ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

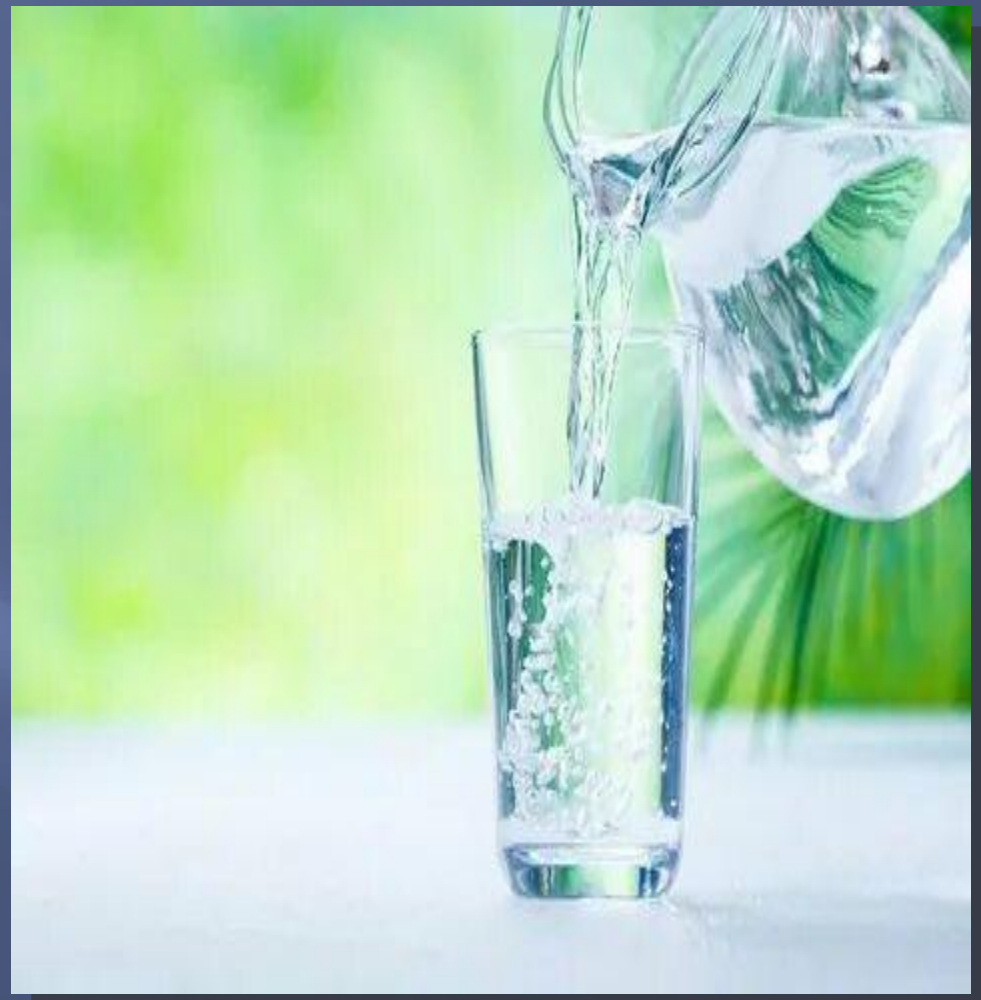
ЗОЖ – главный фактор здоровья

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.**

Здоровье начинается с правильного питания

- Здоровое Питание — это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие человека, способствующее укреплению и сохранению его здоровья и профилактике заболеваний.
- Питание должно быть разнообразным
- Питание должно быть регулярным
- Питание должно восполнять ежедневные траты энергии

