



Продовольственная и  
сельскохозяйственная организация  
Объединенных Наций

ЦЕЛИ  
В ОБЛАСТИ  
УСТОЙЧИВОГО  
РАЗВИТИЯ



Учебная  
тетрадь

Очень важно  
правильно питаться





Обязательная ссылка:

ФАО.2019. *Рабочая тетрадь - Очень важно правильно питаться*. Rome. 24 pp.

Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Используемые обозначения и представление материала в настоящем информационном продукте не означают выражения какого-либо мнения со стороны Продовольственной и сельскохозяйственной организации Объединенных Наций относительно правового статуса или уровня развития той или иной страны, территории, города или района, или их властей, или относительно делимитации их границ или рубежей. Упоминание конкретных компаний или продуктов определенных производителей, независимо от того, запатентованы они или нет, не означает, что ФАО одобряет или рекомендует их, отдавая им предпочтение перед другими компаниями или продуктами аналогичного характера, которые в тексте не упоминаются.

Мнения, выраженные в настоящем информационном продукте, являются мнениями автора (авторов) и не обязательно отражают точку зрения или политику ФАО.

ISBN 978-92-5-131582-8

© ФАО, 2019



Некоторые права защищены. Настоящая работа предоставляется в соответствии с лицензией Creative Commons “С указанием авторства – Некоммерческая - С сохранением условий 3.0 НПО” (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.ru>).

Согласно условиям данной лицензии настоящую работу можно копировать, распространять и адаптировать в некоммерческих целях при условии надлежащего указания авторства. При любом использовании данной работы не должно быть никаких указаний на то, что ФАО поддерживает какую-либо организацию, продукты или услуги. Использование логотипа ФАО не разрешено. В случае адаптации работы она должна быть лицензирована на условиях аналогичной или равнозначной лицензии Creative Commons. В случае перевода данной работы, вместе с обязательной ссылкой на источник, в него должна быть включена следующая оговорка: «Данный перевод не был выполнен Продовольственной и сельскохозяйственной организацией Объединенных Наций (ФАО). ФАО не несет ответственности за содержание или точность данного перевода. Достоверной редакцией является издание на [указать язык оригинала] языке”.

Возникающие в связи с настоящей лицензией споры, которые не могут урегулированы по обоюдному согласию, должны разрешаться через посредничество и арбитражное разбирательство в соответствии с положениями Статьи 8 лицензии, если в ней не оговорено иное. Посредничество осуществляется в соответствии с “Правилами о посредничестве” Всемирной организации интеллектуальной собственности <http://www.wipo.int/amc/ru/mediation/rules/index.html>, а любое арбитражное разбирательство должно производиться в соответствии с “Арбитражным регламентом” Комиссии Организации Объединенных Наций по праву международной торговли (ЮНСИТРАЛ).

Материалы третьих лиц. Пользователи, желающие повторно использовать материал из данной работы, авторство которого принадлежит третьей стороне, например, таблицы, рисунки или изображения, отвечают за то, чтобы установить, требуется ли разрешение на такое повторное использование, а также за получение разрешения от правообладателя. Удовлетворение исков, поданных в результате нарушения прав в отношении той или иной составляющей части, авторские права на которую принадлежат третьей стороне, лежит исключительно на пользователе.

Продажа, права и лицензирование. Информационные продукты ФАО размещаются на веб-сайте ФАО ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)); желающие приобрести информационные продукты ФАО могут обращаться по адресу: [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org). По вопросам коммерческого использования следует обращаться по адресу: [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request). За справками по вопросам прав и лицензирования следует обращаться по адресу: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).

**Для учителей  
и воспитателей:**  
Эта рабочая тетрадь  
предназначена для широкой  
возрастной группы детей  
и подростков, которые  
хотели бы узнать больше  
о правильном питании и  
принять участие в конкурсе  
плакатов ко Всемирному дню  
продовольствия 2019.  
Хотя в определенных случаях  
тетрадь рассчитана на детей  
в возрасте 8-12 лет, она  
может быть использована  
в обучении как более  
младших, так и более  
старших школьников.



## О важности еды

Привет! Меня привел сюда мой приятель, талисман Нулевого голода, чтобы поговорить с вами о здоровом рационе и питании. Мы с ней ежедневно трудимся бок о бок над тем, чтобы все знали о важности питания.

С 1945 года мы регулярно отмечаем Всемирный день продовольствия 16 октября, в день рождения ФАО, а поскольку, говоря о продовольствии, ТАК МНОГО всего нужно обсудить, ФАО каждый год выбирает новую тему. В этом году мы с вами узнаем о том, что нужно сделать, чтобы лучше понимать, что вы едите, и убедиться, что ваш рацион питания здоровый.

ФАО занимается продовольствием и ежедневно помогает более чем 130 странам бороться с голодом и нищетой, чтобы все ели питательную еду и лучше распоряжались своими природными ресурсами. Работает ФАО в основном в сельских районах, где проживает почти 80% тех, кто в мире больше всего испытывает нужду и голод. Поскольку еда касается всех и каждого (а не только ФАО), свыше 150 стран во всем мире празднуют этот день с нами, чтобы привлечь внимание к проблемам голода и к тому, как важно, чтобы у каждого в мире было достаточно безопасной и питательной еды для здорового и активного образа жизни.

