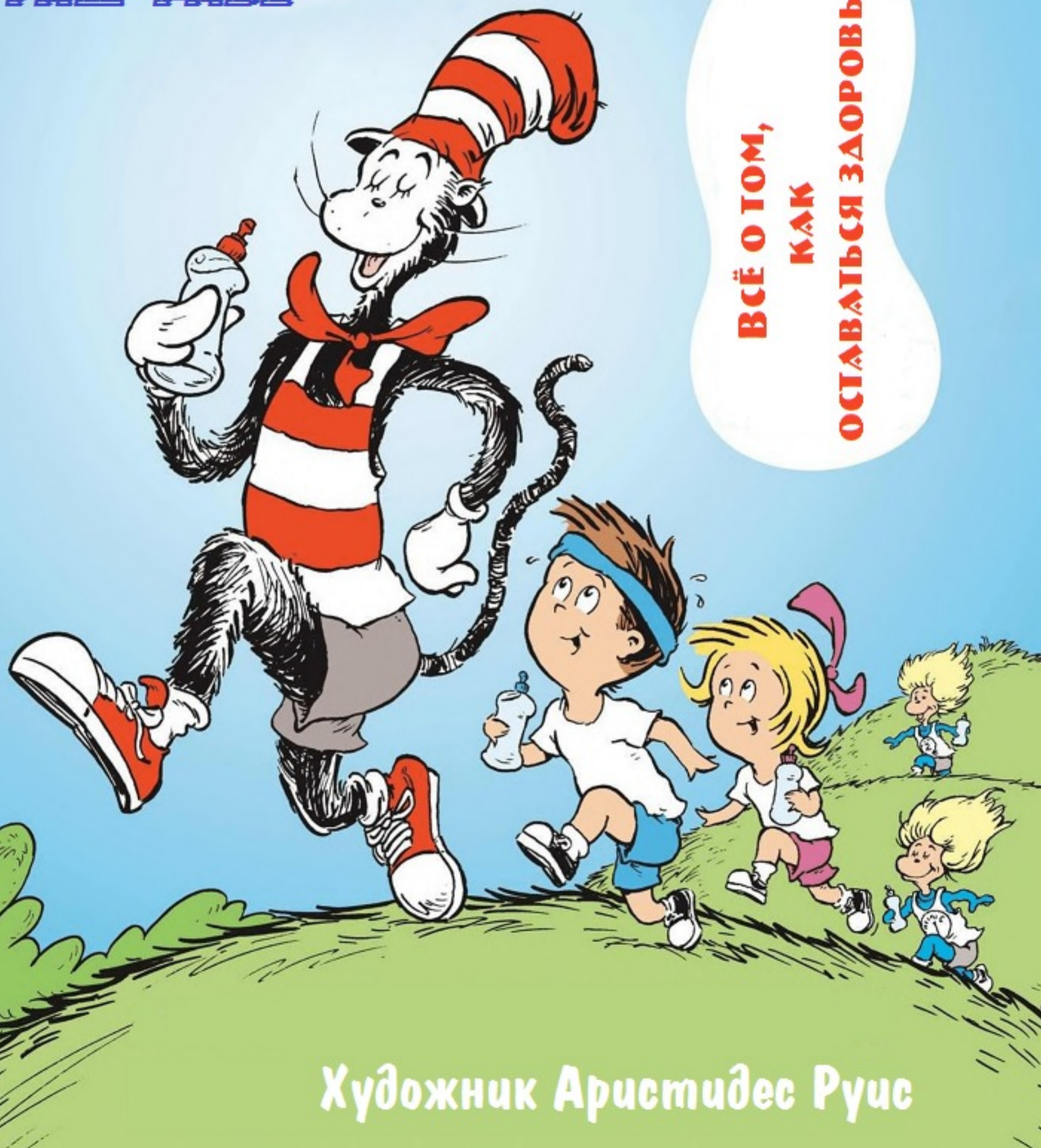


**ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ,
КАК СЛЕДУЕТ ЖИТЬ,
ЧТОБЫ ЗДОРОВЬЕ
СВОЁ УКРЕПИТЬ!**

ТИШ РАБЕ

**ВСЁ О ТОМ,
КАК
ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ**



Художник Аристидес Руйс

От переводчика.

После смерти Доктора Сьюза оставшиеся материалы перешли в собственность компании «Доктор Сьюз Энтерпрайзес». По наброскам и заметкам Сьюза создаются новые книжки и фильмы, выходящие под торговой маркой «Доктор Сьюз».

Одна из участниц этого проекта – американская писательница Тиш Рэйб (Рабе). Она (как и другие авторы) выпустила ряд так называемых образовательных книг, в которых герои Доктора Сьюза преподносят детям различные научные сведения в игровой форме.

Иллюстрации к книгам создаются различными художниками на основании оригинальных рисунков.

Итак, Кот в шляпе – герой одноимённого стихотворения – со своими неотъемлемыми спутниками, Штучкой Первой и Штучкой Второй, вновь навестил старых знакомых, Конрада и его сестрёнку Салли, чтобы рассказать о том, как сохранить здоровье...

Оригинальное название – «Что вам следует делать (как поступать), чтобы оставаться здоровыми».

В конце книги её персонажи в стихотворной форме благодарят спонсоров – ассоциацию «Партнёрство за здоровую Америку». По понятным причинам я решил видоизменить конец, придавая тексту логическую законченность.

Хочу предупредить: несмотря на название книги, её не следует воспринимать, как исчерпывающее руководство к действию. И блюда, о которых упоминают в тексте – не единственно возможные и допустимые. Здоровая пища весьма разнообразна, и включает в себя продукты как растительного, так и животного происхождения.

Во всяком случае, режим дня надо соблюдать, физическая активность необходима, а что касается еды – думаю, рядом всегда найдётся близкий человек, который сможет вам помочь!



ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО ВИКЕНТИЯ БОРИСОВА

© Copyright: Викентий Борисов, 2023

Oh,
the THINGS
you can DO
that are GOOD for You!



by Tish Rabe
illustrated by Aristides Ruiz

The Cat in the Hat's Learning Library®

Маме с любовью -
Т. Р.

ЧАСТЬ 1

Я – Кот в шляпе. Привет!
А теперь поспешите:
Мы сегодня летим
в Центр здоровья
Здрав-сити.

В этом центре
здоровье беречь обучают.
(Кстати, мама
ни капельки не возражает.)



Вы увидите парк, зоосад и музей,
И с улыбкою встретите новых друзей.





И в итоге у них
получается масса
Ежедневных движений
не менее часа.

Мы начнём
с Там-И-Сямов,
проворных ребят.
Ни секунды на месте
они не сидят:

То ногами мячи
в длинный жёлоб швыряют,
То в другие
подвижные игры играют.

