

# Руководство по детскому питанию и физической активности

для родителей и людей,  
работающих с детьми 6-10 лет



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейское региональное бюро



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# АННОТАЦИЯ

Цель данного руководства – способствовать профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ) и укреплению здоровья в детском возрасте. Книга в доступной и легкой форме рассказывает об основах здорового образа жизни: о сбалансированной диете и физической активности. Также руководство предлагает ряд практических инструментов, которые помогут привить детям младшего школьного возраста привычки, способные защитить их от рисков развития НИЗ в последующие годы.

Авторы руководства – эксперты Европейского офиса ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними (Офис по НИЗ), созданного в 2014 году Европейским региональным бюро ВОЗ при поддержке Правительства Российской Федерации. Текст издания и практические задания, содержащиеся в нем, основаны на современных научных данных и рекомендациях по сокращению рисков развития НИЗ.

Руководство адресовано родителям школьников начальных классов (6–10 лет), а также любым взрослым людям, работающим с детьми этого возраста.

## КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Risk factors

Exercise

Nutritional Sciences

Diet

Health promotion

Noncommunicable Diseases

Health Literacy

WHO/EURO:2020-1115-40861-55277

© Всемирная организация здравоохранения, 2020 г.

Некоторые права защищены. Настоящая публикация распространяется на условиях лицензии Creative Commons 3.0 IGO «С указанием авторства – Некоммерческая – Распространение на тех же условиях» (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Лицензией допускается копирование, распространение и адаптация публикации в некоммерческих целях с указанием библиографической ссылки согласно нижеприведенному образцу. Никакое использование публикации не означает одобрения ВОЗ какой-либо организации, товара или услуги. Использование логотипа ВОЗ не допускается. Распространение адаптированных вариантов публикации допускается на условиях указанной или эквивалентной лицензии Creative Commons. При переводе публикации на другие языки приводится библиографическая ссылка согласно нижеприведенному образцу и следующая оговорка: «Настоящий перевод не был выполнен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). ВОЗ не несет ответственности за его содержание и точность. Аутентичным подлинным текстом является оригинальное издание на русском языке «Руководство по детскому питанию и физической активности для родителей и людей, работающих с детьми 6–10 лет. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2020».

Регулирование споров, связанных с условиями лицензии, производится в соответствии с согласительным регламентом Всемирной организации интеллектуальной собственности.

Образец библиографической ссылки: Руководство по детскому питанию и физической активности для родителей и людей, работающих с детьми 6–10 лет. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2020. Лицензия: [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo).

Данные каталогизации перед публикацией (CIP). Данные CIP доступны по ссылке: <http://apps.who.int/iris/>

Приобретение, авторские права и лицензирование. По вопросам приобретения публикаций ВОЗ см. <http://apps.who.int/bookorders> По вопросам оформления заявок на коммерческое использование и направления запросов, касающихся права пользования и лицензирования, см. <http://www.who.int/about/licensing/>

Материалы третьих сторон. Пользователь, желающий использовать в своих целях содержащиеся в настоящей публикации материалы, принадлежащие третьим сторонам, например таблицы, рисунки или изображения, должен установить, требуется ли для этого разрешение обладателя авторского права, и при необходимости получить такое разрешение. Ответственность за нарушение прав на содержащиеся в публикации материалы третьих сторон несет пользователь.

Оговорки общего характера. Используемые в настоящей публикации обозначения и приводимые в ней материалы не означают выражения мнения ВОЗ относительно правового статуса любой страны, территории, города или района или их органов власти или относительно делимитации границ. Штрихпунктирные линии на картах обозначают приблизительные границы, которые могут быть не полностью согласованы.

Упоминание определенных компаний или продукции определенных производителей не означает, что они одобрены или рекомендованы ВОЗ в отличие от аналогичных компаний или продукции, не названных в тексте. Названия патентованных изделий, исключая ошибки и пропуски в тексте, выделяются начальными прописными буквами.

ВОЗ приняты все разумные меры для проверки точности информации, содержащейся в настоящей публикации. Однако данные материалы публикуются без каких-либо прямых или косвенных гарантий. Ответственность за интерпретацию и использование материалов несет пользователь. ВОЗ не несет никакой ответственности за ущерб, связанный с использованием материалов.

Фото: с. 9 слева направо ©ВОЗ/Melinda Frost, ©ВОЗ/Andy Craggs, ©ВОЗ/Сергей Волков; с. 62-85 ©ВОЗ/Кристина Билецкая и Сергей Тихненко

Дизайн: Bulvar Creative Agency

**РУКОВОДСТВО ПО ДЕТСКОМУ ПИТАНИЮ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ЛЮДЕЙ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ 6-10 ЛЕТ**

# Содержание

|   |     |
|---|-----|
| Предисловие .....   | 2   |
| Выражение признательности.....  | 3   |
| Вступительное слово Регионального директора ВОЗ .....                   | 4   |
| Вступительное слово Министра здравоохранения Российской Федерации ..... | 5   |
| Введение.....   | 6   |
| Тема 1. Обучение основам здорового питания .....                        | 8   |
| Тема 2. Формирование здоровых пищевых привычек.....                     | 41  |
| Тема 3. Здоровый завтрак .....  | 87  |
| Тема 4. Вода.....   | 93  |
| Тема 5. Физическая активность.....                                      | 108 |
| Заключение .....  | 124 |
| Библиография .....  | 125 |

# Предисловие

## Руководство по детскому питанию и физической активности

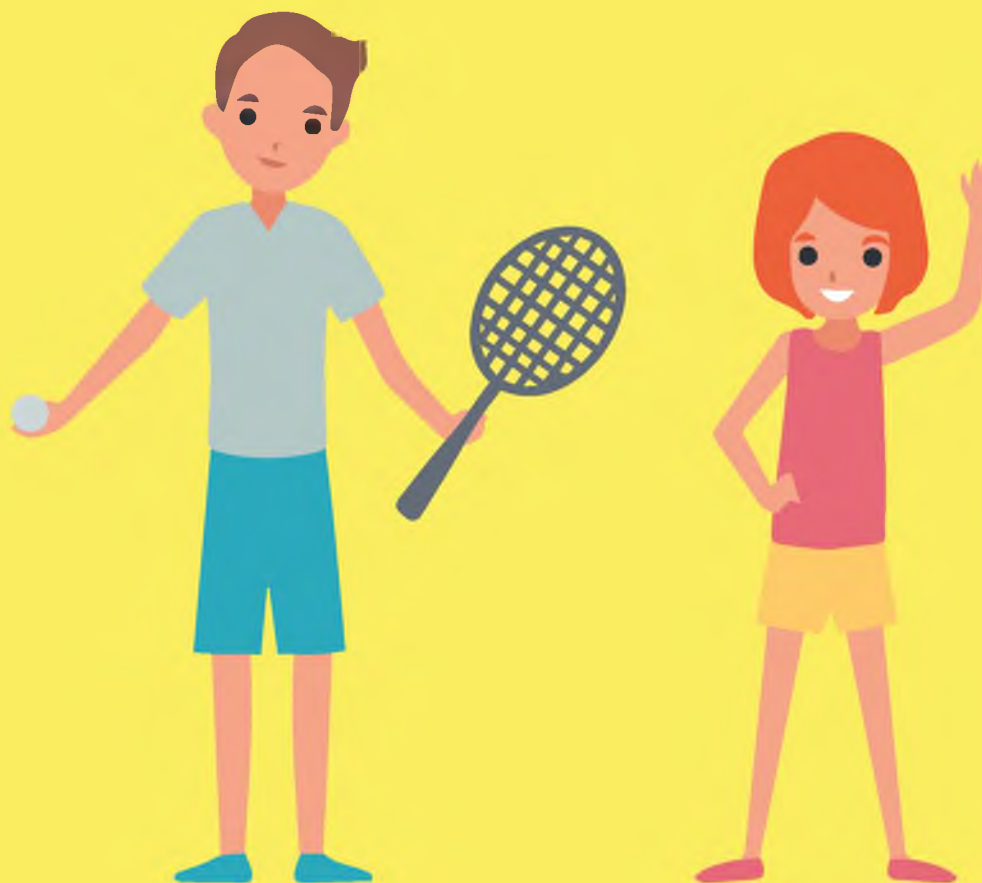
Как говорить с детьми о здоровом образе жизни? Как объяснить им, что это важно? Ведь рациональное питание и достаточный уровень физической активности не только способствуют гармоничному развитию детей, но и защищают от целого ряда неинфекционных заболеваний (НИЗ), причем уже во взрослом возрасте.

Рано сформированные здоровые привычки существенно снижают риски диабета и ожирения, сердечно-сосудистых и хронических респираторных заболеваний, рака и других НИЗ. Опасность этих заболеваний трудно переоценить. В Европейском регионе ВОЗ более 85% смертей ежегодно связаны именно с НИЗ.

Книга, которую вы держите в руках, поможет вырастить здоровых детей. Она будет полезна не только родителям, но и любым взрослым, которые работают с детьми от 6 до 10 лет и готовы говорить с ними на эти важные темы. Крайне важно, чтобы объяснения взрослых будили в детях интерес, были бы легкими для понимания и давали свободу для самовыражения. Эта идея и вдохновила авторов из Европейского офиса ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними (Офис по НИЗ) на создание практического руководства.

Руководство состоит из пяти тем, которые посвящены основам здорового питания, формированию здоровых пищевых привычек, завтраку как важнейшей части ежедневного рациона, употреблению воды и физической активности. Каждая тема содержит теоретическую часть для взрослых и развлекательные задания для детей, которые можно выполнять как дома, так и в школе. Некоторые из них позволят детям как следует попрыгать и побегать, другие – почувствовать радость творчества и познания окружающего мира. Приятный бонус – рецепты вкусных и полезных блюд, которые можно приготовить вместе с ребенком и съесть всей семьей.

Авторы руководства уверены: через игры и практические занятия дети смогут ощутить смысл здорового образа жизни: он помогает сохранить бодрость и радость на долгие годы вперед.



# Выражение признательности

## Авторы

João Breda, глава Европейского офиса ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними, Европейское региональное бюро ВОЗ

Ana Isabel Rito, исследователь Национального института здоровья INSA (Португалия), председатель совета директоров Центра изучения динамики социальных процессов и здравоохранения (CEIDSS)

Ирина Бородина, консультант Европейского офиса ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними, Европейское региональное бюро ВОЗ, практикующий врач-диетолог Городского центра медицинской профилактики г. Екатеринбурга, врач-терапевт Свердловской областной клинической больницы №1

Julianne Williams, технический специалист Европейского офиса ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними, Европейское региональное бюро ВОЗ

Анна Полунина, консультант по коммуникациям Европейского офиса ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними, Европейское региональное бюро ВОЗ

Romeu Mendes, консультант Европейского офиса ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними, Европейское региональное бюро ВОЗ

Aigul Kuttumuratova, медицинский специалист, Программа по вопросам здоровья и развития детей и подростков, Европейское региональное бюро ВОЗ

Martin Weber, руководитель, Программа по вопросам здоровья и развития детей и подростков, Европейское региональное бюро ВОЗ

Европейский офис ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними выражает признательность за вклад в подготовку публикации сотрудникам Офиса Ольге Житеневой, Игорю Крючкову, Ivo Rakovac, Kremlin Wickramasinghe, Stephen Whiting, Lea Nash, Сергею Бычкову, Наталье Федькиной, Анне Чатурведи, Наталье Коноваловой, Артему Гилю, Алене Степановой и Левану Тибилашвили. Мы также хотели бы поблагодарить Екатерину Кесаеву и Регину Малых.

Мы искренне благодарны представителю ВОЗ в Российской Федерации Melita Vujnović, а также сотрудникам Странового офиса ВОЗ в Российской Федерации Ольге Манухиной, Елене Юрасовой и Дарье Берлиной за их участие в редактировании руководства и содействие его публикации.

Особая благодарность адресована Ольге Олейник за структурирование основного текста пособия и координирование работы по его выпуску.

Подготовка книги осуществлялась на средства добровольного взноса Правительства Российской Федерации в рамках деятельности Европейского офиса ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними.

# Вступительное слово Регионального директора ВОЗ

## Уважаемые читатели!

Здоровое питание и физическая активность в детском возрасте необходимы для здорового развития и профилактики неинфекционных заболеваний. К сожалению, детское ожирение является остро стоящей проблемой в Европейском регионе ВОЗ, и, как показывают недавно полученные результаты четвертого раунда Европейской инициативы ВОЗ по эпиднадзору за детским ожирением (COSI), у 29% мальчиков и 27% девочек в возрасте от 7 до 9 лет отмечается избыточная масса тела, при этом у 12% мальчиков и 9% девочек наблюдается ожирение.

Улучшение питания детей особенно важно в странах Содружества Независимых Государств. Некоторые районы в этих странах сталкиваются с двойным бременем неполноценного питания, для которого характерны питание в недостаточном объеме на фоне избыточного веса или ожирения или неинфекционных заболеваний. Результаты последнего раунда COSI свидетельствуют о том, что в ряде стран наблюдается низкий уровень употребления овощей и фруктов; многие дети никогда не завтракают, и при этом очень высок уровень употребления сладостей и сахаросодержащих напитков.

Вошедшие в привычку правильное питание и физическая активность являются ключом к достижению Целей в области устойчивого развития в сфере охраны здоровья, образования, сокращения неравенств и многих других аспектов. Принятые государствами-членами и правительствами стран обязательства по сокращению неравенств в отношении здоровья и улучшению здоровья граждан нашли отражение в серии региональных и глобальных стратегических документов, включая Европейскую программу работы для Европейского региона ВОЗ. Государства-члены в Европейском регионе ВОЗ демонстрируют приверженность популяризации здорового питания и физической активности в соответствии с мерами, изложенными в Европейском плане действий ВОЗ в области пищевых продуктов и питания, а также в Стратегии в области физической активности для Европейского региона ВОЗ, 2016-2025 гг. В глобальном докладе Комиссии по ликвидации детского ожирения подчеркивается, насколько важно со стороны должностных лиц в сфере общественного здравоохранения

содействовать принятию мер, направленных на улучшение ситуации с детским питанием и физической активностью во всех странах Региона.

Данная книга предлагает ряд инструментов, направленных на популяризацию правильного питания и физической активности среди детей младшего школьного возраста. В ней излагаются составляющие здорового рациона, принципы правильного питания и основы физической активности. Цель книги состоит в том, чтобы дети смогли получить знания и навыки, необходимые им для выбора здоровых продуктов питания, критической оценки собственного рациона и непременно включения физической активности в свою повседневную жизнь. В книге содержатся рецепты здоровых блюд, игры и занятия, которые позволят детям проникнуться этими идеями.

Я надеюсь, что с помощью этой книги родители и взрослые, работающие с детьми, найдут время, чтобы инвестировать в здоровье своих детей и предпринять шаги для обеспечения здорового будущего.

### **Д-р Hans Henri P. Kluge**

Директор Европейского регионального бюро  
Всемирной организации здравоохранения

# Вступительное слово Министра здравоохранения Российской Федерации

## Дорогие читатели!

Здоровые привычки – это ценнейший подарок, которые дети могут получить от нас. Рассказывая о важности сбалансированного питания и физических упражнений, прививая детям любовь к полезной еде и активным играм, мы защищаем их на многие годы вперед. Детское любопытство, подкрепленное родительской заботой, способно развить у ребенка привычки, которые снижают риски для здоровья и помогают развиваться в современном мире.

Последние научные исследования убедительно доказывают: широкая доступность сладостей и других высококалорийных продуктов питания плохо отражается на детском здоровье. По данным Всемирной организации здравоохранения, число младенцев и детей до 5 лет, имеющих избыточный вес или ожирение, во всем мире увеличилась с 32 миллионов в 1990 году до 41 миллиона в 2016 году. Если тенденция сохранится, к 2025 году этот показатель достигнет уже 70 миллионов. Задумайтесь об этих цифрах: ожирение в детском возрасте вызывает широкий спектр серьезных осложнений и повышенный риск раннего развития диабета, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Эту проблему в немалой степени можно назвать информационной. Агрессивная реклама фаст-фуда и сладких напитков встречается нам везде, – в отличие, например, от рекламы питьевой воды и тем более здоровой еды. Семьям, которые заботятся о своем здоровье, сегодня нужно сильно постараться, чтобы найти качественную и проверенную информацию о диете и физической активности.

Эта книга создана для того, чтобы помочь и детям, и их родителям. Она отлично подойдет для первого знакомства ребенка с темой здорового образа жизни. Игровые задания и яркие иллюстрации превратят изучение материала в веселое и полезное занятие.

Взрослых читателей заинтересует и теоретическая часть книги. В ее создании принимали участие ведущие европейские специалисты в области общественного здоровья, чьи рекомендации будут полезны любой аудитории.

Здоровье детей – это цель, которая ведет каждого из нас к лучшему будущему. На прошедшей в 2012 году сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения страны договорились противодействовать дальнейшему распространению ожирения среди детей. Это одна из шести глобальных целей в области питания, призванных улучшить питание матерей, младенцев и детей раннего возраста к 2025 году.

Я искренне надеюсь, что книга станет одним из шагов в осуществлении этой цели.

**М.А. Мурашко**  
Министр здравоохранения Российской Федерации



# Введение



Распространенность избыточного веса и ожирения у детей остается серьезной проблемой общественного здравоохранения в Европейском регионе ВОЗ. Первое место в Европейском регионе по распространенности детского ожирения занимают страны Южной Европы. Самые низкие показатели ожирения отмечаются в Дании, Ирландии, Латвии, Норвегии и Франции – 5-9% детей.

По данным за 2015-2017 годы, в некоторых странах, участвующих в Европейской инициативе ВОЗ по эпиднадзору за детским ожирением (COSI), доля детей с избыточным весом достигала 43% [1].

