



**Всероссийский урок
«Всемирный день продовольствия»**

**Новое поколение ЗА!
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**



**Всероссийское
детское сообщество
«Поколение ЗА!»**

Присоединяйся на сайте
pokolenieza.ru

**Новое поколение ЗА!
УМЕНЬШЕНИЕ ОТХОДОВ**



**Новое поколение ЗА!
МЕСТНЫЕ ПРОДУКТЫ**



**Новое поколение ЗА!
ОСОЗНАННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ**



Всемирный День продовольствия. Общая информация



Food and Agriculture Organization of the United Nations

Всемирный день продовольствия (World Food Day) провозглашен в 1979 году на конференции Продовольственной и сельскохозяйственной организации **ФАО** (от англ. Food and Agriculture Organization, **FAO**).

ФАО является специализированным учреждением **ООН**, возглавляющим и объединяющим международные усилия по борьбе с голодом. Цель ФАО - обеспечить продовольственную безопасность для всех и гарантировать регулярный доступ населения к высококачественной пище.

Всемирный день продовольствия отмечается в день основания ФАО – **16 октября**

Всемирный День продовольствия



Всемирный день продовольствия

призывает к более решительным действиям, чтобы сделать здоровый и устойчивый рацион питания доступным для всех.

В рамках **Всемирного дня продовольствия** в 150 странах мира проводятся различные мероприятия и акции под лозунгом **«Наше будущее в наших руках. Здоровое питание для мира без голода»**



Почему еда так важна?



**ЗДОРОВЬЕ
НАШИХ ДЕТЕЙ**
НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ



1

Наш иммунитет зависит на 60 % от питания и остальное от других факторов

2

Еда – это то, чем может управлять и ребенок, и взрослый, чтобы укреплять свое здоровье.



3

Благодаря этому мы можем жить дольше и оставаться здоровыми.



Ответь всего на три вопроса
и ты узнаешь какую роль играет
питание в твоей жизни



**ЗДОРОВЬЕ
НАШИХ ДЕТЕЙ**
НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ



Тебе необходимо есть каждый день?

да

нет

Ответь всего на три вопроса
и ты узнаешь какую роль играет
питание в твоей жизни



**ЗДОРОВЬЕ
НАШИХ ДЕТЕЙ**
НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ



**Ты знаешь, что твой иммунитет очень сильно
зависит от того, что ты ешь?**

да

нет

Ответ всего на три вопроса
и ты узнаешь какую роль играет
питание в твоей жизни



Что ты ешь зависит от тебя?

да

нет

Ответь всего на три вопроса
и ты узнаешь какую роль играет
питание в твоей жизни



**ЗДОРОВЬЕ
НАШИХ ДЕТЕЙ**
НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ



Издательство

За!

Если хоть
на один вопрос
ты ответил

«НЕТ»

то тебе еще многое
предстоит узнать
о важной роли питания
в твоей жизни



Если на все
вопросы
ты ответил

«ДА»

то ты понимаешь насколько
важную роль питание играет
в твоей жизни
и для твоего здоровья

**В современном мире питание самое простое и доступное,
что может сделать тебя здоровее, умнее и сильнее.
(Что бы ты мог быть активным и здоровым)**

Как питание влияет на твою жизнь?



**ЗДОРОВЬЕ
НАШИХ ДЕТЕЙ**
НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ



ПИТАНИЕ

НЕЗДОРОВОЕ

Продукты
с большим
количеством
сахара,
жира и соли



*Приводит
к болезням
и даже смерти*

ЗДОРОВОЕ

Фрукты и овощи
Злаки
Мясо, рыба и яйца
Молочные продукты
Зернобобовые и орехи
Жиры и масла



*Твой организм получает все
необходимое для хорошей
работы, поэтому у тебя будет
много энергии и сил
для активной
и интересной жизни*

Из чего состоит здоровое питание?



Фрукты и овощи

Фрукты и овощи дают нам витамины, минеральные вещества, клетчатку и природные сахара. Каждый день следует есть как можно больше сезонных фруктов и овощей.



Злаки

В эту группу входит всё, произведённое из пшеницы, риса, овса, кукурузы, ячменя и иных зерновых. Они называются «основными продуктами питания», так как употребляются в пищу ежедневно. Они содержат углеводы, являющиеся для тебя основным источником энергии.