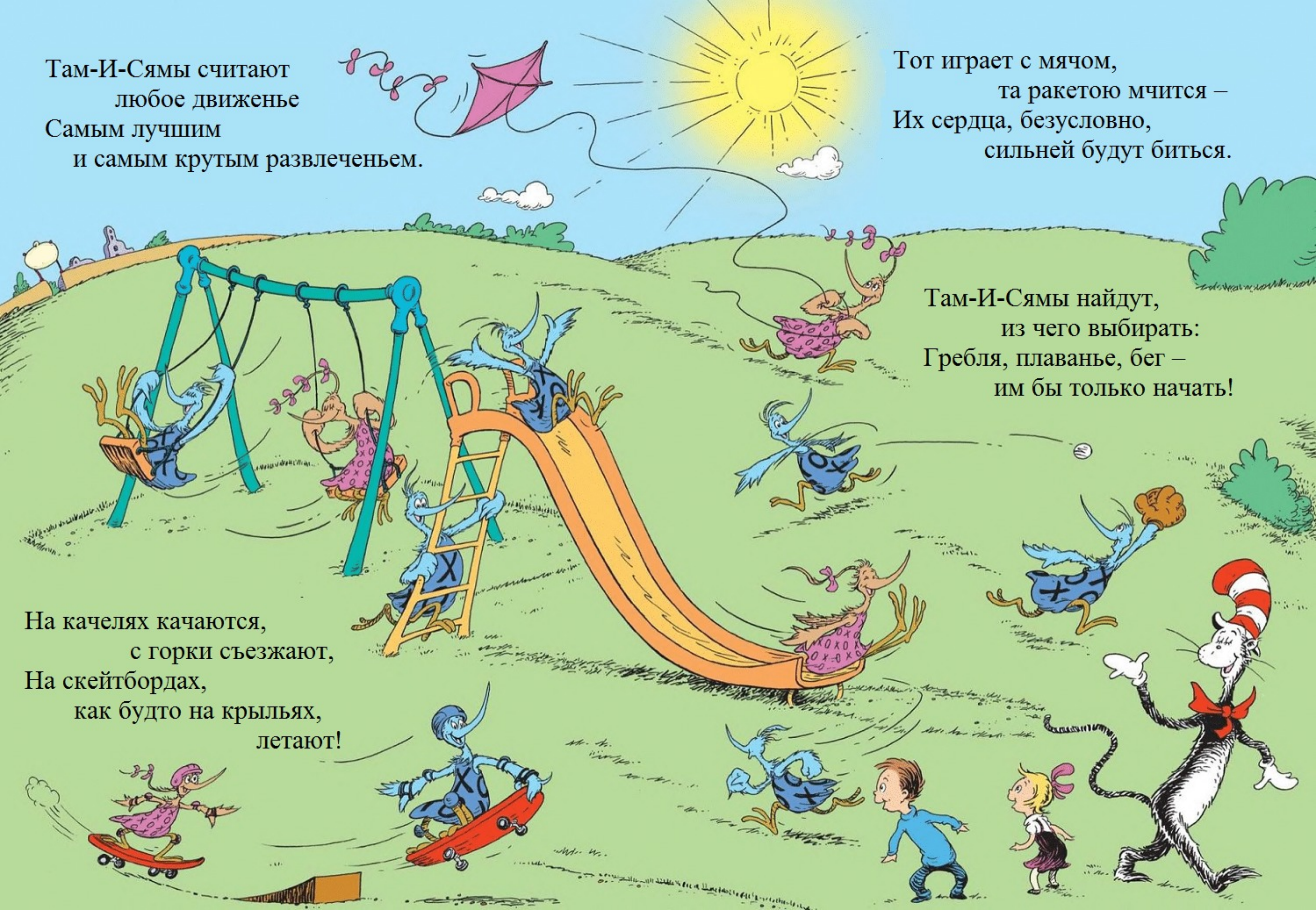
Движение нас
энергией снабжает,
Движение расти нам помогает,
И сердце бьётся от него живее,
И кровь течёт
во много раз быстрее.

Там-И-Сямы считают
любое движение
Самым лучшим
и самым крутым развлечением.

Тот играет с мячом,
та ракетой мчится —
Их сердца, безусловно,
сильней будут биться.

Там-И-Сямы найдут,
из чего выбирать:
Гребля, плавание, бег —
им бы только начать!

На качелях качаются,
с горки съезжают,
На скейтбордах,
как будто на крыльях,
летают!



Это Нюхалз Чихаллер.
Ему не везёт:
Он чихает весь день —
раз, наверно, пятьсот.

И мельчайшие брызги
при каждом чихании,
Как стрела,
на большое летят расстояние —
Два-три метра!
(Чихометр точно считает!)

Эти капли, ребята,
так быстро летают —
Даже автомобиль
позади оставляют!



В этих каплях
микробы порой обитают.
Разлетаясь, они
всех вокруг заражают.



Надо локтем, ладонью
лицо прикрывать.

Можно чистой салфеткой –
и в мусор бросать!



Микробы – существа живые
И большей частью неплохие,
Но мелкие – вот что обидно.
Их только в микроскоп
и видно.



Познакомьтесь с певицей
мадам Громкозвук.
Сочинила она
Песню Вымытых Рук.

Руки вымыть —
всего полминуты займёт.
Тот, кто слушает песню,
всё сразу поймёт:



«Моем, моем, вымываем,
Грязь надёжно убираем!

Улыбайтесь и пойте!
Пропели куплет

И на руки взглянули —
а грязи и нет!»

Что тут главное?
Правило помнить везде:
Руки мыть
нужно с мылом
и в тёплой воде.



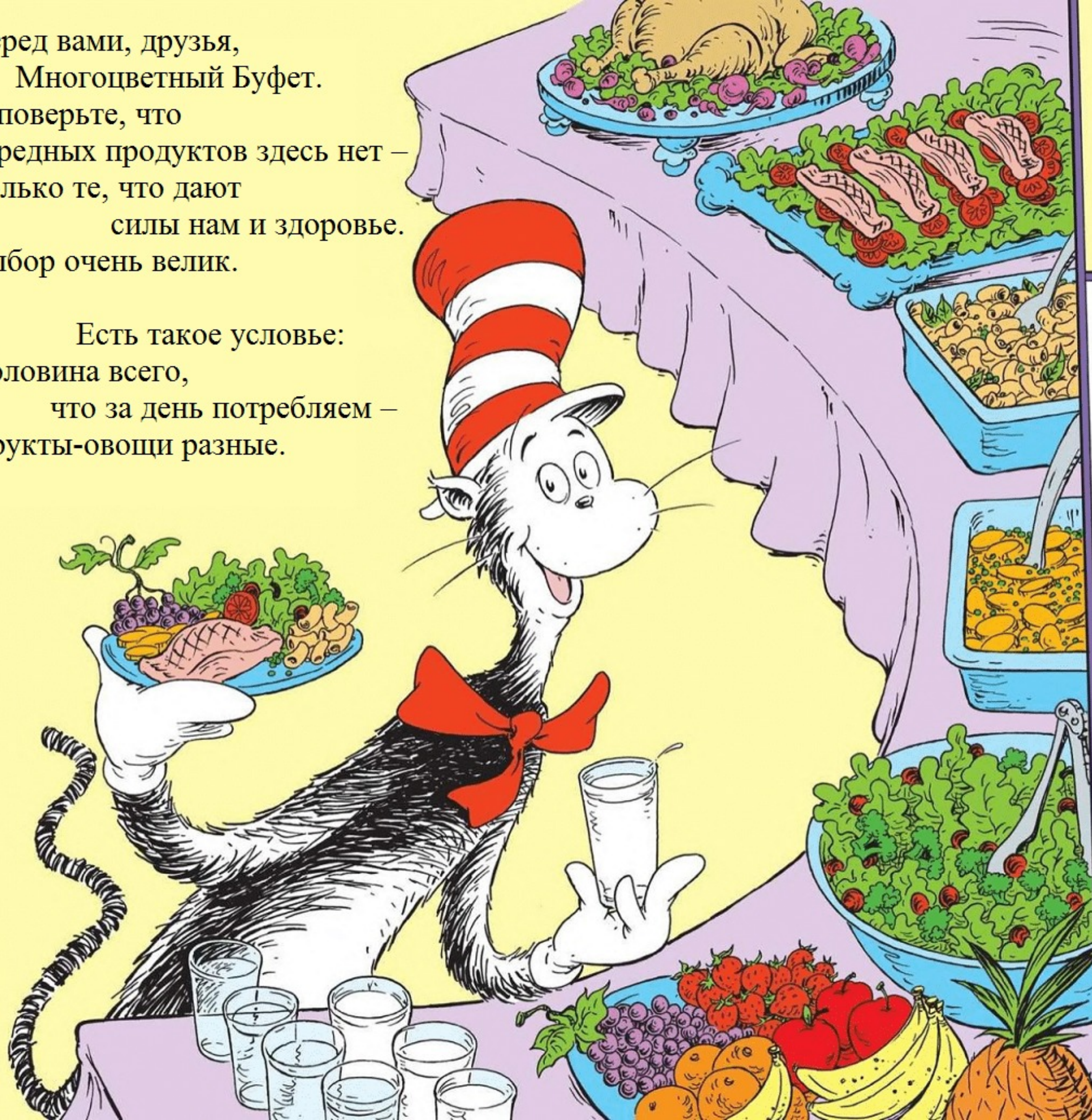
Чистота сохраняет здоровье. И я
Приглашаю вас
в Пенную Скрёбку, друзья.
Эта смесь автомойки и душа
мгновенно
Окунёт пару раз в ароматную пену
И отмоет до блеска любого.

