

**Необходимо придерживаться
3-х принципов в питании:**

- регулярность,
- сбалансированность,
- умеренность

Сбалансированное питание:

Ежедневное потребление 400 граммов или 5-ти порций фруктов и овощей снижает риск развития неинфекционных заболеваний.



Сократить потребление насыщенных жиров и трансжиров промышленного производства:

- готовить пищу на пару или варить, не жарить и не запекать;
- употреблять в пищу молочную продукцию со сниженным содержанием жиров и постное мясо;
- ограничить потребление запеченных и жареных продуктов, заранее приготовленных закусок и др. продуктов (пончиков, кексов, пирогов, печенья и вафель), содержащих трансжиры промышленного производства.



Умеренное питание:

Для профилактики избыточного веса и ожирения родителям необходимо научить ребенка соблюдать меру в употреблении пищи, при необходимости перекусывать фруктами и овощами, пить больше воды.

Сократить потребление сахара:

- ограничить потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахаров – сладких закусок, конфет и подслащенных напитков (газированные и негазированные прохладительные напитки, фруктовые и овощные соки и напитки, жидкие и порошковые концентраты, воды со вкусовыми добавками, энергетические и спортивные напитки, готовый чай и кофе, молочные напитки со вкусовыми добавками);
- заменить сладкие закуски на свежие фрукты и овощи.



Сократить потребление соли

до рекомендуемого уровня, т.е. до менее 5 г в день.



Дети старше 5 лет должны заниматься ежедневно физической активностью (игры, состязания, занятия спортом, поездки, оздоровительные мероприятия, физкультура или упражнения) от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 мин.



Регулярное питание:

Детям дошкольного возраста рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в день, через каждые 3 часа, в одно и то же время,

В школьном возрасте целесообразно 4-хразовое питание, через каждые 4 часа с равномерным распределением суточного рациона.



ПРАВИЛА здорового образа жизни

Правильное
питание



Чистая вода



Движение -
жизнь



Вредные
привычки



Режим
отдыха и сна



Электро-
магнитные
поля



Свежий
воздух



Закаливание



Позитивный
настрой



Регулярно посещайте врача
для профилактики

Будьте здоровы!

ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ТЮМЕНИ



Я не курю
сигареты,
не употребляю
алкоголь
и другие наркотики

Я обливаюсь
холодной водой
по утрам.
Горячее купание я
всегда заканчиваю
холодным

У меня
позитивные
мысли

Я бегаю
по утрам

**Я веду
здоровый
образ
жизни**

Я желаю
людям
здоровья

Я рано
ложусь
и рано встаю

Я питаюсь
здоровой
пищей, это дает
мне силу,
а моим мыслям
ясность

Я делаю зарядку.
Развивая своё
тело я развиваю
свой ум

Памятка

«Здоровый образ жизни»

Быть здоровым- значит с самого раннего детства научиться вести здоровый образ жизни.

Запомните следующие правила:

- Живите в определенном режиме труда,отдыха,питания.*
- Начинайте день с утренней зарядки.*
- Откажитесь от вредных привычек.*
- Не стоит проводить много времени за компьютером и у телевизора.*
- Больше играйте и гуляйте на свежем воздухе.*
- Занимайтесь спортом.*



ЗДОРОВЬЕ



ПОЛЕЗНАЯ ЗАМЕНА ВРЕДНЫМ ПРОДУКТАМ

МОРОЖЕНОЕ

Содержит:
кальций,
трипто-
фан



твёрдые сыры, индейка,
морепродукты, бобовые



ПИВО

Содержит:
витамины
группы В,
калий, фос-
фор, медь,
железо, цинк



кисломолочка, яйца,
печень, говядина



КОФЕ

Содержит:
20 аминокис-
лот, витамины
РР, В₁, каль-
ций, магний,
натрий, калий,
фосфор,
железо



молоко, молочные
продукты, орехи



молоко, морковь,
свёкла, бобовые



сливочное масло, молочные
продукты (3-4% жирности)



ГАЗИРО- ВАННЫЕ НАПИТКИ

Содержат:
кальций,
натрий (нату-
ральные)



КОЛБАСА

Содержит:
жиры



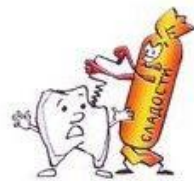
КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

ВОДЫ НЕ БОЙСЯ - ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!

Руки надо мыть с мылом:

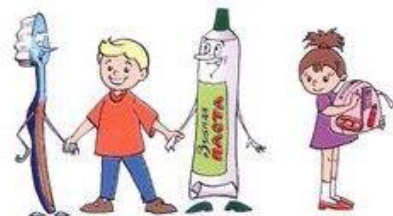
- перед едой;
- после прикосновения к животным;
- после посещения туалета;
- после всякого загрязнения.

Это уберезет вас от болезней.



После пасты всем на диво
зубы чисты и красивы!
Зубы надо чистить
обязательно утром и вечером
перед сном.

Никогда не предлагай
другому и не бери чужую
зубную щетку и расческу,
не делись косметикой и
другими предметами
личной гигиены, одеждой
и обувью.



СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!



