**Уважаемые родители!**

По информации Министерства образования Кузбасса продолжается реализация федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание»

Роспотребнадзором для Вас подготовлены обучающие (просветительские) анимированные картинки и видеоролики по правильному питанию.

Информационный ресурс:

статья о формуле: <https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/news/5-shagov-k-soblyudeniyu-formuly-zdorovogo-pitaniya-1-1-4/>

**Анимированные картинки:**

1. «Полезные (правильные) жиры»- [https://youtu.be/ uUvoIa5SLA](https://youtu.be/_uUvoIa5SLA) (13 секунд);
2. «5 порций в день»-<https://youtu.be/YXBIshvRM0o>(14 секунд);
3. «Сахар в меру»- <https://youtu.be/hvs-dcYAEaY> (14 секунд);
4. «Меньше соли»- <https://youtu.be/ZDhcVchMY_c>(14 секунд;)
5. «Меньше трансжиров»- <https://youtu.be/O5s7vJBeapI> (14 секунд);

**Видеоролики:**

1. «Витаминка» - <https://youtu.be/fGZ652Iyq1c>(1 минута);
2. «Белок» -<https://youtu.be/P8KmQBb2tWc>(1 минута 4 секунды);
3. «Вода»-<https://youtu.be/SxuSheXlNLM> (1минута 36 секунд);
4. «Жирок» -<https://youtu.be/q2NW2HuX2P8>(1минута 24 секунды);
5. «Сахарок» - [https://voutu.be/vwl7YU LfYw](https://youtu.be/vwl7YU_LfYw) (53 секунды);
6. «Светофор» -<https://youtu.be/UtqT1ePAYk0>(1минута 59 секунд);
7. «Урок здоровья» -<https://youtu.be/IMueM-cRk-c>(4 минуты 46 секунд);
8. «Цифры здоровья» - [https://youtu.be/qbiipLuH4S4](https://youtu.be/qbijpLuH4S4) (2 минуты 2 секунды).

**Ваше здоровье – в ваших руках!!!!**