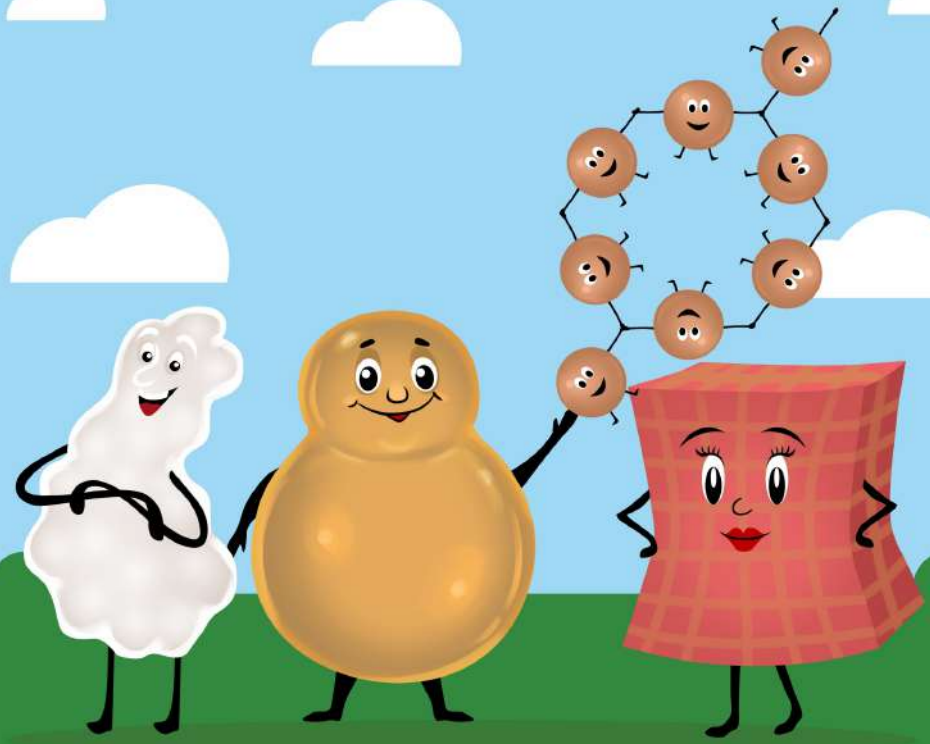
здоровое поколение
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

знакомство

Белка, Жиров, Углеводов и Клетчатки



зож для детей

История 1

аннотация

В данной книге маленькие читатели отправятся в увлекательное приключение с главными героями - **Белком-Узелком, Клетчаткой-Пуговкой, Жиром-Помпоном и Углеводами-Кнопочками.** В этом удивительном мире они не только познакомятся друг с другом, но и узнают, как каждый из них важен для здоровья и энергии нашего организма.

- **Белок-Узелок,** представленный милым персонажем, ведет друзей в мир белковых продуктов, рассказывая о том, как они помогают нашим мышцам стать сильными и здоровыми.
- **Клетчатка-Пуговка** с юмором и радостью расскажет о своих приключениях, раскрывая важность для здоровья живота и пищеварения.
- **Жир-Помпон -** веселый и дружелюбный персонаж, он демонстрирует свои магические свойства, рассказывая о том, как он помогает укрепить кости, улучшить общее самочувствие и иметь хорошее настроение.
- **Углеводы-Кнопочки** поделятся секретами энергии и бодрости, которые они приносят.

Эта книга не только занимательное чтение для детей, **но и учебное пособие,** которое поможет им освоить принципы здорового питания. Вместе с персонажами они погрузятся в мир правильных продуктов и **узнают, какие блюда помогут им стать сильными, умными и энергичными.**

Марина Дзюба

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

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 «Здорового поколение», действительный член Национального Общества Диетологов РФ

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

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.

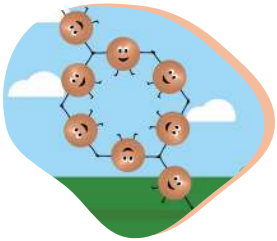
привет, дружочек!

Ты хочешь узнать, что нужно есть, чтобы стать сильным, умным, здоровым и красивым? Чтобы играть на улице, понимать в гаджетах или быть смельчаком, защищая кошку от злой собаки? Если хочешь стать супергероем, тогда наберись терпения и послушай сказку о пищеварении.