По тем же данным, доля мальчиков с ожирением в некоторых странах доходила до 21%, девочек – до 19%. Детское ожирение – многофакторное заболевание, имеющее целый ряд серьезных последствий как для здоровья, так и для социального благополучия, в том числе повышение риска преждевременной смерти и инвалидизации во взрослом возрасте.

Для общественного здравоохранения решение проблемы детского ожирения – задача первостепенной важности. Основы здорового образа жизни закладываются в семье, поэтому главную роль в приучении детей к здоровому питанию и регулярной физической активности играют родители. Существенный вклад в решение этой задачи могут внести и школы.

Просвещение детей, формирование у них взглядов и принципов, позволяющих сделать осознанный выбор в пользу здорового образа

жизни, внесет значительный вклад в достижение целей в области устойчивого развития, касающихся здравоохранения, образования, экономического роста и искоренения нищеты.

К числу стратегических приоритетов ВОЗ относится обеспечение условий для улучшения состояния здоровья жителей планеты и повышения уровня их благополучия, а также ускорение реализации мер, направленных на профилактику неинфекционных заболеваний. Для этого необходимо уделять внимание всем этапам жизни,

в том числе предпринимать действия по отношению к детям раннего возраста. Такой подход рекомендован в Европейском плане действий в области пищевых продуктов и питания на 2015–2020 годы, а также в Стратегии в области физической активности для Европейского региона ВОЗ на 2016–2025 годы [2, 3, 4].

Цель данного руководства – предоставить в распоряжение родителей и взрослых, работающих с детьми младшего школьного возраста, инструменты популяризации здорового питания и физической активности.

Разделы пособия посвящены следующим темам: обучение принципам здорового питания с помощью колеса питания; формирование здоровых пищевых привычек; завтрак

как один из наиболее важных для детей приемов пищи; роль воды в нашем организме и в окружающей среде; физическая активность как неотъемлемая часть здорового образа жизни и средство профилактики многих заболеваний.

Мы надеемся, что это руководство внесет существенный вклад в общие усилия по построению мира, в котором самые высокие стандарты здоровья и благополучия будут доступны всем людям [5].

**João Breda**

Глава Европейского офиса ВОЗ по профилактике инфекционных заболеваний и борьбе с ними



# Тема 1. Обучение основам здорового питания

## Питание детей грудного и раннего возраста

Оптимальное питание в первые годы жизни снижает риск избыточного веса и ожирения, предотвращает развитие неинфекционных заболеваний и в целом способствует тому, чтобы ребенок рос здоровым.

Грудное молоко - первый, полностью натуральный продукт питания для новорожденных. Оно содержит все питательные вещества, необходимые ребенку, защищает его от инфекционных и хронических болезней, способствует сенсорному и когнитивному развитию.

Рекомендуется практиковать исключительно грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни младенца. С шестимесячного возраста грудное молоко необходимо дополнять разнообразными безопасными и питательными продуктами, но при этом не добавлять в прикорм соль и сахар.

## ЗАДАНИЕ 1.1

# Как кормят малышей?

Цель: рассказать детям о пользе грудного вскармливания

1

Рассмотреть изображения

2

Обсудить с детьми, почему животные и люди кормят своих малышей грудным молоком

3

Объяснить детям, в чем польза грудного вскармливания

А В С



Посмотри на картинки.  
Как ты думаешь, почему животные  
и люди кормят малышей грудным  
молоком?



# Избыточный вес и ожирение



Избыточный вес (и ожирение) определяются как чрезмерное (или патологическое) накопление жира в организме, создающее риск для здоровья человека.

Индекс массы тела (ИМТ) – простой показатель, который часто используется для диагностики избыточного веса и ожирения у взрослых. Индекс рассчитывается как отношение массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах ( $\text{кг}/\text{м}^2$ ).

ИМТ служит самым удобным способом оценки распространенности избыточного веса и ожирения в популяции, поскольку он рассчитывается одинаково для всех взрослых, независимо от их пола и возраста.

Согласно критериям ВОЗ, ожирение и избыточный вес диагностируются у взрослых в следующих случаях:

- ИМТ больше или равен 25 – избыточный вес;
- ИМТ больше или равен 30 – ожирение.

У детей значение ИМТ меняется по мере роста и развития, поэтому при определении избыточного веса и ожирения следует учитывать возраст ребенка и использовать другие формулы.

**Дети в возрасте от 0 до 60 месяцев (5 лет):**

- избыточный вес – соотношение «**масса тела/рост**» превышает **более чем на 2 стандартных отклонения** медианное значение, указанное в Стандартных показателях физического развития детей ВОЗ (далее – Стандартные показатели);
- ожирение – соотношение «**масса тела/рост**» превышает **более чем на 3 стандартных отклонения** медианное значение, указанное в Стандартных показателях.

**Дети и подростки в возрасте от 5 до 19 лет:**

- избыточный вес – соотношение «**ИМТ/возраст**» превышает **более чем на 1 стандартное отклонение** медианное значение, указанное в Стандартных показателях;



- ожирение – соотношение «ИМТ/возраст» превышает **более чем на 2 стандартных отклонения** медианное значение, указанное в Стандартных показателях;
- тяжелое ожирение – соотношение «ИМТ/возраст» превышает **более чем на 3 стандартных отклонения** медианное значение, указанное в Стандартных показателях.

На сайте ВОЗ доступна компьютерная программа ВОЗ Anthro, состоящая из трех модулей: антропометрический калькулятор, индивидуальная оценка, обследование состояния питания.

Эта программа предназначена для отслеживания роста и питания детей в возрасте до 60 месяцев. Она позволяет вносить и анализировать индивидуальные данные. Чтобы продолжить мониторинг роста

и развития детей после того, как им исполнилось 5 лет, их индивидуальные записи можно импортировать в аналогичное программное средство ВОЗ AnthroPlus, созданное для оценки состояния питания детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет.

Избыточный вес и ожирение относятся к числу основных факторов риска таких неинфекционных заболеваний, как:

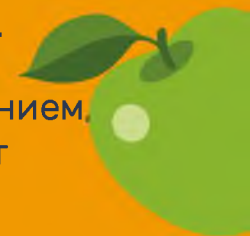
- сердечно-сосудистые заболевания (главным образом, болезни сердца и инсульт), которые являются основной причиной смерти в мире;
- сахарный диабет;
- нарушения опорно-двигательного аппарата (в особенности остеоартрит);
- некоторые онкологические заболевания (в частности, рак

эндометрия, молочной железы, яичника, предстательной железы, печени, желчного пузыря, почки и толстой кишки).

Риск этих заболеваний возрастает по мере увеличения ИМТ.

Избыточный вес в детском возрасте повышает у взрослого вероятность ожирения, инвалидности и преждевременной смерти.

У детей, страдающих ожирением, развивается одышка, растет риск гипертонии и раннего проявления признаков других сердечно-сосудистых заболеваний, а также инсулинорезистентности. Кроме того, из-за лишнего веса они могут испытывать психологические проблемы.



# Пища – главный источник макро- и микронутриентов

Макронутриенты – это белки, жиры и углеводы; к микронутриентам относятся витамины и минеральные вещества.

## Белки



Белки ценны прежде всего тем, что с ними в организм поступают незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются клетками человека. В разном возрасте набор незаменимых аминокислот неодинаков.

У взрослых незаменимыми аминокислотами являются изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин, валин и гистидин. Считается, что для детей незаменимой аминокислотой является также аргинин, а для недоношенных грудных детей – цистеин, таурин и тирозин; убедительных доказательств их незаменимости для доношенных детей нет [6].

Белки бывают растительного происхождения (содержатся в бобовых, орехах, грибах, зерновых) и животного (в молоке, молочных продуктах, яйцах, мясе и мясопродуктах, рыбе, морепродуктах).

Функции белков: строительная, гормональная, иммунная, сократительная, каталитическая.

Энергетическая ценность 1 г белка составляет 4 ккал.

## Жиры



Жиры служат источником жирорастворимых витаминов и незаменимых жирных кислот (линолевой и линоленовой). Все жиры подразделяются на растительные (растительные масла, семена, орехи, авокадо) и животные (сливочное масло, свиное сало, рыбий жир).

Энергетическая ценность 1 г жира составляет 9 ккал.



## Углеводы



Углеводы бывают простые (моносахариды) и сложные (олиго- и полисахариды). К первой группе относятся сахар, мед, белая мука, сладкая выпечка), ко второй – зерновые, злаковые, овощи, цельнозерновой хлеб.

Сложные углеводы – основа рационального питания человека. Неперевариваемые пищевые полисахариды (растительная клетчатка) способствуют

выведению из организма чужеродных веществ, избытка холестерина и недоокисленных продуктов пищеварения; благодаря им быстрее наступает чувство насыщения.

«Запас» углеводов в организме человека хранится в виде гликогена, который откладывается в печени и мышцах.

Энергетическая ценность 1 г углеводов составляет 4 ккал.

## Витамины

Витамины – незаменимые участники химических реакций и физиологических процессов организма. Витамины подразделяются на жирорастворимые (А, К, D, E) и водорастворимые (В, С, РР, Н). Кроме того, выделяют группу витаминов-антиоксидантов (С, Е, каротиноиды) и группу витаминоподобных веществ (биофлавоноиды, холин, инозит, липоевая кислота, оротовая кислота). Отдельные витамины и микроэлементы, а также их свойства приводятся далее.



## Витамины

## Роль в организме

## Основные источники



- Обеспечивает рост и развитие
- Поддерживает в здоровом состоянии слизистые оболочки внутренних органов
- Поддерживает иммунитет и зрение
- Поддерживает здоровье кожи, волос
- Бетакаротин (провитамин А) обладает антиоксидантными свойствами



Растительные источники:  
морковь, тыква, сладкий перец, абрикосы, персики, петрушка, дыня  
Животные источники:  
молоко, яйца, сливочное масло, рыбий жир, печень трески, говяжья печень



- Защищает от негативных факторов окружающей среды
- Улучшает минеральный, белковый, жировой обмен
- Поддерживает репродуктивную функцию
- Замедляет старение
- Обладает антиоксидантными свойствами



Растительные масла  
(подсолнечное, оливковое, рапсовое и др.), семена, орехи, авокадо, облепиха, хлеб из муки грубого помола, зелень



- Обеспечивает рост и развитие
- Играет роль в усвоении кальция и фосфора
- Поддерживает здоровье зубов



Рыбий жир, яичный желток, сыр, кисломолочные продукты, сливочное масло, морепродукты



- Участвует в свертывании крови



Зеленые листовые овощи:  
шпинат, зелень и разные виды зеленых салатов, капуста (брокколи, цветная, брюссельская)



- Участвует в окислительно-восстановительных реакциях
- Улучшает усвоение железа
- Стимулирует защитные силы организма
- Ускоряет заживление ран
- Обладает антиоксидантными свойствами



Цитрусовые, красный перец, хрен, шиповник, облепиха, смородина, петрушка, укроп, капуста (белокочанная, цветная, брюссельская), яблоки



- Участвует в углеводном обмене, в синтезе нуклеиновых кислот
- Улучшает кроветворение, пищеварение, память
- Обеспечивает организм энергией, что особенно важно при занятиях спортом



Хлеб из муки грубого помола, гречневая крупа, бобовые (горох, чечевица, соя). Из мясных продуктов наибольшее количество витамина B1 (другое название – тиамин) содержится в свинине, печени и почках

## Витамины

## Роль в организме

## Основные источники



- Влияет на восприятие цветов
- Его производные, будучи коферментами (т. е. веществами, необходимыми для работы ферментов), обеспечивают организм энергией
- Участвует в окислительно-восстановительных реакциях



Мясо, печень, почки, молоко, сыр, жирные сорта рыбы



- В форме своих коферментов участвует:
- В химических превращениях аминокислот, жиров и нуклеиновых кислот
- В поддержании иммунного ответа
- В процессах возбуждения и торможения в центральной нервной системы



Мясо, рыба, печень, яйца, молоко, творог, орехи, бобовые, дрожжи



- Принимает участие в делении клеток, росте и развитии
- Отвечает за нормальное развитие зародыша и плода
- Обеспечивает нормальное протекание беременности
- Участвует в процессах кроветворения, пищеварения



Зелень (лук, петрушка, салат), фрукты, бобы, цельные зерна, печень



- Играет важную роль
- В метаболизме и превращениях аминокислот
- Участвует в кроветворении
- Отвечает за нормальное развитие нервных волокон
- Способствует росту



Молоко, кисломолочные продукты, мясо, яйца, птица, рыба, морепродукты



- Участвует в углеводном и жировом обмене
- Важен для работы желудочно-кишечного тракта, нервной и мышечной систем, кожи



Отруби, печень, почки, хлеб из муки грубого помола, цельнозерновые продукты, грибы, помидоры



- Участвует в углеводном и жировом обмене



Печень, яйца, молочные продукты, жирная рыба, орехи и семена

## Микроэлементы и их роль

## Основные источники

**Fe**

**Железо**

- Укрепляет иммунитет
- Входит в состав гемоглобина
- Доставляет кислород к органам и тканям



Мясо (особенно красное), чечевица, субпродукты (особенно печень), яйца, бобовые, яблоки, гранаты, изюм, гречневая крупа, грибы

**I**

**Йод**

- Участвует в жировом, углеводном, белковом обмене
- Участвует в выработке гормонов щитовидной железы
- Играет роль в процессах роста и развития, в том числе и нервно-психического



Морепродукты, йодированная соль, морковь, помидоры, хурма, яйца, печень трески, клюква, морская капуста

**K**

**Калий**

- Играет роль в мышечных сокращениях
- Регулирует сердечный ритм
- Проводит нервные импульсы
- Участвует в обменных реакциях



Сухофрукты, бананы, картофель, арбуз, бобовые, орехи, куриное мясо, грибы

**Ca**

**Кальций**

- Участвует в росте и укреплении костей и зубов
- Регулирует сокращение мышечных волокон
- Участвует в свертывании крови
- Регулирует уровень гормонов



Кисломолочные продукты, сыры, кунжут, бобовые, шпинат, орехи

**Si**

**Кремний**

- Полезен для здоровья кожи, волос, ногтей
- Участвует в синтезе коллагена
- Укрепляет иммунитет
- Ускоряет заживление ран
- Предотвращает старение



Зерновые: рис, овёс, ячмень. Бобовые: соя, фасоль, нут

**Mg**

**Магний**

- Укрепляет иммунитет
- Снижает тревожность
- Обеспечивает расслабление мышц



Орехи, крупы, бобовые, семена льна и другие семена, отруби, арбуз

**Cu**

**Медь**

- Укрепляет иммунитет
- Участвует в обменных процессах
- Укрепляет стенки сосудов
- Участвует в кроветворении



Орехи, морепродукты, семечки, кунжут, гречневая крупа

**Na**

**Натрий**

- Необходим для поддержания кислотно-щелочного баланса
- Участвует в водном обмене



Икра, маслины, сало, соленая рыба, сыры, консервы, соусы, готовая еда, сыр, хлеб, мясопродукты

**Se**

**Селен**

- Обладает антиоксидантными свойствами
- Укрепляет иммунитет
- Замедляет старение
- Защищает от негативных факторов окружающей среды



Морепродукты, жирная рыба, почки, свиная печень, орехи, крупы

## Микроэлементы и их роль

## Основные источники

**P**

**Фосфор**

- Необходим для повышения прочности костей и зубов
- Входит в состав аденозинтрифосфата (АТФ) и участвует в энергообмене



Сыр, рис, рыба, яйца

**F**

**Фтор**

- Важен для формирования дентина и зубной эмали

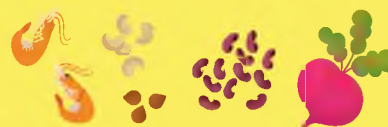


Вода

**Cr**

**Хром**

- Участвует в жировом обмене
- Участвует в поддержании нормального уровня сахара



Морепродукты, печень, почки, орехи, свекла, фасоль

**Zn**

**Цинк**

- Влияет на репродуктивную функцию
- Укрепляет иммунитет
- Участвует в синтезе двух основных макромолекул – РНК и ДНК



Морепродукты, мясо, шпинат, орехи, семена, овощи, бобовые и грибы, сыры

**Mn**

**Марганец**

- Участвует в холестериновом обмене



Сухофрукты, черника, овес, рис, бобовые

**Mo**

**Молибден**

- Участвует в обмене серосодержащих аминокислот



Бобовые, злаковые

**Co**

**Кобальт**

- Входит в состав витамина B<sub>12</sub>



Морепродукты, печень трески

**Cl**

**Хлор**

- Поддерживает осмотическое равновесие



Поваренная соль, сыры, консервы

# Колесо продуктов питания – это наглядный способ представления основных категорий продуктов, необходимых для правильного питания

Овощи, зелень, фрукты и ягоды богаты витаминами и пищевыми волокнами, которые благоприятно влияют на работу кишечника и выводят вредные вещества из организма.

Злаки – источник углеводов, растительного белка, витаминов разных групп, минералов. Важно отдавать предпочтение цельному зерну: гречихе, овсяным, ячменным и ржаным хлопьям, цельнозерновым макаронным изделиям.

Мясо, птица, рыба, яйца, морепродукты – источники полноценного животного белка (в его состав входят как заменимые, так и незаменимые аминокислоты), а также витаминов группы В (в частности, В<sub>12</sub>), А, D, Е, фосфора, кальция, калия, серы,

селена, железа, натрия, магния, йода, марганца, незаменимых жирных кислот.

Молоко и кисломолочные продукты содержат белки и жиры, служат источником необходимых для ребенка микроэлементов (кальция, фосфора, калия) и витаминов (А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, D, Е, РР и других).

Масла – важнейший источник незаменимых жирных кислот, витаминов А, Е, К, некоторых витаминов группы В, калия, кальция, магния, селена, цинка.