Корнеплоды и плантаны

Сюда входят картофель, ямс, сладкий картофель, маниок и таро; они также являются источником углеводов, витаминов и минеральных веществ. Плантаны (похожие на бананы, но не такие сладкие) также являются важным основным продуктом питания во многих странах.



Из чего состоит здоровое питание?



Зернобобовые и орехи

Зернобобовые (свежий горох, фасоль или чечевица), орехи, семечки и соевые продукты - важнейший источник белка. Их получают от растений, и их производство стоит меньше, чем у других богатых белком продуктов; в них высокое содержание клетчатки, разнообразных минеральных веществ и витаминов и мало жиров.



Молочные продукты

Они изготавливаются из молока (коровы, козы, овцы, буйвола, верблюда, яка, лошади и даже лося) и включают в себя молоко, сыр, йогурт, творог и пахту. Они богаты кальцием, белком и жирами.



Из чего состоит здоровое питание?



Мясо, рыба и яйца

Всё, что изготавливается из мяса животных, птицы (кур, индеек, уток, страусов, т.п.), рыбы, морепродуктов и яиц. Все эти продукты богаты железом и белками, которые позволяют тебе становиться сильнее и восстанавливать организм, когда ты болен.



Жиры и масла

Твоему телу, чтобы оставаться здоровым, необходимо определенное количество разных видов жиров и масел. Отдавай предпочтение растительным и ореховым маслам, авокадо вместо животных жиров, сливочного масла, сливок или пальмового масла. Избегай жареной пищи.



Путешествие одной морковки



**ЗДОРОВЬЕ
НАШИХ ДЕТЕЙ**
НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ



1 Ферма
выращивает
морковь



3 Доставка

До места, где мы покупаем,
морковь может преодолеть
тысячи километров.



5 Твоя тарелка



2 Переработка

Морковь сезонный продукт,
переработка нужна,
чтобы сохранить его
до следующего урожая.



Из морковки делают разные продукты,
Например, сок, детское пюре, консервы,
это происходит на заводах

Морковь приводят в товарный вид
(например, очищают от земли и перебирают)
и упаковывают

**4 Рынок
или магазин**



От фермы до тарелки



Такой долгий путь продельывает не только морковь, но вместе с ней и многие другие продукты.

Такой путь называют ПРОДОВОЛЬСТВЕННОЙ СИСТЕМОЙ.

В этой системе может возникать много трудностей, например, природных: засуха и неурожай, наводнение или нашествие вредителей, или из-за конфликтов или вспышки болезней, когда нельзя перевозить продовольствие с одного места в другое.

Вот столько всего происходит, когда продукт покидает ферму, и до того момента, как продукт попадает в твою тарелку.



Знаете ли Вы?



4/5 всего продовольствия
в мире производится
семейными фермерскими
хозяйствами



Сельское хозяйство занимает
более 35% земной поверхности –
это самое крупное использование
земли на планете, но по оценкам
экспертов, более 1/3 мирового
производства продуктов питания
тратятся в пустую.



Думаешь все могут питаться каждый день?

Каждую ночь 800 млн человек ложатся спать голодными даже при том, что сейчас достаточно продовольствия, чтобы прокормить все население мира.

Знаете ли Вы?

Лишь 15% земли принадлежат женщинам, Хотя они выполняют на фермах более половины всей работы.

Каждый 3-й человек из 10-ти в мире не имеет доступ к интернету. Для фермеров и тех, кто занимается продовольствием доступ в интернет позволил бы больше производить и зарабатывать.

Чем больше разнообразных растений выращивается, тем благоприятнее это сказывается на природных ресурсах и полезно для нашего питания

Почти все, что мы едим сегодня, является результатом улучшения сорта растений – сначала непроизвольного улучшения, затем более осознанного и осторожного.



Знаете ли Вы?

Когда тебе будет больше 30 лет (к 2050г.)
к **каждым 10** человекам, живущим уже на нашей планете,
прибавится еще 3 человека,
население планеты вырастет и будет около 9 миллиардов.