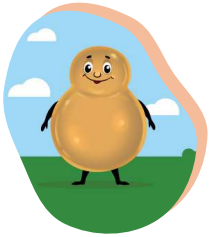
жили — были

Белок-Узелок

Клетчатка-Пуговка



Углеводы-Кнопочки



Жиры-Помпоны

Каждый из них особенный и очень важный для тебя. Да-да! Именно для тебя, мой друг.

Например, Белок-Узелок, попадая к тебе в организм, начинает заниматься строительством твоего тела.

Однажды Узелок помог тебе побороть болезнь и подрасти. А если ты станешь спортсменом, то он первым будет приходить на помощь после тяжелых тренировок.

Узелок всегда заботится о тебе. Пока ты отдыхаешь он наращивает тебе мышцы и укрывает одеялом.

Сейчас Белок-Узелок откроет тебе огромную тайну. Только тсссс! Тихо слушай и запоминай.

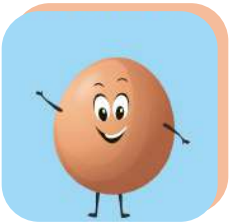
Белок-Узелок заколдован и его сложно найти. Но ты можешь помочь Белку и расколдовать его, съев определённую волшебную еду.

белки

животные белки

Телятина

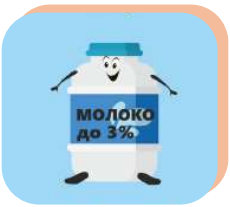
Курица


Яйца

Индейка

Судак

Щука



Молоко

Кефир

Йогурт

Творог

Сыры
пониженной жирности

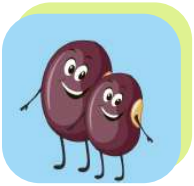
Печень

белки

растительные белки

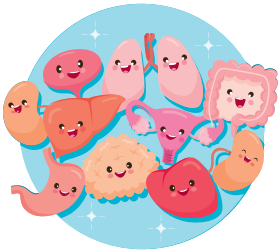
Орехи

Семечки


Бобовые

Соевые продукты

Зерновые продукты



Но у милого Белочка-Узелочка никогда не было друзей. И однажды он отправился на их поиски. Узелок собрал все свои полезные свойства в чемодан и приехал в страну под названием **Пищеварительная Система.**

Свой путь он начал с местного парка, где встретил милую девочку Клетчатку. Ее звали Пуговка. Она сидела на лавочке и болтала ножками. Белок-Узелок присел рядом с ней на скамейку и они завели разговор.

Белок гордо объявил:

— А ты знаешь, что я самый главный в организме людей? А для детей и спортсменов я вообще незаменим! Я строю мышцы, а это значит, что на мне держится весь организм человека!

Клетчатка-Пуговка грозно спрыгнула с лавочки и возмутилась:

— Вообще-то это я важна для людей и особенно для маленьких детей! Только я, Клетчатка, есть во фруктах и ягодах, орехах и сухофруктах, зерновых. И если бы не было меня,

то у всех бы разболелись животы. И никто не смог бы сходить на горшок! И все люди стали бы круглыми, как воздушный шар! Я самая важная! Я самая главная!

Белок-Узелок вытаращил глаза и стал перечислять все продукты, где его можно найти:

— А я есть в яйцах, мясе, рыбе, морепродуктах, молочных продуктах, орехах, соевых и бобовых. И именно я строю организмы и защищаю от болезней.

клетчатка

растворимые пищевые волокна

Горох

Фасоль

Чечевица

Бобы

Чернослив

Изюм

Овес

Рожь

Ячмень

Авокадо

Банан

Ягоды

Айва

Персик

Яблоко

клетчатка

нерастворимые волокна

Отруби

Семена

Орехи

Цветная капуста

Зелень

Брокколи

Кожура овощей и фруктов

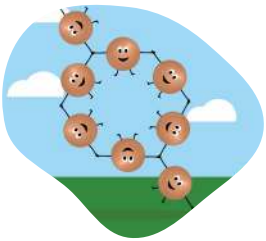
Стручковая фасоль

Долго спорили Клетчатка-Пуговка и Белок-Узелок, но потом устали. Поэтому Белок-Узелок предложил Клетчатке-Пуговке пойти вместе искать новых друзей. Взявшись за руки, они пошли по дорожке вперед по стране Пищеварительная Система.