А также
Быстро вычистит ногти
от грязи и сажи.
И пока агрегат
будет их отчищать,
Можно одновременно
читать и писать!



Перед вами, друзья,
Многоцветный Буфет.
И поверьте, что
вредных продуктов здесь нет —
Только те, что дают
силы нам и здоровье.
Выбор очень велик.

Есть такое условие:
Половина всего,
что за день потребляем —
Фрукты-овощи разные.



К ним добавляем
Рыбу, мясо без жира,
орехи с бобами,
Бурый рис
и хлебцы из муки с отрубями.

Чем будем запивать?
Конечно же, водой!
Бутылочку набрать
И взять её с собой.



Мы молоко без жира пьём.
И много витаминов в нём,
И для костей полезно очень,
И просто вкусно,
между прочим!



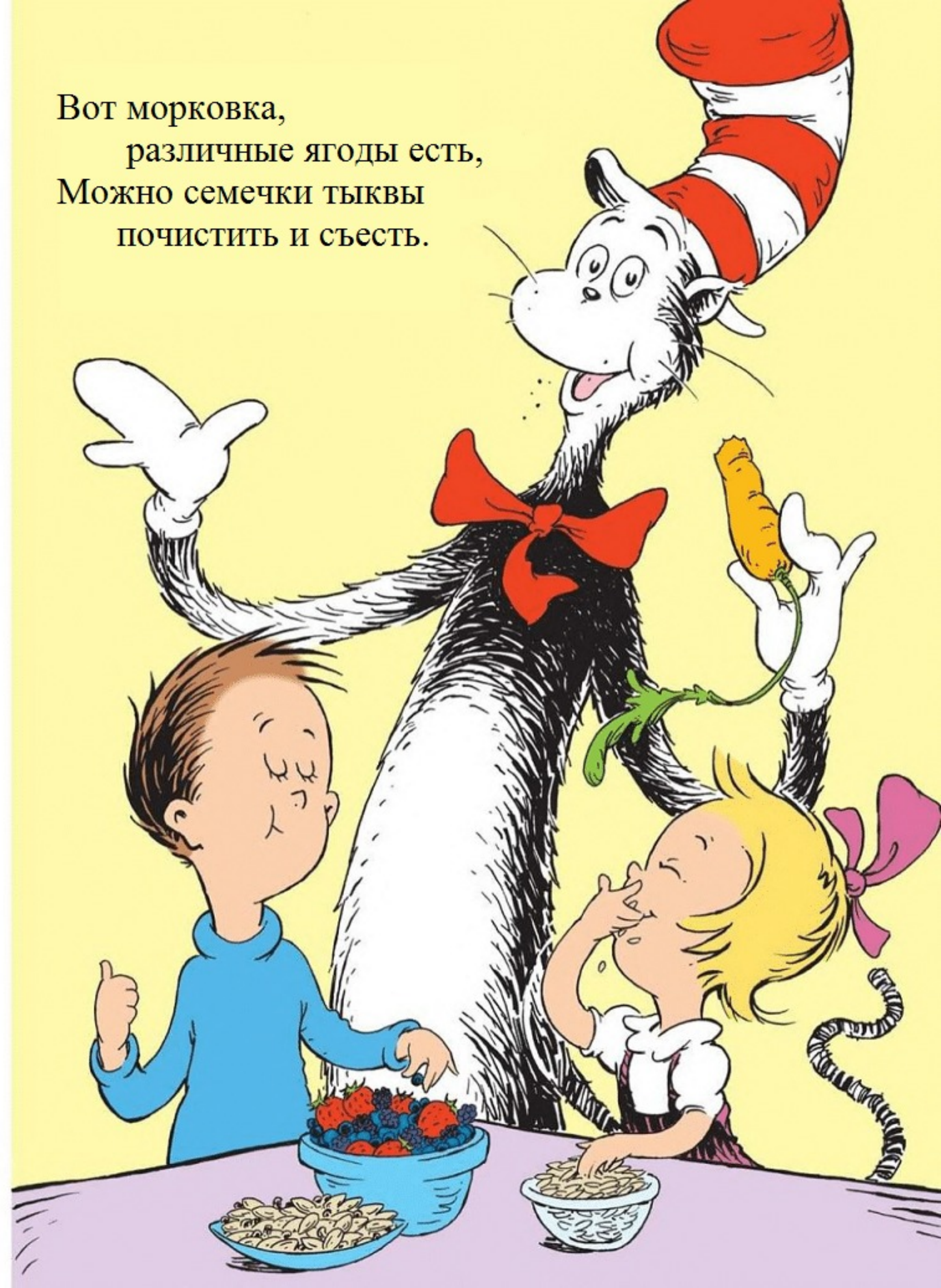
Утром телу зарядка нужна.
Это значит –
Нужно завтракать.
И не годится иначе.
Мы обычно три раза
за сутки едим,



Но бывает и так:
в промежутках хотим
Что-то перекусить.
И полезной едой
Я советую вам
утолять голод свой:



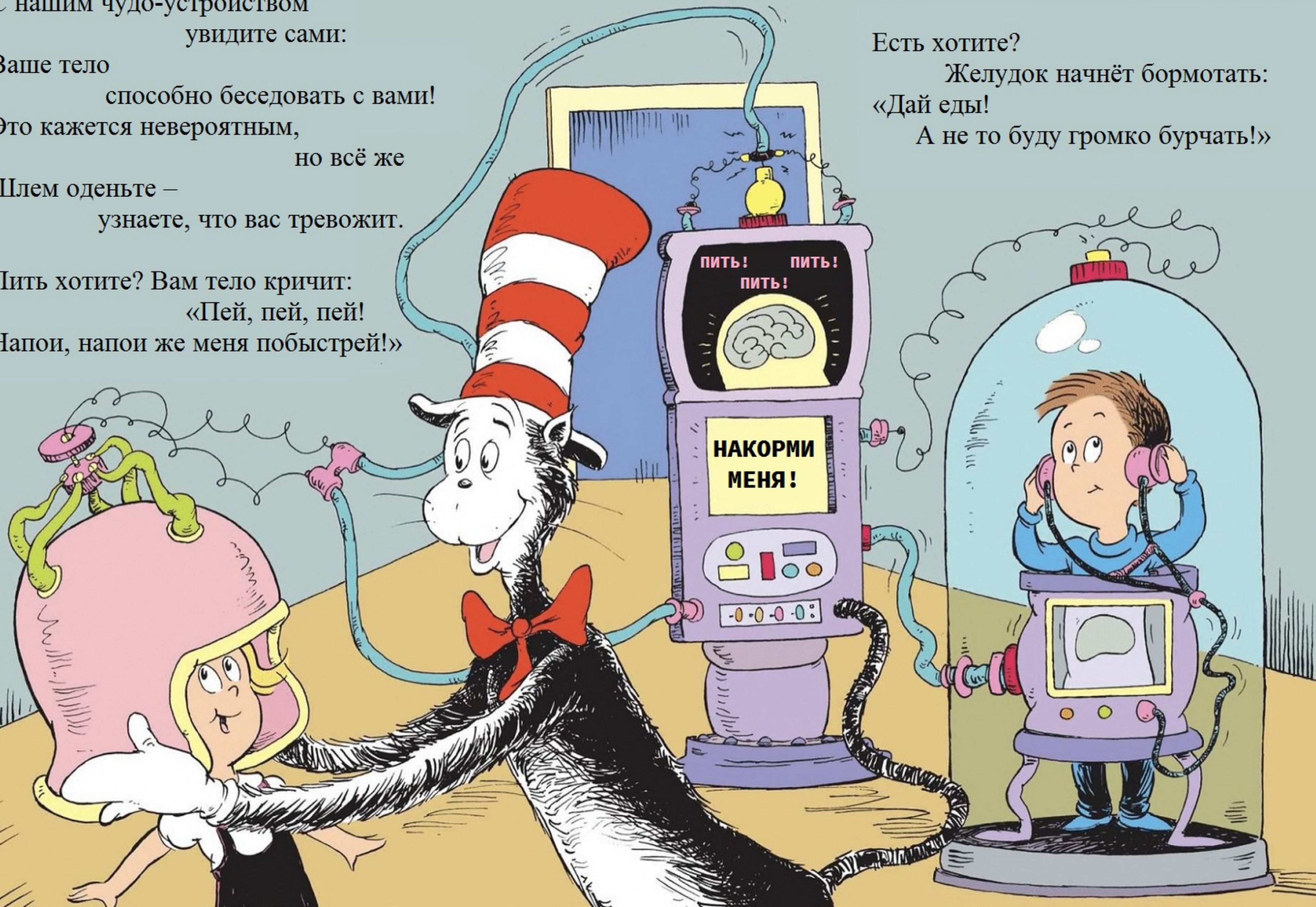
Вот морковка,
различные ягоды есть,
Можно семечки тыквы
почистить и съесть.



С нашим чудо-устройством
увидите сами:
Ваше тело
способно беседовать с вами!
Это кажется невероятным,
но всё же
Шлем оденьте —
узнаете, что вас тревожит.

Пить хотите? Вам тело кричит:
«Пей, пей, пей!
Напои, напои же меня побыстрее!»

Есть хотите?
Желудок начнёт бормотать:
«Дай еды!
А не то буду громко бурчать!»



Если боль —
тело громко кричит:
«Эй, не спите!
Здесь беда происходит!
Скорей помогите!»



Если грузом усталость
свалилась на плечи,
Тело шепчет тебе:
«Отдохни. Станет легче».

Если злость без причины
тебя одолела,
Если ты почему-то
грустишь то и дело,
Не молчи, не терпи.

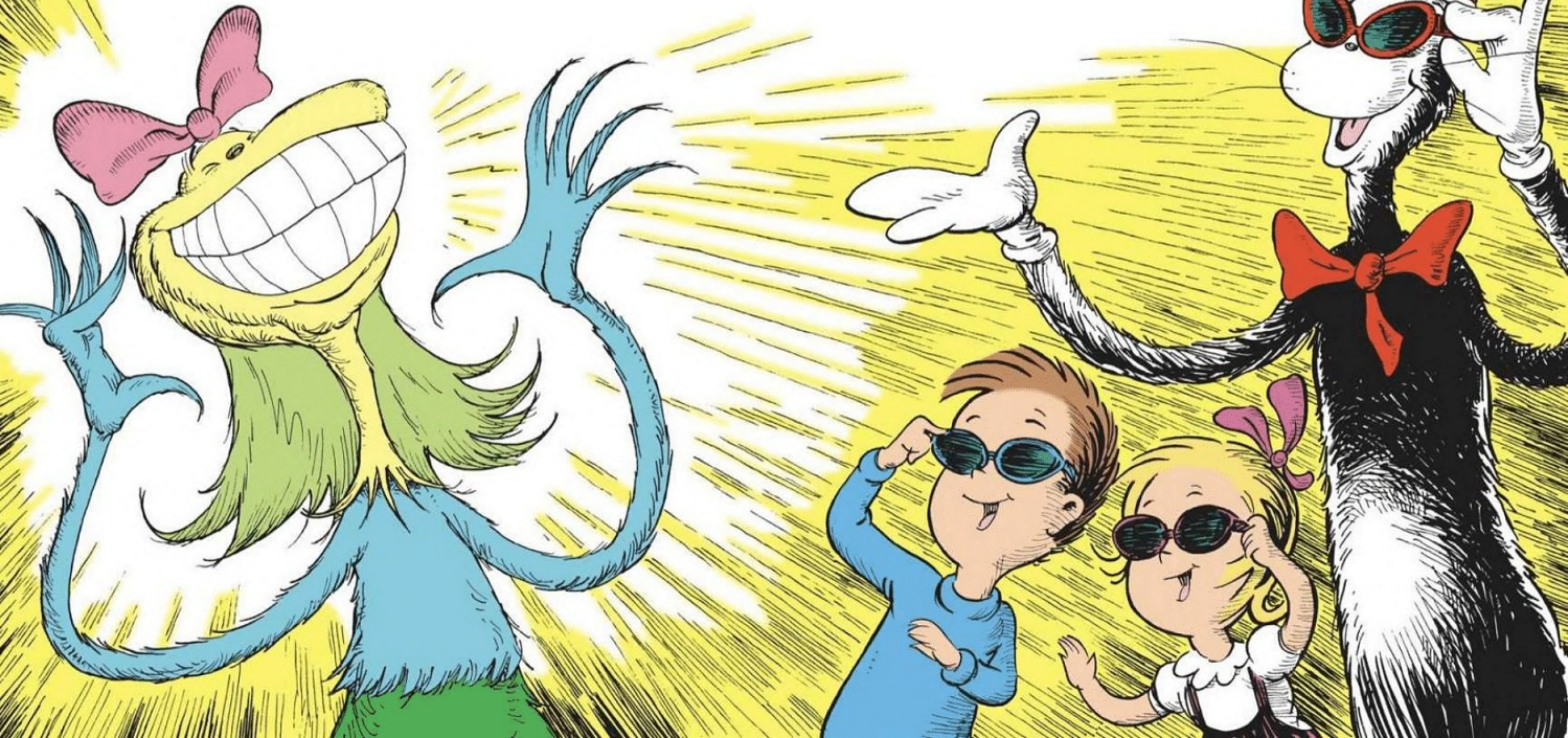


Надо взрослым признаться,
Чтоб с проблемой твоей до конца разобраться,
Чтоб тебе помогли пережить это время.
Не волнуйся. Такое бывает со всеми.



Светлозубка
улыбкой своей ослепляет.
Белоснежные зубы,
как солнце, сверкают!
В чём секрет? Что ж, послушайте.
У Светлозубки,
Как у всех,
в детстве были молочные зубки.

Эти зубы расти
вместе с ней не желали,
Постепенно
один за другим выпадали,
Но она не грустила.
Она знала точно —
Зубы взрослые вырастут
вместо молочных.