Иди за мной по страницам этой тетради, и ты узнаешь, как ты можешь помочь ФАО сделать так, чтобы к 2030 году мы ликвидировали голод!



# ЗАЙМИСЬ ТВОРЧЕСТВОМ!



## Конкурс плакатов к ВДП2019

### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ КАСАЕТСЯ И ТЕБЯ!

Создай плакат и продемонстрируй нам свои идеи на тему Всемирного дня продовольствия этого года. Расскажи, как улучшить собственное питание и что нам всем нужно сделать, чтобы каждый, где бы он ни находился, также мог правильно питаться. Помни – твой голос и действия помогают приблизить мир без голода.

Чтобы направить свой плакат, пройди по ссылке:  
[www.fao.org/WFD2019/contest/ru](http://www.fao.org/WFD2019/contest/ru)

Конкурс открыт для всех в возрасте от 5 до 19 лет;  
срок окончания подачи заявок: 8 ноября 2019 года.

Нашим жюри в каждой из возрастных категорий будут отобраны три победителя, которые будут объявлены на веб-сайте Всемирного дня продовольствия и в каналах ФАО в социальных сетях. Победители получат почетный диплом и пакет с подарками, и о них расскажут отделения ФАО во всем мире.



## О важности выбора еды

Каждому существу и растению на нашей планете нужна еда, чтобы жить, расти и размножаться. Это одно из **основных прав человека**. У каждого из нас должна быть возможность получать пищу, необходимую для ведения здорового и активного образа жизни.

Мы выбираем то, что едим в зависимости от самых разных вещей: от времени, которое необходимо, чтобы приготовить или съесть приготовленное; от того, что проще съесть; от того, что едят другие; от особого повода, нашей культуры или региона; от того, что мы любим или нет, от наших привычек; а также от наших знаний и кулинарных способностей. Но есть две очень важные вещи, которые помогают нам решить, как выбрать еду: это ее цена и насколько просто ее найти.

Замечали ли вы, что джанк-фуд – «бросовую» еду – очень легко найти, куда бы вы ни направились? А все потому, что последние годы эта вредная еда становится все более и более популярной; обычно она дешево стоит. Этот джанк-фуд едят все больше, и это значит, что наш рацион питания сильно изменился, и не в лучшую сторону. Еда называется «бросовой» не просто так: от некоторой плохо планете – из-за того, как она изготавливается, – и плохо тебе (в ней масса сахаров, жиров, соли и других вредных вещей).

Если не есть достаточно разнообразных питательных продуктов, это приводит к проблемам со здоровьем и болезням, и в этой книжке я расскажу, что нужно делать тебе и другим, чтобы избежать этого.

---

есть две очень важные вещи,  
которые помогают нам решить,  
как выбрать еду: это ее цена и  
насколько просто ее найти.

---



# Мой рассказ о еде

1. Подумай о вчерашнем дне. Что ты ел, когда и с кем?

---

---

---

2. Почему ты выбрал именно эти продукты?

---

---

---

3. Что ты обычно ешь каждый день? Задай этот же вопрос родителям, учителям и друзьям.

---

---

---

4. Что, по-твоему, питательно, а что нет? Заполни таблицу внизу и поинтересуйся у родителей или учителя, согласны ли они с тобой.

ПИТАТЕЛЬНО 😊	«БРОСОВАЯ» ЕДА 😞	ЧТО-ТО ПОСЕРЕДИНЕ!

# Азы здоровой диеты

Каждый отвечает за свое здоровье, включая тебя и твоих родителей. Помимо достаточной физической активности и употребления достаточного количества воды, чтобы быть здоровым, очень важно правильно питаться. Здоровое питание означает **употребление ежедневно в пищу достаточного количества питательной, безопасной и разнообразной пищи**, чтобы ты мог расти и вести активную жизнь (бегать, играть, учиться, расти и лазить по деревьям).

Нездоровое питание может приводить к болезням и даже смерти. Знаешь ли ты, что сегодня каждая пятая смерть в мире вызвана нездоровым рационом питания? Это происходит, когда люди не едят достаточного количества фруктов, овощей и зернобобовых, а вместо этого употребляют слишком много продуктов, богатых сахаром, жиром или солью. Так что здоровое питание — это очень важная вещь.

Здоровое питание — это сбалансированное питание, поэтому по-настоящему важно стараться включать в пищу нужное количество (не слишком много и не слишком мало!) разнообразных продуктов, чтобы организм получал в достатке всего необходимого для хорошей работы (питательных веществ, таких как витамины и минеральные вещества, и других важных вещей). Вот тут перечислены различные ингредиенты (или, другими словами, продуктовые группы), составляющие здоровый рацион питания. Знания — не только сила, но и здоровье!