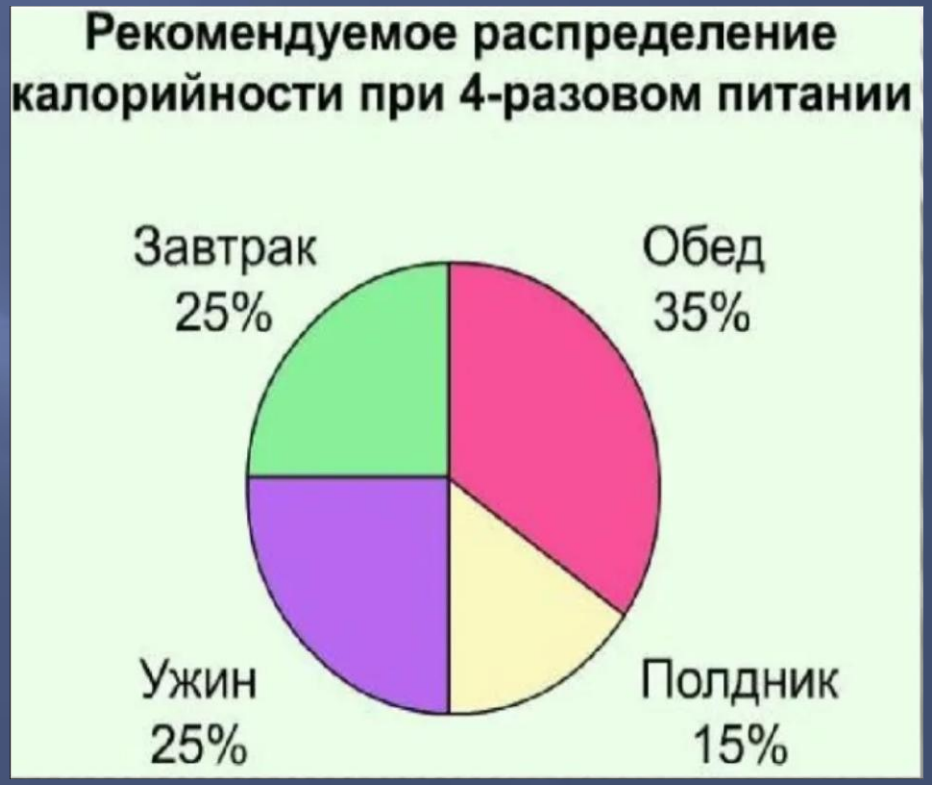
Соблюдение водного баланса является важным условием сохранения здоровья. Вода доставляет в клетки организма витамины, минеральные соли, выводит шлаки. Без воды не возможна регуляция теплообмена организма с окружающей средой и поддержание температуры тела.



Режим питания

- Режим питания предусматривает 4-5 приемов пищи в сутки каждые 4 часа.
- Утром организм усиленно расходует энергию, так как в утренние часы дети наиболее активны. В первую половину дня предпочтительны продукты, богатые животным белком, а на ужин — молочно-растительные

- Распределение калорийности питания детей/подростков в течение суток должно быть следующим: завтрак — 25%, обед — 35-40%, полдник — 10-15%, ужин — 25%.



Принципы составления меню

Завтраки традиционно включают:

- каши (овсяную, гречневую, рисовую и.т.д.), можно добавить по желанию фрукты, ягоды, изюм, орехи, сухофрукты, сливочное масло
- яичные блюда (вареные яйца, омлеты)
- блюда из творога (сырники, запеканки, пудинги, суфле)
- бутерброды из цельнозернового хлеба с маслом и сыром
- горячие напитки (чай, кофейный напиток, какао)

- Утренний завтрак школьника должен быть достаточно питательным, но не чрезмерно обильным
- Есть нужно не торопясь, хорошо пережевывая пищу

Обед

Обед включает:

- Горячее первое блюдо – суп (щи, борщ, молочные супы)
- Вторые блюда могут быть из мяса, птицы или рыбы в виде биточков, котлет, суфле, фрикаделек, тефтелей в отварном, тушеном, запеченом, паровом виде с овощами, картофелем, крупами, макаронными изделиями
- Рекомендуются сложные гарниры из круп и различных овощей
- На третье – свежие фрукты, соки, ягоды, компот из сухофруктов, кисели, желе, печеные

Полдник

- Полдник может включать кисломолочный продукт (простокваша, кефир, йогурт, творог, творожные изделия, сметана) и булочку.
- Также возможны свежие фрукты, ягоды, блины, оладьи, витаминно-

Ужин

- На ужин предпочтительно есть овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники
- Ужинать нужно не позднее, чем за 1,5 - 2 часа до сна.

- Сладкие блюда или сахаристые кондитерские изделия включаются в рацион учащихся в качестве десерта (“на сладкое”) только в один из приемов пищи за день, как правило, в полдник, не чаще 3-4 раз в неделю.

Типовые режимы питания школьников

Смена	Часы приема пищи	Вид и место питания
Первая	7.30-8.00 11.00-12.00 14.00 19.00-19.30	• Завтрак дома • Горячий завтрак в школе • Обед дома или (для групп продленного дня) в школе • Ужин дома
Вторая	8.00-8.30 12.30-13.00 16.00-16.30 19.30-20.00	• Завтрак дома • Обед дома (перед уходом в школу) • Горячее питание в школе • Ужин дома

- ВОЗ рекомендует употреблять свежие овощи, фрукты, соки ежедневно в количестве не менее 400 граммов.
- Желательно, получать ежедневно два овощных блюда и одно крупяное.
- Употребление газированных напитков нежелательно, полезнее несладкие

Углеводы

- Большую часть ежедневного количества углеводов желательно съедать в первой половине дня (на завтрак и обед). Углеводы — это энергия, необходимая для выполнения нашим организмом ежедневных задач. Однако не все углеводы одинаково полезны. Медленные углеводы (например, в кашах), дают вам длительное чувство насыщения, так как медленно перевариваются и усваиваются, а вот быстрые (например, в тортах и пирожных), наоборот, очень легко перерабатываются. Поэтому отдавайте предпочтение правильному завтраку. Наполнившись энергией с утра, вы сможете продуктивно провести день, не набрав при этом лишних килограммов.

