



здоровое поколение
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

полезные советы

от Белка, Жиров, Углеводов и Клетчатки



зож для детей

История 2

аннотация

В данной книге маленькие читатели погрузятся в увлекательное приключение вместе с **Белком-Узелком, Клетчаткой-Пуговкой, Жиром-Помпоном и Углеводами-Кнопочками.**

Эти разные персонажи представляют различные группы питательных веществ и весело спорят о том, кто из них играет главную роль в поддержании нашего здоровья.

Через шутки и веселые споры этих неповторимых персонажей дети **узнают, как составить полезное меню из разнообразных продуктов.** Они также обсудят, как помогать тем, кто ест мало, и бережно обращаться с теми, кто предпочитает переесть.

Созданная с любовью книга не только поможет весело провести время, **но и обучит важным принципам здорового образа жизни.**

Приключения Белка-Узелка, Клетчатки-Пуговки, Жира-Помпона и Углеводов-Кнопочек станут незабываемым путеводителем в мир правильного питания.





Марина Дзюба

Автор книги,
консультант-диетолог, организатор международных детокс-
туров, международный преподаватель йоги, йога-терапевт
по проблемам опорно-двигательного аппарата

66

Дорогие дети и их замечательные родители!

Я создала эти удивительные детские сказки о здоровом образе жизни потому, что я искренне забочусь о развитии и благополучии детей. Мое сердце всегда было полно любви к ним! Мне важно делиться с детьми правдой и знаниями!

Эта сказка — это не просто рассказ. Это приглашение в мир здоровья, где каждая страничка наполнена удивительными приключениями и важными уроками. Я хотела подарить детям возможность понимать, насколько важно вести здоровый образ жизни, и научить взрослых говорить с детьми на их языке аргументированно и интересно.

Создание сказок - творческий процесс, внутри которого происходит волшебство.

Пусть эта книга станет ключом к вашему здоровью и здоровью детей.





Ксения Пустовая

Редактор книги,
практикующий нутрициолог, основатель Университета
персонализированной диетологии и нутрициологии, Всероссийского
социального благотворительного проекта «Здоровое поколение»,
действительный член Национального Общества Диетологов РФ



66

Дорогие маленькие друзья и их заботливые родители!

Приветствую вас в удивительном мире здоровья и радости, который открывается на страницах нашей волшебной детской книги! Это не просто книга - это путеводитель в новый мир правильного питания и заботы о себе.

В наши дни здоровое питание – это не просто дань моде или тренд. Это настоящая забота о себе, о тех, кого мы любим, и о нашем будущем. От того, что мы едим, зависит наше здоровье, настроение, успехи в учёбе и в спорте. Эта книга поможет вам узнать, какие продукты полезны, а каких стоит избегать, как поддерживать свой организм и укреплять иммунитет.

Мы создали книгу с большой любовью и заботой, потому что верим, что здоровое питание – это ключ к яркому и счастливому детству.

Читайте, учитесь и вместе с нами открывайте мир здоровья!

Всероссийский социальный благотворительный проект "Здоровое поколение"



Дорогие друзья! Перед вами книга, созданная с любовью для маленьких и любознательных читателей, а также их родителей, которые хотят узнать о том, как всегда быть здоровыми, энергичными и полными сил. Здоровье — это ключ к успеху и счастью, и мы сделали все возможное, чтобы эта книга стала проводником к гармоничному образу жизни.

С первых страниц вы погрузитесь в сказочный мир главных героев, а еще больше секретов для здоровья детей и всей семьи вы узнаете, присоединившись к Всероссийскому социальному проекту "Здоровое поколение".

На момент публикации книги с нами уже более **30 тысяч россиян всех возрастов**.

Проект *бесплатный* для каждого и уже доказал свою пользу для беременных и кормящих мам, больших и маленьких семей, а также для всех, кому интересна тема здорового образа жизни.

Материалы проекта «Здоровое поколение» разработаны врачами-педиатрами, эндокринологами, диетологами, нутрициологами, психологами и **включают более 250 уроков** по самым востребованным темам, гайды и методички, чек-листы.

Воспитаем здоровое поколение вместе! Легкого чтения!