Жиры растительного и животного происхождения содержат разные комбинации насыщенных и ненасыщенных жирных кислот. Чрезмерное употребление насыщенных жиров (т. е. содержащих насыщенные жирные

кислоты) приводит к развитию ожирения, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

При выборе заправки для салата следует отдавать предпочтение ненасыщенным жирам (подсолнечное, оливковое, рапсовое, тыквенное, кунжутное масла, соус из авокадо) и избегать насыщенных жиров (сливочное масло, сливки; кокосовое масло, пальмовое масло; бараний, свиной жир, другие животные жиры).

Особенно важны для организма полиненасыщенные жирные кислоты Омега-6 и Омега-3. Омега-6 содержится в орехах, семечках, практически во всех растительных маслах. Источником Омега-3 являются некоторые сорта жирной рыбы (скумбрия, сардины, сельдь, пикша, форель, кета, нерка,

чавыча, кижуч, семга, морской окунь), морепродукты, авокадо, льняное масло.

Бобовые (горох, бобы, чечевица, нут, маш, соевые бобы) служат источником растительного белка, углеводов, витаминов, полезных микроэлементов, клетчатки.

Вода – основа жизнедеятельности организма. Она поддерживает водно-солевой баланс, участвует в гормональных и ферментативных процессах, служит универсальным растворителем для минеральных и питательных веществ. Из всех напитков лучше отдавать предпочтение именно воде.



# Колесо продуктов питания







Питание должно быть разнообразным и включать в себя продукты из каждой группы колеса питания [7]. В качестве общей рекомендации многие диетологи предлагают ежедневно употреблять:

- 3-5 порций овощей
- 3-5 порций фруктов
- 1-3 порции масел
- 1,5-4,5 порции мяса, рыбы и яиц
- 1-2 порции бобовых
- от 4 до 11 порций злаков и картофеля
- 2-3 порции молока и кисломолочных продуктов

Подробнее об объеме и составе диетологических порций читайте в следующей части пособия.

По возможности старайтесь больше питаться сезонными продуктами: они отличаются высокой пищевой ценностью и минимальным содержанием вредных веществ.



# Как определить размер порции

У разных продуктов размер порций, рекомендованный диетологами, определяется по-разному. Они могут быть заданы через вес, объем или визуально.

**1 порция овощей:** 2 чашки сырых овощей (180 г) или 2 чашки приготовленных овощей (140 г).

**1 порция фруктов:** один целый фрукт (160 г). Например: одно целое яблоко средних размеров; один апельсин или банан; 12 ягод.

**1 порция зерновых продуктов:** 1 ломтик хлеба (70 г); целая картофелина или половина в зависимости от размера (125 г); 5 столовых ложек сухих хлопьев без сахара (мюсли) (35 г); 6 небольших печений (35 г); 2 столовые ложки сухой крупы, например риса или гречки (35 г); 4 столовые ложки приготовленной крупы (110 г).

**1 порция молочных продуктов:** 1 кружка молока (250 мл); 1 стакан натурального жидкого йогурта без сахара (200 мл); йогурт без сахара (200 мл); 2 тонких ломтика сыра (40 г).

**1 порция белковых продуктов:** сырые мясо или рыба (30 г), приготовленные мясо или рыба (25 г); 1 яйцо среднего размера (55 г).

**1 порция бобовых:** 1 столовая ложка сухого продукта: гороха, фасоли, чечевицы, нута (25 г); 3 столовые ложки свежих бобовых: гороха, стручковой фасоли (80 г); 3 столовые ложки приготовленных бобовых (80 г).

**1 порция масел и их источников:** 1 столовая ложка растительного масла (10 г); 4 столовые ложки сливок (30 г), 1 десертная ложка сливочного масла (15 г) [8].

Возможен и визуальный способ определения порции с помощью руки: кулак ребенка соответствует размеру его порции для всех групп колеса питания, кроме масел. Размер большого пальца ребенка поможет определить нужное ему количество жиров.



# Как составить план питания на день

Точный состав сбалансированного и здорового питания зависит от индивидуальных особенностей, таких как возраст, пол, образ жизни и степень физической активности. Детям от года до трех лет рекомендуют минимальное количество порций, а подросткам и молодым мужчинам, ведущим активный образ жизни, необходимо ориентироваться на верхний предел; остальные могут руководствоваться промежуточными значениями.



## Вода

Не менее 1,5 л в день



8 стаканов воды  
x 200 мл



## Злаковые зерновые культуры, картофель

4-11 порций в день



1 ломтик хлеба  
70 г  
1 булочка  
50 г



1 порция сухих  
хлопьев без сахара  
35 г



1 или ½  
картофелины  
в зависимости от  
размера  
125 г



1 горсть макарон  
35 г сухого продукта  
или 110 г приготовленного



1 горсть крупы  
35 г сухой крупы или 110 г  
приготовленной



6 небольших  
печений (галет)  
35 г



## Овощи и зелень

3-5 порций в день



1 порция овощей  
180 г свежих овощей  
или 140 г приготовленных



1 порция овощей  
180 г свежих овощей  
или 140 г приготовленных



1 порция овощей  
180 г свежих овощей  
или 140 г приготовленных



1 порция овощей  
180 г свежих овощей  
или 140 г приготовленных



## Фрукты и ягоды

3-5 порций в день



1 фрукт  
160 г



1 фрукт  
160 г



1 фрукт  
160 г



12 ягод  
160 г



1 фрукт  
160 г



## Молочные продукты

2-3 порции в день



1 кружка молока  
250 мл



2 ломтика сыра  
40 г



1 йогурт  
в упаковке  
200 г



1 стакан натурального питьевого  
йогурта без сахара  
200 мл



## Мясо, рыба и яйца

1,5-4,5 порции в день



1 порция нежирных  
сортов мяса  
30 г сырого продукта  
или 25 г приготовленного



1 порция нежирных  
сортов мяса  
30 г сырого продукта  
или 25 г приготовленного



1 порция птицы  
30 г сырого продукта  
или 25 г приготовленного



1 порция рыбы  
30 г сырого продукта  
или 25 г приготовленного



1 яйцо  
55 г



## Бобовые

1-2 порции в день



1 ст. ложка сухого продукта (горох,  
фасоль, чечевица)  
25 г



3 ст. ложки свежих бобовых  
80 г



3 ст. ложки приготовленных бобовых  
80 г



## Масла и их источники

1-3 порции в день



1 ст. ложка растительного масла  
10 г



4 ст. ложки сливок  
30 мл



1 десертная ложка сливочного масла  
15 г

## ЗАДАНИЕ 1.2

# Сказки и песни о полезных продуктах из колеса питания

Цель: в игровой  
форме рассказать  
детям о правильном  
питании

1

Разделите детей  
на две команды

2

Вспомните песни  
о полезных продуктах  
или сказки, герои  
которых – продукты  
из колеса питания

3

Выигрывает та  
команда, которая  
вспомнит больше  
песен и сказок



## ЗАДАНИЕ 1.3

Игра полезное/  
неполезное

Цель: сформировать у ребенка представление о полезных и неполезных продуктах



## Примеры продуктов:

- апельсин
- смородина
- капуста
- пакетированный сок
- творог
- сладкая газировка
- орехи
- сахар
- чипсы
- сухофрукты
- молоко
- каша
- маргарин

При желании список можно продолжить.



## Правильные ответы:

- **Полезно:**  
апельсин, смородина, капуста, творог, сухофрукты, молоко, каша, орехи
- **Неполезно:**  
сок из пакета, сладкая газировка, сахар, чипсы, маргарин

1

Назовите детям разные продукты питания

2

Если продукт полезен – предложите записать его в левый столбик, если нет, то в правый

3

После окончания игры обсудите с детьми их ответы



Полезно

Неполезно



## ЗАДАНИЕ 1.4

ПРАВДА  
или ЛОЖЬ?

Цель: разобраться  
в том, как устроено  
колесо питания

Необходимые  
материалы:

- лист с заданием 1.4

## Правильные ответы:

- 1 - Правда
- 2 - Ложь
- 3 - Ложь
- 4 - Правда
- 5 - Ложь
- 6 - Ложь



1

Дайте ребенку  
лист с заданием  
1.4 с правильными  
и неправильными  
утверждениями

2

Попросите его написать  
про каждое утверждение,  
правда это или ложь. При  
этом колесо питания  
должно быть у ребенка  
перед глазами

3

Обсудите с ребенком  
его ошибки – это  
позволит ему  
лучше понять, как  
использовать колесо  
питания и почему это  
важно





# Поиграем в правду или ложь?

1. Колесо питания – это круг, разделенный на несколько частей или групп. В одну группу попадают продукты, похожие между собой  
\_\_\_\_\_.
2. Колесо питания учит есть больше продуктов из маленьких групп и меньше продуктов из больших групп \_\_\_\_\_.
3. Питаться разными продуктами, если они относятся к одной группе на колесе питания, бесполезно \_\_\_\_\_.
4. Полезно есть каждый день разные продукты из колеса питания в правильном количестве \_\_\_\_\_.
5. Мясо, рыбу и яйца нужно есть чаще, чем другие продукты  
\_\_\_\_\_.
6. Сок и другие напитки полностью заменяют воду  
\_\_\_\_\_.

Посмотри на колесо питания  
и скажи, где правда, а где ложь.  
Поехали!



## ЗАДАНИЕ 1.5

Знарок  
правильного  
питания

Необходимые материалы:

- лист с заданием 1.5
- колесо питания

Правильные ответы:

|       |        |        |
|-------|--------|--------|
| 1 - Б | 6 - А  | 11 - Б |
| 2 - В | 7 - Б  | 12 - В |
| 3 - А | 8 - А  | 13 - А |
| 4 - Б | 9 - В  | 14 - А |
| 5 - Б | 10 - Б |        |

Задание можно выполнять сразу с несколькими детьми. Побеждает тот, кто набрал больше очков.

Цель: ответить на вопросы викторины, опираясь на знания о колесе питания

1

Дайте ребенку лист с заданием 1.5

2

Пока ребенок отмечает ответы, колесо питания должно быть у него перед глазами

3

Обсудите с ребенком его ответы, используя знания об устройстве колеса питания



# Посмотри на колесо питания и ответь на вопросы



1. К какой группе продуктов относится фасоль?  
(А) Молочные продукты  
(Б) Бобовые  
(В) Фрукты
2. Что не относится к молочным продуктам?  
(А) Сыр  
(Б) Йогурт  
(В) Мясо
3. Какая самая большая группа колеса питания?  
(А) Рис, макароны и картофель  
(Б) Молоко, сыр и йогурт  
(В) Рыба, яйца и мясо
4. Мы должны есть меньше:  
(А) Из больших групп колеса питания  
(Б) Из маленьких групп колеса питания  
(В) Из средних групп колеса питания
5. Что полезнее всего пить?  
(А) Чай  
(Б) Воду  
(В) Кофе
6. Как называется способ изображения групп продуктов питания?  
(А) Колесо питания  
(Б) Здоровое блюдо  
(В) Квадрат продуктов питания
7. К какой группе относятся хлеб, макароны и рис?  
(А) Бобовые  
(Б) Злаковые культуры, крупы  
(В) Молочные продукты
8. Мясо содержит больше всего:  
(А) Белка  
(Б) Витаминов  
(В) Углеводов
9. Мы должны есть:  
(А) Меньше фруктов, потому что в них много жира  
(Б) Меньше фруктов, потому что они вредные  
(В) Оба ответа неверные
10. Овощной суп содержит много:  
(А) Жира  
(Б) Витаминов, минералов и клетчатки  
(В) Белка
11. Молоко содержит:  
(А) Железо  
(Б) Кальций  
(В) Медь
12. Основа нашего питания – это:  
(А) Мясо и рыба  
(Б) Продукты с высоким содержанием жира и сахара  
(В) Овощи и крупы
13. Самый полезный жир содержится:  
(А) в оливковом масле  
(Б) в маргарине  
(В) в сливочном масле
14. Где больше витаминов?  
(А) в брокколи  
(Б) в белом рисе  
(В) в хлебе

## Результаты:

### 12-14 правильных ответов

Поздравляем! Ты эксперт в правильном питании. Продолжай в том же духе!

### 8-11 правильных ответов

Ты уже кое-что знаешь о здоровой еде. Колесо питания поможет тебе разобраться в этом вопросе еще глубже.

### 7 или меньше правильных ответов

Упс, ты не очень хорошо разбираешься в здоровой еде! Посмотри на колесо питания внимательнее – оно тебе точно поможет.

## ЗАДАНИЕ 1.6

# Пословицы о еде

Цель: стимулировать у детей критическое отношение к привычкам и традициям питания с помощью пословиц, в которых речь идет о еде



Необходимые материалы:

- лист с заданием 1.6
- дополнительные источники: Интернет, книги, журналы, помощь родственников

**Примеры пословиц:**

Горьким лечат, сладким калечат.

Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу.

Щи да каша – пища наша.

Хлеб всему голова.

Аппетит приходит во время еды.

Когда я ем – я глух и нем.

Кто как жует – тот так и живет.

Кашу маслом не испортишь.

В. И. Даль. Пословицы русского народа. – М.: Художественная литература, 1989



1

Дайте ребенку лист с заданием 1.6

2

Расскажите о том, что такое пословица, и объясните смысл задания

3

Чтобы ребенку было проще его выполнить, разрешите ему использовать подсказки родственников, книги, Интернет

4

Ребенок показывает взрослому или другим детям, какие пословицы он нашел; задача взрослого – прояснить и обсудить их смысл



Вспомни  
или найди  
пословицы  
и поговорки  
о еде.  
Как ты их  
понимаешь?



## Примеры пословиц

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

6.

.....

7.

.....

8.

.....

## ЗАДАНИЕ 1.7

## Угадай-ка

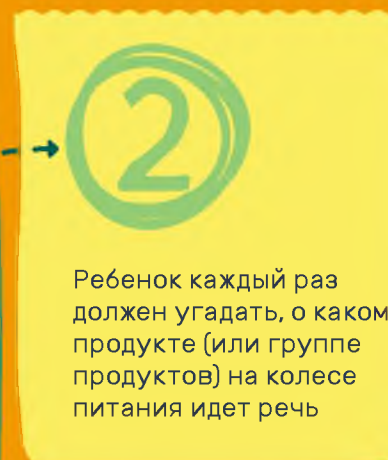
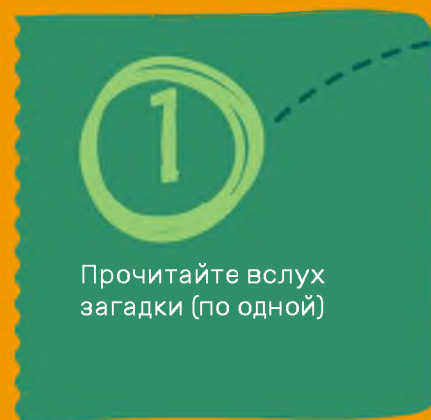
Цель: закрепить знания о продуктах колеса питания

Необходимые материалы:

- лист с заданием 1.7

**Правильные ответы:**

- А - Овощи
- Б - Фрукты
- В - Молочные продукты
- Г - Мясо, рыба и яйца
- Д - Жиры и масла
- Е - Вода



# Угадай, о каких продуктах питания говорится в стихах

**А.** Мы полезны и вкусны,  
Витаминами полны.  
Есть в составе и клетчатка,  
А растем на теплой грядке.  
Чтобы пользу получить,  
Не забудь ты нас помыть!

**Б.** Мы красивы и вкусны,  
Мы полезны и свежи.  
Ешь пять порций ежедневно –  
Станешь лучшим, несомненно.

**В.** Столько кальция содержим,  
Что готовы вам отдать,  
Ведь и маленьким, и взрослым  
Надо кости укреплять!

**Г.** Мы питательны, вкусны,  
Протеин найдешь в нас ты.  
Витаминами богаты  
И полезны, и сытны!

**Д.** С нами будь ты осторожен,  
Нас ты не передай,  
Добавляй ты нас в салаты,  
Лучше нас не нагревай!

**Е.** Очень добродушная –  
мягкая, послушная.  
Минералами снабжает,  
Лишний вес не добавляет.  
И от жажды избавляет.