И вдруг раздался шум и гам!

Клетчатка с Белком замерли и увидели компанию непонятных ребят, которые стояли, взявшись за руки. Ребята тоже увидели Клетчатку с Белком и начали весело их приветствовать:

— Эй, ребята, идите к нам! Мы Углеводы-Кнопочки.



Они были рады знакомству с новыми друзьями и начали рассказывать про себя:

— Мы, Углеводы, содержимся в сахаре, тортиках, пирожных, картофеле, шоколадках,

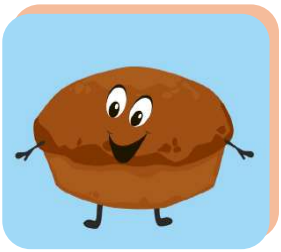
конфетах, газировках и в самых сладких фруктах. Мы очень полезны для детей, потому что приносим им радость и счастье. Съедая нас, люди становятся такими пухленькими, рыхленькими и мягкими. Мы любимое лакомство детей.

Но Углеводы-Кнопочки тут же новых знакомых:

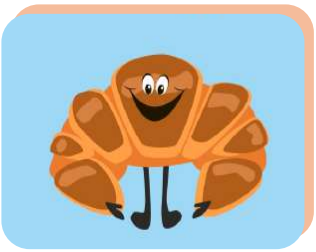
— Нас много, и мы все разные. Те из нас, кто постарше, — это Сложные углеводы. Они очень мудрые и добрые. Они всегда обитают в овсяной каше, гречихе, мюсли, кукурузе, ржаном хлебе и в некоторых видах макарон. Все не перечислишь! Нас много, и мы выполняем самую главную роль в организме человека — даём энергию. Без нас человек, как телефон, разрядится и не сможет двигаться, думать и играть.

углеводы

долгие

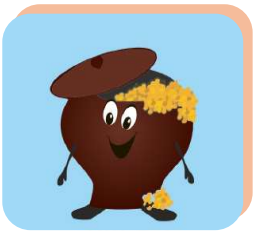


Хлеб

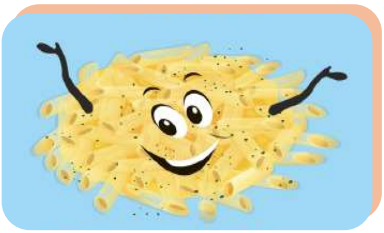


Хлебобулочные изделия

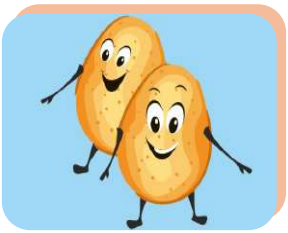
Мука



Крупы



Макаронные изделия



Картофель

углеводы

быстрые

Сахар

Кондитерские изделия

Конфеты

Леденцы

Шоколад

Фрукты

Мед

Фруктовые соки

Сладкий йогурт

Белок-Узелок и Клетчатка-Пуговка были в шоке! Ведь они думали, что они самые важные в организме человека. Но оказалось, что существуют такие же важные элементы, как и они. Теперь они точно не могли понять, кто из них главнее.

Так Клетчатка-Пуговка и Белок-Узелок нашли новых друзей — Углеводов-Кнопочек. Вместе они двинулись вперед по Пищеварительной Системе навстречу приключениям. Они много веселились, играли, болтали и спорили, кто же самый главный в организме человека.

Но их спор прервал автобус, из которого выкатился милый круглый незнакомец. Белок, Клетчатка и Углеводы дружно поприветствовали незнакомца.

— Привет, ребята, я Жир-Помпон. Ребята не смогли сдержать смех, но их одернули взрослые Сложные Углеводы.

— Здравствуйте, Жир-Помпон. Мы ищем новых друзей.