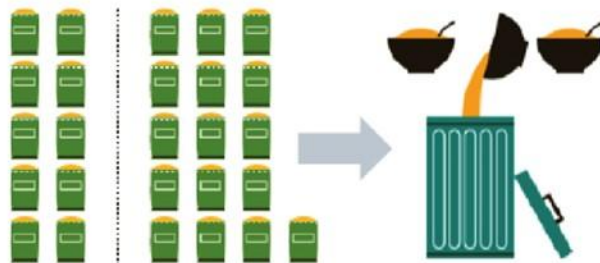


И ты уже взрослый столкнёшься с тем, что будет требоваться больше продовольствия, чтобы всех прокормить.

Как продовольственная система связана с сохранением нашей планеты?



На 60% больше
продуктов питания
потребуется к 2050г



Сегодня
более 30%
продукции
выбрасывается

это

Продовольственные отходы

Несъеденные продукты

Испортившиеся продукты

- Дома
- В ресторанах

- Пока доставляются к месту продажи
- В супермаркетах

Такое количество пищевых отходов вредит нашей планете, так как вся вода, которая пошла на их выращивание потратилась впустую. Чтобы сохранить нашу планету, нужно чтобы этих отходов было как можно меньше.

Что ты можешь сделать, чтобы таких отходов было меньше?

Как продовольственная система связана с сохранением нашей планеты?



Ты знаешь, что климат на нашей планете меняется.

Температура постоянно повышается.



Частые бури, засухи и другие экстремальные погодные явления

Создают сложности при выращивании продовольствия, разведении скота и рыб

Теперь вредители и болезни растений оказываются в местах, где их никогда прежде не видели, уничтожая целые поля с посевами

Люди теперь соперничают с природными силами Земли. Но очень важно помнить, что человек и природа тесно взаимосвязаны. Об этом мы не должны забывать и каждое наше действие в жизни должно быть таким, чтобы уменьшить вред, а лучше сохранять нашу планету.



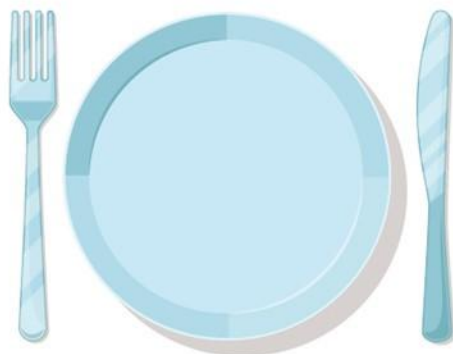
Как продовольственная система связана с сохранением нашей планеты?



Есть места на нашей Планете, где возникают, а иногда и не прекращаются долгое время конфликты и войны.

Это мешает работе и разрушает продовольственные системы.

Многие люди, проживающие в зонах конфликта, не имеют доступа к достаточному количеству еды.



Вирусы и пандемии так же оказывают большое влияние на работу продовольственной системы. Как например, в случае с коронавирусом COVID 19. Чтобы остановить распространение инфекции, правительства вводят карантин, и граждан просят не выходить из дома. Это означает, что могут быть проблемы с поставками еды и могут болеть те, кто организуют выращивание и доставку еды.

Всемирный день продовольствия – это возможность призвать к всеобщему сотрудничеству и солидарности, чтобы наши системы поставок продовольствия могли работать и помогать всем в обеспечении еды.

Как продовольственная система связана с сохранением нашей планеты?



Продовольствие лежит в основе здоровых людей и здоровья нашей планеты, Ведь мы - единое целое.

Даже в те моменты, когда ты завтракаешь, ты связан с почвой, на которой выросла крупа для каши или курочка, которая снесла яйцо.

Ты в этот момент связан с продовольственной и экологической системой.

Люди и природа тесно взаимосвязаны и развиваются совместно.



Как продовольственная система связана с сохранением нашей планеты?



**Люди являются главной силой изменений на Планете.
Что ты можешь сделать своими ежедневными действиями уже сейчас,
чтобы укреплять свое здоровье и не разрушать нашу Планету.**

Как продовольственная система связана с сохранением нашей планеты?



Время действовать!

Еда является для каждого человека на планете замечательным способом ежедневного общения с природой.



Поэтому первое и самое простое, что можно сделать – это развивать здоровые пищевые привычки у себя и своей семьи.

Как думаешь, с чего стоит начать?