**Присоединяйтесь в проекту
«Здоровое поколение»!**

<https://zdorovoe-pokolenye.ru>





Ольга Джиоева

Вице-президент РОПНИЗ,
руководитель лаборатории кардиовизуализации, вегетативной
регуляции и сомнологии ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России,
директор института профессионального образования и аккредитации
ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, доктор медицинских наук

66

Дорогие родители замечательных детей!

Вы держите в руках уникальное издание: это своеобразный семейный путеводитель по здоровому образу жизни.

Мы стараемся дать нашим детям хорошее образование, научить их думать, анализировать, записываем в спортивные секции, чтобы развивать физически, но как важно с детства привить здоровые привычки в пищевом поведении.

Давайте вместе изучим основы здорового образа жизни и придадим здоровому телу и интеллекту еще и здоровый дух!

Приятного чтения.





привет, грузочек!

Ты уже познакомился со всеми героями сказки, защищающими здоровье человека. Теперь ты знаешь, что в каждом продукте содержатся полезные и неполезные вещества. И всегда нужно следить за тем, что ты ешь.

Теперь я предлагаю тебе немного повеселиться. Сможешь ли ты отгадать все мои загадки? Давай играть!

загадка первая

Кто занимается строительством твоего тела?
Кто строит мышцы? Какой герой прячется в мясе,
яйцах, рыбе, молоке, твороге, сыре, орехах,
семечках?

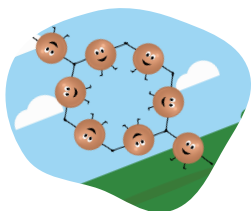
Правильно! Это Белок. С Белком-Узелком ты уже знаком.



а вот загадка вторая

Она сложнее, чем первая, будь внимателен.

Эти герои бывают быстрыми или долгими. Они могут быть сладостями, которые нельзя часто есть, могут становиться полезными лакомствами и наполнять наш организм энергией. Эти герои скрываются в крупах, макаронах, кашах, хлебе, конфетах, сладких фруктах и меде.



Все верно! Ты был внимателен! Это углеводы. Углеводы-Кнопочки делятся на долгих (хороших) и быстрых (плохих).

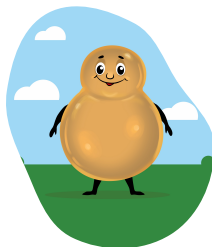


а теперь загадка третья

Этот герой часто меняет настроение. Вредничает он, когда прячется в пицце, тортах, пончиках, картошке фри, чипсах, попкорне. Признавайся, а ты знаком с такими «вкусностями»?

В хорошем настроении этот герой скрывается в авокадо, горьком шоколаде, рыбе, оливках, орехах. Вспомнил нашего незаменимого героя?

Точно! Это Жир-Помпон - проводник полезных веществ в организме человека.



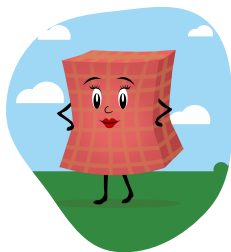
Остался последний вопрос для тебя.

загадка четвёртая

Какой герой скрывается в овощах, ягодах, фруктах, фасоли, отрубях и в цветной капусте?

Конечно! Наша незаменимая Клетчатка-Пуговка!

Без неё у всех бы разболелись животы. Ты молодец! Ты верно ответил на вопросы и заслужил продолжение сказки.



путешествие по стране «пищеварительная система» продолжается.



На зеленой траве сидели Белок-Узелок, Клетчатка-Пуговка, Углеводы-Кнопочки и Жир-Помпон. Ребята долго спорили, кто же из них самый важный. И тогда наш строитель Белок-Узелок придумал выход:

— А давайте будем главными по очереди? Посчитаемся и решим, кто будет главным в разное время: на завтрак, на обед и на ужин. Будем дежурить в течение дня.

Клетчатка-Пуговка начала прыгать и хлопать в ладоши:

— Да, правильно! А ещё не забудем про полдник и перекус!

Друзья обрадовались такому простому решению проблемы.

Белок-Узелок, как командир, громко произнес:

— Встаньте в круг, чтобы посчитаться, кто из нас первый отправится на завтрак.



«Жили-были

Я ли, ты ли.