---

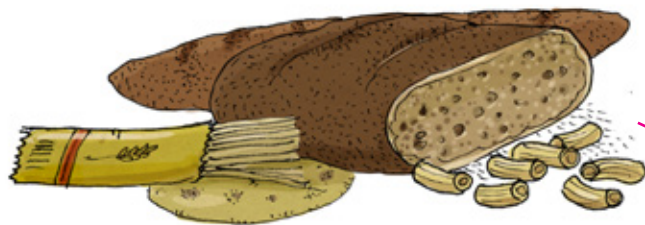
Каждый отвечает за  
свое здоровье

---



## 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 все, произведенное 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.



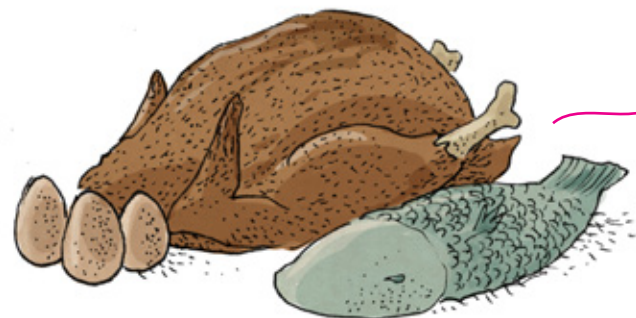
## Корнеплоды и плантаны:

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.



### **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.



### **Мясо, рыба и яйца:**

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



### **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.



### **Жиры и масла:**

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

### **ТВОЯ ОЧЕРЕДЬ:**

Каждая страна имеет собственное определение того, что такое здоровый рацион питания и как правильно формировать продуктовые группы. Видел ли ты когда-нибудь пищевую пирамиду или так называемую «здоровую тарелку»? Они могут меняться в зависимости от наличия тех или иных продуктов, а также проблем с питанием в твоей стране. Найди рекомендации по правильному питанию на веб-сайте ФАО и попытайся разобраться, каким должен быть рацион и режим здорового питания в твоей стране.



# Питание и ЦУР

У нас есть отдельная Рабочая тетрадь, посвященная «Нулевому голоду», а для тех, кто впервые присоединился к нам, скажем, что Нулевой голод – это когда численность всех страдающих от голода и неполноценного питания (то есть людей с излишним или недостаточным весом) будет доведена до НУЛЯ. Нулевой голод – это название самого важного направления деятельности ФАО.

Ликвидация голода – это вторая цель из 17 Целей в области устойчивого развития Организации Объединенных Наций (ЦУР), и все они должны быть достигнуты к 2030 году, если мы хотим, чтобы мир для каждого стал счастливым и безопасным. Если мы не добьемся достижения цели Нулевого голода, (ЦУР2), достичь других целей будет очень, очень непросто, потому что каждая из целей зависит от нее.

Не сомневаюсь, вы уже поняли связь, но на всякий случай... питание – СУЩЕСТВЕННАЯ часть цели ликвидации голода. Нулевой голод – это не просто, когда у всех достаточно еды; это и о правильном питании, потому что, как говорится, **ты то, что ты ешь**.

А раз уж мы по-прежнему говорим о том, что мы едим, то вот и другие важные для этого ЦУР. Это – **Качественное образование** (ЦУР4), **Здоровье и благополучие** (ЦУР3) и **Ответственное потребление и производство** (ЦУР12). Тут и так все понятно: во-первых, нам всем нужно научиться правильно питаться, чтобы мы с большей ответственностью подходили к продовольствию, которое мы выращиваем, производим, едим и выбрасываем. Наш выбор влияет не только на НАШЕ собственное здоровье, но и на здоровье нашей планеты. Если пища, которую мы едим, питательная, но выращена с использованием слишком большого количества удобрений или пестицидов, она перестает быть здоровой для нас или же поглощающих их почв и воды. Необходимо менять то, как мы выращиваем продовольствие, чтобы у нас осталось достаточно ресурсов на будущее (когда будет ГОРАЗДО больше ртов, которые нужно будет прокормить) и чтобы от этого не страдала планета.

## ТВОЯ ОЧЕРЕДЬ:

Почему, как ты считаешь, так важно питание? И зачем нам необходимо знать об этом? Узнать больше о ЦУР4 и всех остальных ЦУР можно на сайте [www.worldslargestlesson.globalgoals.org](http://www.worldslargestlesson.globalgoals.org)