Не кури!
Дым от сигарет загрязняет
легкие, затрудняет
дыхание и работу сердца,
желтеют зубы, теряется
внешняя
привлекательность.



СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНОКой

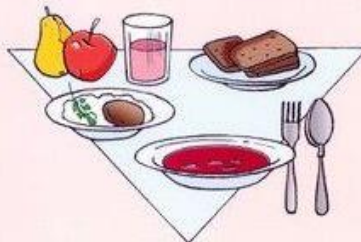
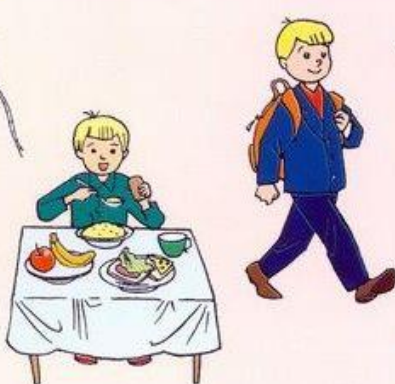
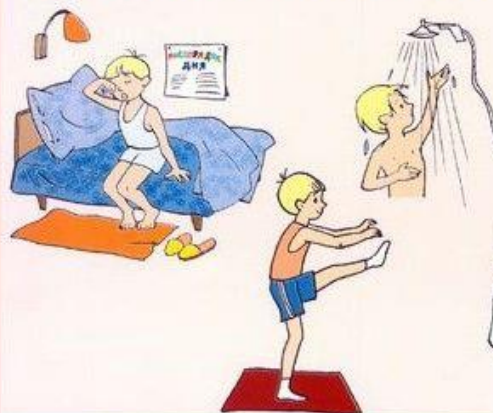
Чтобы избежать искривления позвоночника, стол и стул должны быть подобраны под рост. Наклонная поверхность обеспечивает оптимальное положение для разгрузки позвоночника и шейного отдела, раскрепощает мускулатуру спины. Высота сидения должна быть на уровне колен. Ступни ног полностью стоят на полу. Голень и бедро образуют угол в 90°. Внимание на высоту стола - угол в локте составляет приблизительно 90°.



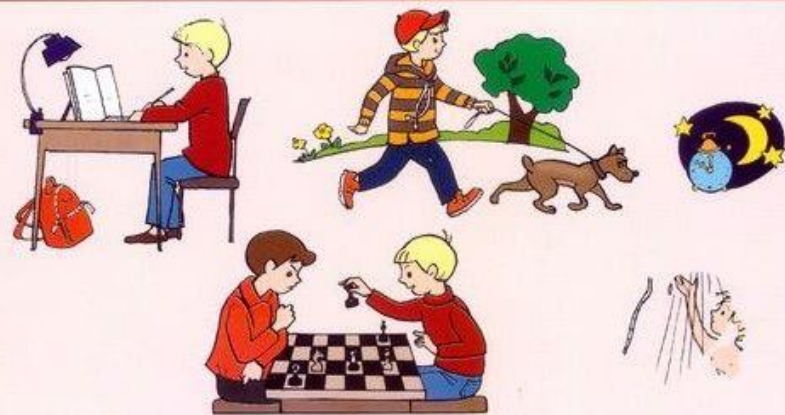
Береги свои
глаза, при
чтении
держи
книгу на
расстоянии
35-40 см от
глаз.
Длительность просмотра
телевизора и работы с
компьютером не более 30-45
минут. Необходим перерыв.



СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!



С улицы придя домой,
первым делом руки мой!



СКОЛЬКО САХАРА ВО ФРУКТАХ?



Министерство здравоохранения Республики Казахстан
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни

Всемирная организация здравоохранения
рекомендует сократить употребление
свободных сахаров до 50 г в день

1 кусочек сахара  = 5 г

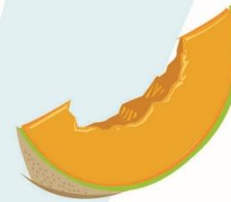
Ананас
1 порция – 112 г



2 кусочка сахара (10 г)



Виноград
1 порция – 126 г

4 кусочка сахара (20 г)

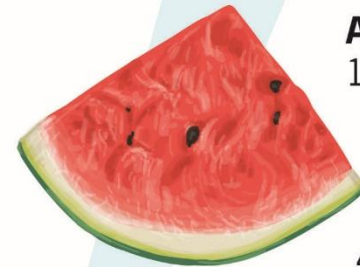



Дыня
1 порция – 134 г


2,5 кусочков сахара (11 г)

Банан
1 большой – 140 г


3,5 кусочка сахара (17 г)




Арбуз
1 порция – 280 г


4,5 кусочков сахара (18 г)

Персик
1 большой – 184 г


3 кусочка сахара (15 г)



Яблоко
1 большое – 223 г

4,5 кусочков сахара (23 г)



Апельсин
1 большой – 270 г


4,5 кусочков сахара (23 г)

СКОЛЬКО САХАРА В КОКА-КОЛЕ?



Министерство здравоохранения Республики Казахстан
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни

Всемирная организация здравоохранения
рекомендует сократить употребление
свободных сахаров до 50 г в день

1 кусочек сахара = 5 г



Здоровое и правильное питание школьника - залог здоровья на весь учебный год.