Между нами вышел спор,

Вдруг игра на этот раз

Помирить сумеет нас?»

Считалочкой ребята определили, что на завтрак дежурными назначаются сложные углеводы, полезные жиры и клетчатка. А Белок-Узелок будет запасным, чтобы подменять одного из друзей, если кто-то опоздает к завтраку.



Углеводы-Кнопочки хлопали в ладоши. Они радовались, что будут приходить первыми к людям на завтрак, приносить с собой энергию на весь день и хорошее настроение. Теперь именно от них зависело самочувствие человека.



Клетчатка решила появляться по утрам в виде фруктов или полезных хлебобулочных изделий. А вот Жир-Помпон нервничал и боялся превратиться во вредину.

— Залог здорового образа жизни — это правильный завтрак, - сказал Помпон и пообещал прийти к завтраку в виде полезных жиров.

Ребята взяли блокнот, чтобы записать свой график дежурств.

— Меню правильного питания... - вслух проговаривал Белок-Узелок то, что писал в блокноте.

На завтрак наши герои предложили такие блюда: геркулес, мюсли, ячменная каша, манная каша, хлопья, молоко, сыр, творог, йогурт натуральный, яйца, хлебцы, баранки, мёд, яблоки, груши, грейпфрут, киви, орехи, сухофрукты, чай.



Клетчатка-Пуговка была в изумлении от такого изобилия продуктов:

— Как настоящей девочке мне по душе эти продукты, ведь из них можно готовить каждый раз разные нескучные завтраки.



Пришло время определить тех, кто приходит на обед.

«Жили-были

Я ли, ты ли.

Между нами вышел спор,

Вдруг игра на этот раз

Помирить сумеет нас?»



Обеденное дежурство отошло Белку-Узелку, Углеводам-Кнопочкам (полезным), Жиру-Помпону (доброму) и, конечно, Клетчатке-Пуговке.



В блокноте красиво написали слово “Обед” и стали распределять продукты. На обед пришлась самая большая доля продуктов: мясо, рыба, крупы, овощи, зелень, хлеб.

Клетчатка-Пуговка была довольна, что она будет дежурить второй раз подряд. Белок не сомневался, что он важен в любом приеме пищи. А Углеводы-Кнопочки и Жир-Помпон радовались, что про них не забыли. Ведь на дежурство они будут ходить не в полном составе: плохих жиров и быстрых углеводов с собой брать нельзя.

Можно приступать к ужину.

«Жили-были

Я ли, ты ли.

Между нами вышел спор,

Вдруг игра на этот раз

Помирить сумеет нас?»



Ужин не должен быть таким сытным, как обед. Ведь ужин — это плавный переход ко сну, и организм человека должен отдыхать.



Поэтому ребята записали у себя в блокноте “Ужин” и перечислили такие продукты: рыба, морепродукты, грудка куриная, сыр, овощи, кисломолочные продукты, чай, минеральная вода.

Жир-Помпон хитро заулыбался и стал тихо нашептывать:

— Ох, сколько можно приготовить запеканок, тефтелей, салатов, суфле... Можно добавить вредных жиров: майонеза да кетчупа!

Углеводы-Кнопочки подвинулись ближе к Жиру-Помпону и зашептали ему на ухо:

— И запить весь этот ужин газировкой да конфетками заесть. Все они хитро захихикали. Но Клетчатка-Пуговка громко топнула ногой и грозно сказала:

— Как вам не стыдно предлагать такие продукты детям на ночь?! Ведь они станут толстыми и неуклюжими! После такого у них заболят животы и будут портиться зубы. Это плохие привычки, с которыми мы боремся.

Жир-Помпон и Углеводы-Кнопочки покраснели от стыда за своё поведение.



— Минуточку внимания! Но мы еще не окончили полезное меню. У нас остались два небольших перекуса. Произнес Белок-Узелок, и ребята дружно стали считаться.

В графы «Перекус после завтрака» и «Полдник после обеда» друзья записали: галеты, печенье овсяное, хлопья, орехи, сыр, сухофрукты, фрукты, сок, кисель, компот, яйца и чай.



Так ребята составили список из продуктов для полезного меню на каждый день.