Так и вышло. И снова улыбка сияет.
Только вот
третьей смены зубов не бывает,
А микробы
зубную эмаль разрушают.



Дважды в день зубы
чистить поэтому надо.
Светлозубка их
тщательно чистит – и рада.



Щётке мы
нитью зубной помогаем –
Между зубами
еду убираем.



Чистка зубов и зубная нить
Помогут
кариес предотвратить!

А теперь...

Нет, вы только
взгляните на это!

Ловкинс
в воздухе держит
двенадцать предметов —
Пять друзей,
стульев шесть
и ботинок,
как птицы,
Вверх летят.
Как же Ловкинс
сумел наловчиться?

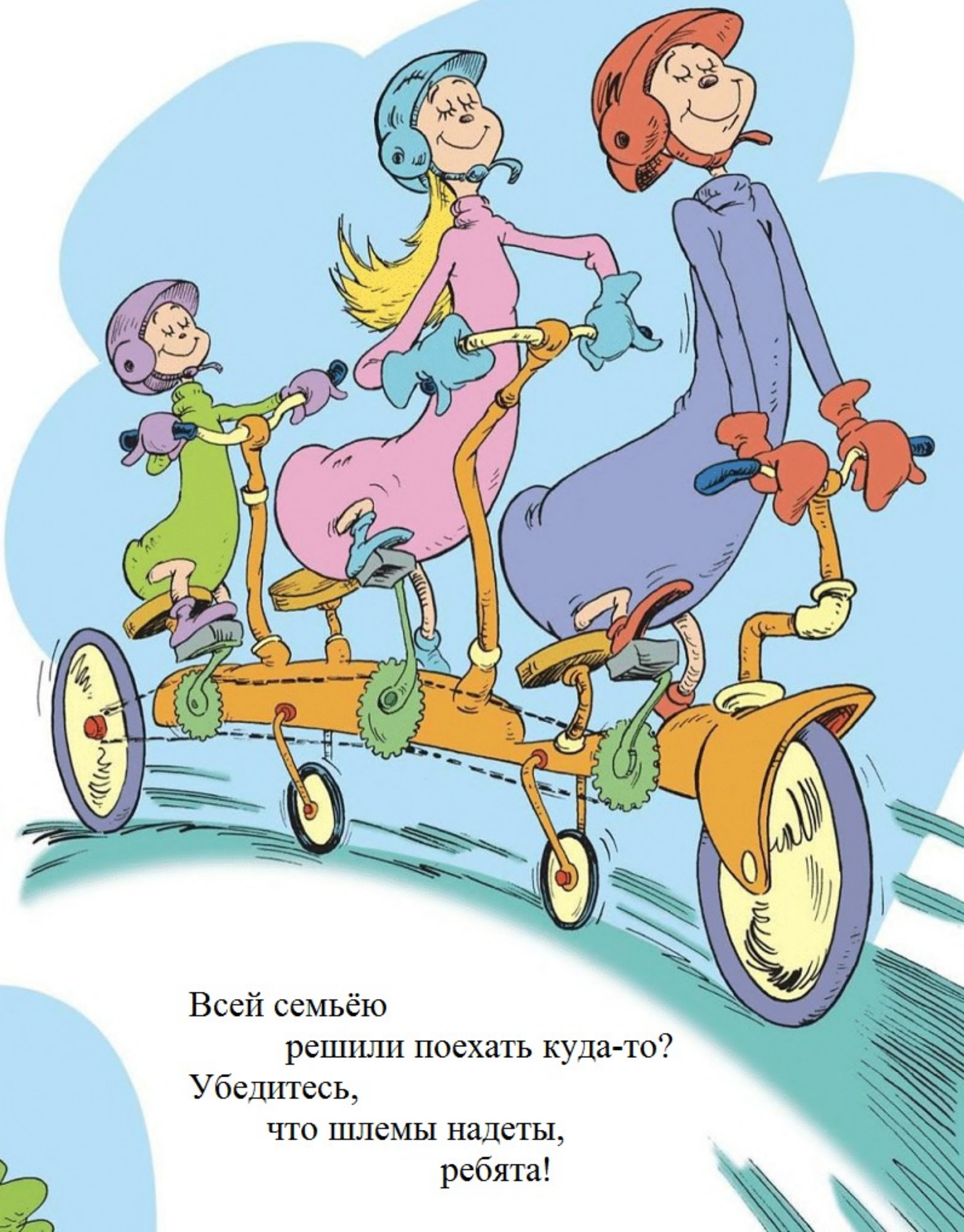
Вот ответ:
мозг сигналы
рукам посылает.
Как компьютер,
он телом своим управляет.
Помогает нам думать,
мечтать, улыбаться.
Спать и бегать, расти,
говорить, развиваться...



Хочешь быстрой кометой
на велике мчаться?
На скейтборде, на роликах
лихо кататься?



Нужно мозг защитить.
Шлем надеть не забудь,
И под челюстью
плотно ремень затянуть!



Всей семьёю
решили поехать куда-то?
Убедитесь,
что шлемы надеты,
ребята!



Целый день веселятся, играют Жучалки,
А под вечер, устав,
спать ложатся вповалку.



Знают твёрдо:
с избытком энергии хватит
У того, кто спокойно
спит ночью в кровати
Девять-десять часов.
Как же нам засыпать,
Чтоб проснуться легко
и весь день не зевать?

Очень просто.
Жучалки урок проведут.
Он займёт вряд ли больше,
чем десять минут.

«Правила Жучалок»:

*В один и тот же час
идти в кровать.*



Почистить зубы.



Книжку почитать.



Чуть-чуть попеть.



Свет в комнате убрать.



Закрыть глаза.

*Размеренно дышать.
Расслабиться...*

... и можно крепко спать.



Наше тело
ночью отдыхает.
Но работать мозг
не прекращает,
Заставляя
органы трудиться:
Лёгкие – дышать,
а сердце – биться.



Что ж, пора возвращаться.
Но каждый из вас
Пусть запомнит слова,
что скажу я сейчас:

Ты – особенный.

Ты – очень важный, дружище.
В целом мире другого такого не сыщешь.

Не забудь: ты важна,
рождена быть особой.
И другую такую
найди-ка, попробуй!



О здоровье
заботиться надо, учтите.
Вот чему
научил нас сегодня
Здрав-сити.

СЛОВАРИК

Энергия: способность быть активным.

Фонтан: устройство, подающее питьевую воду.

Припев: Повторяющаяся часть песни или стихотворения.

Витамины: вещества, необходимые в небольших количествах для нормального роста и жизнедеятельности организма.

Шведский стол: еда, приготовленная так, чтобы люди могли сами обслуживать себя.

Полость: отверстие в зубе, вызванное кариесом.

Кариес: воспалительное заболевание зубов, при котором разрушается эмаль и образуется полость.

Центр: здание, используемое как место встречи, в котором может находиться оборудование для определенных видов деятельности.

ЧАСТЬ 2

Чтоб здоровье у вас
оставалось в порядке,
Каждый день целый час
занимайтесь зарядкой.



Если ж времени нет для неё —
не беда,
Можно что-то другое
придумать всегда.

Светлозубка с утра
занимается в ванной:
Чистя зубы,
танцует задорно у крана.
Вот попробуйте сами!