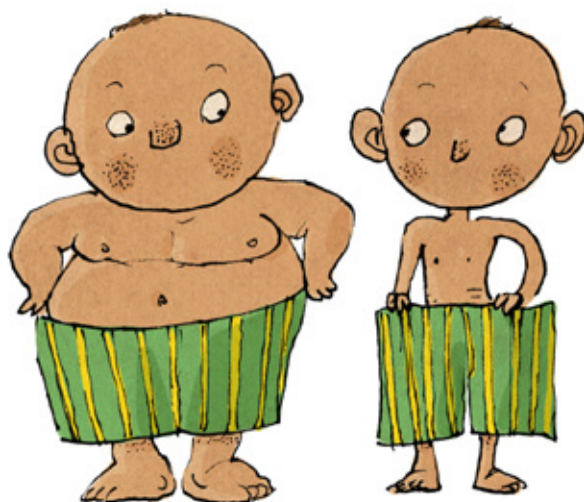


## Время меняться

Пятьдесят лет назад мир забеспокоился о том, как прокормить всех, и поэтому был разработан план, как производить как можно больше продовольствия и как можно быстрее. План называли «зеленой революцией», и он был успешно осуществлен. Но дорогой ценой. Множество питательных культур были отодвинуты в сторону, чтобы дать место небольшому количеству культур, которые растут быстро, производят больше и приносят больше денег. Для этого потребовалось много природных ресурсов (почв, лесов, воды), что отрицательно повлияло на качество воздуха и почвы, а также на биоразнообразие. Мы и сегодня по-прежнему выращиваем много продовольствия таким образом, а это значит, что мы не думаем о будущем нашей планеты, которая страдает. Это необходимо изменить.

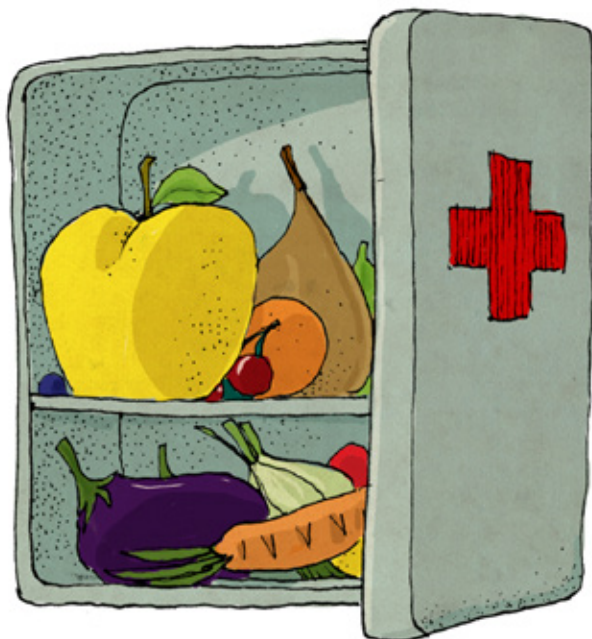
Теперь мы знаем, что нам нужно не просто выращивать МНОГО продовольствия, но и это продовольствие должно быть ПИТАТЕЛЬНЫМ. И нам необходимо **думать о нашей планете**, с осторожностью подходить к тому, что и как мы выращиваем. Знаете ли вы, что в мире больше людей с избыточным весом и ожирением, чем тех, кто страдает от голода? Дело не только в том, чтобы накормить голодных, но и в том, чтобы каждый мог без труда найти и приобрести питательную еду. Нам также нужны навыки и инструменты для более тщательного выбора еды и полноценного питания. Пришло время революции здорового питания!





Один и тот же человек на различных этапах своей жизни может страдать и от голода, и от ожирения. Проблемы, вызываемые неполноценностью питания, существуют во всех странах и затрагивают как бедных, так и богатых.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?



Во многих странах люди потребляют недостаточно фруктов и овощей. Употребление их в большом количестве помогает предупреждению многих болезней, включая диабет и рак.



Большинство населения в мире проживает в странах, где от избытка веса и ожирения умирает больше людей, чем от голода.





Если будет много разных сельскохозяйственных культур — одни растут быстрее, другим нужно мало воды или же они прекрасно себя чувствуют при повышении температуры, — это только пойдет на пользу нам и планете, а также поможет нам в борьбе с изменением климата!



Все меньше времени дома уходит на приготовление пищи, а это значит, что еда нередко становится все менее питательной, так как многие (особенно в городах) предпочитают готовые продукты, фаст-фуд и уличную стряпню.

Если ты не голоден — это не значит, что ты получаешь все необходимые питательные вещества. Даже те, кто может приобрести столько продуктов, сколько в состоянии съесть, не всегда получают все необходимые питательные вещества...



Такие зернобобовые, как чечевица, нут или фасоль, являются превосходным источником белка, витаминов и клетчатки, в них низкое содержание жиров и соли. На их выращивание уходит совсем немного воды, и они делают почву здоровей!



Внимательно читая этикетки, можно узнать о количестве витаминов, минеральных веществ, калорий, жиров и т.п. в продукте. Помните, что слова «легкий» или «ноль» не всегда означают «полезный для здоровья».



#### БУРАЯ РЕВОЛЮЦИЯ:

Я уже упоминал о зеленой революции, а знаете ли вы, что есть еще и бурая революция? Она о важности здоровья почв. Большинство растений растут в почве, и пресная вода находится в земле, поэтому если почва болеет, заражена или напичкана химикатами, такой же будет и наша пища и вода. Здоровые почвы также означают больше питательных веществ в нашей еде!



Найдите эти предметы!