Разбирайся в том, что ты ешь



**ЗДОРОВЬЕ
НАШИХ ДЕТЕЙ**
НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ



Смотри состав на упаковке

Самостоятельно или вместе с родителями

Обязательно нужно обращать внимание на количество **сахара, жира и соли**

Если в составе сахар на 1-м или 2-м месте, значит этот продукт **фактически состоит из сахара** и он не полезен, а даже вреден для тебя

Еще вред твоему организму и даже мозгу наносят **трансжиры**. На упаковке они обозначены «гидрогенизированные жиры». Они чаще всего встречаются в фаст-фуде, пончиках, выпечке, замороженной пицце, крекерах и маргарине.



Продукты, где слишком много соли тоже вредны для твоего здоровья.



Не спеша прочти весь перечень ингредиентов и выбирай продукт, где **не слишком** много соли,

(если есть в вашей школе).

Смотри состав продуктов

не только в магазине. Но также и продуктов представленных в школьном буфете и автомате сахара и жира

Разбирайся в том, что ты ешь



**ЗДОРОВЬЕ
НАШИХ ДЕТЕЙ**
НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ



Всегда хочется попробовать продукт из рекламы или в красивой упаковке.

Но всегда стоит **помнить о пользе продукта для тебя.**

Самый лучший способ это узнать, обсудить с родителями тот продукт, который тебе понравился, несет ли он для тебя пищевую ценность.



!!!

Когда захочется перекусить, постарайся выбрать сочный фрукт, сырой овощ, орехи или цельнозерновой хлеб, а не менее питательную еду в упаковке.



Ешь питательную еду



Выбирай местное, разнообразное, свежее и сезонное.

Попроси родителей покупать местные, сезонные фрукты и овощи и отдавать предпочтение не консервированным, а свежим продуктам. По возможности, выбирай экологически чистую продукцию. Органическое земледелие помогает поддерживать здоровье почв.

Ешь местное и традиционное

Узнай или спроси у родителей, учителей, какая из питательной пищи – традиционная или местная. Попробуй, сможешь ли ты почаще включать эту еду в свой рацион, чтобы питаться более разнообразно и сохранять местные разновидности продовольствия.



Переходи с белого на бурое

Попроси родителей заменять рафинированные «белые» крупы цельными злаками (нешлифованным рисом, цельнозерновой мукой, хлебом и т.п.)



Сокращай потребление

несезонных и привозных фруктов и овощей, так как для их производства требуется больше природных ресурсов, что пагубно влияет на нашу Планету.

Сделай свой образ жизни здоровым



**ЗДОРОВЬЕ
НАШИХ ДЕТЕЙ**
НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ



Следуй правилу треть тарелки – овощи

Включай в дневной рацион минимум один овощ зеленого и один – оранжевого или желтого цвета; они богаты питательными веществами.

Разнообразь пищу бобовыми, орехами и различными злаками.

Попробуй вместе с родителями разнообразить питание различными видами зернобобовых (чечевицу, нут, горох, фасоль и т.п.), орехами и крупами (пшено, ячмень, овес, нешлифованный рис)

Пить воду очень важно

Пей как можно больше воды. Постарайся уменьшить или совсем отказаться от подслащенных напитков, в которых почти совсем нет питательных веществ.



Помогай на кухне

Смотри и учись у родителей правильно готовить еду, предложи помочь на кухне, если видишь, что они устали. Для начала можно найти массу простых и быстрых в приготовлении рецептов здоровых блюд.

Было бы здорово приготовить и вместе за одним столом в выходные организовать семейный завтрак/обед/ужин.

Быстрое человеческое развитие приближает нашу планету к истощению

Сохранение нашего дома – нашей Планеты – начинается
**с твоего здорового образа жизни и веры в то,
что человек и природа тесно связаны.**



**Тогда любое действие каждого дня будет делать здоровее нас,
а значит нашу Планету.**



**ЗДОРОВЬЕ
НАШИХ ДЕТЕЙ**
НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ



Благотворительный фонд
**поколение
ашан**

Все материалы, предоставляемые участникам Всероссийского детского сообщества «Поколение 3А!», созданы Союзом «Национальный союз содействия формированию и развитию культуры здорового питания детей и подростков» (Союз «Здоровье наших детей») и являются объектами авторского права.

Все упомянутые материалы представляют собой произведения, на которые автор имеет исключительные права (ст. 1270 ГК РФ).

pokolenieza.ru

☎ 8 800 222 08 07
✉ info@pokolenieza.ru

vk vk.com/foodforchildrenru
ig instagram.com/za.zdorovoe.pitanie/