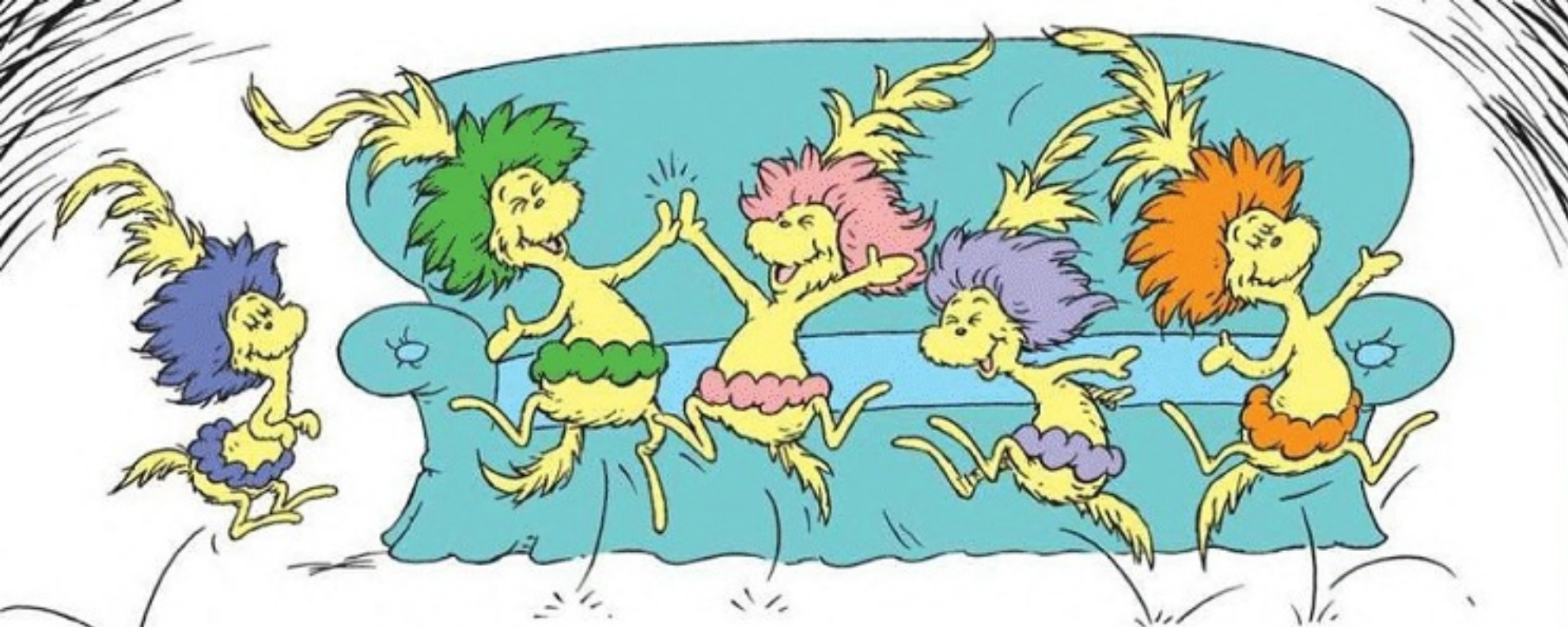
А можно бежать
Пять минут,
отдохнуть,
а потом — снова пять.
Выйдет десять минут —
хорошо для закали.

1. 2. 3. 4. 5...



Что ещё?
Дальше можно
заняться скакалкой.
Штушки весело прыгают,
выпрямив спинки,
И прыжки вслух считают
до первой запинки.





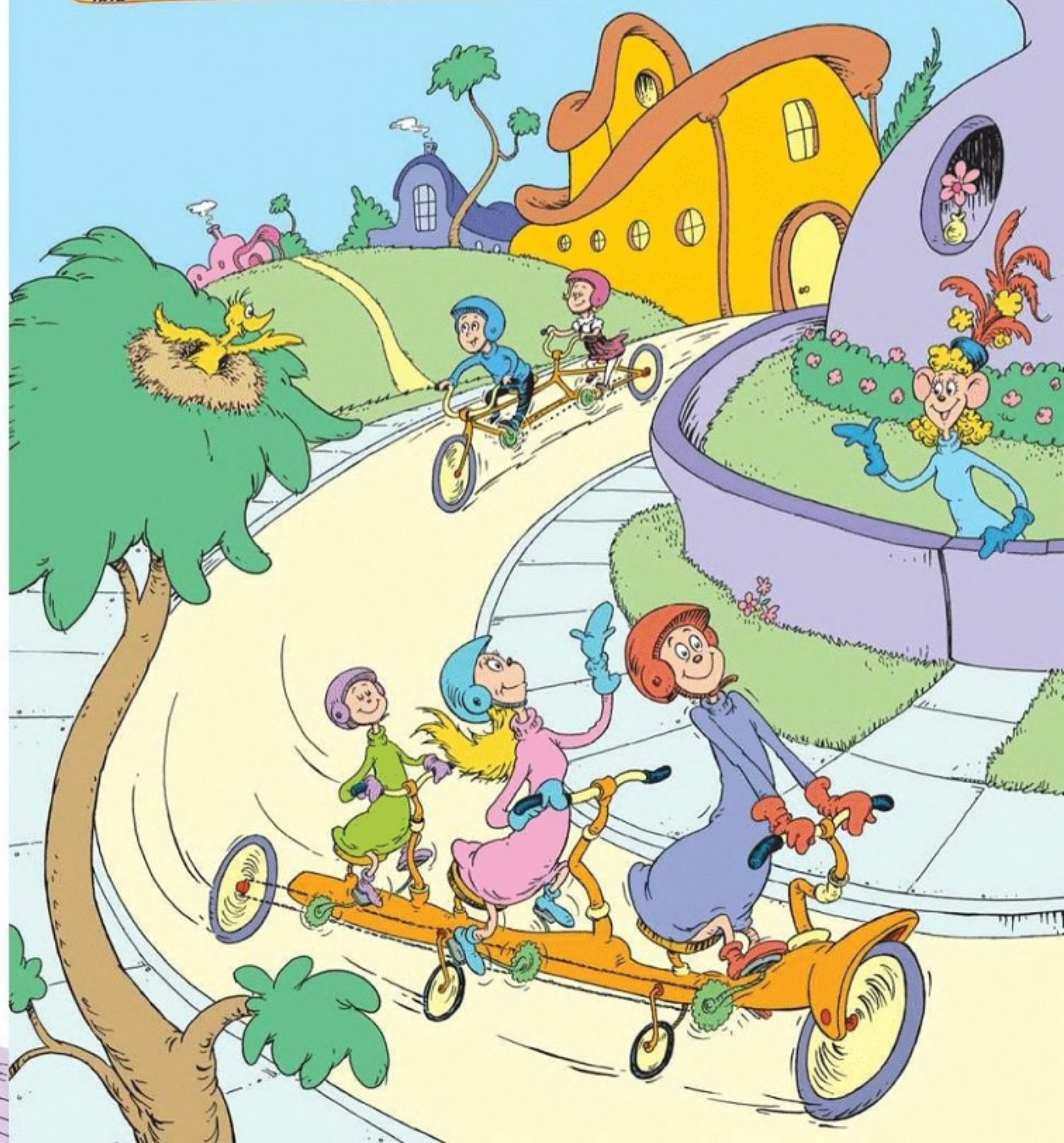
Лихо пляшут вприпрыжку
Жучальские детки —
Это лучше, чем киснуть
весь день на кушетке.
Попляшите-ка с ними!

Теперь посмотрите,
Как под музыку Штучки
назад изогнутся

И под планкой пройдут,
чтоб её не коснуться.
(Хватит храбрости —
сами под планкой пройдите.)



А ещё можно
с Ловкинсом договориться
И повсюду
на велосипедах носиться!



Если плавать
в бассейне почаще —
как знать,
Может, рыбку
сумеете вы обогнать?