# Чем занимается ФАО

ФАО работает не покладая рук над улучшением питания, чтобы у всех и везде была здоровая пища. Организация добивается улучшения питания следующими тремя способами:

## 1. Планирование

ФАО работает с правительствами и лицами, принимающими политику и законы (законодателями), добиваясь, чтобы они **думали о питании**. Если питание включено в государственные планы, то проще предотвратить неполноценность питания и большинство из проблем, которые создает нездоровая еда. Также таким образом легче поддерживать фермеров и производителей, добиваясь, чтобы выращиваемое или перерабатываемое ими продовольствие было более питательным.

Помните о **«рекомендациях о правильном питании»** в вашей стране? Таким образом ФАО также пытается улучшать питание и рассказывать всем о здоровых пищевых привычках. Она это делает, работая более чем со 100 правительствами по всему миру, направляя их и помогая им решать, каким должно быть здоровое питание в их стране, и создавать инструменты, позволяющие их гражданам улучшать свой рацион.

## 2. Производство

ФАО работает с фермерами и производителями над стратегией выращивания и производства питательных продуктов с довольно сложным названием: **«сельское хозяйство, построенное с учетом проблематики питания»**. В основном это означает выращивание и производство достаточного объема питательных пищевых продуктов. При тщательном планировании вместе с правительствами и законодателями такая еда становится доступной всем, кто в ней нуждается, особенно детям. Под «доступной» я имею ввиду, что ее легко найти и что она не будет слишком дорогой, так чтобы любой мог себе ее позволить.

Помимо обеспечения доступности питательного продовольствия, ФАО также говорит о том, что нам необходим более широкий выбор питательных пищевых продуктов, а это означает, что фермерам необходимо **выращивать различные виды продовольствия**, чтобы нам не приходилось полагаться на одни и те же продукты, чтобы оставаться здоровыми. Это также значит, что в некоторых случаях продовольствие можно обогащать, чтобы **ДЕЛАТЬ** его более питательным, например, улучшая здоровье почвы, на которой оно выращивается, или добавляя в него питательные микроэлементы до упаковки. И наконец,... не забывайте: действительно важно, как именно выращивается продовольствие! При таком способе ведения хозяйства можно производить больше меньшими ресурсами.





### 3. Просвещение

Для ФАО недостаточно вести разговор о продовольствии и здоровой еде только со взрослыми. ФАО помогает школам и университетам учить молодых людей правильному питанию, ведь в будущем вы же станете взрослыми! Вот как ФАО делает это. Во-первых, через **школьное обучение вопросам еды и правильного питания**, о котором кто-то из вас, наверное, знает из наших книжек или потому что это проводилось в вашей школе. ФАО помогает учащимся, учителям, родителям и всем, кто работает в школах, узнать о здоровом питании. Идея заключается в том, чтобы изменить то, как мы относимся к еде и что думаем о ней, разрабатывая учебные материалы (такие, как эта тетрадь) и показывая школам, как небольшими средствами выращивать сады и огороды. Во-вторых, путем поощрения и демонстрации, **как выращивать питательную еду дома**, когда людям предоставляются инструменты и семена на то, чтобы прокормить себя, а оставшееся продать – нередко местным школам для приготовления питательных блюд. В-третьих, через **ENACT**: это курс для студентов университетов о том, как передавать людям инструменты, знания и необходимую информацию, чтобы они могли улучшить свое питание. И, в-четвертых, **предлагая бесплатные онлайн-курсы дистанционного обучения** для слушателей университетов и взрослых по ряду тем, предоставляя им инструменты для улучшения питания в своей стране.

ФАО активно работает с правительствами, фермерами, производителями, школами и университетами, а также иными учреждениями для борьбы со всеми формами неполноценного питания, **но кое-что может сделать КАЖДЫЙ**. Из нескольких следующих страниц вы узнаете, что могут сделать различные люди (включая тебя) для борьбы с неполноценным питанием!

#### ТВОЯ ОЧЕРЕДЬ:

Как в твоей школе учат здоровой еде и правильному питанию? Есть ли у вас в школе свой сад или огород? Используете ли вы его, чтобы узнать о здоровом питании?





# Что могут сделать правительства

У правительств очень важная роль в том, чтобы у каждого было здоровое питание и возможность вести здоровый и активный образ жизни. Есть пять больших задач для правительства:

1. Правительствам необходимо **принимать законы или планы по улучшению питания** в своей стране и стремиться к тому, чтобы все (и особенно те, кому это особенно необходимо – например, дети и будущие матери) знали, как правильно питаться, и могли позволить себе полезные продукты. Это **ОЧЕНЬ МНОГОЕ** поможет изменить.
2. Они также должны предлагать помощь и **стимулировать фермеров** к выращиванию продовольствия таким образом, чтобы не вредить нашей планете. Всем хорошо – планете, продовольствию и тебе.
3. **Строже подходить к тому, какие продукты питания продаются**; это еще один способ для правительства добиваться того, чтобы граждане употребляли питательную пищу. Продукты питания должны быть безопасными, питательными и иметь понятную маркировку, потому что, если у нас будет здоровый выбор и мы будем лучше разбираться в количестве калорий и количестве используемых жиров, сахара и соли, мы сможем сделать выбор в пользу здоровой еды.
4. **Инвестировать в обучение** как детей, так и подростков здоровому питанию – это еще одна из возможностей государства повлиять на ситуацию.
5. И, наконец, правительствам необходимо **поддерживать исследовательские усилия** и финансировать больше проектов, работающих над совершенствованием или изобретением технологий в помощь фермерам.



## ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ФЕРМЕРЫ

Фермерам необходимо знать, насколько важно выращивать разнообразные питательные культуры, такие, как фрукты, овощи, зернобобовые и орехи. Это поможет нам получать необходимую нам питательную еду и причинять меньше вреда окружающей среде.



# Что может сделать частный сектор

Начнем с того, что частный сектор – это слово, которым мы пользуемся, чтобы не пришлось долго всех перечислять. Частный сектор состоит из предприятий всех возможных размеров, которые продают услуги или продукты – от страховки и рекламы до телевизоров и игрушек. В продовольственном секторе к частному сектору относятся такие предприятия, как пекарни, рестораны, супермаркеты, крупные производители продовольствия и вообще все компании, связанные с ведением сельского хозяйства или производством продовольствия. Частный сектор обладает по-настоящему мощными возможностями оказывать влияние, меняя то, как работают компании. Давайте посмотрим ниже на некоторые из них:

1. Предприятиям и компаниям, которые производят, изготавливают или продают продовольствие, следует **предлагать возможность выбора безопасных и питательных пищевых продуктов**, которые позволяют людям поддерживать здоровый рацион питания. Это означает, что нужно придумывать новые питательные продукты, заботясь о здоровье людей, и ограничивать количество жиров, сахара и соли в существующих продуктах питания.
2. Компаниям следует **прекратить использовать популярные мультфильмы, героев и рекламу**, чтобы убедить детей и подростков, что продукты с большим содержанием жиров, сахара или соли им полезны. Они должны рекламировать питательные пищевые продукты, которые помогают нам расти сильными и здоровыми.
3. Компании, выпускающие продовольствие, должны **начать помещать на маркировке продуктов понятную информацию**, чтобы помочь людям разобраться в ней и сделать выбор в пользу здорового питания. Вы когда-нибудь пытались понять, что написано на этикетках продуктов? Там много незнакомых слов и сложно разобраться, питательно это или нет, ведь так?
4. Частный сектор должен **прекратить использовать утверждения, вводящие в заблуждение!** Только потому, что на пакете печенья написано «богато клетчаткой» (которая полезна), это не значит, что печенье не «богато» также и жирами и сахаром...







# Время действовать!

Все – ты, твои родители, учителя, друзья и все, кого ты знаешь, – могут сделать так, чтобы ты правильно питался и вел здоровый образ жизни. Помни, что здоровые пищевые привычки – только часть решения. От тебя требуется также правильный и физически активный образ жизни – меньше сиди, больше двигайся, танцуй, ходи пешком и играй на улице! Вот некоторые советы, как начать менять свои пищевые привычки.

## Если перекус – то здоровый: откажись от нездоровой еды!

Выбери один из видов джанк-фуд, от которого ты хотел бы отказаться (есть меньше или реже), и составь себе план. Когда захочется перекусить, постарайся выбрать сочный фрукт, сырой овощ, орехи или цельнозерновой хлеб, а не менее питательную еду в упаковке!

## Следуй правилу: треть тарелки - овощи

Пусть твоя тарелка во время еды будет на одну треть заполнена овощами, или же попытайся раз в неделю есть все только вегетарианское. Включай в дневной рацион минимум один овощ зеленого и один – оранжевого или желтого цвета; они богаты питательными веществами.

## Принимай меры в школе

Есть ли у вас в школе кафетерий или торговый автомат? Посмотри, какую еду там предлагают. Достаточно ли там фруктов и овощей? Если нет, поговори с учителями об изменении выбора продуктов.

## Будь придирчивым потребителем

Будь разборчив по отношению к рекламе, которую ты видишь по телевидению или в социальных сетях. Спроси себя, насколько питательны рекламируемые продукты. Посчитай, сколько рекламных роликов в день ты видишь, и обсуди это с родителями и учителями.





### Оберегай нашу планету

Сокращай потребление продовольствия, вредного для нашей планеты. Это могут быть продукты питания, требующие в производстве больше природных ресурсов, особенно воды (для мяса ее нужно больше, чем для растений или зернобобовых), несезонные или привозные фрукты или овощи. И не забывай, что покупать нужно продукты с минимальной упаковкой!

### Выбирай местное, разнообразное, свежее и сезонное

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



### Переходи с белого на бурое

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

### Пить также важно

Пей как можно больше воды. Постарайся уменьшить количество 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 рецептов простых, быстрых в приготовлении и здоровых блюд в интернете.

