

## Правильное питание



РАЗРАБОТЧИК ИТР

**Ты - то, что ты ешь!**  
Топливо для твоих  
будущих карьерных взлетов —  
правильное питание.

Узнай больше

8 800 200 0 006  
ТАКЖЕ В ОБОИХ

МЕРИТЕЛИ  
ПРОДУКТОВ  
ПИТАНИЯ

**Правильное питание - залог  
здоровья школьника**

Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья.

Всякое нарушение питания, как количественное, так и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушение питания в период наиболее интенсивного роста ребенка.

Организм школьника постоянно расходует много энергии и подвержен многочисленным стрессам. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизора, также требует расхода определенного количества энергии. Особенно с большими затратами энергии связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: любая двигательная деятельность, занятия спортом, подвижные игры.

Пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития подрастающего организма.

Правильный режим питания является составной частью общего распорядка школьника. Он должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей.

## ПЛАТФОРМА ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО ОЖИРЕНИЯ



### НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ.РФ / ДУМАЙ ЧТО ЕШЬ

#### КОНТЕКСТ:

По данным Росстата, наибольший рост заболеваемости ожирением выражен в группе 15-17 лет. Врачи считают, что ожирение у 90% пациентов – это результат переедания и нездорового образа жизни.

#### ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:

Подростки, которые питаются согласно вредным паттернам, привитым с детства, но пока еще не попавшие в категорию подростков с ожирением.

#### ИНСАЙТ:

Подростки - сложная аудитория. Они не принимают ультимативные требования и авторитарные рекомендации. Для них важно иметь возможность сделать выбор самостоятельно и принять решение самому.

#### КРЕАТИВНОЕ РЕШЕНИЕ:

Мы узнали наиболее престижные профессии среди школьников и на основе этих данных сформировали рекомендации по питанию, которые важно соблюдать для успеха в той или иной профессии.

#### ИДЕЯ ЛЕНДИНГА:

Ты - то, что ты ешь. Мы даём пищу для размышления и помогаем подросткам сделать игровой выбор и в результате понять, что правильное питание – это то, что формирует их настоящее и будущее. Выбор здорового питания поможет развиваться в профессии и достигать карьерных высот.

QR-КОД:



#### КАРУСЕЛЬ

Картинки с представителями различных профессий.

#### КАРТОЧКИ

Короткие статьи о правильном питании и здоровом образе жизни.

#### СПЕЦИАЛИСТЫ

Чтобы разобраться с проблемами лишнего веса, ребенок должен знать, какие специалисты занимаются проблемами лишнего веса.

#### КНОПКА ПОДЕЛИТЬСЯ

Так как наш ребенок не может самостоятельно записаться к врачу, нужна помощь родителей. Для этого в конце странички будет кнопка «поделиться», чтобы результаты можно было отправить взрослым.

## ПЛАКАТЫ

РАЗРАБОТЧИК ИГР

**Ты – то, что ты ешь!**  
Топливо для твоих будущих карьерных взлетов – правильное питание.

Узнай больше

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

РАЗРАБОТЧИК ИГР

**Ты – то, что ты ешь!**  
Топливо для твоих будущих карьерных взлетов – правильное питание.

Узнай больше

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

### РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

- ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ
- МЕДИЦИНСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ
- ДЕТСКИЕ ПОЛИКЛИНИКИ И ПОЛИКЛИНИЧЕСКИЕ ОТДЕЛЕНИЯ
- ДЕТСКИЕ ЛАГЕРЯ
- СПОРТИВНЫЕ И КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ
- СПОРТИВНЫЕ ОБЪЕКТЫ

QR-КОД НА ПЛАКАТЫ:



7

## СТИКЕРЫ

> 700 СКАЧИВАНИЙ



СКАЧАТЬ СТИКЕРПАК:



7