

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

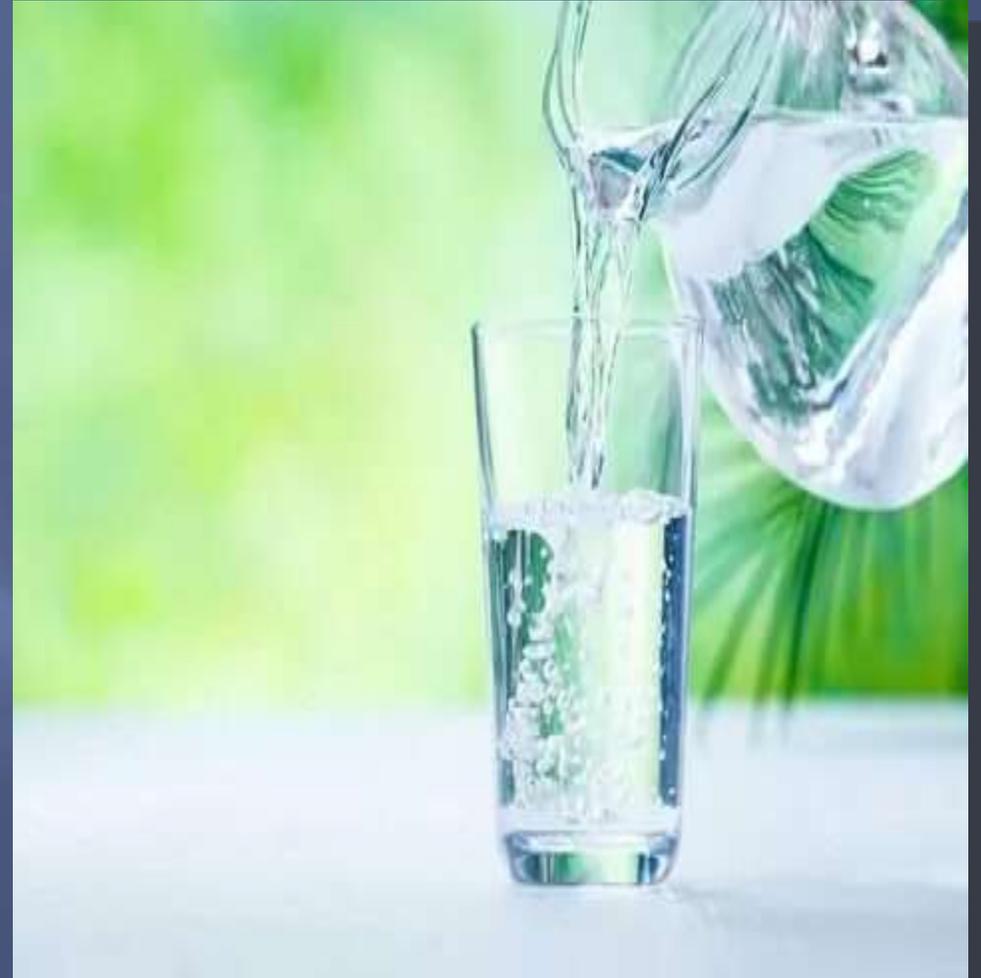
# **ЗОЖ – главный фактор здоровья**

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.

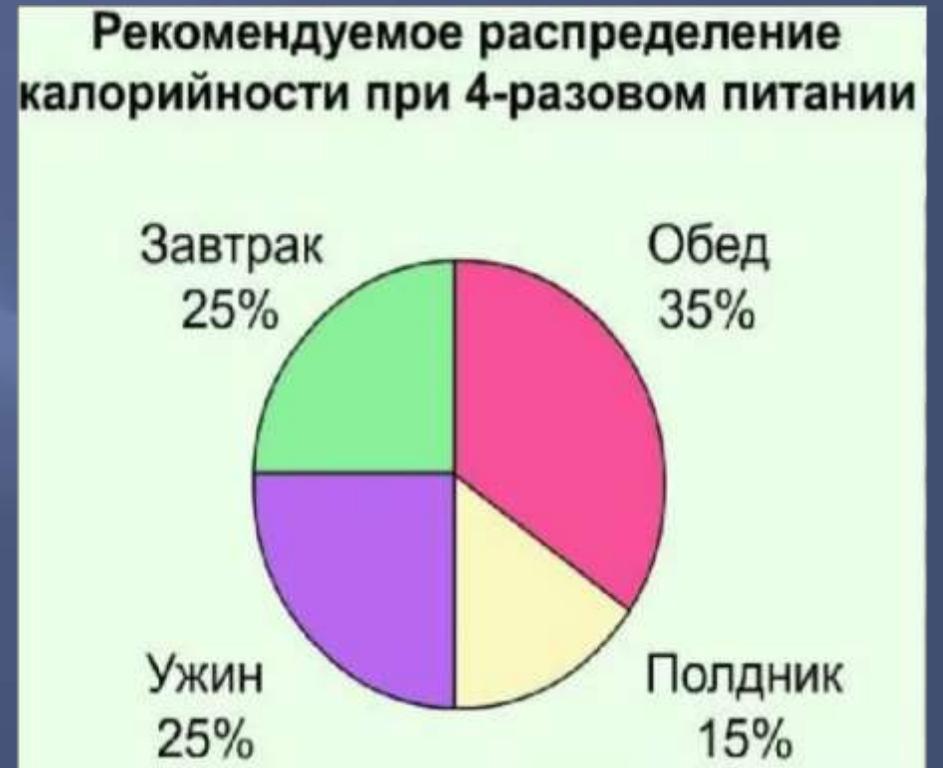


# Режим питания

- ▣ 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 блюда.



- ▣ **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 фрукты, отвар шиповника





# Полдник



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

# 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	<ul style="list-style-type: none"><li>• Завтрак дома</li><li>• Горячий завтрак в школе</li><li>• Обед дома или (для групп продленного дня) в школе</li><li>• Ужин дома</li></ul>
Вторая	8.00-8.30 12.30-13.00 16.00-16.30 19.30-20.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Завтрак дома</li><li>• Обед дома (перед уходом в школу)</li><li>• Горячее питание в школе</li><li>• Ужин дома</li></ul>

▣ 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



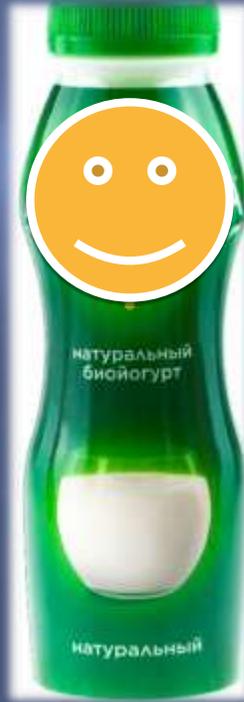
# Углеводы

- ▣ Большую часть ежедневного количества углеводов желательно съесть 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, Сууперс К, Midthjell К., 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 в виду, 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 и улучшить гигиену полости рта



**Спасибо за внимание!**  
**До новых встреч!**