## ЗАДАНИЕ 1.8

# Где растут фрукты?

Цель: рассказать ребенку о пользе фруктов и познакомить с названиями деревьев, на которых они растут

Необходимые материалы:

- лист с заданием 1.8
- фломастеры или цветные карандаши



Ребенок заполняет таблицу на листе с заданием 1.8, раскрашивая изображения фруктов и вспоминая названия деревьев, на которых они растут

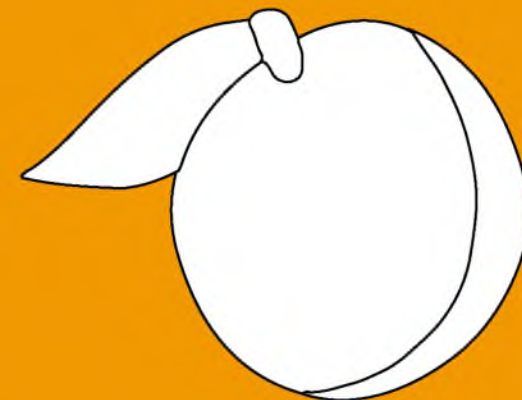
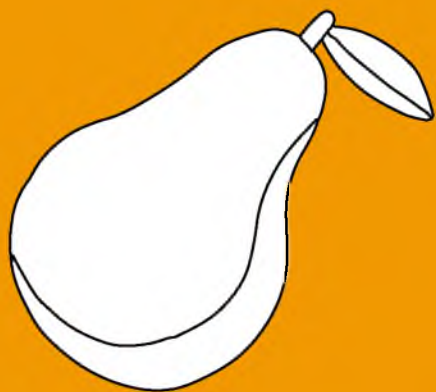


Ребенок рассказывает о своем любимом блюде, в котором есть фрукты

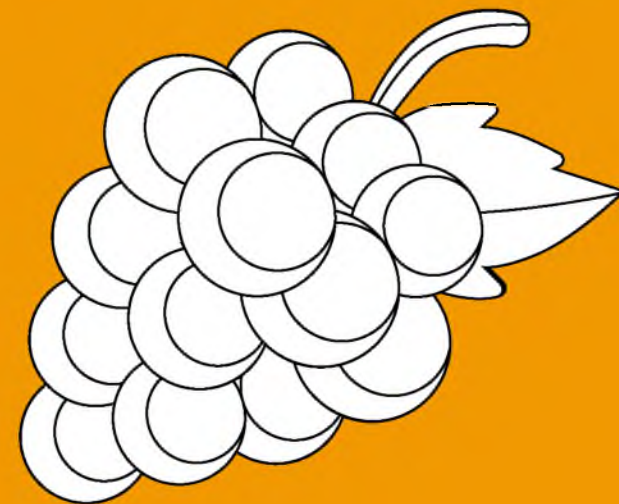
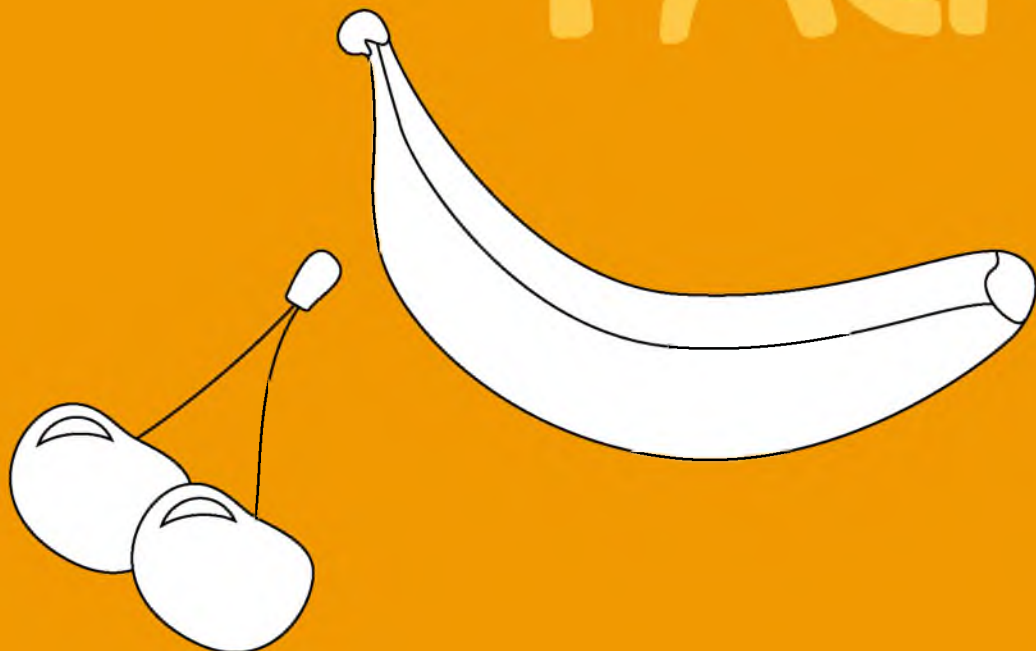




Раскрась фрукт и назови дерево,  
на котором он растет



РАСКРАСЬ



## ЗАДАНИЕ 1.9

## Отгадай-ка

Цель: научиться узнавать продукты питания по их характеристикам

Необходимые материалы:

- лист с заданием 1.9

**Правильные ответы:**

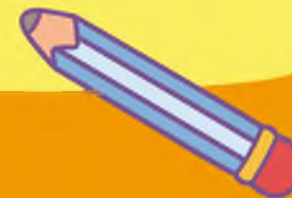
- А – Апельсин
- Б – Яблоко
- В – Вишня
- Г – Арбуз
- Д – Банан
- Е – Клубника
- Ж – Виноград

А В С



Дайте ребенку лист с заданием 1.9

Прочитайте ему вслух подсказки. По ним ребенок должен догадаться, о каком фрукте идет речь, и записать его в соответствующей строке



## Отгадай, о каких продуктах идет речь

**А.** Круглый, сочный, рыжий я,  
Много сока у меня.

-----

**Б.** Вкусное и красное,  
Хрустящее, прекрасное,  
Кислое и сладкое,  
Наливное, яркое!

-----

**В.** Спелая и сладкая,  
С косточкой внутри,  
На зеленой веточке  
С подружкой вместе мы.

-----

**Г.** Полосатый и зеленый,  
С кучей косточек внутри,  
Если спелый - красный, сладкий,  
И во мне много воды.

-----

**Д.** Спелый, желтый, сладкий,  
С толстой кожурой.  
Хочешь витаминов?  
Быстрее меня открой.

-----

**Е.** В жаркий солнечный денек  
Вижу яркий огонек.  
С грядки я его сорвал,  
Красной ягодкой назвал.

-----

**Ж.** Вижу я фруктовый сад -  
Гроздь спелые висят.  
Фиолетовый, зеленый...  
Съесть его - ну каждый рад!

-----



# Тема 2. Формирование здоровых пищевых привычек

Здоровый образ жизни – это полноценное, разнообразное и сбалансированное питание в сочетании с регулярной физической активностью, соответствующей индивидуальным потребностям человека.

Мы принимаем пищу несколько раз в день, и на наш выбор продуктов питания влияют как культурные особенности, так и наши личные предпочтения. Детские трапезы заслуживают особого внимания, поскольку в детстве рост и развитие особенно важны. Правильный выбор количества и качества пищи обеспечивает детям полноценное физическое и интеллектуальное развитие. А нездоровое питание с частым употреблением высококалорийных продуктов, сахара, насыщенных жиров, соли становится одним из основных факторов, приводящих к появлению избыточного веса в детском возрасте, и повышает

риск возникновения в будущем неинфекционных заболеваний – сердечно-сосудистых, диабета, нарушений опорно-двигательной системы и некоторых онкологических заболеваний.

Семья, окружение, школа должны помогать детям вести здоровый образ жизни, питаться в соответствии с научно обоснованными моделями, формировать их здоровые предпочтения в еде. Желательно включать в рацион больше овощей, фруктов, зерновых культур.

Сбалансированный рацион способствует гармоничному развитию ребенка и имеет критически важное значение для успешной учебы.

По мнению ВОЗ, здоровое питание включает следующие компоненты:

- бобовые (например, чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (например, непереработанная кукуруза, просо, овес, пшеница, неочищенный рис);



- хотя бы 400 г (пять порций) фруктов и овощей в день (к овощам не относятся картофель, батат).

Свободные сахара – это сахара, добавляемые в пищевые продукты и напитки производителем, поваром или потребителем. К ним также относятся сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах [14].

Доля свободных сахаров в оптимальном варианте составляет менее 5% от общей получаемой с пищей энергии, что эквивалентно 25 г сахара (или 6 чайным ложкам без верха) на человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 ккал в день.



### Как можно увеличить употребление фруктов и овощей?

- Как можно чаще включайте овощи в ваше меню.
- Используйте овощи и фрукты как удачный вариант небольших перекусов.
- Старайтесь употреблять в пищу больше сезонных плодов.
- Заботьтесь о разнообразии фруктов и овощей на вашем столе.
- Большую часть тарелки должны составлять овощи или фрукты.

### Как можно сократить потребление сахара?

1. Избегайте продуктов с высоким содержанием сахара, таких как конфеты и сладкие перекусы (кукурузные палочки, сладкие кукурузные хлопья, мюсли с добавлением сахара, сладкие подушечки, батончики, карамелизированные орешки).
2. Старайтесь пить меньше напитков, в которых присутствуют свободные сахара:
  - газированные и негазированные прохладительные напитки;
  - фруктовые и овощные соки и нектары;
  - жидкие и порошковые концентраты;
  - напитки на основе воды и молока со вкусовыми добавками;
  - энергетические и спортивные напитки; бутилированные чай и кофе.
3. Замените сладкие перекусы свежими фруктами и овощами.



Жиры должны составлять менее 30% от общей потребляемой энергии. Отдавайте предпочтение ненасыщенным жирам (они есть в рыбе, авокадо и орехах, а также в подсолнечном, соевом, рапсовом и оливковом масле) и избегайте насыщенных жиров (содержатся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре, топленом масле, свином сале), а также трансжиров всех видов.

Трансжиры могут быть как промышленного производства (в запеченных и жареных продуктах, полуфабрикатах), так и естественного происхождения (в мясных и молочных продуктах, получаемых от коров, овец, коз и других жвачных животных).

### Как можно сократить потребление жиров?

- Готовьте пищу на пару или варите, а не жарьте и не запекайте; ешьте меньше запеченных и жареных готовых продуктов.
- Вместо сливочного масла и сала используйте растительное масло, которое богато полиненасыщенными жирами (соевое, рапсовое, кукурузное и подсолнечное).
- Выбирайте молочные продукты с пониженной жирностью и постное мясо; срезайте видимый жир с мяса.
- Ограничьте потребление пончиков, кексов, пирогов, вафель и другой выпечки, содержащей трансжиры промышленного производства.

Желательно, чтобы насыщенные жиры составляли менее 10%, а трансжиры – менее 1% от общей потребляемой энергии [9, 10, 11, 12, 13, 14]. Особенно вредны трансжиры промышленного производства.



### Как можно сократить потребление соли?

- Ограничьте количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (например, соевого соуса, рыбного соуса и бульона), которые вы используете в процессе приготовления еды.
- Не ставьте на стол соль и соусы с высоким содержанием натрия.
- Избегайте соленых закусок и вообще выбирайте блюда и продукты с низким содержанием натрия [15].

## Питание школьника

Главное в питании школьника – соблюдение режима питания и соответствие количества пищи энергозатратам. В течение дня у школьника должны быть 3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и 2-3 дополнительных перекуса.

Длительные перерывы между приемами пищи могут провоцировать развитие гипогликемии (снижение содержания сахара в крови), вызывать усталость, ослаблять концентрацию внимания и мешать познавательной деятельности.

**Завтрак** – важнейший прием пищи. Выбор вариантов блюд для полноценного завтрака довольно велик: это разнообразные каши, цельнозерновой хлеб, несладкие хлопья; яйца, нежирное мясо, несладкие кисломолочные продукты (сладкие кисломолочные продукты и творожные изделия следует относить к десертам), а также фрукты и овощи. Подробнее о завтраке читайте в теме 3.

**Обед** школьников младших классов состоит из нескольких блюд: обязательно жидкое горячее блюдо (суп), белковый компонент (мясо, птица или рыба) с гарниром, овощной салат, напиток.



**Перекусы** заслуживают особого внимания, ведь часто школьники перекусывают фастфудом, кондитерскими изделиями, запивая еду сладкой газировкой. Здоровые пищевые привычки предполагают, что в течение дня между основными приемами пищи школьник может есть фрукты и овощи, фруктовые чипсы или фрипсы (фрукты, высушенные без сахара и добавок), натуральную пастилу без сахара, цельнозерновые хлебцы, сухофрукты или батончики на основе сухофруктов, печенье из цельного зерна (см. рецепт на стр. 78). Примерный размер порции перекуса – ладонь или кулак ребенка.

**Ужин** должен быть одновременно легким и питательным: рыба, омлет, творожная запеканка, овощные салаты или тушеные овощи (овощное рагу, соте), фрукты. Рекомендуется давать ребенку на ужин приблизительно 20-25 % ежедневного количества необходимых питательных веществ. Вечером нельзя допускать переедания! Ужинать желательно не позднее чем

за 2,5 часа до сна. Если после ужина ребенок снова просит дать ему что-нибудь съесть, не стоит устраивать второй ужин. В качестве альтернативы можно предложить стакан кефира (ряженки) или фрукт.

У многих школьников в связи с перестройкой организма в процессе роста возникают нарушения обмена веществ, и как следствие, проблемы

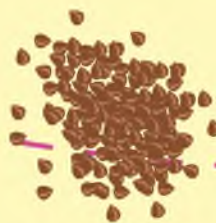
с лишним весом и состоянием кожи. Иногда ребенок болезненно воспринимает изменения внешности. Важно не оставлять его один на один с возрастными проблемами, тем более что многие из них можно решить, правильно подобрав диету. Ни в коем случае нельзя разрабатывать эту диету самостоятельно, без помощи диетолога: ребенок должен продолжать получать все необходимые вещества





и микроэлементы. Категорически исключаются любые голодания, «разгрузочные дни», диеты с жестким ограничением калорий без рекомендаций врача.

Важную роль в организации питания ребенка играют родители: они влияют на его пищевые привычки, покупая домой те или иные продукты, выбирая, что приготовить на завтрак, обед и ужин, определяя время основных приемов пищи. Дети часто копируют поведение родителей, в том числе и их пищевые привычки, так что родителям следует подавать пример здорового образа жизни.



# Предлагаемый режим питания

|             |                           |
|-------------|---------------------------|
| 7:00-8:00   | первый завтрак дома       |
| 10:30-11:00 | второй завтрак            |
| 13:00-14:00 | обед                      |
| 16:30-17:00 | полдник                   |
| 19:00-19:30 | ужин (за 2,5 часа до сна) |



**20-30 мин**  
основной прием пищи



**10-15 мин**  
перекус

## Что положить с собой

1. Фрукт (яблоко, груша, банан)



2. Горсть орехов



3. Сухофрукты



**Не менее 60 минут**  
**физической активности**  
**в день**

# Основные ошибки в питании детей



## Отказ от завтрака

Причины могут быть разными: отсутствие аппетита по утрам, слишком плотный или слишком поздний ужин, в семье отсутствует привычка завтракать с утра.



## Трансжиры

Содержатся в жареных во фритюре блюдах, в полуфабрикатах (замороженные пиццы, пироги, печенье, вафли), кулинарных жирах, маргарине.



## Дефицит овощей и фруктов

Следует ежедневно съедать по меньшей мере 400 г (то есть пять порций) фруктов и овощей.



## Слишком много сладкого

Свободные сахара должны составлять менее 5% от общей потребляемой энергии, что эквивалентно 25 г сахара (или 6 чайным ложкам без верха) на человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 ккал в день.



## Плотный и поздний ужин

Большая ошибка – допускать переедание за ужином. Ужин должен составлять приблизительно 20-25% от ежедневного количества питательных веществ, необходимых ребенку. Ужинать следует минимум за 2,5 часа до планируемого отхода ко сну. Если после ужина ребенок просит есть, не стоит устраивать ему второй ужин, в качестве альтернативы можно предложить стакан кефира или ряженки, фрукт.



## Большие перерывы между приемами пищи

Они могут провоцировать развитие гипогликемии, приводить к усталости, снижению концентрации внимания и познавательной активности.

## ЗАДАНИЕ 2.1

# Учимся составлять меню

Цель: закрепление  
и применение знаний  
о принципах здорового  
питания

## Необходимые материалы:

- лист с заданием 2.1
- ножницы
- клей

## Примечание:

Если ребенок не нашел нужный ему продукт на картинках, его можно нарисовать прямо на тарелке



Дайте ребенку листы  
с заданием 2.1



Из продуктов,  
нарисованных на листе 1,  
ребенок должен выбрать  
те, которые наиболее  
точно отражают его  
обычный ежедневный  
рацион. Выбранные  
продукты нужно вырезать  
и приклеить на лист 2 на  
соответствующие тарелки.



Обсудите полученные  
результаты



# Составь свой завтрак, обед, полдник и ужин

Выбери продукты, которые ты ешь каждый день, и приклей их на тарелки с завтраком, обедом, полдником и ужином



**Завтрак**

**Обед**

**Полдник**

**Ужин**

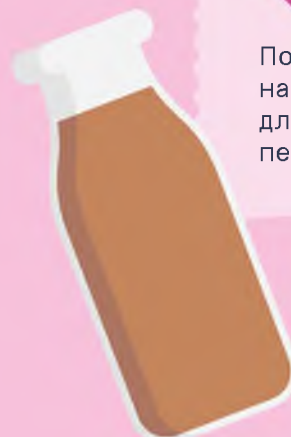
## ЗАДАНИЕ 2.2

# Здоровый перекус

Цель: объяснить ребенку, что можно считать здоровым перекусом

Необходимые материалы:

- лист с заданием 2.2
- фломастеры



1

Попросите ребенка нарисовать продукты для полезного перекуса

2

Обсудите с ним его рисунок и исправьте ошибки



Нарисуй здоровый перекус!  
Как тебе кажется, что  
делает его здоровым?