### Разнообразь пищу бобовыми, орехами и различными злаками

Попроси родителей поэкспериментировать, включая в семейный рацион различные виды зернобобовых (например, чечевицу, нут, горох и фасоль), орехи и крупы (например, пшено, ячмень, овес, нешлифованный рис).





### Не давай упаковке обмануть себя

Нужно обращать внимание на пищевую ценность продуктов, а не на внешний вид или на то, как здорово выглядит упаковка. И примечай слова типа «нулевой», «низкое содержание» или «легкий». Их нередко используют, чтобы представить продукт как здоровый, но это не всегда правда...

### Ешь с родными или друзьями

Помоги хотя бы раз в неделю приготовить еду вместе с семьей или друзьями, и отведай ее вместе с ними. В компании и еда вкуснее, и можно провести время вместе.



### Ешь местное и традиционное

Спроси у своих родителей, учителей или на рынке, 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.



### Разберись с маркировкой

Попроси учителя или родителей помочь тебе прочесть и разобраться в надписях на пищевых этикетках. Не спеша прочти весь перечень ингредиентов на маркировке и попытайся определить, не содержит ли продукт слишком много соли, сахара или жира.



# Рабочая страница

Ты можешь подумать, что надежды нет и слишком многое нужно сделать, чтобы у всех было здоровое питание, но на самом деле уже происходит много всего важного!

В некоторых странах разрабатывают маркировку, которая предупреждает людей о высоком уровне содержания в продуктах соли, сахара или жиров. Городские власти работают над тем, чтобы торговые автоматы продавали питательную еду. Школы выращивают овощи или закупают свежие продукты у местных фермеров для приготовления питательных блюд. Есть телепередачи, которые учат здоровому питанию, а правительства разработали рекомендации гражданам по здоровому рациону питания. Многие люди на планете без устали борются с неполноценностью питания.

## ТВОЯ ОЧЕРЕДЬ:

А что делают твои соотечественники? Вместо того чтобы рассказывать тебе об известных мне борцах за искоренение голода, которые работают над улучшением питания, я хочу предложить тебе рассказать о ком-то, кого знаешь Ты сам!

Теперь, после того как ты прочел всю тетрадь, время проверить твои знания!

1. Что такое «зеленая революция» и как нам необходимо сегодня меняться?

---

---

---

2. Открой страницы 12-13 и обведи кружком три примера здорового образа жизни или правильного питания. Их больше 8!

---

---

---

3. Кто несет ответственность за здоровое питание? Что они могут предпринять?

---

---

---



## Дай себе обещание

Выбери до трех действий, которые ты готов предпринять, и запиши их в отведенном месте внизу. Ты можешь найти подсказку, что выбрать, в этой рабочей тетради или придумай сам!

1	
2	
3	

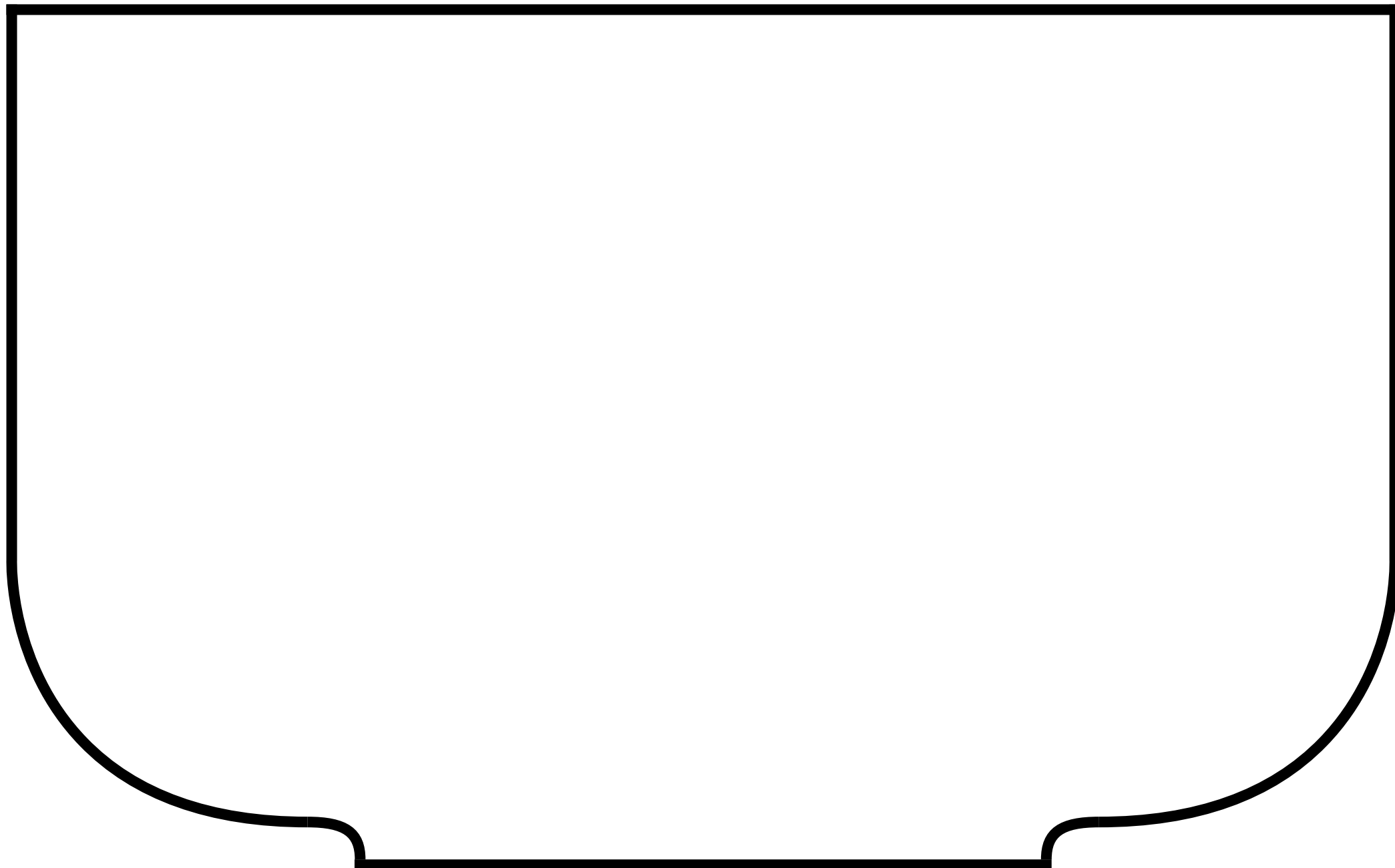
Попроси родителей помочь тебе выполнить свои обещания и расскажи также друзьям и учителям о своем выборе.



