

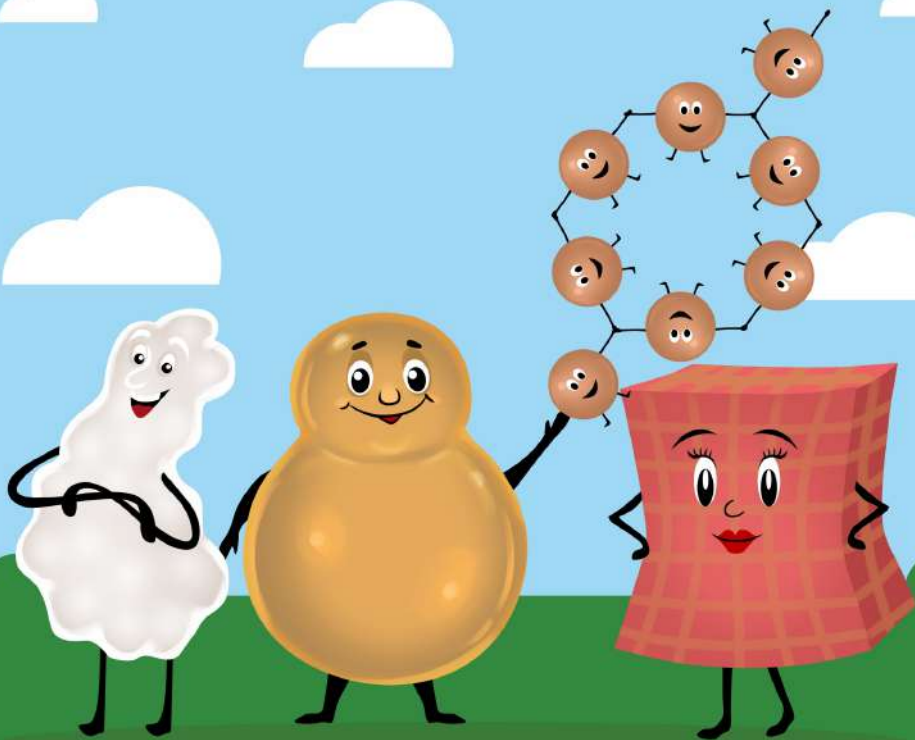


здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

# Знакомство

Белка, Жиров, Углеводов и Клетчатки



## Зож для детей

История 1



# аннотация

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

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

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



**Марина Дзюба**

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

66

*Дорогие дети и их замечательные родители!*

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

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

*Создание сказок - творческий процесс, внутри которого происходит волшебство.*

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





**Ксения Пустовая**

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

66

*Дорогие маленькие друзья и их заботливые родители!*

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

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

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

*Читайте, учитесь и вместе с нами открывайте мир здоровья!*

## Всероссийский социальный благотворительный проект "Здоровое поколение"



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

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

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

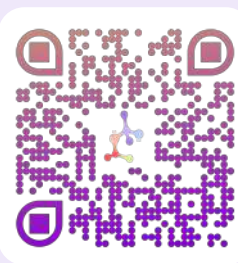
Проект *бесплатный* для каждого и уже доказал свою пользу для беременных и кормящих мам, больших и маленьких семей, а также для всех, кому интересна тема здорового образа жизни.

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

**Воспитаем здоровое поколение вместе! Легкого чтения!**

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

<https://zdorovoe-pokolenye.ru>





**Ольга Джиоева**

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

66

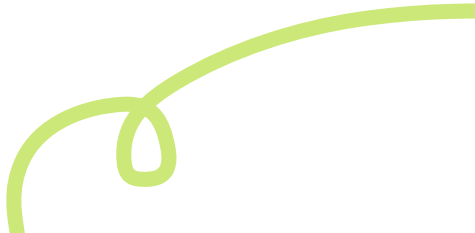
*Дорогие родители замечательных детей!*

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

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

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

*Приятного чтения.*





## привет, гружочек!

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

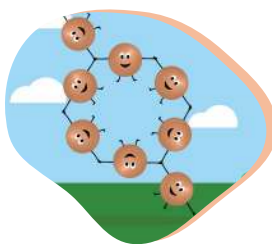
### жили — были



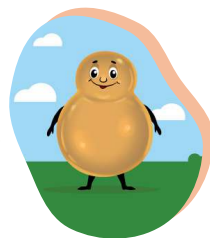
Белок-Узелок



Клетчатка-  
Пуговка



Углеводы-  
Кнопочки

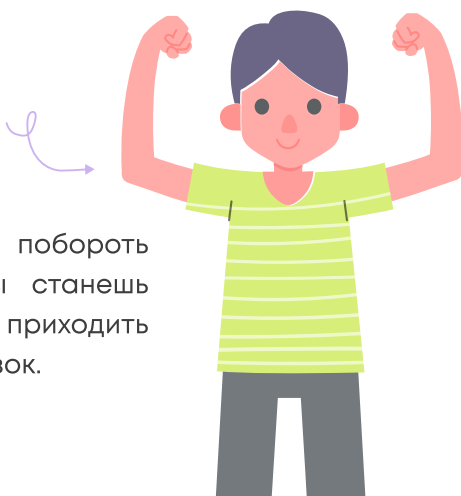


Жиры-  
Помпоны

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

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

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





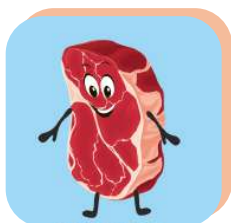
Узелок всегда заботится о тебе. Пока ты отдыхаешь он наращивает тебе мышцы и укрывает одеялом.