## ЗАДАНИЕ 2.3

# Готовим полезный бутерброд



Цель: определить и оценить предпочтения детей в выборе продуктов питания

Необходимые материалы:

- лист с заданием 2.3
- лист бумаги
- фломастеры



1

Дайте ребенку лист с заданием 2.3

2

Попросите выбрать и раскрасить любимые продукты

3

Предложите ему придумать бутерброд с этими продуктами. Разберите ошибки (неправильные ответы: майонез и колбаса)

# Раскрась продукты и попробуй собрать из них бутерброд

- листья салата
- помидор
- огурец
- репчатый лук
- сыр
- майонез
- хлеб
- колбаса



## ЗАДАНИЕ 2.4

## Здоровый обед

Цель: научить ребенка составлять меню здорового обеда



Необходимые материалы:

- лист с заданием 2.4



1

Ребенок изучает лист с заданием 2.4 и подчеркивает в каждом пункте название тех продуктов, которые подходят для здорового обеда

2

Обсудите выбор ребенка



# Посмотри на список продуктов и попробуй составить из них здоровый обед

1. Белый хлеб, круассан, сдобная булочка
2. Овощной суп, мясной бульон;
3. Гамбургер, мясо, рыба
4. Картофель фри, рис с овощами, рис со сливочным маслом, картофельное пюре
5. Тертая морковь, зеленый салат, отварная капуста брокколи, помидор
6. Фруктовое желе, пудинг, сладкий рис, фруктовый салат (из натуральных фруктов), фрукты
7. Вода, шоколадное молоко, прохладительный напиток, фруктовый сок из пакета, свежевыжатый сок



## ЗАДАНИЕ 2.5

## Суп из букв

А В С

Р

В



Цель: изучить ингредиенты  
полезного овощного супа

Необходимые  
материалы:

- Лист с заданием 2.5

Правильные ответы:

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1 - Тыква    | 10 - Вода   |
| 2 - Творог   | 11 - Яйцо   |
| 3 - Рис      | 12 - Горох  |
| 4 - Рожь     | 13 - Рыба   |
| 5 - Мясо     | 14 - Фасоль |
| 6 - Мандарин | 15 - Свекла |
| 7 - Масло    | 16 - Яблоко |
| 8 - Капуста  | 17 - Лук    |
| 9 - Морковь  |             |

К



Т

А

О



Я

1

Дайте ребенку лист  
с заданием 2.5

2

Попросите ребенка  
найти в «Супе из  
букв» все названия  
продуктов, обвести их,  
а потом записать на  
листе с заданием



В этом супе из букв “сварились” названия полезных продуктов. Сможешь отыскать все?

## Названия продуктов

- |       |       |
|-------|-------|
| 1.    | 10.   |
| ..... | ..... |
| 2.    | 11.   |
| ..... | ..... |
| 3.    | 12.   |
| ..... | ..... |
| 4.    | 13.   |
| ..... | ..... |
| 5.    | 14.   |
| ..... | ..... |
| 6.    | 15.   |
| ..... | ..... |
| 7.    | 16.   |
| ..... | ..... |
| 8.    | 17.   |
| ..... | ..... |
| 9.    | ..... |
| ..... | ..... |



## ЗАДАНИЕ 2.6

# ГОТОВИМ СУП-ПЮРЕ

Цель: объяснить ребенку, как готовить суп, и рассказать о его ингредиентах

Необходимые материалы:

- лист с заданием 2.6

Правильные ответы:

2, 1, 4, 3, 6, 8, 5, 7, 9



2

Предложите ребенку прочитать рецепт супа и расположить в правильном порядке иллюстрации, связанные с разными стадиями его приготовления

1

Дайте ребенку лист с заданием 2.6



# Умеешь ли ты готовить суп-пюре? Попробуй расположить картинки в нужном порядке



1. Чистим овощи и режем их на крупные куски
2. Моем овощи
3. Добавляем специи
4. Добавляем нарезанные овощи в кастрюлю с кипящей водой
5. Снимаем кастрюлю с плиты
6. Добавляем растительное масло
7. Измельчаем овощи до пюреобразного состояния
8. Варим на медленном огне
9. Разливаем суп-пюре по тарелкам

**Ответ:**

.....



## ЗАДАНИЕ 2.7

Игра  
«ГОТОВЛЮ САМ»

Цель: научиться готовить полезные блюда вместе с родителями

## Необходимые материалы

- Продукты
- Посуда, кухонные приборы
- Рецепты на стр. 63-86



## Приготовление пищи

Безопасность пищевых продуктов — необходимое условие здорового питания и продовольственной безопасности в целом. Полезна только безопасная еда. При приготовлении пищи для себя и других важно соблюдать требования гигиены, чтобы избежать заражения продуктов и не заболеть [16, 17]. Основные гигиенические требования к приготовлению пищи:

- руки, кухонные приборы и поверхности всегда должны быть чистыми;
- сырые продукты должны находиться отдельно от приготовленных, особенно это касается сырого мяса и скоропортящихся продуктов;
- блюда должны быть доведены до полной готовности;
- продукты питания должны храниться при безопасной температуре (ниже 5 °С или выше 60 °С);
- нельзя оставлять свежеприготовленную еду надолго при комнатной температуре;
- следует использовать воду и сырые продукты из надежных источников, в качестве которых мы уверены.



1

Ребенок вместе с родителями выбирает блюдо, которое ему хочется приготовить

2

Ребенок при участии родителей готовит это блюдо, следуя рецепту

3

Родители обсуждают с ребенком его выбор



# Натуральный йогурт с ягодами и мюсли (без сахара)



## Пищевая ценность на 1 порцию (150 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 6,2      | 2,7     | 21,6/2,5                           | 126,9  | 1,8    | 0,1    | 0,2    | 6,3   | 144/603                   |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 350 г (1,5 средних стакана) йогурта 1,5% жирности
- 90 г (6 ст. л.) овсяных хлопьев
- 170 г свежих яблок или других сезонных фруктов / ягод
- Мята для украшения

## Способ приготовления

- Добавить в натуральный йогурт овсяные хлопья, свежие ягоды или фрукты
- Украсить веточкой свежей мяты



# Бутерброд из цельнозернового хлеба с творогом и овощами

## Пищевая ценность на 1 порцию (150 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Ca, мг | Fe, мг | B1, мг | B2, мг | C, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 6,9      | 0,5     | 13,2/3,4                           | 86,5   | 1,7    | 0,1    | 0,1    | 29,7  | 94/394                    |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 80 г творога 2,5% жирности (5 ст. л.)
- 110 г ржаного хлеба (4 небольших ломтика)
- 150 г любых овощей
- 80 г зелени



## Способ приготовления

- Нарезать хлеб на ломтики
- Творог размять вилкой
- Измельчить зелень и добавить в творог
- Нарезать овощи на небольшие кусочки
- Намазать хлеб смесью творога и зелени и положить сверху овощи по вкусу



# Омлет с овощами



## Пищевая ценность на 1 порцию (200 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 9,4      | 7,3     | 8,7/2                              | 138,0  | 2,2    | 0,1    | 0,3    | 16,3  | 144/601                   |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 4 яйца среднего размера
- 350 мл пастеризованного молока 2,5% жирности
- 450 г помидоров (2 крупных)
- 55 г свежей фасоли (4 ст. л.)

## Способ приготовления

- Взбить яйца с молоком, добавить нарезанные помидоры и фасоль
- Полученную массу вылить в форму и запекать в духовке 30-40 минут при температуре 180 градусов
- Подавать с любыми свежими овощами



# Каша пшенная на молоке

## Пищевая ценность на 1 порцию (200 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 7,0      | 5,4     | 29/1,5                             | 126,2  | 1,3    | 0,2    | 0,2    | 1,7   | 197/826                   |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 150 г пшена (1 неполный средний стакан)
- 400 мл воды
- 400 мл пастеризованного молока 2,5% жирности
- 8 г сливочного масла (1,5 ч. л.)
- 50 г свежих фруктов или ягод

## Способ приготовления

- Предварительно замочить пшено в воде примерно на час; слить воду
- Добавить в пшено 2 стакана чистой воды и варить 15 минут на медленном огне, постоянно помешивая
- Нагреть молоко; когда вода в каше испарится, влить горячее молоко
- Варить еще 10-15 минут
- Выложить на тарелку, добавить масло
- Украсить фруктами, ягодами



# Творожники с яблоком в духовке

## Пищевая ценность на 1 порцию (150 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 17,0     | 3,9     | 14,5/3,7                           | 80,1   | 3,0    | 0,3    | 0,3    | 4,5   | 175/731                   |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 200 г творога 1,5% жирности жирности (12 ст. л.)
- 2 яйца
- 350 г яблок (полтора крупных яблока)
- 60 г цельнозерновой муки (4 ст. л.)

## Способ приготовления

- Яблоки натереть на терке
- Желток отделить от белка, добавить в творог и тщательно перемешать до однородной массы
- Белок взбить в пену и ввести постепенно в творожную массу; добавить тертые яблоки
- Слепить творожники или использовать формочки. Выпекать в предварительно разогретой до 180°C духовке около 30 минут.



# Винегрет

## Пищевая ценность на 1 порцию (100 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 1,5      | 3,6     | 6,9/1,8                            | 26,7   | 0,8    | 0,0    | 0,0    | 13,0  | 70/291                    |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 80 г очищенной отварной свеклы (половина средней свеклы)
- 80 г очищенного отварного картофеля (1 средняя картофелина)
- 30 г очищенной вареной моркови (половина средней моркови)
- 80 г огурцов (1 небольшой огурец)
- 20 г репчатого лука (четверть луковицы)
- 50 г зеленого горошка (3 ст. л.)
- 15 г растительного масла (1 ст. л.)
- 100 г капусты

## Способ приготовления

- Свеклу, картофель, лук, морковь и огурец нарезать кубиками
- Мелко нашинковать капусту
- Добавить зеленый горошек, растительное масло и перемешать



# Морковный салат

## Пищевая ценность на 1 порцию (100 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 1,5      | 1,2     | 9,3/2,6                            | 34,2   | 0,8    | 0,1    | 0,1    | 4,5   | 59/246                    |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 360 г моркови (4 средних моркови)
- 10 г сметаны 10% жирности (1 ст. л.)
- Изюм по вкусу

## Способ приготовления

- Морковь очистить и натереть на терке
- Добавить сметану
- Украсить изюмом





# Салат из капусты

## Пищевая ценность на 1 порцию (100 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 1,7      | 3,4     | 4,9/2                              | 45,7   | 0,6    | 0,0    | 0,0    | 38,4  | 61/255                    |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 320 г белокочанной капусты
- 70 г моркови (1 морковь среднего размера)
- 15 растительного масла (1 ст. л.)
- Зелень для украшения

## Способ приготовления

- Капусту нашинковать, переложить в миску и тщательно отжать руками
- Морковь очистить и натереть на терке, добавить к капусте
- Тщательно перемешать и заправить маслом
- При подаче украсить зеленью



# Суп-пюре из брокколи

## Пищевая ценность на 1 порцию (250 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 5,7      | 8,5     | 26,7/6,2                           | 42,2   | 3,1    | 0,2    | 0,1    | 29,6  | 220/920                   |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 400 мл воды
- 200 г брокколи (2 больших соцветия)
- 100 г картофеля (1 картофелина среднего размера)
- 250 г кабачков (1 небольшой кабачок)
- 40 г репчатого лука (половина средней луковицы)
- 50 г натурального йогурта 1,5% жирности (3 ст. л.)
- 200 г отварной индейки
- Специи по вкусу

**Рекомендации ВОЗ  
по дневному  
потреблению соли**

1 чайная  
ложка  
= 5 г



## Способ приготовления

- Почистить овощи, нарезать кубиками средней величины
- Налить воду в кастрюлю, довести до кипения
- В закипевшую воду положить лук и картофель и варить 15 минут на среднем огне
- Добавить кабачок и брокколи, варить еще 15 минут
- Дать супу немного остыть
- Измельчить овощи при помощи блендера (также можно использовать вилку, сито, терку)
- Довести суп до кипения, снять с огня
- Подавать суп с кусочками отварной индейки и йогуртом



# Тыквенный суп

## Пищевая ценность на 1 порцию (250 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 7,2      | 3,2     | 28,6/8,5                           | 146,6  | 2,8    | 0,2    | 0,2    | 16,0  | 190/797                   |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 900 г тыквы (1 небольшая тыква)
- 250 мл пастеризованного молока 2,5% жирности
- 7 г сливочного масла (полторы чайные ложки)
- Ржаной хлеб по вкусу
- Специи по вкусу

Рекомендации ВОЗ  
по дневному  
потреблению соли

1 чайная  
ложка  
= 5 г

## Способ приготовления

- Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезать ломтиками
- Залить частью молока и припустить в закрытой посуде на слабом огне
- Тыкву с молоком протереть через сито или измельчить с помощью блендера, добавить оставшееся молоко, довести до кипения и, сняв с огня, заправить маслом
- Подавать с ломтиками ржаного хлеба



# Куриный суп

## Пищевая ценность на 1 порцию (250 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 9,4      | 6,5     | 14,7/1,8                           | 25,1   | 1,3    | 0,1    | 0,1    | 3,7   | 160/668                   |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 1 л воды
- 180 г куриного филе
- 180 г очищенного картофеля (1 большая картофелина)
- 70 г репчатого лука (1 небольшая луковица)
- 70 г моркови (1 морковь небольшого размера)
- 30 г вермишели (1/3 среднего стакана)
- Специи по вкусу

! Рекомендации ВОЗ  
по дневному  
потреблению соли

1 чайная  
ложка  
= 5 г

## Способ приготовления

- Поставить вариться в воде куриное филе, добавить морковь и луковицу
- По мере готовности вынуть все ингредиенты из бульона
- Добавить в бульон вермишель
- Порезать кубиками картофель и вареную морковь
- Добавить картофель и морковь в суп, варить еще 5-7 минут



# Борщ

## Пищевая ценность на 1 порцию (250 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 2,4      | 0,2     | 11,1/2,3                           | 43,3   | 1,2    | 0,1    | 0,1    | 6,3   | 61/257                    |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 700 мл воды
- 150 г нашинкованной капусты
- 30 г репчатого лука (половина средней луковицы)
- 140 г очищенного картофеля (половина крупной картофелины)
- 120 г очищенной свеклы (1 свекла среднего размера)
- 50 г очищенной моркови (половина моркови среднего размера)
- 35 г томатной пасты (1,5 ст. л.)
- Специи по вкусу

Рекомендации ВОЗ  
по дневному  
потреблению соли

1 чайная  
ложка  
= 5 г

## Способ приготовления

- В кипящую воду положить капусту и варить 15 минут
- Добавить в суп мелко нарезанный лук и порезанный кубиками картофель
- Добавить нарезанные тонкой соломкой морковь и свеклу, а затем томатную пасту
- Варить на медленном огне до готовности овощей (они должны быть мягкими), добавив приправы по вкусу



# Фаршированные перцы

## Пищевая ценность на 1 порцию (250 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 11,1     | 6,2     | 38,4/4,9                           | 39,2   | 1,6    | 0,1    | 0,2    | 103,4 | 265/1110                  |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 4 красных болгарских перца
- 150 г фарша индейки
- 150 г риса (1 неполный средний стакан)
- 80 г моркови (1 средняя морковь)
- 150 г кабачков (1 маленький кабачок)
- 75 г лука (1 средняя луковица)
- Специи по вкусу

Рекомендации ВОЗ  
по дневному  
потреблению соли

1 чайная  
ложка  
= 5 г



## Способ приготовления

- Овощи почистить, лук мелко порубить, морковь натереть на терке, кабачок нарезать кубиками
- Добавить овощи к фаршу и перемешать
- Рис промыть и тоже добавить к фаршу; добавить специи по вкусу
- Перец разрезать пополам, удалить сердцевину и начинить фаршем обе половинки
- Готовить в разогретой до 180 градусов духовке около 50 минут



# Котлеты из индейки с пюре

## Котлеты из индейки      Пюре

### Пищевая ценность на 1 порцию (100 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/пищевые волокна, г | Са, мг | Fe, мг | B1, мг | B2, мг | C, мг | Калорийность, ккал/кДж |
|----------|---------|-----------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|------------------------|
| 8,5      | 7,4     | 4,2/1,2                     | 22,7   | 0,9    | 0,0    | 0,1    | 2,5   | 119/500                |

### Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 160 г фарша из индейки
- 60 г лука (1 луковица небольшого размера)
- 1 яйцо
- 60 г моркови (1 морковь небольшого размера)
- 150 г кабачка (1 маленький кабачок)
- Специи по вкусу

**Рекомендации ВОЗ по дневному потреблению соли**

1 чайная ложка = 5 г

### Способ приготовления

- Мелко нарубить лук и натереть на мелкой терке очищенные кабачок и морковь
- Белок яйца отделить от желтка, желток отложить
- Смешать в миске фарш, овощи, белок и специи до однородности
- Сформировать из фарша котлетки, смазать их желтком
- Запекать в духовке при температуре 180 градусов в течение 20 минут

### Пищевая ценность на 1 порцию (150 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/пищевые волокна, г | Са, мг | Fe, мг | B1, мг | B2, мг | C, мг | Калорийность, ккал/кДж |
|----------|---------|-----------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|------------------------|
| 3,1      | 2,5     | 16,1/1,5                    | 55,5   | 0,9    | 0,1    | 0,1    | 1,0   | 104/434                |

### Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 400 г картофеля (3 небольшие картофелины)
- 60 г моркови (1 небольшая морковь)
- 150 мл пастеризованного молока 2,5% жирности
- 7 г сливочного масла (1,5 ч.л.)
- Специи по вкусу

**Рекомендации ВОЗ по дневному потреблению соли**

1 чайная ложка = 5 г

### Способ приготовления

- Картофель и морковь почистить, отварить и протереть в горячем виде
- Молоко подогреть и добавить к протертым овощам, взбить горячее пюре блендером или венчиком
- Добавить сливочное масло и специи по вкусу



# Паста с овощами

## Пищевая ценность на 1 порцию (200 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 5,0      | 0,5     | 26,9/3,7                           | 25,3   | 1,3    | 0,1    | 0,1    | 237,7 | 141/590                   |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 120 г макарон (9 ст. л.)
- 20 г томатной пасты (1 ст. л.)
- 1300 мл воды
- 60 г лука (1 небольшая луковица)
- 4 красных болгарских перца
- Зелень по вкусу
- Специи по вкусу

**!** Рекомендации ВОЗ  
по дневному  
потреблению соли

1 чайная  
ложка  
= 5 г



## Способ приготовления

- Очищенный лук нарезать тонкими полукольцами
- В глубокой сковороде разогреть 100 мл воды, добавить лук и тушить в течение 5 минут
- Влить 200 мл воды, добавить томатную пасту и специи, все перемешать
- Тушить еще 5-7 минут на медленном огне
- Вскипятить в кастрюле 1 литр воды, отварить макароны (варить не более 6-7 минут)
- Соединить макароны с заправкой из томатной пасты и лука. При желании добавить специи и рубленую зелень.
- Срезать у перцев верхнюю часть, очистить их от семян, нафаршировать и подать на стол