Собираем ланчбокс в школу

- продукты с небольшим содержанием жира
  и сахара в мелкоштучной упаковке,
  которые можно взять с собой, например:
- • бутерброд с сыром
- • выпечку без крема
- • йогурт
- • сок
- • фрукты
- • батончики мюсли
- в течение дня необходимо пить воду

Физическая активность

- Одним из основных факторов сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, увеличения функциональных резервов их организма является физическая активность

Физическая активность

Физическая активность

является биологической потребностью растущего организма,

которая сложилась в процессе эволюционного развития

Значение физической активности для организма:

- Естественное стимулирование процесса роста и развития
- Развитие резервных возможностей организма
- Повышение неспецифической устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды
- Совершенствование реакций терморегуляции и создание эффекта закаливания организма
- Своевременное формирование костно-мышечной системы
- Повышение тонуса коры головного мозга
- Повышение эмоционального состояния

Физическая активность

- Для детей и подростков в возрасте 5-17 лет достаточным уровнем ФА считается физическая нагрузка умеренной и высокой интенсивности длительностью **не менее 60 мин в день**
- Минимально эффективной кратностью являются занятия, проводимые 3 раза в неделю.

Классификация ФА (Rangul V, Holmen TL, Kurtze N, Cuypers K, Midthjell K., 2008)

Категория	Частота, раз в неделю	Продолж-ть, час в неделю
Низкая	<3	<3
Умеренная	3	3
Высокая	>3	>3

Классификация ФА

(Rangul V, Holmen TL, Kurtze N, Cuypers K, Midthjell K., 2008)

Категория	Характеристика	Пример
Низкая	Во время такой физической нагрузки человек может петь и поддерживать непринужденный разговор	Ходьба прогулочным шагом, 3-4 км/час; уборка, чистка.
Умеренная	Во время этой физической нагрузки человек в состоянии вести разговор с партнером, но с некоторым затруднением	Ходьба, бег, 4-9 км/час; езда на велосипеде, 16-19 км/час; катание на роликовых коньках, скейтборде, самокате; игра в бадминтон; игра в теннис (парная игра); игра в баскетбол; работа по дому, в саду.
Высокая	При выполнении интенсивной физической нагрузки человек задыхается и отвечает на вопросы односложными словами	Активные игры, включающие бег, преследование; аэробика; бег>9 км/час; езда на велосипеде, 19-22 км/час; прыжки через скакалку; плавание — медленный кроль, 45 м/мин; игра в теннис (одиночная игра);катание на лыжах; занятия в спортивной секции (единоборства, футбол, хоккей); энергичные танцы.

- Необходимо сокращать неактивное время, затрачиваемое на телевизор, видео, компьютерные игры и интернет, начиная уменьшение с 30 минут. Имейте ввиду, даже небольшая физическая активность принесет больше пользы, чем ее полное отсутствие.

- Время использования гаджетов должно быть ограничено:
- 1-4 класс – 15 мин
- 5-7 класс – 20 мин
- 8-9 класс – 25 мин
- 10-11 класс – 50 мин за 2 подхода
- После работы за компьютером обязательна гимнастика для глаз и позвоночника.

Прогулки на свежем воздухе

- В возрасте 6-7 лет необходимы прогулки на свежем воздухе ежедневно не менее 3.5 часов
- 8-10 лет не менее 3 часов в день
- 11-14 лет – ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее 2.5 часов
- 15-16 лет - не менее 2 часов
- 17 лет - не менее 1,5 часов ежедневно

Гигиена полости рта Практические советы для надлежащей чистки зубов

- Чисть зубы 2 раза в день (утром и вечером перед сном)
- Наносить пасту на щетку размером с горошину
- Остатки пасты необходимо выплюнуть, избегать полоскания водой
- Не следует есть сразу после чистки зубов

Причины возникновения кариеса

- Причиной возникновения кариеса может являться нарушение характера и режима питания и низкий уровень гигиены полости рта
- Во избежание развития кариеса необходимо устранить углеводный фактор

Центр здоровья для детей г. Твери

Ул. Хрустальная, 42

Запись по телефону:

70 – 41 – 71

Ждем вас!

Функции Центров здоровья

- информирование населения о вредных и опасных для здоровья человека факторах;
- оценка функциональных и адаптивных резервов организма, прогноз состояния здоровья;
- формирование у граждан ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких;
- формирование у населения принципов «ответственного родительства»;
- обучение граждан, в том числе детей, гигиеническим навыкам и мотивирование их к отказу от вредных привычек, включающих помощь в отказе от потребления алкоголя и табака.

Спасибо за внимание!

До новых встреч!