

**Информационные материалы по привитию навыков здорового образа жизни и здорового питания с учетом возрастных особенностей и соответствующих возрасту факторов риска развития ожирения и избыточной массы тела.**

**Питание:**

1. Ужин школьника (5 карточек) [https://disk.yandex.ru/d/DhCYgyj2Mqp\\_Xg](https://disk.yandex.ru/d/DhCYgyj2Mqp_Xg)
2. Сколько сахара в напитках? [https://yadi.sk/i/Hq-fHx\\_e3ZLnrt](https://yadi.sk/i/Hq-fHx_e3ZLnrt)
3. Что содержит шоколадная паста [https://disk.yandex.ru/i/B2X\\_JB4zmgfkpA](https://disk.yandex.ru/i/B2X_JB4zmgfkpA)
4. Десять правил здорового питания <https://disk.yandex.ru/d/Z52TIQozsWFdKA>
5. Секреты здорового питания (10 карточек) <https://yadi.sk/d/z7Cwb216F3PXEa>
6. Советы по питанию для тех, кто хочет быть здоров [https://disk.yandex.ru/d/RBHTThWt\\_J46ETw](https://disk.yandex.ru/d/RBHTThWt_J46ETw)
7. Здоровое питание (пирамида питания) <https://disk.yandex.ru/i/GXuJ4Ths7eKRuw>
8. Меньше соли – больше здоровья <https://disk.yandex.ru/i/vkSjuvLxC49hBA>
9. Как не переесть [https://disk.yandex.ru/d/OTZ\\_lwt-dH4fgA](https://disk.yandex.ru/d/OTZ_lwt-dH4fgA)
10. Почему жареные продукты вредные <https://disk.yandex.ru/d/bq5CX5sxpB17vA>
11. Диетические рекомендации при ожирении <https://disk.yandex.ru/d/WWpE-VvFj4CwKA>
12. Польза овощей и фруктов (банан, персик, яблоко и пр). <https://yadi.sk/d/Rp52oTvW4p6jCA?w=1>
13. Полезные перекусы (орехи, нори, галеты) <https://disk.yandex.ru/d/gg9rpEWbFSCQRg?w=1>
14. Чем полезен гранатовый сок [https://disk.yandex.ru/d/qXxi78tJ\\_8EJ2g?w=1](https://disk.yandex.ru/d/qXxi78tJ_8EJ2g?w=1)
15. Как пить больше воды <https://disk.yandex.ru/d/sM3c9UH-qoyMWQ?w=1>
16. Польза орехов <https://disk.yandex.ru/d/-26uQE53cOoXvw>
17. Полезные свойства ягод (клубника, морошка, черника, клюква, голубика, брусника, шикша) <https://disk.yandex.ru/d/2mlp-dWByL4yQ>
18. Что съесть на завтрак, обед, ужин <https://disk.yandex.ru/d/NNFIqAwjaYx6Og>
19. Топ-10 полезных овощей <https://disk.yandex.ru/d/cMFOerKAWwNG5g>
20. Польза фруктов, овощей и их цвет <https://disk.yandex.ru/d/l2Gb1YJfCSWKmw>
21. ПП-вафли <https://disk.yandex.ru/d/v-omZoeVX-L5w>
22. ПП-супы <https://disk.yandex.ru/d/TGfwEWhSCvwGiA>
23. Омега-кислоты. Что это и зачем нужны [https://disk.yandex.ru/d/YXS\\_WduqWmVTTg](https://disk.yandex.ru/d/YXS_WduqWmVTTg)
24. В каких продуктах содержатся витамины <https://disk.yandex.ru/d/EOHdFlebNz-mLg>
25. Советы здоровой улыбки (13 карточек) [https://yadi.sk/d/LSD\\_1wKJLdNEQ](https://yadi.sk/d/LSD_1wKJLdNEQ)
26. Признаки сахарного диабета (листочка) <https://disk.yandex.ru/i/5fTHHvXuqHNFJg>
27. Как выбрать сладкий новогодний подарок для детей <https://disk.yandex.ru/d/a16ZjtXkbuWfxQ>
28. Кальций для здоровья зубов <https://disk.yandex.ru/d/pixABiLo-IPAQg>
29. Любимые продукты сердца <https://disk.yandex.ru/d/jqiEo9Dq-l4dyQ>
30. Что нужно знать о диабете у детей <https://disk.yandex.ru/d/DpWJJ8o6AylINQ>

**Повышение двигательной активности:**

1. Чем опасна низкая физическая активность <https://disk.yandex.ru/d/ZYOJIFWTq54GsA>

2. Сколько нужно двигаться <https://disk.yandex.ru/i/gZ-ta6tgxhFhDQ>
3. Почему полезно ходить по лестнице <https://disk.yandex.ru/i/Kk5RT-flbLcjYw>
4. Польза утренней зарядки [https://disk.yandex.ru/d/wcPO3\\_Jlc-Y1Gw?w=1](https://disk.yandex.ru/d/wcPO3_Jlc-Y1Gw?w=1)
5. Спортивные советы (польза плавания, бега, коньков и т.п.)  
[https://disk.yandex.ru/d/L1MkCeJ8CB8\\_4g](https://disk.yandex.ru/d/L1MkCeJ8CB8_4g)

#### Видеоролики:

1. Девять причин переедания <https://disk.yandex.ru/i/yM1EThXrBzo5gQ>
2. Чем полезны фрукты [https://disk.yandex.ru/i/-tN-WOzthaPI\\_A](https://disk.yandex.ru/i/-tN-WOzthaPI_A)
3. Польза популярных каш <https://disk.yandex.ru/i/xy3Dp1hhuN4aJg>
4. Как есть больше фруктов <https://disk.yandex.ru/i/GytCTVao7WBJpw>
5. Меню для отличника <https://disk.yandex.ru/i/s2kkTSrJ3ulnAQ>
6. Правила питания для северян [https://disk.yandex.ru/i/IU6fo\\_r7lbnAMg](https://disk.yandex.ru/i/IU6fo_r7lbnAMg)
7. Чем опасны трансжиры <https://disk.yandex.ru/i/EDKf6D3PKjBMNw>
8. Полезные продукты Севера (орехи, рыба, оленина)  
<https://disk.yandex.ru/i/KUeVRnkynv6AZA>
9. Полезные продукты Севера (ягоды)  
[https://disk.yandex.ru/i/78Ubc\\_2nkDFQHA](https://disk.yandex.ru/i/78Ubc_2nkDFQHA)
10. Чистая энергия северной природы (принципы здорового питания)  
<https://disk.yandex.ru/i/NXiPg0qWPfMy9A>
11. Укрепляй свое здоровье. Спорт (с Дарьей Салиндер)  
<https://disk.yandex.ru/i/aqMle6CnF8PiEA>
12. Что делать, если ребенок хочет бросить секцию  
<https://disk.yandex.ru/i/jg2L71teW1oLNQ>