— Но что же делать в праздники? Неужели нельзя есть праздничные торты? — испуганно заговорила Клетчатка-Пуговка.

— Точно! Нам нужно составить праздничное меню! — воскликнул Белок и отделил жирной красной чертой лист блокнота.

— В праздники можно и пошалить, поэтому в дежурство должны идти вредные жиры и быстрые углеводы.



Это был попкорн и газировка, пирожные и торты, различные сладости и конфеты, пицца, картошка фри и даже наггетсы.

Ребята обрадовались, что любимые вкусности не пропадут навсегда из рациона человека.

— Вы видите, друзья, мы все важны и приходим к человеку на подмогу, только в разное время суток.

А на праздниках главными становятся вредности, ведь без них было бы скучно. Самое главное — не превращать праздничное меню в ежедневное. Иначе день рождения или Новый год станут совсем неинтересными.

Ребята закивали головой, а Углеводы-Кнопочки вдруг стали шептаться между собой:

— А мы видели по телевизору, что дети бывают малоежками! — сказал самый смелый из Углеводов.





— Родители таких детей устраивают им целые представления, чтобы накормить. Но часто дети капризничают, и родители сдаются. Тогда они позволяют детям есть продукты из праздничного меню каждый день. Разрешают им есть вредные жиры: чипсы, пиццу, картофель фри и сладости.



— Ничего себе! Родители, вероятно, думают, что их ребенок умрет от голода.

— Как же нам быть? — испуганно залепетала Клетчатка-Пуговка.

Тогда строгий Белок-Узелок произнес:

— Мы справимся с малоежками! Главное — соблюдать правила:

1. Не развлекать ребенка во время еды.
2. Не заставлять ребенка есть через силу.
3. Ограничить перекусы между приемами пищи.
4. Постепенно вводить новые блюда.
5. Не ругать за то, что ребёнок испачкался.
6. Не кормить с ложки того, кто уже умеет сам.



— Все верно! Отличные советы, Белочек! Этих хитрюг нужно брать уверенностью. И никаких концертов! Важно сказала Клетчатка-Пуговка.

А Жир-Помпон стеснительно спросил:

— А какие советы для тех... для тех, кто многоежка?





— Для маленьких обжор и для тех, кто любит есть на ночь, мой совет простой:

За 2—3 часа до сна им нужно есть кисломолочные продукты, хлебцы, запечённые яблоки и сухари, чтобы сон был сладким и спокойным.



Друзья целый день провели в беседах о питании людей. Ведь их задача — сделать так, чтобы люди были здоровыми, без ожирения и авитаминоза, чтобы у них всегда было хорошее настроение.

Ребята сильно устали и стали зевать. Настало время отдыхать, и они уснули, превратившись в продукты. Кто-то уснул в виде крупы на полке супермаркета, кто-то уснул на грядке в виде овощей. А кому-то пришлось ночевать в неприятном масле в виде попкорна и картофеля фри.

А ты молодец, дружок. Все внимательно прослушал. Теперь Белок-Узелок, Углеводы-Кнопочки, Жир-Помпон и Клетчатка-Пуговка придут к тебе на завтрак, обед и ужин. Они помогут тебе вырасти здоровым и красивым. До скорых встреч!





продолжение следует...





благодарим за сотрудничество партнеров проекта «Здоровое поколение»

МФЦ



**Фонд «Подари
солнечный
свет»**



**ПОДАРИ
СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ**
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ПОМОЩЬ ДЕТЕМ, РОЖДЕННЫМ С НАРУШЕНИЯМИ

**Российское общество
профилактики
неинфекционных
заболеваний (РОПНИЗ)**



**Министерство
образования,
науки и молодежи
Республики Крым**



Министерство образования, науки
и молодежи Республики Крым

**Министерство
здравоохранения
Республики Крым**



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**ГКУЗ «Краевой центр
общественного
здоровья и
медицинской
профилактики»
Забайкальского края**



**Министерство спорта
Республики
Татарстан**



**Департамент
образования
мэрии города
Новосибирска**



**Телеканал
«Россия-1»**



**ГАУ ДПО «Институт
усовершенствования
врачей» Минздрава
Чувашии**



**Региональный центр общественного здоровья
и медицинской профилактики Смоленской области**