## Прими участие в конкурсе плакатов ко Всемирному дню продовольствия!

Теперь, когда ты знаешь о важности правильного питания и о том, что должен сделать каждый, мы хотели бы узнать о твоих идеях, как добиться того, чтобы у всех и везде было здоровое питание. Нарисуй их

карандашами или красками внизу в чаше «Нулевого голода». Отсканируй или сними свой плакат и прими участие в конкурсе: [www.fao.org/WFD2019/contest](http://www.fao.org/WFD2019/contest)





# Не забудь!

Теперь, после того как ты ознакомился со всей Рабочей тетрадью, оторви эту карточку с подсказками о правильном питании. Можешь ее носить с собой или повесить на кухне, чтобы родственники тоже могли в нее заглядывать.

## БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ?

Мир здорового питания так огромен, что его сложно вместить всего на нескольких страницах, поэтому если ты хочешь узнать больше о питании, витаминах, клетчатке, минеральных веществах, безопасности пищевых продуктов и экологичном питании, загляни в книгу ФАО из серии «ЮНГА» о питании или в справочник для подростков «Правильное питание для здоровой жизни» на веб-сайте ФАО!

ЛИНИЯ ОТРЫВА

## Очень важно правильно питаться

Полезные подсказки:

- ☐ Выбирай местное, разнообразное, свежее и сезонное
- ☐ Разнообразь пищу зернобобовыми, орехами и различными злаками
- ☐ Откажись от нездоровой еды и перекусывай полезными продуктами
- ☐ Следуй правилу: треть тарелки – овощи
- ☐ Переходи с белого на бурое
- ☐ Помогай на кухне
- ☐ Ешь вместе с семьей
- ☐ Разберись с маркировкой
- ☐ Не давай упаковке обмануть себя
- ☐ Будь придирчивым потребителем
- ☐ Ешь местное и традиционное
- ☐ Оберегай нашу планету
- ☐ Принимай меры в школе
- ☐ Пить также важно







Продовольственная и  
сельскохозяйственная организация  
Объединенных Наций

ЦЕЛИ  
в области  
устойчивого  
РАЗВИТИЯ

# Серия учебных тетрадей

Вы можете скачать серию учебных тетрадей ФАО на нашем портале «Поколение нулевого голода» вместе с разнообразными материалами в помощь воспитателям и родителям при подготовке мероприятий или уроков, посвященных важным глобальным проблемам, которые решает ФАО:

[www.fao.org/building-the-zerohunger-generation/ru](http://www.fao.org/building-the-zerohunger-generation/ru)



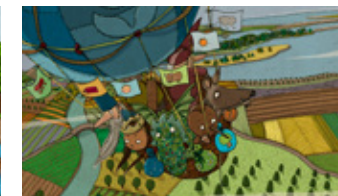
► Ваш гид по ФАО



► Работа с целью  
ликвидации голода



► Изменим будущее  
миграции



► Климат изменяется

## свяжитесь с нами:

ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ И СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ

Viale delle Terme di Caracalla  
00153 Рим, Италия

[world-food-day@fao.org](mailto:world-food-day@fao.org)

[www.fao.org](http://www.fao.org)

Наша цель – #НулевойГолод



ISBN 978-92-5-131582-8



9 789251 315828

CA4694RU/1/06.19