Жир задумался и ответил:

— Я должен признаться вам всем: я бываю очень вредным. Поэтому некоторые дразнят меня Вредным Жиром. Когда у меня плохое настроение, я появляюсь в таких продуктах, как картофель фри, пончики, наггетсы, чипсы, попкорн, пицца, жирная выпечка и в другой подобной гадости. Эту пищу нельзя есть категорически, особенно маленьким детям. При употреблении Вредных Жиров человек становится жирным, как снаружи, так и внутри, потому что органы человека обволакивает вредный Жир, который угрожает здоровью и жизни человека. Вот такой я вредина бываю.

Но я бываю и Добрым Жиром. Тогда я появляюсь в авокадо, рыбе, оливках, орехах, оливковом масле и в горьком шоколаде. И тогда я очень полезен и важен для человека. Моя роль в организме самая важная, ведь я являюсь источником энергии, участвую в строительстве защитной системы и помогаю в усвоении многих витаминов.

жиры

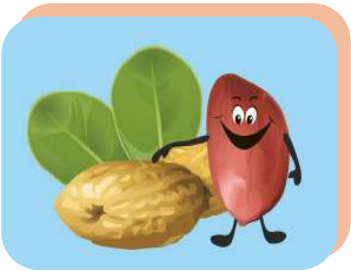
полезные жиры

Авокадо

Горький шоколад

Рыба

Оливки

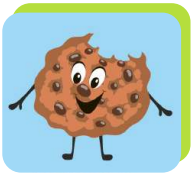


Орехи

Оливковое масло

жиры

вредные жиры


Печенье

Крекеры

Кексы

Пицца

Кондитерские изделия

Пончики

Картофель

Чипсы

Попкорн

Все ребята очень расстроились.

— Но мы с ребятами спорили, кто из нас самый главный. И получается, что... есть кто-то такой же важный, как и мы!

Все вместе они поникли и уселись прямо на зеленую траву. Они не знали, что делать и как выбрать самого главного для организма человека. Они уже не спорили и не ругались. Они молчали.

И тут вдруг Белок-Узелок подпрыгнул на ножки и закричал: — А давайте посчитаемся и решим, кто будет главным в разное время: на завтрак, на обед и на ужин. Устроим дежурство и будем меняться в течение дня. Клетчатка Пуговка начала прыгать и хлопать в ладоши:

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

Углеводы в один голос обрадовались:

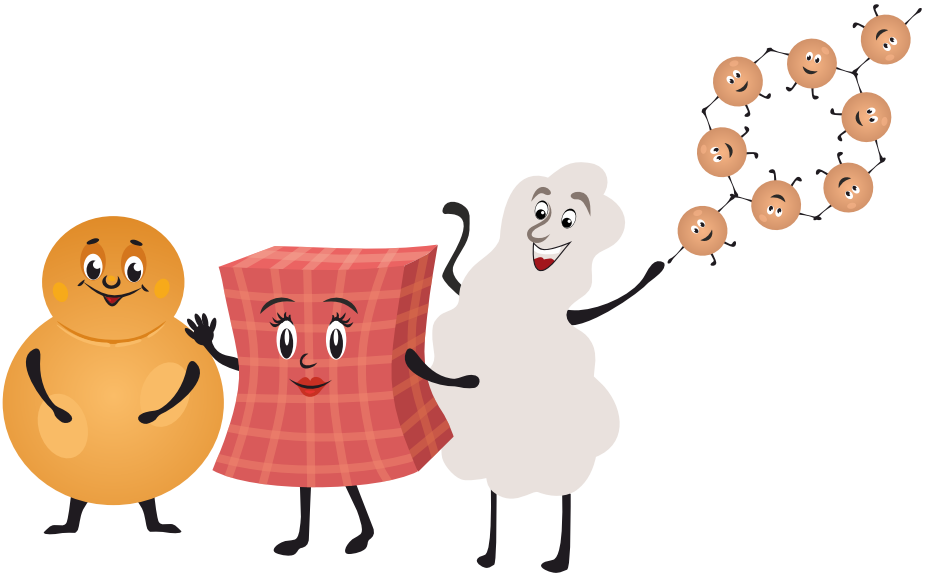
— И мы больше не будем ссориться!

А Жир-Пампон грустно улыбнулся и сказал:

— Я согласен. И я постараюсь дежурить с вами только в хорошем настроении, безопасном для людей. Буду стараться быть всегда Полезным Жиром. Спасибо, друзья, что нашли меня!