Вот мадам Громкозвук
свой совет предлагает
Тем, кто каждое утро
с собакой гуляет:
«Да, питомца выгуливать нужно,
однако
ВЫ маршрут выбираете,
а не СОБАКА!»



Как приятно с Чихаллером потанцевать
(Но недолго —
пока он не начал чихать),
И в «замри-отомри»
под чиханье играть!



Это – миссис Жучалка, чудесная мать.
Обожает детей обнимать, целовать.
Это – мистер Жучалка. Смотрите, как ловко
Он жонглирует фруктами! Вот так сноровка!

Очень любят Жучалки – и мама, и папа –
Малышам то одно, то другое состряпать.
Эти блюда, ребята, давно всем известны,
И не просто вкусны, а ещё и полезны.



И с такою едой
у Жучальских детей
Сил с избытком
хватает для разных затей.
Что там с завтраком?
Ну-ка, давайте скорее!



НАЧНИ ДЕНЬ С ДЕСЕРТА

1 порция

Что вам понадобится:

Помощь взрослого

180 миллилитров обезжиренного йогурта, с фруктовым вкусом или без добавок

½ стакана нарезанных фруктов или ягод

½ стакана цельнозерновых хлопьев для завтрака

Вылейте половину йогурта в чашку. Выложите слой фруктов, половину хлопьев, затем оставшийся йогурт и, наконец, оставшиеся хлопья.

ЯЙЦО В КОРЗИНКЕ

1 порция

Что вам понадобится:

Помощь взрослого

1 ломтик цельнозернового хлеба

½ чайной ложки растительного масла

1 яйцо

Щепотка чесночного порошка (по желанию)

1. С помощью формочки для печенья или стакана вырежьте в хлебе отверстие. Отложите вырезанную часть в сторону.
2. Нагрейте масло в сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне.
3. Положите хлеб на сковороду, разбейте яйцо и бросьте его в отверстие. Сверху посыпать чесночным порошком.
4. Обжарьте яйцо, пока оно не схватится, затем переверните и поджарьте с другой стороны.
5. Поджарьте вырезанную часть и наслаждайтесь!

Полдень. Дети, конечно, опять есть хотят.
Всё, что мама им даст, без остатка съедят.

ФРУКТОВЫЕ РОЛЛЫ МИССИС ЖУЧАЛКИ

4 порции

Что вам понадобится:

Помощь взрослого

2 20-сантиметровых лепёшки (тортильи) из
цельнозерновой муки

4 столовые ложки орехового, подсолнечного или соевого
масла

1 свежий фрукт, нарезанный кубиками

2 столовые ложки изюма

½ чайной ложки корицы

Смажьте каждую лепёшку 2 столовыми ложками орехового
масла. Сверху выложите половину свежего фрукта и
половину изюма, равномерно распределив по лепёшке.
Посыпьте корицей. Плотно сверните каждую лепёшку,
разрежьте пополам, чтобы получилось четыре порции, и
наслаждайтесь!

ПИЦЦА С УЛЫБКОЙ

4 порции

Что вам понадобится:

Помощь взрослого

2 отдельных цельнозерновых кусочка для сэндвичей,

¼ стакана соуса для пасты с низким содержанием натрия

¼ стакана тёртого частично обезжиренного сыра моцарелла

¼ чайной ложки сушёного орегано (душицы)

Овощи для создания смайликов

1. Разогрейте духовку до 175 градусов.

2. Положите тонкие половинки сэндвича на противень. Сверху
каждую половинку полить соусом, посыпать сыром и орегано.

3. Сделайте смайлики на пицце, используя овощи! Попробуйте
кусочки оливок вместо глаз, перец вместо рта, грибы вместо
носа.

4. Выпекать около 5 минут, или пока сыр не расплавится.

СЫРНО-ЯБЛОЧНЫЕ СТОПКИ МИССИС ЖУЧАЛКИ

2 порции

Что вам понадобится:

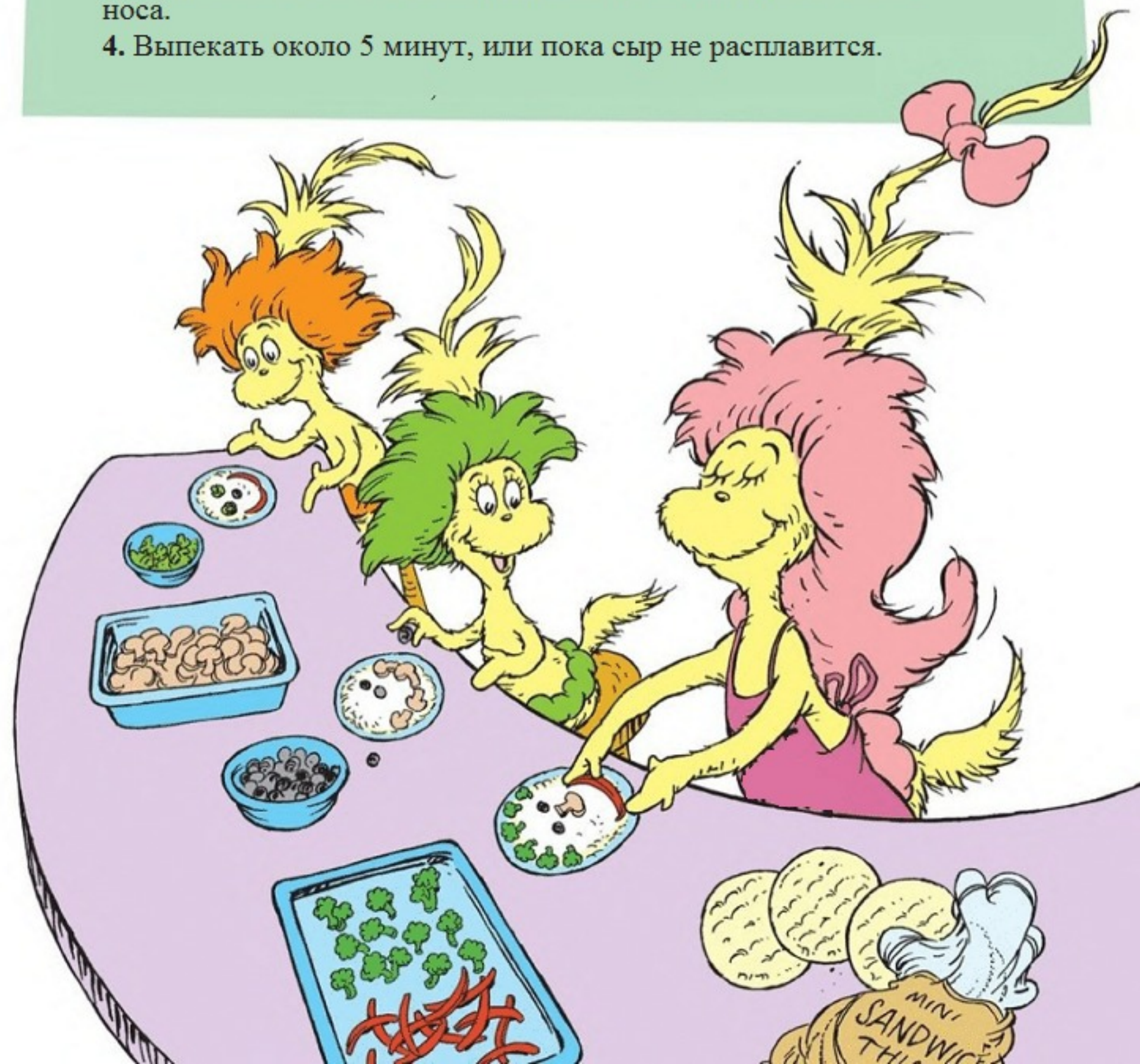
Помощь взрослого

1 яблоко, очищенное от сердцевины и разрезанное на 4
кольца

2 ломтика индейки с низким содержанием натрия

4 ломтика обезжиренного сыра чеддер

Сложите каждый ломтик индейки и сыра вчетверо. Для
составления стопки начните с яблочного кольца, затем
добавьте ломтик сыра, индейки и ещё один ломтик сыра.
Завершите яблочным кольцом.