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

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

## белки

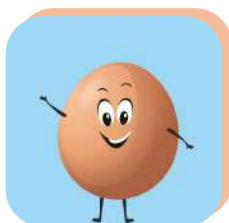
животные белки



Телятина



Курица



Яйца



Индейка



Судак



Щука



Молоко



Кефир



Йогурт



Творог



Сыры

пониженной жирности



Печень





# белки

## растительные белки



Орехи



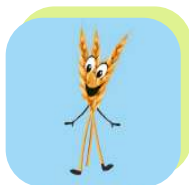
Семечки



Бобовые

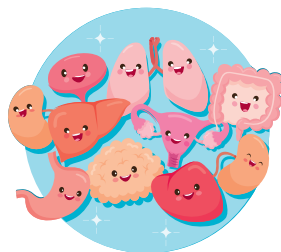


Соевые  
продукты



Зерновые  
продукты

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



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

Белок гордо объявил:

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

Клетчатка-Пуговка грозно спрыгнула с лавочки и возмутилась:

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



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

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

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

## клетчатка

растворимые пищевые волокна



Горох



Фасоль



Чечевица



Бобы



Чернослив



Изюм



Овес



Рожь



Ячмень



Авокадо



Банан



Ягоды



Айва



Персик



Яблоко



# клетчатка

нерастворимые волокна



Отруби



Семена



Орехи



Цветная капуста



Зелень



Брокколи



Кожура овощей  
и фруктов



Стручковая  
фасоль

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

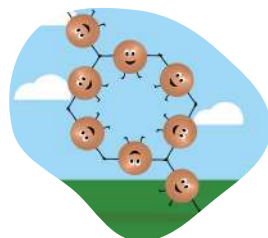
И вдруг раздался шум и гам!

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

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

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

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





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



Но Углеводы-Кнопочки тут же новых знакомых:

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

## углеводы

голые



Хлеб



Хлебобулочные изделия



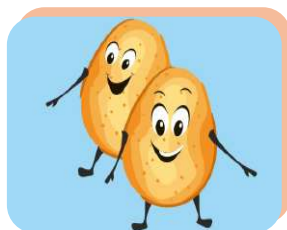
Мука



Крупы



Макаронные изделия



Картофель



# углеводы

быстрые



Сахар



Кондитерские изделия



Конфеты



Леденцы



Шоколад



Фрукты



Мед



Фруктовые соки



Сладкий йогурт

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



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

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

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

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



Жир задумался и ответил:

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





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

## жиры

полезные жиры



Авокадо



Горький шоколад



Рыба



Оливки



Орехи



Оливковое  
масло



# жиры

вредные жиры



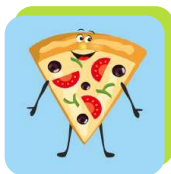
Печенье



Крекеры



Кексы



Пицца



Кондитерские  
изделия



Пончики



Картофель



Чипсы



Попкорн

Все ребята очень расстроились.

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

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

И тут вдруг Белок-Узелок подпрыгнул на ножки и закричал:

— А давайте посчитаемся и решим, кто будет главным в разное время: на завтрак, на обед и на ужин. Устроим дежурство и будем меняться в течение дня. Клетчатка Пуговка начала прыгать и хлопать в ладоши:

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





Углеводы в один голос обрадовались:

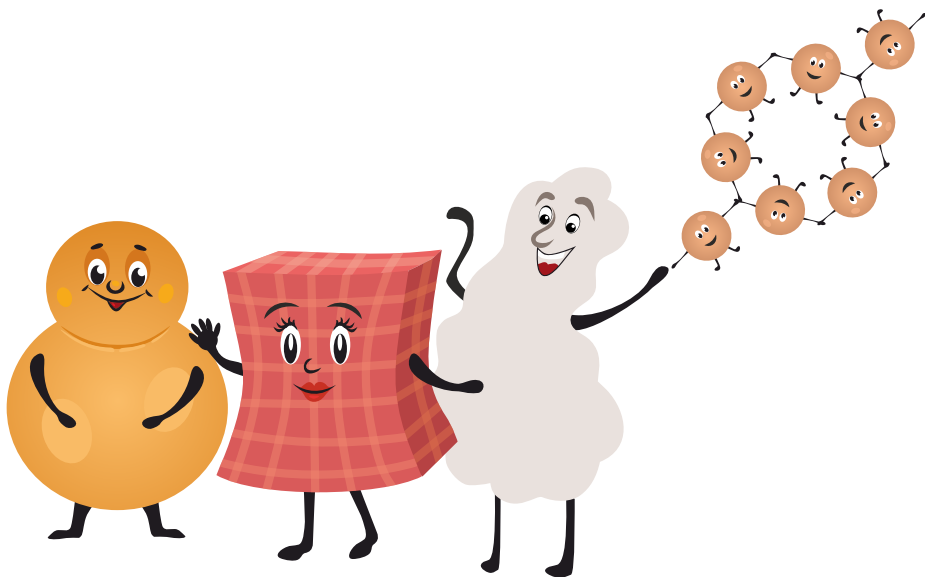
— И мы больше не будем ссориться!

А Жир-Пампон грустно улыбнулся и сказал:

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

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

**конец первой части!**





# продолжение следует...





# благодарим за сотрудничество партнеров проекта «Здоровое поколение»

МФЦ



Фонд «Подари  
солнечный  
свет»



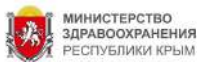
Российское общество  
профилактики  
неинфекционных  
заболеваний (РОПНИЗ)



Министерство  
образования,  
науки и молодежи  
Республики Крым



Министерство  
здравоохранения  
Республики Крым



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



Министерство спорта  
Республики  
Татарстан



Департамент  
образования  
мэрии города  
Новосибирска



Телеканал  
«Россия-1»



ГАУ ДПО «Институт  
усовершенствования  
врачей» Минздрава  
Чувашии



Региональный центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики Смоленской области