Так все полезные элементы нашли друг друга, стали лучшими друзьями и защитниками здоровья человека.

конец первой части!



продолжение следует...

благодарим за сотрудничество партнеров проекта «здоровое поколение»

МФЦ

Фонд «Подари солнечный свет»

Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний (РОПНИЗ)

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым

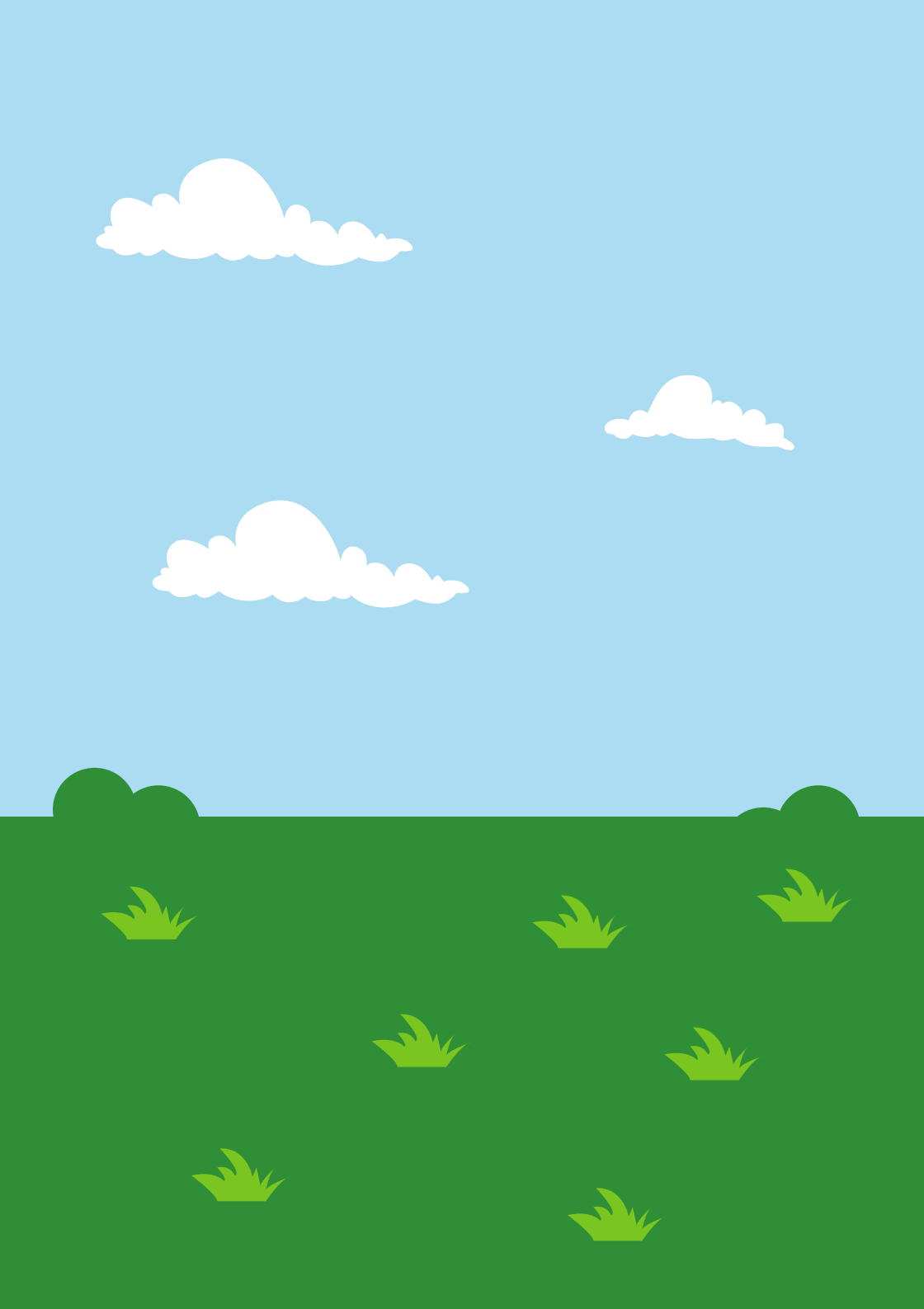
Министерство здравоохранения Республики Крым

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