# Гречка с овощами в духовке

## Пищевая ценность на 1 порцию (250 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 12,7     | 10,2    | 9,8/1,2                            | 43,6   | 1,2    | 0,1    | 0,1    | 6,2   | 184/771                   |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 170 г гречневой крупы (1 неполный средний стакан)
- 250 г лука (2-3 луковицы среднего размера)
- 200 г моркови (1 крупная морковь)
- 150 г болгарских перцев (свежих или замороженных)
- 200 г мякоти кабачка (1 небольшой кабачок)
- 600 мл воды
- Специи по вкусу

Рекомендации ВОЗ  
по дневному  
потреблению соли

1 чайная  
ложка  
= 5 г

## Способ приготовления

- Морковь, лук и болгарский перец очистить, нарезать на мелкие кубики; кабачок – на кубики среднего размера
- Тушить в сковороде лук и морковь в течение 3-5 минут, помешивая
- Добавить болгарский перец и кабачок, тушить еще 5 минут, не забывая помешивать
- Промыть гречневую крупу, добавить ее в сковороду к овощам и приправить специями, все перемешать
- Переложить содержимое сковороды в форму для запекания
- Влить горячую воду, плотно запечатать форму фольгой и поставить на средний уровень в духовку, разогретую до 200 градусов
- Примерно через 30 минут проверить кашу на готовность. Если крупа впитала в себя жидкость, значит, блюдо готово
- Выключить духовку и дать каше настояться 15 минут



# Рыбные котлетки

## Пищевая ценность на 1 порцию (150 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 13,7     | 1,7     | 8,9/1,9                            | 60,8   | 1,6    | 0,1    | 0,1    | 4,3   | 109/456                   |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 300 г филе минтая
- 150 г моркови (2 небольшие моркови)
- 100 г картофеля (1 картофелина среднего размера)
- 150 г лука (1 крупная луковица)
- 1 яйцо
- Специи по вкусу

**!** Рекомендации ВОЗ по дневному потреблению соли

1 чайная ложка  
= 5 г

## Способ приготовления

- Рыбу и лук прокрутить через мясорубку
- Картофель и морковь очистить, натереть на мелкой терке и добавить к фаршу, вбив при этом яйцо. Все хорошо перемешать
- Сформировать котлеты
- Готовить на пару в течение 25 минут
- Подавать с овощами



# Фрипсы

**Ингредиенты и пищевая ценность зависят от выбранных фруктов и овощей**

## Способ приготовления

- Фрукты/овощи порезать тонкими ломтиками
- Застелить противень пергаментной бумагой, выложить на нее кусочки фруктов/овощей
- Разогреть духовку до 90 градусов
- Поставить противень в духовку на 1,5-2 часа
- Дать остыть и подать на стол



# Кукуруза в початках

## Пищевая ценность на 1 порцию (200 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 5,2      | 1,0     | 24,7/1,1                           | 0,0    | 0,0    | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 132/552                   |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 1 кг зрелых кукурузных початков (4 средних початка)

## Способ приготовления

- Варить кукурузу в воде 10-25 минут без добавления соли
- Каждый початок разрезать поперек на несколько равных частей
- В каждую часть вставить деревянную палочку



# Цельнозерновое печенье из гречки

## Пищевая ценность на 1 порцию (100 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 10,6     | 4,1     | 39/13,7                            | 73,3   | 6,4    | 0,3    | 0,2    | 4,7   | 266/1115                  |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 150 мл кефира 2,5% жирности
- 5 г растительного масла (1 ч. л.)
- 200 г воздушных, хрустящих отрубей (6 ст. л.)
- 200 г гречневой крупы (1 неполный стакан)
- 1 крупное яблоко (350 г)

## Способ приготовления

- Измельчить гречневую крупу
- Яблоко очистить и натереть на крупной терке
- Смешать гречку, отруби, растительное масло, кефир, тертое яблоко и дать постоять 20 минут (если тесто сухое, то можно добавить еще кефира)
- Разделить на шарики и сформировать лепешки
- Выпекать в духовке при температуре 150 градусов в течение 1 часа



# Хлебцы с начинкой

## Пищевая ценность на 1 порцию (150 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 9,5      | 0,4     | 5,9/1,2                            | 91,6   | 0,9    | 0,1    | 0,1    | 30,8  | 69/288                    |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 60 г зерновых хлебцев (4 шт.)
- 150 г творога 1,5% жирности (9 ст. л.)
- 1 средний помидор (100 г)
- 1 большой огурец (250 г)
- 50 г зелени

## Способ приготовления

- Мелко порезать помидор, огурец и зелень
- Полученную массу смешать с творогом и намазать на хлебцы



# Отруби ржаные



## Пищевая ценность на 1 порцию (50 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 6,1      | 1,7     | 4,4/21,8                           | 75,0   | 7,0    | 0,4    | 0,1    | 0,0   | 101/423                   |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 200 г воздушных, хрустящих отрубей (6 ст. л.)

## Способ приготовления

- Добавить к отрубям любые фрукты, овощи, йогурт или другие кисломолочные продукты



# Свежие овощи и фрукты

Ингредиенты и пищевая ценность зависят от выбранных фруктов и овощей





# Домашнее банановое мороженое

## Пищевая ценность на 1 порцию (100 г)

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы/<br>пищевые<br>волокна, г | Са, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Калорийность,<br>ккал/кДж |
|----------|---------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|
| 1,9      | 0,7     | 19,2/1,5                           | 25,9   | 0,5    | 0,0    | 0,1    | 8,8   | 92/384                    |

## Ингредиенты из расчета на 4 порции

- 1,5 крупных банана (350 г)
- 60 г йогурта 1,5% жирности без добавления сахара (4 ст. л.)

## Способ приготовления

- Бананы очистить и нарезать кубиками
- Смешать бананы с йогуртом
- Измельчить полученную массу блендером или вилкой
- Разложить по формочкам и поместить в морозильную камеру на несколько часов для застывания



# Тема 3. Здоровый завтрак

Дети быстро растут, часто испытывают физические и умственные нагрузки, поэтому детскому организму требуется много энергии.

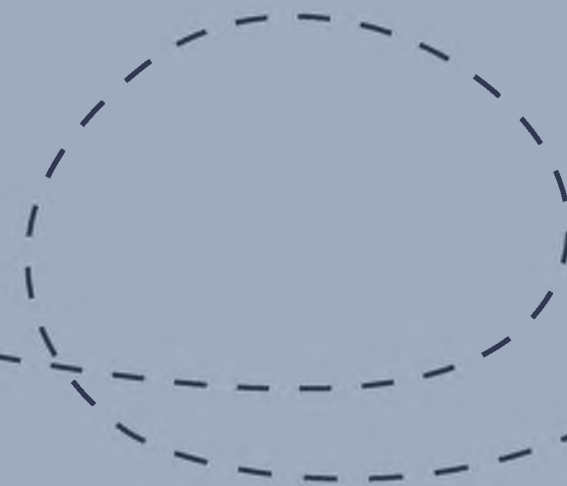
С момента пробуждения ребенка до выхода в школу обычно проходит совсем мало времени, поэтому дети часто не успевают полноценно позавтракать дома. Они либо перекусывают на ходу, либо вовсе пропускают завтрак. Вместе с тем доказано,

что отсутствие завтрака значительно снижает концентрацию внимания, а дети, которые пропускают завтрак, склонны к набору веса (данные получены на основе анализа питания детей с лишним весом в странах Европы) [18, 19, 20].

Дети, привыкшие пропускать завтрак, едят больше сладких продуктов в течение дня и употребляют меньше овощей и фруктов.



Семье желательно выделить в своем режиме дня достаточное время на полноценный завтрак и использовать это время не просто для приема пищи, а для приятного семейного ритуала. На завтрак рекомендуется употреблять в умеренных количествах такие продукты, как цельнозерновой хлеб на основе различных злаков (пшеница, кукуруза, рожь, овсяная и гречневая крупа), продукты, богатые белком (молоко, йогурт и сыр с низким содержанием жира, яйца), а также фрукты. Привычка к здоровому и регулярному завтраку закладывается в детстве и остается с человеком в последующие годы.



## ЗАДАНИЕ 3.1

# Здоровый завтрак

Цель: сформировать представление о завтраке как об обязательном приеме пищи

Необходимые материалы:

- лист с заданием 3.1

Правильный ответ:

Самый здоровый завтрак – завтрак №1



1  
Дайте ребенку лист с заданием, где приведены три варианта завтрака

2  
Попросите выбрать здоровый завтрак и ответить на вопросы



# Выбери самый здоровый завтрак и ответь на вопросы

## Завтрак №1

- молоко
- хлеб
- сливочное масло
- сыр
- фрукт



## Завтрак №2

- кофе с молоком и сахаром
- сдоба
- сливочное масло
- фруктовый компот
- кусок торта

## Завтрак №3

- молоко с шоколадом
- яйца с беконом
- круассан
- лимонад
- фрукт



### Вопросы:

- Какой из этих завтраков тебе нравится больше всего?
- Какой из этих завтраков самый здоровый?
- Как улучшить завтрак, который кажется тебе нездоровым?



## ЗАДАНИЕ 3.2

# Нарисуй свой любимый завтрак

Цель: научить детей составлять здоровый завтрак

Необходимые материалы:

- Лист бумаги
- Фломастеры



1

Попросите ребенка нарисовать его любимый завтрак и рассказать, из каких компонентов он состоит

2

Обсудите с ним его рисунок



## ЗАДАНИЕ 3.3

## Здоровая улыбка

## Необходимые материалы:

- Белый картон
- Ножницы
- Черный маркер
- Клей

## Примечание:

С наибольшей вероятностью кариес развивается при избытке в пище легкоусвояемых углеводов (сахаров, глюкозы), сладких продуктов мягкой консистенции (конфет, шоколада и других кондитерских изделий), сладких напитков, пакетированных и свежевыжатых соков, сладких кисломолочных продуктов. Также причиной появления кариеса может быть дефицит минеральных веществ, микроэлементов и витаминов.

Цель: объяснить ребенку важность гигиены полости рта



1

Попросите ребенка вырезать из картона 32 зуба

2

Из вырезанных зубов соберите «улыбку»

3

В случае если завтрак ребенка не был здоровым, он должен подойти к «улыбке» и нарисовать черный шарик на одном из зубов. В игру можно играть всей семьей, предлагая каждому оценить свой завтрак таким же образом

4

Обсудите с ребенком, почему «улыбка» стала не такой белоснежной

# Тема 4. Вода

## Организм ежедневно теряет большое количество воды, и для поддержания водно-солевого баланса необходимо регулярно восстанавливать ее запас.

Вода обеспечивает доставку кислорода и питательных веществ ко всем органам тела и выводит токсичные продукты клеточного метаболизма. Приблизительно 70% тела ребенка состоит из воды; чтобы он мог интеллектуально развиваться и оставаться здоровым, ему нужно ежедневно получать воду в достаточном количестве.

Головная боль и усталость – основные признаки обезвоживания; оно может отрицательно сказаться не только на физическом состоянии, но и на учебных результатах.

Вода содержится почти во всех пищевых продуктах

(за исключением растительных масел), поэтому пища наряду с жидкостями вносит вклад в насыщение организма ребенка водой. Фрукты, овощи и молоко – чемпионы по содержанию воды, и включение их в рацион имеет большое значение для здоровья ребенка.

Потребление воды с пищей и достаточное количество фруктов, овощей и молока в рационе удовлетворяют ежедневную потребность в воде у большинства детей. При физических нагрузках эта потребность растет. В регионах с теплым климатом потребность в воде тоже выше, поэтому детям в таких регионах нужно больше пить.

Сейчас рынок предлагает множество разнообразных подслащенных напитков, привлекательных для детей. И хотя в их состав входит вода, они вредны из-за высокого содержания сахара и калорий. Такие напитки допустимо употреблять только в редких случаях, а лучше исключить их совсем.

Вода в отличие от сладких напитков обеспечивает полноценную гидратацию и при этом не содержит сахара и калорий [21].





# Проблема водоснабжения

Безопасная и доступная вода – важный фактор здоровья людей, независимо от того, используется ли она для питья, бытовых нужд, приготовления пищи или отдыха. Улучшение системы водоснабжения, забота о санитарии, а также более эффективное водопользование могут способствовать экономическому росту в странах и вносить существенный вклад в уменьшение масштабов нищеты [22].

В 2017 году 5,3 млрд человек пользовались услугами водоснабжения, организованного с соблюдением требований безопасности. Эти люди были обеспечены улучшенными источниками питьевой воды: в таких источниках отсутствуют загрязняющие вещества, они расположены по месту жительства, и доступ к ним неограничен. Среди остальных 2,2 млрд, у которых

в 2017 году не было доступа к безопасному водоснабжению, можно выделить следующие группы:

- 1,4 млрд человек были обеспечены базовыми услугами, то есть улучшенным источником воды, путь к которому (туда и обратно) занимает менее 30 минут;
- 206 млн человек имели ограниченный доступ к услугам водоснабжения или к улучшенным источникам воды, путь к которым (туда и обратно) занимает менее 30 минут;
- 435 млн человек получали воду из незащищенных колодцев и природных источников;
- 144 млн человек добывали необработанную поверхностную воду из озер, прудов, рек и ручьев.



## Вода и здоровье

Загрязненная вода и антисанитария приводят к распространению таких болезней как холера, диарея, дизентерия, гепатит А, брюшной тиф и полиомиелит. Не соответствующие требованиям и ненадлежащим образом управляемые службы водоснабжения и санитарии (и тем более их полное отсутствие) создают риски для здоровья людей, которые можно и нужно предотвратить.

## Экономические и социальные последствия

Когда вода поступает из улучшенных или более доступных источников, люди тратят меньше времени и усилий, чем если собирают ее вручную. Это означает, что у них остается больше возможностей заниматься другим производительным

трудом. Источники также могут сделать жизнь более безопасной: постоянный доступ к ним решает проблему долгих и рискованных походов в поисках воды. Более качественные источники воды уменьшают расходы на поддержание здоровья. Доступ к воде может снизить риск возникновения различных заболеваний, поэтому люди в таких условиях меньше тратят на медицинские услуги и получают возможность дольше оставаться экономически продуктивными.

## Проблемы

Изменение климата, нарастание дефицита воды, рост численности населения, другие демографические изменения и урбанизация создают проблемы для систем водоснабжения. К 2025 году половина мирового населения будет проживать в районах с дефицитом воды. В настоящее время одна из важных стратегий состоит в рекуперации (повторном использовании)

сточных вод ради экономии собственно воды, питательных элементов или энергии. Страны все чаще используют сточные воды для орошения — в развивающихся странах на них приходится 7% от общей площади орошаемых земель. Однако если орошение выполняется неправильно, эта практика может создать определенные риски для здоровья, которые необходимо соотносить с потенциальными преимуществами от увеличения производства продовольствия.

В Европейском регионе ВОЗ 16 миллионов человек по-прежнему лишены доступа к основным услугам питьевого водоснабжения. В этой связи крайне важно обеспечение детей беспрепятственным доступом к безопасной питьевой воде. Читайте дополнительную информацию по ссылке: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/drinking-water> [23].



## ЗАДАНИЕ 4.1

# Польза воды

Цель: объяснить ребенку важность воды для нашего организма

Необходимые материалы:

- бумага
- фломастеры
- клей
- ножницы
- вспомогательные материалы (Интернет, книги, журналы, помощь родственников)

1

Попросите ребенка нарисовать плакаты о пользе воды

2

Устройте дома выставку его работ

3

Обсудите, почему вода так важна для жизнедеятельности



## ЗАДАНИЕ 4.2

# Для чего нужна вода в организме?

## Необходимые материалы:

- бумага
- фломастеры
- клей
- ножницы
- вспомогательные материалы (Интернет, книги, журналы, помощь родственников)



Цель: объяснить детям важность воды для организма

1

Попросите ребенка привести примеры жидкостей в организме человека (слезы, слюна, пот, кровь и т. д.)

2

Предложите выбрать одну из жидкостей и соответствующую систему в организме: слезы и слезный аппарат, пот и потовые железы, кровь и т. д. Поставьте перед ребенком задачу определить роль воды в функционировании этой системы

3

Попросите проиллюстрировать ответ с помощью фотографий, вырезок или рисунков

4

Обсудите результат



## ЗАДАНИЕ 4.3

# Происхождение ВОДЫ

Цель: объяснить ребенку, откуда берется вода

Необходимые материалы:

- лист с заданием 4.3
- фломастеры
- вспомогательные материалы (Интернет, книги, журналы, помощь родственников)



1

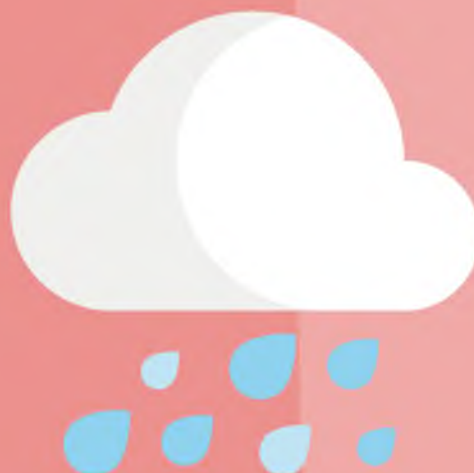
Дайте ребенку лист с заданием 4.3

2

Предложите ему вписать в столбики названия источников соленой и пресной воды

3

Обсудите с ребенком роль пресной воды в поддержании здоровья человека и проблему отсутствия доступа к воде во многих регионах





Пресная вода

Соленая вода



## ЗАДАНИЕ 4.4

## Тайны воды

Необходимые материалы:

- лист с заданием 4.4

Правильные ответы:

1. Земля
2. Облака
3. Трубы
4. Стиральная/посудомоечная машина
5. Капля
6. Лед
7. Кран
8. Водохранилища
9. Вода
10. Вода
11. Кран
12. Слезы

Цель: изучить роль воды в окружающей среде



1

Дайте ребенку лист с заданием 4.4

2

Попросите его ответить на поставленные вопросы

3

Обсудите ответы



# Вода хранит множество тайн! А ты сможешь разгадать их?



1. Мы называем ее Голубой планетой, поскольку более двух третей ее площади покрыты водой.