Малыши мельтешат там и сям, будто птицы,
А отец им даёт кой-чего подкрепиться.

АВТОМОБИЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС

12 порций

Что вам понадобится:

Помощь взрослого

2½ чашки овсяных хлопьев быстрого приготовления

1 стакан семечек подсолнуха

½ стакана изюма или сушёной клюквы

½ чайной ложки корицы

½ стакана орехового, подсолнечного или соевого масла

½ стакана подсластителя – агавы или мёда

1. Смешайте в большой миске овсяные хлопья, семена, сухофрукты и корицу.

2. В отдельной миске хорошо взбейте ореховое масло и агаву. Добавьте к овсяной смеси и перемешайте. Смесь должна получиться плотной, но липкой, по консистенции похожей на тесто для овсяно-изюмного печенья. Если смесь слишком сухая, добавьте дополнительное количество орехового масла в количестве 1 столовой ложки, пока консистенция не станет такой, как описано выше.

3. Застелите форму для запекания размером 20x20 сантиметров алюминиевой фольгой или вощёной бумагой и равномерно распределите смесь по форме. Накройте ещё одним слоем фольги или вощёной бумаги и сильно вдавите в блюдо, выровнявая смесь. Охладите в течение примерно 4 часов, затем нарежьте на квадраты.



В ПУТЬ ЗА РАДУГОЙ

4 порции

Что вам понадобится: **Помощь взрослого**

4 деревянные шпажки

8 красных виноградин

8 ягод черники

8 зелёных виноградин

4 кусочка ананаса

4 кусочка дыни

4 ягоды клубники (листовые верхушки удалить)

Дополнительно: нежирный ванильный йогурт для обмакивания

Нанизать фрукты на каждую шпажку в следующем порядке: 2 красных виноградины, 2 черники, 2 зелёных виноградины, 1 ананас, 1 дыня, 1 клубника. При желании можно окунуть в йогурт для кремового оттенка!



День окончен.
Жучалкам пора отдыхать
И... здоровое что-то
на ужин умять.

КОТ В ШЛЯПЕ С ГАДСТУКОМ-БАБОЧКОЙ И СЫРОМ

8 порций

Что вам понадобится:

Помощь взрослого

Растительное масло или кулинарный масляный спрей

450 граммов свежей мускатной тыквы, разрезанной пополам и очищенной от семян, или 1 упаковка замороженной мускатной тыквы (285 граммов), чтобы получилось примерно 2½ чашки тыквенного пюре

230 граммов (около 2 чашек) цельнозерновых макарон в форме бабочки, сырых

3 чайные ложки растительного масла

2 столовые ложки обычной муки

1/8 чайной ложки молотого перца (по желанию)

½ чайной ложки сушёного базилика

1 стакан обезжиренного молока или обычного соевого молока

2 столовые ложки лёгкого сливочного сыра

¾ стакана натёртого частично обезжиренного сыра моцарелла

¾ стакана натёртого обезжиренного острого сыра чеддер

60 граммов нарезанного сыра Колби Джек (полумягкого мраморного сыра)

1. Разогрейте духовку до 190 градусов.

2. Застелите противень алюминиевой фольгой.

3. Для свежей тыквы: сбрызните или слегка смажьте срезы тыквы маслом и положите на противень срезом вниз. Выпекайте 40 минут, или пока мякоть не станет очень нежной при протыкании вилкой. Выньте из духовки и дайте остыть, прежде чем отделять мякоть от корок. Выбросить корки. Размять тыкву и отложить в сторону.

В случае замороженной тыквы: разложите кубики равномерно на противне, слегка смазанном маслом с помощью щётки или сбрызнутом – с помощью спрея. Сбрызните или обмажьте кубики маслом и запекайте в течение 30 минут или до мягкости. Размять тыкву и отложить в сторону.

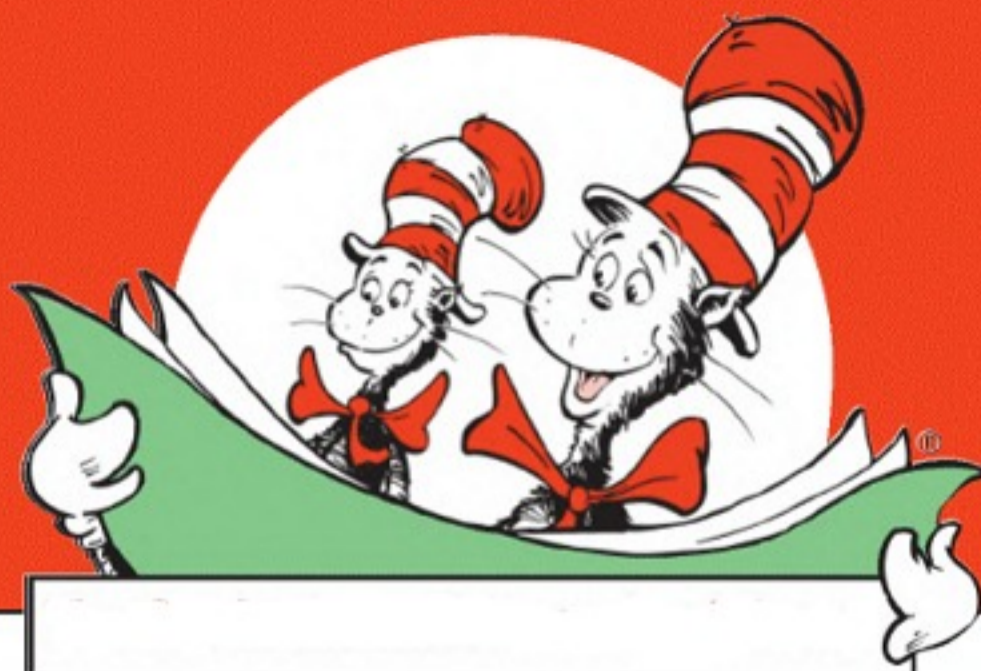
4. Отварите макароны согласно инструкции на упаковке, не добавляя соль. Слейте воду и отложите.

5. Нагрейте растительное масло в средней кастрюле на среднем огне. Смешайте муку, перец и базилик до однородности (смесь будет рассыпчатой). Добавьте молоко, взбивая до однородности. Готовьте и помешивайте около 5 минут, или пока смесь не загустеет и не начнёт пузыриться. Добавьте сливочный сыр, взбивая, пока он не расплавится. Добавьте, помешивая, пюре из тыквы. Добавьте приготовленные макароны и мешайте, пока все ингредиенты хорошо не перемешаются. Снимите с огня.

6. Слегка смажьте 2-квартовую (примерно 0,272 литра) форму для запекания растительным маслом и поместите в неё половину макарон. Равномерно посыпьте макароны половиной моцареллы и половиной сыра чеддер. Сверху выложите половину ломтиков Колби Джек. Повторите выкладывание слоёв. Выпекайте около 25 минут, или пока сыр сверху не станет золотисто-коричневым.

До свиданья!
До новых
и радостных встреч!
И запомните:
надо здоровье беречь!





**Учебная
библиотека
Кота в шляпе**

Учись читать!

Читая, учись!