**Ответ:**

2. Когда вода рек и морей испаряется, она превращается в ...

**Ответ:**

3. По ним доставляется вода к кранам в наших домах.

**Ответ:**

4. Воду можно сберечь, если каждый раз полностью заполнять одеждой этот электрический прибор.

**Ответ:**

5. Маленькая частица воды округлой формы.

**Ответ:**

6. Когда очень-очень холодно, вода затвердевает и превращается в ...

**Ответ:**

7. Приняв душ, мы закрываем этот прибор и таким образом бережем воду.

**Ответ:**

8. В этих искусственных озерах хранится вода, предназначенная для производства электроэнергии.

**Ответ:**

9. Этот напиток лучше всего утоляет жажду.

**Ответ:**

10. Наше тело на 70% состоит из нее, и без нее мы не проживем.

**Ответ:**

11. Его нужно плотно закрывать, чтобы не потерялась ни единая капля воды.

**Ответ:**

12. Они соленые и льются, когда нам грустно.

**Ответ:**





## ЗАДАНИЕ 4.5

# Экономия ВОДЫ

Цель: рассказать ребенку о важности экономии воды



# А В С

Необходимые материалы:

- лист с заданием 4.5

Правильные ответы:

1. Воде
2. Душ/воду
3. Кран/чистишь
4. Сливать
5. Стиральные
6. Воды
7. Посуду
8. Посуду/течь
9. Растения
10. Сад/воду
11. Воду
12. Полива



1

Дайте ребенку лист с заданием 4.5

2

Предложите ему заполнить пропуски в предложениях

3

Обсудите ответы



# Ты знаешь, как экономить воду?

Заполни пропуски и расскажи о новых знаниях родным и друзьям



1. Не давай \_\_\_\_\_ капать без причины.
2. Принимай \_\_\_\_\_ быстро и выключай \_\_\_\_\_, пока намыливаешься.
3. Закрывай \_\_\_\_\_, когда \_\_\_\_\_ зубы и умываешься.
4. \_\_\_\_\_ бачок унитаза, когда это необходимо. Не используй унитаз как мусорную корзину! Не смывай остатки еды, волосы, бумагу и т. д.
5. \_\_\_\_\_ машины и посудомоечные машины можно использовать только при полной загрузке.
6. Полная посудомоечная / стиральная машина использует меньше \_\_\_\_\_, чем неполная.
7. Если ты моешь \_\_\_\_\_ руками, используй для этого мойку или таз.
8. Мой \_\_\_\_\_ водой и моющим средством, не давай воде \_\_\_\_\_.
9. Нельзя поливать \_\_\_\_\_ в самое жаркое время суток.
10. Если поливать \_\_\_\_\_ рано утром или вечером, мы экономим \_\_\_\_\_, потому что она не испаряется на солнце.
11. Если есть возможность, для полива следует использовать \_\_\_\_\_ из колодцев и водоемов.
12. Воду, в которой мыли фрукты или овощи, а также воду, которая остается после мытья аквариумов, можно использовать повторно для \_\_\_\_\_ растений.

## ЗАДАНИЕ 4.6

# Вода как среда обитания

Цель: рассказать ребенку о водных жителях и объяснить важность водной среды как источника продуктов питания

## Необходимые материалы:

- лист с заданием 4.6
- карандаш
- карта мира
- вспомогательные материалы (Интернет, книги, журналы, помощь родственников)

1

Попросите рассказать о продуктах питания, поступающих к нам из водной среды, и ответить на следующие вопросы:

- В каких водоемах их добывают и каким образом?
- Каковы их питательные свойства?
- Каковы их вкусовые качества?

2

Предложите ребенку определить и указать на карте мира места обитания некоторых водных живых существ, которых мы используем в пищу

3

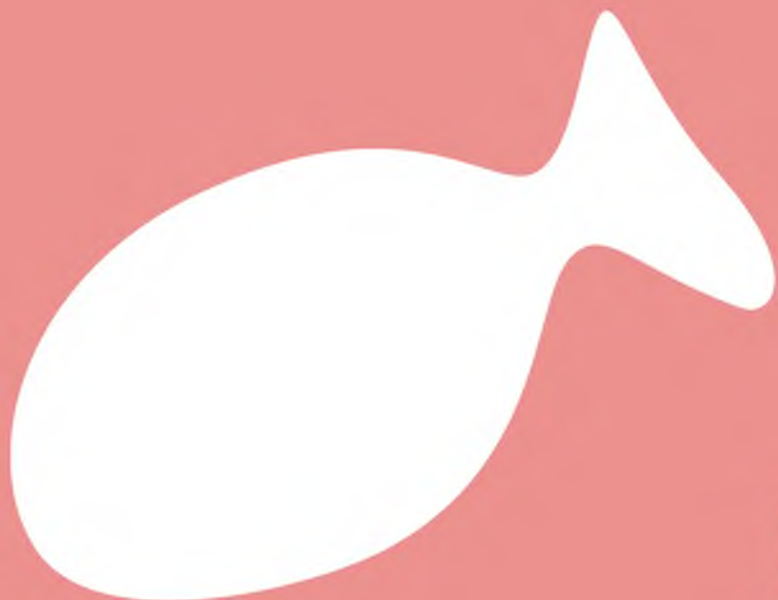
Попросите нарисовать продукты питания из водной среды, которые мы едим чаще всего

4

Обсудите полученные результаты



**Раскрась жителей подводного мира.  
Знаешь ли ты, где они обитают?**



**рыба**



**медуза**



**креветка**

## ЗАДАНИЕ 4.7

## СКОЛЬКО Я ПЬЮ?

Цель: сформировать у ребенка привычку пить воду

Необходимые материалы:

- лист с заданием 4.7
- карандаш
- ластик



1

Дайте ребенку лист с заданием 4.7

2

Попросите в течение недели записывать, сколько воды он выпивает за сутки

3

В конце недели обсудите с ребенком результат. Достаточно ли он пьет жидкости? Что он пьет помимо воды (морс, сок, компот)? Достаточно ли он пьет чистой воды? Если недостаточно, то что он пьет чаще всего: сок, морс, чай, молоко, молочные напитки? Объясните, почему важно пить именно чистую воду



# Запиши, сколько стаканов воды ты выпиваешь за день



ПН

ВТ

СР

ЧТ

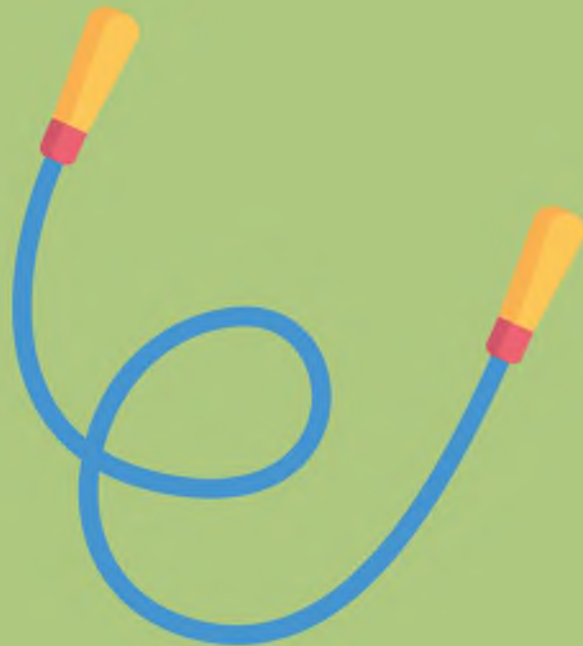
ПТ

СБ

ВС

# Тема 5. Физическая активность

**Физическая активность – это движения тела, производимые при помощи скелетных мышц, при которых расходуется энергия. К физической активности относятся не только занятия спортом – учитываются также работа по дому, игры, отдых и даже поход по магазинам.**



Наряду с физическими упражнениями для здоровья полезны любые виды физической активности во время отдыха, поездок или работы. Мы можем повышать уровень ежедневной физической нагрузки не только за счет упражнений, но и отдыхая и развлекаясь.

Недостаток физической активности – существенный фактор риска развития неинфекционных заболеваний (НИЗ), таких как инсульт, диабет и рак. Жители многих стран все менее и менее физически активны:

23% взрослых и 81% школьников в мире испытывают недостаток физической активности [25, 26].

Физическая активность снижает объем жировой ткани в организме. Состав жировой ткани зависит от количества жировых клеток (адипоцитов) и их размеров. В течение первых лет жизни ребенка количество жировых клеток в его организме быстро увеличивается. Если их будет слишком много, это может повысить риск неинфекционных заболеваний в последующие годы.

Считается, что физически активные молодые люди более охотно ведут здоровый образ жизни (например, не курят, не употребляют алкоголь и наркотики) и демонстрируют более высокие учебные результаты, поскольку физическая активность улучшает умственную деятельность [27].

Именно поэтому ВОЗ рекомендует детям ежедневно уделять не менее 60 минут физическим упражнениям умеренной интенсивности. Детям и молодым людям, ведущим пассивный образ жизни, рекомендуется постепенное увеличение физической активности. Даже небольшая

активность лучше для здоровья, чем ее полное отсутствие.

Поощряйте ежедневные физические нагрузки. Если ребенок или подросток ставит перед собой реальные личные цели и последовательно решает конкретные задачи, это мотивирует его увеличивать продолжительность физической нагрузки. Физические упражнения, особенно групповые, способствуют межличностному взаимодействию и развивают социальную компетентность.





# ВОЗ рекомендует:

## Дети и подростки в возрасте 5-17 лет:

должны уделять физической активности (от умеренной до высокой интенсивности) не менее 60 минут в день и выполнять физические упражнения, направленные на развитие скелетно-мышечной системы, минимум три раза в неделю.

**Типы физической активности:** аэробная нагрузка, силовые упражнения, упражнения



на гибкость и равновесие.

**Аэробная физическая активность:** деятельность, при которой крупные мышцы тела ритмично двигаются в течение определенного периода времени. Этот вид физической активности развивает выносливость и улучшает состояние кардиореспираторной системы. Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробную. Виды аэробной нагрузки: ходьба, бег, плавание и езда на велосипеде.

**Силовые упражнения:** упражнения и физическая активность, повышающие силу, мощность, выносливость и массу скелетных мышц (например, упражнения с сопротивлением).

**Упражнения на гибкость:** компонент физической активности, связанный со здоровьем и физической



работоспособностью и влияющий на объем движений, возможных в суставах. Гибкость имеет конкретное значение в каждом суставе и зависит от ряда параметров, включая, в частности, напряженность в конкретных связках и сухожилиях. Упражнения на гибкость дают возможность суставу двигаться в полном объеме.

Достаточный уровень физической активности способствует:

- развитию скелетно-мышечной ткани (костей, мышц и суставов);
- развитию сердечно-сосудистой системы (сердца и легких);
- развитию нервно-мышечной регуляции (координации и контролю движений);
- поддержанию нормальной массы тела [24].



## ЗАДАНИЕ 5.1

# Пирамида физической активности

Цель: познакомить ребенка с пирамидой физической активности и ее базовыми принципами

Необходимые материалы:

- лист с заданиями 5.1

**Примечание:**

Ребенок может нарисовать пирамиду и прикрепить свой рисунок там, где он занимается

1

Дайте ребенку лист с заданием 5.1, на котором изображена пирамида физической активности

2

Обсудите с ребенком виды физической активности.

- Аэробная нагрузка: непрерывные повторяющиеся движения, направленные на развитие сердечно-сосудистой и респираторной систем (развивает сердце и легкие)
- Силовая нагрузка способствует развитию скелетно-мышечной системы
- Упражнения на гибкость: прогибание, вытягивание и сгибание. Они позволяют расслабить мышцы и развить подвижность суставов

3

Проконтролируйте уровень физической активности ребенка в течение недели, мотивируя его на ежедневное улучшение результата

4

Повторите упражнение с пирамидой через месяц



# Пирамида физической активности

**Сократи** время перед экраном (телевизора, компьютера, телефона или другого гаджета) до 30 минут.

**Запланируй 2-3 раза в неделю** упражнения на растяжку и гибкость, силовые упражнения.

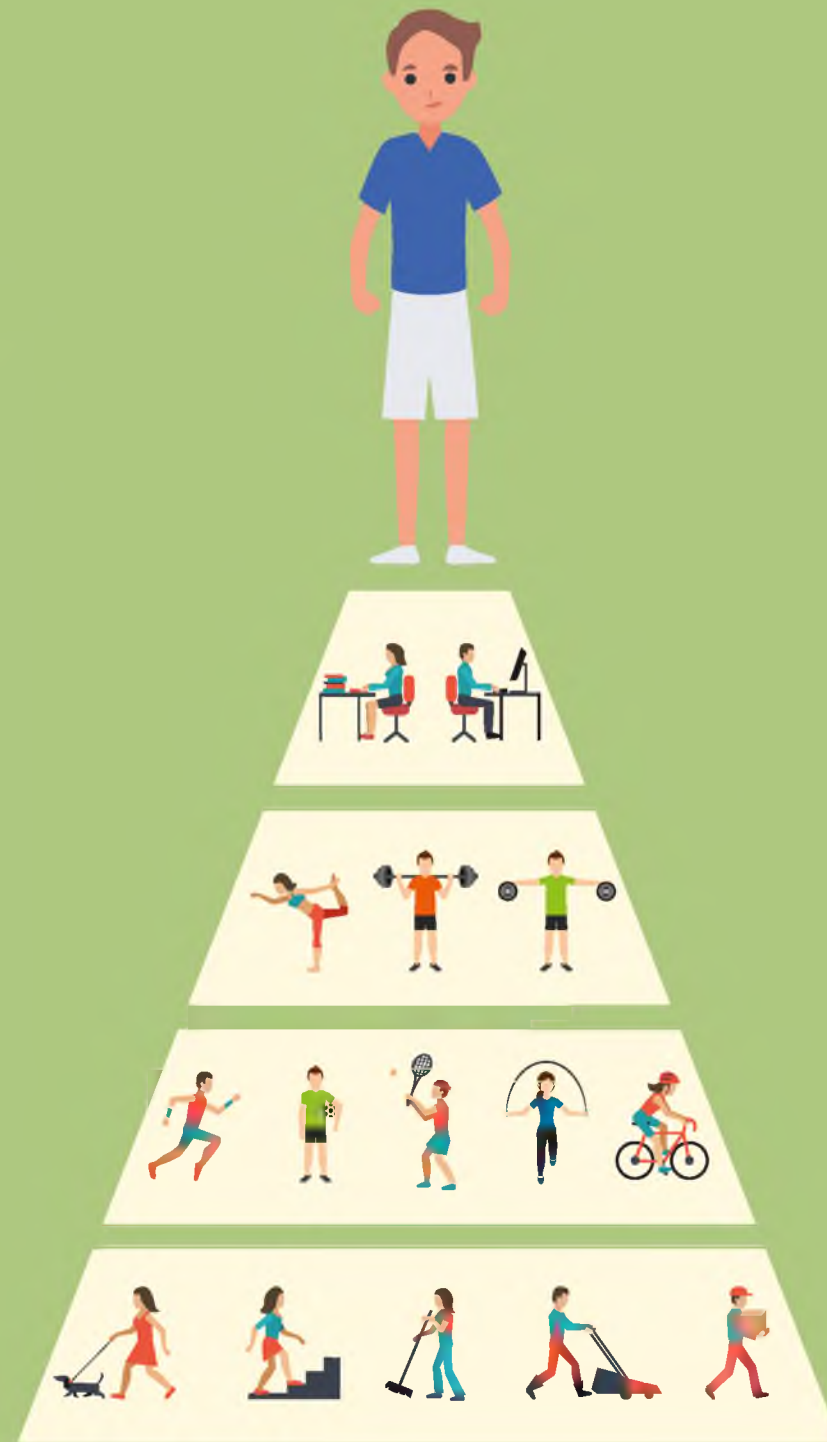
Выполняй упражнения на растяжку, упражнения для мышц пресса и силовые упражнения.

**Посвящай больше времени разнообразной физической нагрузке (3-5 раз в неделю).**

Играй в баскетбол, футбол, теннис или другую любимую игру, танцуй, катайся на велосипеде, плавай, занимайся ходьбой и бегом или играй на улице в классики и догонялки.

**Двигайся как можно больше!**

Не останавливайся! Ежедневно ты можешь совершать простые действия: подниматься по лестнице и меньше пользоваться лифтом, гулять после ужина с собакой, помогать близким по дому, ходить пешком всегда, когда это возможно.



## ЗАДАНИЕ 5.2

## Будь активнее!

Цель: поощрять ребенка к увеличению ежедневной физической активности

Необходимые материалы:

- лист с заданиями 5.1



1

Попросите ребенка перечислить виды ежедневной физической активности (название и продолжительность) и запишите их в тетради / на листе бумаги

2

Обратите внимание на виды деятельности, которыми ребенок занимается сидя

3

Обсудите полученные результаты

4

Поставьте перед ребенком новые цели – сократить на 30 минут в день время в сидячем положении и увеличить на 30 минут физическую активность. Можно бодро ходить три раза в день по 10 минут или 20 минут утром, а еще 100 минут позже в течение дня

5

Раз в месяц устраивайте «30 минут физической активности»

6

Запишите изменения в поведении ребенка. Оцените эти изменения

## ЗАДАНИЕ 5.3

# Король приказывает

## Примеры для фраз:

При просмотре телевизора (сидячее положение) прервись и пройди по комнате (верно)

При игре в волейбол подпрыгни за мячиком (верно)

При катании на коньках стой прямо (неверно)

При катании на лыжах непрерывно двигай руками (верно)

При игре в футбол попеременно двигай ногами (верно)

Играя в компьютерные игры, сиди долго, не делая перерыв, чтобы встать и подвигаться (неверно)

Когда танцуешь, весело двигай руками и ногами (верно)

При катании на скейте удерживай баланс с помощью рук (верно)

Цель: закрепить знания о важности активного образа жизни



1

Взрослый собирает группу детей и говорит: «Король приказывает...», после чего произносит фразу, связанную с повседневными занятиями. Если «приказ» правильный (правильно описывает физическую активность и поощряет ребенка больше двигаться), дети его выполняют и продвигаются в направлении взрослого

2

Если «приказ» неправильный, дети его не выполняют и остаются на месте

3

Если дети начали движение при неправильной фразе, необходимо объяснить ошибку и продолжить игру

4

Выигрывает ребенок, который первым дойдет до взрослого



## ЗАДАНИЕ 5.4

## Угадай вид спорта

Цель: развить у ребенка привычку к физической активности



1

Ребенок выходит в центр комнаты и показывает с помощью движений какой-нибудь вид спорта

2

Зрители должны угадать загаданный ребенком вид спорта



3

Тот, кто угадал, выходит в центр комнаты и показывает движениями другой вид спорта

4

Все участники игры обсуждают любимые виды спорта и любимых спортсменов



## ЗАДАНИЕ 5.5

# Интенсивность физической нагрузки

## Необходимые материалы:

- часы
- секундомер



## Примечание

Это задание пригодится также при изучении сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В качестве вспомогательного материала могут использоваться скакалки, мячи и другой спортивный инвентарь.

Упражнением с умеренной физической нагрузкой считается любое произвольное повторяющееся движение.

Упражнением с высокой нагрузкой считается упражнение, вызывающее ускоренное сердцебиение, учащенное дыхание и потоотделение.

Упражнение можно выполнять в паре: один засекает время, а второй выполняет упражнение.

Цель: познакомить детей с понятием интенсивной физической нагрузки



Ребенок выполняет различные упражнения (ходьба, прыжки, бег) в течение 10 секунд



Взрослый просит ребенка приложить указательный и средний пальцы к запястью или к шее для определения частоты сердечных сокращений (пульса)



Взрослый просит прокомментировать разницу в пульсе и дыхании при разных упражнениях и описать различия между умеренной и интенсивной физической нагрузкой



Разделите лист бумаги на две колонки и предложите ребенку записать в разные колонки упражнения с умеренной и высокой нагрузкой



Для измерения частоты пульса при выполнении упражнений следует в течение 15 секунд считать количество сердечных сокращений, после чего умножить на четыре, чтобы получить количество ударов в минуту





## ЗАДАНИЕ 5.6

# Силовые упражнения

Цель: сформировать у ребенка представление о роли силовых упражнений в развитии костно-мышечной системы

## Необходимые материалы:

- лист с заданием 5.6

### Примечание

Каждый вид упражнений можно выполнять в определенные дни (день – ноги, день – руки; день – спина, день – живот) или все в один день. Также можно использовать дополнительный инвентарь, например, гантели или бутылки с водой.



Используя лист с заданием 5.6, показать ребенку и выполнить с ним одно упражнение для каждой из больших групп мышц, акцентируя внимание ребенка на их работе

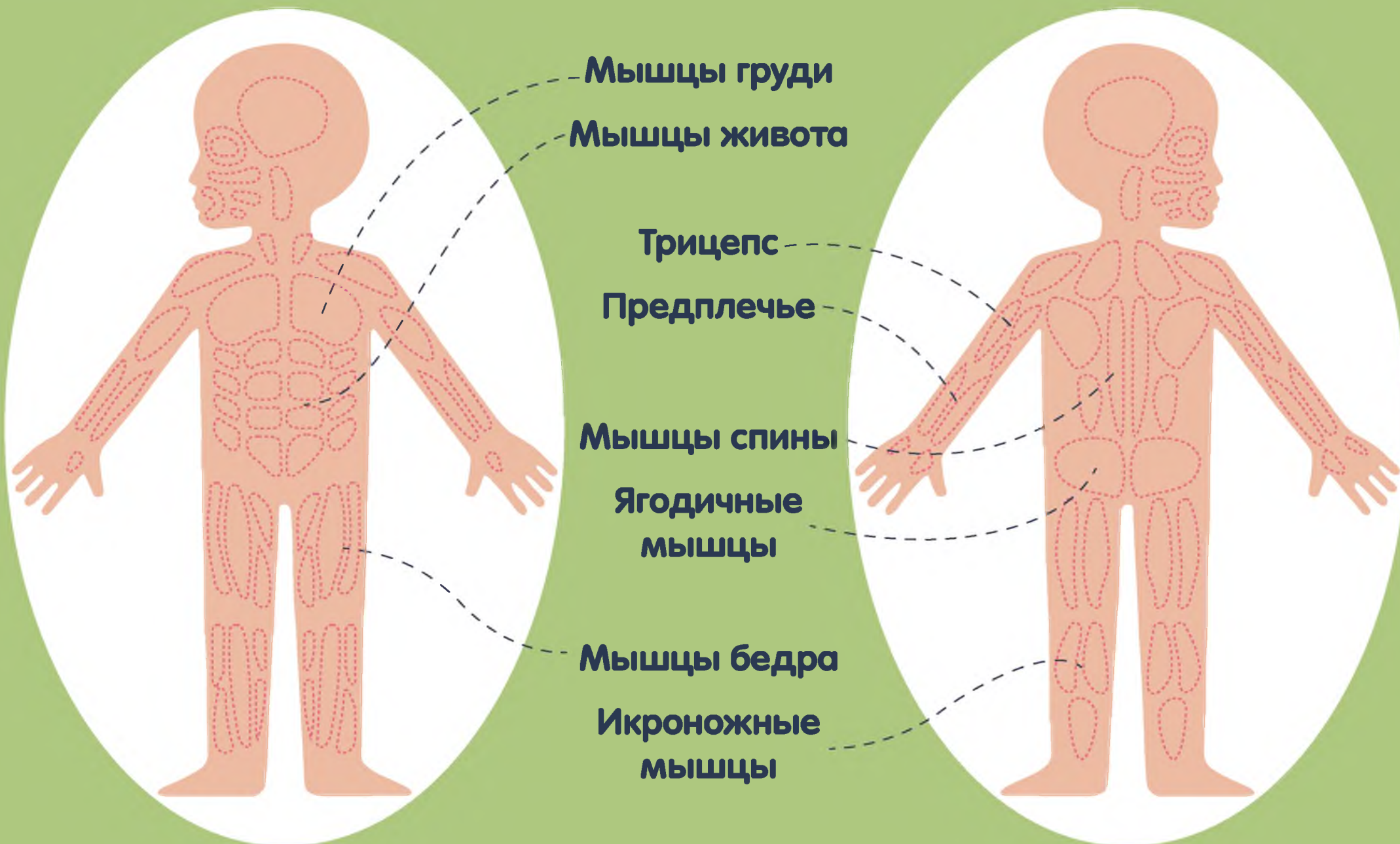


Объяснить, что такое сила, для чего она нужна, какие действия выполняют мышцы



Составить с ребенком список упражнений для каждой группы мышц

# Тренируемые части тела



## ЗАДАНИЕ 5.7

# Давайте потянемся!

## Необходимые материалы:

- лист с заданием 5.7.1
- лист с заданием 5.7.2

## Почему полезны упражнения на растяжку?

Гибкость – это способность человека выполнять движения в суставах с полной амплитудой.

При регулярном выполнении упражнения на растяжку увеличивают гибкость, улучшают осанку, предотвращают суставные боли и травмы, повреждения и спазмы мышц, а также дают больше возможностей для игр и занятий спортом.

Цель: выработать у ребенка представление о роли упражнений на гибкость в формировании правильной осанки и в работе суставов

1

Взрослый показывает ребенку упражнения на растяжку и просит повторить их, удерживая каждое положение в течение 10 секунд. Ребенок выполняет упражнения под наблюдением взрослого, отсчитывая 10 секунд в обратном порядке.

2

Взрослый объясняет, что упражнения могут выполняться в разной последовательности; кроме варианта 5.7.1, можно также использовать вариант 5.7.2, предусмотрев возможность выполнения упражнений на полу



# Примеры упражнений. Вариант 1



## Упражнение 1

Удерживайте положение в течение 10 секунд. Затем поменяйте ногу и повторите.



## Упражнение 4

Удерживайте положение в течение 10 секунд.

## Упражнение 2

Удерживайте положение в течение 10 секунд. Затем поменяйте руку и повторите.



## Упражнение 5

Удерживайте положение в течение 10 секунд. Затем поменяйте ногу и повторите.



## Упражнение 3

Удерживайте положение в течение 10 секунд. Затем поменяйте ногу и повторите.



## Упражнение 6

Удерживайте положение в течение 10 секунд. Затем поменяйте руку и повторите.

# Примеры упражнений. Вариант 2



## Упражнение 1

Удерживайте положение в течение 10 секунд. Затем поменяйте сторону.



## Упражнение 4

Удерживайте положение в течение 10 секунд.

## Упражнение 2

Удерживайте положение в течение 10 секунд.



## Упражнение 5

Удерживайте положение в течение 10 секунд.



## Упражнение 3

Удерживайте положение в течение 10 секунд.



## Упражнение 6

Удерживайте положение в течение 10 секунд.

## ЗАДАНИЕ 5.8

# Достань солнышко

Цель: выработать у ребенка привычку регулярно делать упражнения на гибкость и растяжку



Взрослый просит ребенка встать и потянуться руками вверх (можно приподнимаясь на носочках) как можно выше



Взрослый просит детей сделать круговые движения поднятыми руками, словно он хочет обхватить солнышко: руки немного согнуты, а кончики пальцев касаются друг друга



Вернуться в исходное положение

# Заключение

Данное руководство стремится привлечь внимание читателей к важности здорового образа жизни как средства профилактики неинфекционных заболеваний (НИЗ). К НИЗ относятся детское ожирение, диабет, сердечно-сосудистые, онкологические и другие заболевания.

Руководство предлагает практические инструменты и подходы, способствующие формированию здоровых привычек у детей. Через игры и творческие задания они могут легко и с удовольствием познакомиться с концепциями колеса продуктов питания и пирамиды физической активности, усвоить принципы формирования сбалансированной диеты.

Уделяя внимание вопросам здорового образа жизни и помогая детям осознанно приобретать полезные привычки с раннего возраста, мы закладываем основы крепкого здоровья как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Авторы руководства надеются, что изложенные идеи найдут практическое применение, а полученные знания останутся с читателями на всю их долгую и здоровую жизнь.



# БИБЛИОГРАФИЯ<sup>1</sup>

1. Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Factsheet. Highlights 2015–2017. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2018 ([https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0006/372426/WH14\\_COSI\\_factsheets\\_v2.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/372426/WH14_COSI_factsheets_v2.pdf)).
2. Тринадцатая общая программа работы на 2019–2023 гг.: укрепление здоровья, поддержание безопасности в мире, охват услугами уязвимых групп населения. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2019 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/328844>).
3. План действий в области пищевых продуктов и питания на 2015–2020 гг. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2015 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/329406>).
4. Всемирная организация здравоохранения. Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ, 2016–2025 гг. ([https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/312762/Physical-activity-strategy-2016-2025-ru.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/312762/Physical-activity-strategy-2016-2025-ru.pdf)).
5. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2014 (<https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-ru.pdf?ua=1#page=9>).
6. Michaelsen KF, Weaver L, Branca F, Robertson A. Кормление и питание грудных детей раннего возраста. Методические рекомендации для Европейского региона ВОЗ с особым акцентом на республики бывшего Советского Союза. Европейская серия, 87. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2003 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/328924>).
7. A nova Roda dos Alimentos, um guia para uma escolha alimentar diária. Instituto do Consumidor, Faculdade de Ciência da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto; 2003 ([https://www.iasaude.pt/attachments/article/1544/guia\\_alimentos\\_na\\_roda.pdf](https://www.iasaude.pt/attachments/article/1544/guia_alimentos_na_roda.pdf)).
8. Dia alimentar completo, equilibrado e variado. Direção-Geral do Consumidor; novembro 2014 (<http://www.fao.org/3/a-ax434o.pdf>).
9. Hooper L, Abdelhamid A, Bunn D, Brown T, Summerbell CD, Skea CM. Effects of total fat intake on body weight. Cochrane Database Syst Rev. 2015; Aug 7(8):CD011834. DOI: 10.1002/14651858.CD011834 (<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD012960.pub2/full#:~:text=Some%20of%20these%20results%20showed,to%20a%20higher%20fat%20intake>).
10. Рацион, питание, предупреждение хронических заболеваний. Доклад совместного консультативного совещания экспертов ВОЗ/ФАО. Серия технических докладов ВОЗ, No. 916. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2003 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/42665>).
11. Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2010 (<https://www.karger.com/Book/Home/251867>).
12. Nishida C, Uauy R. WHO Scientific Update on health consequences of trans fatty acids. In European Journal of Clinical Nutrition 2009; 63 Suppl 2: S1–4 (<https://www.nature.com/collections/kkkpsiftp>).
13. План ВОЗ по исключению промышленно производимых трансжирных кислот из пищи: Полный отказ от этих вредных соединений возможен к 2023 году [веб-сайт]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 14 мая 2018 г. (<https://www.who.int/ru/news-room/detail/14-05-2018-who-plan-to-eliminate-industrially-produced-trans-fatty-acids-from-global-food-supply>).
14. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/149782>).
15. Руководство: Потребление натрия для взрослых и детей. Резюме. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2013 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/77985>).
16. Monteiro V. Higiene, Segurança, Conservação e Congelação de Alimentos. 4a ed. Lidel; 2010
17. Bolton DJ, Maunsell B. Guidelines for Food Safety Control in European Restaurants. Dublin: Teagasc - The National Food Centre; 2004 (<http://www3.uma.pt/icmarques/docs/haccp/EUGuidefoodsafety.pdf>).
18. Breda J. Fundamentos de Alimentação, Nutrição e Dietética. Mar do Palavra; 2003.
19. Shield J, Mullen MC. ADA Guide to Healthy Eating for Kids: How Your Children Can Eat Smart from 5 to 12. Chicago: The American Dietetic Association; 2002.
20. Tin, S., Ho, S., Mak, K. et al. Breakfast skipping and change in body mass index in young children. Int J Obes 35, 899–906 (2011) (<https://doi.org/10.1038/ijo.2011.58>).
21. Nunes E, Breda J. Manual para uma alimentação saudável em Jardins de Infância. Direcção Geral de Saúde; 2009.
22. Доклад Совместной программы ВОЗ/ЮНИСЕФ по мониторингу “Прогресс в области обеспечения питьевой воды и санитарии 2012 г.: основные факты” [веб-сайт]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2012 ([https://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/monitoring/imp2012/fast\\_facts/ru/](https://www.who.int/water_sanitation_health/monitoring/imp2012/fast_facts/ru/)).
23. Питьевая вода [веб-сайт]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 15 июня 2019 г. (<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/drinking-water>).
24. Режим питания, физическая активность и здоровье. Всемирная ассамблея здравоохранения, 55 сессия, пункт 13.11 предварительной повестки дня. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2002 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/81368>).
25. European Opinion Research Group EEIG. Physical Activity. Special Eurobarometer. Brussels: European Commission; 2003 ([https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs\\_183\\_6\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_183_6_en.pdf)).
26. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2010 ([https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789244599976\\_rus.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789244599976_rus.pdf?sequence=3&isAllowed=y)).
27. Sibley BA, Etnier JL. The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. Pediatric Exercise Science 2003; 15:243–256. DOI: 10.1515/ijsl.2000.143.183.

(1) Все ссылки приводятся по состоянию на 18 сентября 2020 г.



# ЕВРОПЕЙСКОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ БЮРО ВОЗ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) – специализированное учреждение Организации Объединенных Наций, созданное в 1948 г., основная функция которого состоит в решении международных проблем здравоохранения и охраны здоровья населения. Европейское региональное бюро ВОЗ является одним из шести региональных бюро в различных частях земного шара, каждое из которых имеет свою собственную программу деятельности, направленную на решение конкретных проблем здравоохранения обслуживаемых ими стран.

## ГОСУДАРСТВА-ЧЛЕНЫ

Австрия  
Азербайджан  
Албания  
Андорра  
Армения  
Беларусь  
Бельгия  
Болгария  
Босния и Герцеговина  
Венгрия  
Германия  
Греция  
Грузия  
Дания  
Израиль  
Ирландия  
Исландия  
Испания  
Италия  
Казахстан  
Кипр  
Кыргызстан  
Латвия  
Литва  
Люксембург  
Мальта  
Монако  
Нидерланды  
Норвегия  
Польша  
Португалия  
Республика Молдова  
Российская Федерация  
Румыния  
Сан-Марино  
Северная Македония  
Сербия  
Словакия  
Словения  
Соединенное Королевство  
Таджикистан  
Туркменистан  
Турция  
Узбекистан  
Украина  
Финляндия  
Франция  
Хорватия  
Черногория  
Чехия  
Швейцария  
Швеция  
Эстония

## ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЕВРОПЕЙСКОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ БЮРО

UN City, Marmorvej 51  
DK-2100 Copenhagen O, Denmark  
Тел.: +45 45 33 70 00; Факс: +45 45 33 70 01  
Эл. адрес: [eurocontact@who.int](mailto:eurocontact@who.int)  
Веб-сайт: [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)